



СОГЛАСОВАНО

И.Б.О.У, Исаевская СОШ №1
Директор
И.В. Финонов
«01» октября 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

« 01 » октября
Финонов Т.В.
2024г.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

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

№ рен.	Наименование пищевой добавки, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
173	Каши гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,111	0,555	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,160	0,120	0,555	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	103,680	19,320	0,160	0,555	0,536	46,199	214,331	124,950	3,523			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>390,000</i>	<i>10,174</i>	<i>3,093</i>	<i>49,089</i>	<i>265,445</i>										
<i>Обед</i>																
65	Салат из ангорки с яблоком	60	0,550	1,090	3,994	55,840	0,027	3,300	760,000	1,940	12,500	22,520	15,700	0,574		
82	Норри из свежей капусты с кариофелом на курдюке	200	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803		
392	Резьомени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114			
342	Комлот эсортти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400										
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>690,000</i>	<i>20,471</i>	<i>42,247</i>	<i>85,423</i>	<i>815,476</i>	<i>0,263</i>	<i>19,923</i>	<i>4,051</i>	<i>85,521</i>	<i>123,751</i>	<i>52,704</i>	<i>2,751</i>			
<i>Ужин</i>																
338	Фрукты (яблоко зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			282,000	190,000	30,000	0,200		
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>			
<i>Промежуточные напитки</i>																
338	Фрукты (яблоко зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230			
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320			
	<i>Итого за Промежуточные напитки</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>3,350</i>	<i>35,000</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>			
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 600,000</i>	<i>40,105</i>	<i>52,120</i>	<i>189,552</i>	<i>1 405,721</i>	<i>0,777</i>	<i>35,174</i>	<i>1 016,206</i>	<i>8,037</i>	<i>427,120</i>	<i>615,082</i>	<i>252,954</i>	<i>9,624</i>		

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

№ рен.	Наименование пищевой добавки, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	180,000	96,000	6,750	0,150			
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555	0,416	5,495	9,146	4,884	0,910			
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,680	0,160	0,160	0,120	39,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>405,000</i>	<i>33,239</i>	<i>32,646</i>	<i>24,962</i>	<i>524,466</i>	<i>0,374</i>	<i>1,262</i>	<i>3,227</i>	<i>322,345</i>	<i>576,176</i>	<i>59,674</i>	<i>6,957</i>			
<i>Обед</i>																
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	31,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812			
96	Рассолник мясной с бульоном	200	1,828	3,265	13,934	88,781	0,060	7,804	1,603	16,922	61,280	16,871	0,661			
259	Жареное по-доминикански	240	17,195	20,370	27,599	360,880	0,253	35,460	58,464	3,404	39,512	228,892	54,697	2,984		
398	Натюкс из пшеницы (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	0,390			
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>24,460</i>	<i>28,357</i>	<i>73,651</i>	<i>654,461</i>	<i>0,314</i>	<i>179,244</i>	<i>325,305</i>	<i>6,893</i>	<i>178,574</i>	<i>373,632</i>	<i>104,538</i>	<i>6,107</i>		
<i>Ужин</i>																
338	Фрукты (яблоко зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			282,000	190,000	30,000	0,200		
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>			
<i>Промежуточные напитки</i>																
338	Фрукты (яблоко зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230			
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300			
	<i>Итого за Промежуточные напитки</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>			
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 650,000</i>	<i>66,569</i>	<i>67,923</i>	<i>153,303</i>	<i>1 506,127</i>	<i>0,959</i>	<i>195,386</i>	<i>869,160</i>	<i>12,200</i>	<i>778,319</i>	<i>1 220,508</i>	<i>239,212</i>	<i>14,394</i>		

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ респ.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
223	Запеканка творожная	150	25,497	12,176	14,202	264,831	0,103	0,180	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,077	1,685	1,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910			
	Хлеб ржанопшеничный	40	3,400	1,320	103,600	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>390,000</i>	<i>27,119</i>	<i>13,573</i>	<i>33,599</i>	<i>370,116</i>	<i>0,264</i>	<i>0,251</i>	<i>79,355</i>	<i>1,305</i>	<i>163,415</i>	<i>312,476</i>	<i>48,504</i>	<i>3,066</i>		
<i>Обед</i>																
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	3,933	55,910	0,034	2,850	1,140,000	1,958	15,390	31,430	21,660	0,399		
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	1,258	8,585	88,432	0,062	16,443	172,351	1,956	27,223	58,781	18,212	0,953		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	21,754	2,146	21,754	66,400	1,419			
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,694	0,608	16,000	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137		
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820			
	Хлеб ржанопшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>735,000</i>	<i>44,962</i>	<i>19,312</i>	<i>87,272</i>	<i>681,056</i>	<i>1,003</i>	<i>19,373</i>	<i>1,335,331</i>	<i>6,700</i>	<i>193,057</i>	<i>545,278</i>	<i>209,142</i>	<i>10,018</i>		
<i>Полдник</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		252,000	190,000	30,000	0,200			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>		
<i>Промежуточные питание</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Орех грецкий	10	1,620	0,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,530	14,600	14,600	10,500	0,320		
	<i>Итого за Промежуточные питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>0,393</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>33,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 635,000</i>	<i>81,541</i>	<i>39,605</i>	<i>169,911</i>	<i>1 375,972</i>	<i>1,396</i>	<i>35,304</i>	<i>1 488,786</i>	<i>11,545</i>	<i>1 134,754</i>	<i>332,946</i>	<i>144,34</i>			
<i>День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>																
№ респ.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
15	Сыр (поливитам)	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	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	1,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910			
	Хлеб ржанопшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>460,000</i>	<i>16,822</i>	<i>11,026</i>	<i>50,209</i>	<i>375,173</i>	<i>0,396</i>	<i>1,679</i>	<i>65,255</i>	<i>0,898</i>	<i>373,709</i>	<i>412,978</i>	<i>98,126</i>	<i>3,866</i>		
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464		
88/2011	Пш из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717		
291	Каша перловая с курятиной	240	21,062	17,958	46,418	430,908	0,155	4,396	457,488	1,447	52,462	362,073	51,095	2,831		
398	Панирок из ялочки шпинатика (без сахара), 180	180	0,412	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390		
	Хлеб ржанопшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>27,784</i>	<i>27,949</i>	<i>88,483</i>	<i>725,600</i>	<i>0,448</i>	<i>161,119</i>	<i>885,699</i>	<i>5,827</i>	<i>129,655</i>	<i>489,474</i>	<i>101,672</i>	<i>5,662</i>		
<i>Полдник</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000		252,000	190,000	30,000	0,200			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>6,660</i>	<i>0,385</i>	<i>28,415</i>	<i>149,000</i>	<i>0,080</i>	<i>14,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>259,500</i>	<i>208,000</i>	<i>37,500</i>	<i>0,500</i>		
<i>Промежуточные питание</i>																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	0,300			
	Орех грецкий	10	1,620	0,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230		
	Сухофрукты (персики)	10	0,330	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300		
	<i>Итого за Промежуточные питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,310</i>	<i>0,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>		
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 705,000</i>	<i>53,776</i>	<i>46,395</i>	<i>194,382</i>	<i>1 427,973</i>	<i>0,965</i>	<i>177,678</i>	<i>967,354</i>	<i>9,805</i>	<i>1 173,152</i>	<i>214,798</i>	<i>10,858</i>			

№ 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	Мg	Fe		
			Б	Ж	У	У													
<i>Завтрак</i>																			
14	Масло (сливочное)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,000	0,100	0,100	2,400	3,000	0,020						
173	Чай с сахаром, лимонная без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	0,818	21,000	173,768	282,390	85,302	2,045					
376	Чай без сахара	200	0,222	0,077	1,685	0,011	0,001	0,111	0,555	3,495	4,884	0,910							
	Хлеб ржаного-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>13,702</i>	<i>14,914</i>	<i>58,042</i>	<i>422,746</i>	<i>0,449</i>	<i>1,831</i>	<i>1,068</i>	<i>64,555</i>	<i>314,136</i>	<i>499,5</i>	<i>106,186</i>	<i>4,095</i>					
<i>Обед</i>																			
	Щедрь соевый	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700						
88/2011	Пирог из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903						
291	Капша паровая с курицей	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	1,684	415,650	59,686	423,220	58,330	3,292					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	1,905	0,144							
	Хлеб ржаного-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	21,000	1,680						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>33,661</i>	<i>37,512</i>	<i>106,137</i>	<i>910,059</i>	<i>0,527</i>	<i>38,110</i>	<i>7,631</i>	<i>181,999</i>	<i>595,011</i>	<i>125,227</i>	<i>6,719</i>						
<i>Промежуточное питание</i>																			
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				7,500	18,000	7,500	0,300						
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	2,300	12,400	36,100	19,800	0,230						
	Сухофрукты (курага)	10	0,220	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320						
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>3,450</i>	<i>35,000</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>						
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																			
<i>День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																			
№ 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	Мg	Fe		
			Б	Ж	У	У													
<i>Завтрак</i>																			
294	Кухарка паровая	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123					
202	Копченый рубленый из мяса птицы	100	15,443	10,650	13,761	214,031	0,156	3,400	20,930	3,091	33,260	449,040	63,160	1,639					
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940					
	Хлеб ржаного-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>28,518</i>	<i>16,935</i>	<i>90,241</i>	<i>631,234</i>	<i>0,484</i>	<i>7,361</i>	<i>41,705</i>	<i>4,352</i>	<i>101,663</i>	<i>306,878</i>	<i>105,108</i>	<i>5,295</i>					
<i>Обед</i>																			
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,444	3,099	5,226	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,800	0,620					
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	127,596	38,761	2,231					
260	Гуляш из птицы	260	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	3,816	15,583	143,243	23,645	0,871					
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492	0,500	20,350	111,852	41,332	1,741						
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,180	4,950	8,240	4,000	0,820						
	Хлеб ржаного-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>35,672</i>	<i>26,695</i>	<i>87,783</i>	<i>738,311</i>	<i>0,848</i>	<i>77,038</i>	<i>735,171</i>	<i>8,371</i>	<i>165,960</i>	<i>504,191</i>	<i>154,998</i>	<i>7,963</i>					
<i>Промежуточное питание</i>																			
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				7,500	18,000	7,500	0,300						
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	2,300	12,400	36,100	19,800	0,230						
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,180	0,180	8,300	10,200	0,300						
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,225</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>					
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 500,000</i>	<i>66,700</i>	<i>50,065</i>	<i>205,299</i>	<i>1 547,745</i>	<i>1,373</i>	<i>85,279</i>	<i>785,276</i>	<i>15,503</i>	<i>295,523</i>	<i>867,760</i>	<i>297,606</i>	<i>14,088</i>					

№ реп.	День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	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	Мg	Fe		
173	376	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,681	2,274	39,337	212,182	0,296	0,111	0,555	0,551	15,350	205,592	137,868	4,627		
Чай без сахара		200	0,232	0,057	0,077	1,685	0,001	0,200	0,200	0,150	5,495	9,146	4,881	0,910			
Хлеб ржано-пшеничный		50	4,250	1,650	24,150	129,300	0,200	0,311	0,355	0,701	37,245	277,238	162,752	6,937			
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>430,000</i>	<i>13,153</i>	<i>3,981</i>	<i>63,564</i>	<i>345,367</i>	<i>0,497</i>	<i>0,311</i>	<i>0,355</i>	<i>0,701</i>	<i>37,245</i>	<i>277,238</i>	<i>162,752</i>	<i>6,937</i>		
		<i>Обед</i>															
65	82	Салат из моркови с яблоками	100	0,919	6,157	6,797	87,740	0,035	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	0,991		
Борщ из свежей капусты с картофелем на курином		250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015			
Пельмени		205	16,044	35,639	56,069	643,054	0,001	20,000	0,050	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114			
342	60	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400										
Хлеб ржано-пшеничный		60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680			
<i>Итого за Обед</i>		<i>815,000</i>	<i>24,104</i>	<i>49,059</i>	<i>103,390</i>	<i>964,416</i>	<i>0,356</i>	<i>26,652</i>	<i>1,482,311</i>	<i>5,601</i>	<i>110,701</i>	<i>168,211</i>	<i>74,014</i>	<i>3,800</i>			
		<i>Промежуточное питание</i>															
338	10	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000										
Орех грецкий		10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230			
Сухофрукты (курага)		10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	0,500	0,500	16,000	10,500	0,320				
		<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>			
		<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,435,000</i>	<i>40,057</i>	<i>59,435</i>	<i>193,579</i>	<i>1,483,583</i>	<i>0,902</i>	<i>27,943</i>	<i>1,549,466</i>	<i>9,452</i>	<i>203,846</i>	<i>514,449</i>	<i>274,566</i>	<i>11,587</i>		
		<i>День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>															
№ реп.	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	Мg	Fe			
15	376	Сыр (пармезан)	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,130			
Овощ натуральный		200	34,237	36,738	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351			
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			
		<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>465,000</i>	<i>42,609</i>	<i>42,380</i>	<i>30,295</i>	<i>0,416</i>	<i>1,588</i>	<i>691,355</i>	<i>3,079</i>	<i>440,385</i>	<i>727,836</i>	<i>74,194</i>	<i>8,811</i>			
		<i>Обед</i>															
52	96	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	9,600	2,396	35,520	41,380	21,120	1,344		
Расcольник мясной на бульоне		350	2,331	4,336	16,500	114,792	0,075	9,755	200,781	1,968	20,403	78,030	21,232	0,827			
Жирное печенье		280	20,061	23,765	32,199	421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	367,040	63,813	3,482			
398	60	Панеттот из плодов шиповника (без сахара), 180	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,194	7,800	2,210	2,210	0,390		
Хлеб ржано-пшеничный		60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680			
<i>Итого за Обед</i>		<i>870,000</i>	<i>29,374</i>	<i>35,354</i>	<i>92,406</i>	<i>813,406</i>	<i>0,638</i>	<i>190,965</i>	<i>375,198</i>	<i>8,910</i>	<i>133,656</i>	<i>463,660</i>	<i>132,375</i>	<i>7,723</i>			
		<i>Промежуточное питание</i>															
338	10	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000										
Орех грецкий		10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230			
Сухофрукты (чернослив)		10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300			
		<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,280</i>	<i>27,000</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>			
		<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,505,000</i>	<i>74,493</i>	<i>84,169</i>	<i>1,49,976</i>	<i>1,666,792</i>	<i>1,095</i>	<i>193,433</i>	<i>1,074,953</i>	<i>14,769</i>	<i>1,254,196</i>	<i>244,069</i>	<i>17,364</i>			

День/период: Пятидневка - 1 неделя с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж													У	ЭЦ (ккал)
<i>Завтрак</i>																	
15	Сыр (шрирван)	20	5,200	5,220			68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
173	Какао горько-горькая без сахара	250	10,000	6,287	38,515		231,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045		
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,227	0,062	3,385		0,003	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940		
	Хлеб ржаное-пшеничный	50	4,350	1,650	24,150		129,500	0,200	0,200	36,500	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,717</i>	<i>13,219</i>	<i>62,892</i>		<i>453,046</i>	<i>0,496</i>	<i>4,031</i>	<i>70,655</i>	<i>1,108</i>	<i>477,763</i>	<i>483,036</i>	<i>119,786</i>	<i>4,585</i>		
<i>Обед</i>																	
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227		104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,004	45,316	20,446	0,775		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432		97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,262	52,739	12,551	0,709		
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,776	17,730	14,276		281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789		
173	Какао горько-горькая без сахара	180	7,812	2,046	35,402		190,960	0,267			0,496	13,725	185,050	124,079	4,164		
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069		1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820		
	Хлеб ржаное-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735		116,550	0,180	0,180	56,150	0,135	32,850	56,150	18,000	1,260		
	<i>Итого за обед</i>	<i>853,000</i>	<i>33,723</i>	<i>31,846</i>	<i>92,141</i>		<i>792,309</i>	<i>0,978</i>	<i>17,546</i>	<i>494,781</i>	<i>6,838</i>	<i>114,531</i>	<i>499,135</i>	<i>222,566</i>	<i>9,517</i>		
<i>Промежуточные питание</i>																	
358	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415		87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110		65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,100	19,800	0,250		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100		23,200	0,010	0,100	58,200	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
	<i>Итого за Промежуточные питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>		<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,000</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
	<i>Итого за Пятидневку - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 545,000</i>	<i>56,240</i>	<i>51,460</i>	<i>181,658</i>		<i>1 421,155</i>	<i>1,463</i>	<i>22,557</i>	<i>632,036</i>	<i>11,096</i>	<i>1 051,171</i>	<i>568,152</i>	<i>380,152</i>	<i>14,952</i>		
День/период: Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Б	Ж	У	ЭЦ	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж													У	ЭЦ (ккал)
<i>Завтрак</i>																	
15	Сыр (шрирван)	15	3,900	3,915			51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
173	Какао горько-горькая без сахара	250	11,026	8,863	48,626		319,431	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,892		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077		1,685	0,001	0,111	0,555		3,495	9,146	4,884	0,940		
	Хлеб ржаное-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150		129,500	0,200	0,200	36,500	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>515,000</i>	<i>19,398</i>	<i>14,485</i>	<i>72,853</i>		<i>502,216</i>	<i>0,525</i>	<i>2,056</i>	<i>80,055</i>	<i>0,467</i>	<i>364,155</i>	<i>431,316</i>	<i>102,474</i>	<i>4,552</i>		
<i>Обед</i>																	
	Щавль свежий	100	1,700	9,000	9,000		136,000	0,020	7,000	0,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,196		104,698	0,103	15,080	185,964	1,197	18,681	74,416	22,560	0,991		
392	Пельмени	205	16,014	35,629	56,069		613,054	0,001			0,050	1,448	4,200	0,792	0,114		
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640		10,400										
	Хлеб ржаное-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980		155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680		
	<i>Итого за обед</i>	<i>815,000</i>	<i>27,642</i>	<i>49,585</i>	<i>109,885</i>		<i>1 019,552</i>	<i>0,364</i>	<i>22,320</i>	<i>205,964</i>	<i>4,527</i>	<i>117,929</i>	<i>190,616</i>	<i>62,352</i>	<i>3,485</i>		
<i>Промежуточные питание</i>																	
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415		87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110		65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,250		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100		23,200	0,010	0,100	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
	<i>Итого за Промежуточные питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>		<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,000</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 500,000</i>	<i>49,840</i>	<i>70,465</i>	<i>209,363</i>		<i>1 697,568</i>	<i>0,938</i>	<i>25,356</i>	<i>352,619</i>	<i>8,144</i>	<i>517,984</i>	<i>691,132</i>	<i>202,626</i>	<i>8,687</i>		

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование пищевой продукции	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
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,131	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357
376	Чай без сахара	200	0,232	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржаного-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>35,759</i>	<i>18,445</i>	<i>42,942</i>	<i>488,176</i>	<i>0,333</i>	<i>0,951</i>	<i>106,955</i>	<i>1,880</i>	<i>211,865</i>	<i>408,726</i>	<i>61,494</i>	<i>3,667</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови	100	1,222	0,088	6,486	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658
82	Буфш из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,904	108,622	0,077	20,762	213,111	2,459	32,913	69,491	23,032	1,165
294	Шпатель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615	
304	Творог из обезжиренных сливок	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржаного-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>52,685</i>	<i>24,456</i>	<i>102,038</i>	<i>842,192</i>	<i>1,236</i>	<i>25,802</i>	<i>2 120,811</i>	<i>8,724</i>	<i>239,713</i>	<i>660,831</i>	<i>257,512</i>	<i>12,097</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,000	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 496,000</i>	<i>91,244</i>	<i>49,296</i>	<i>171,605</i>	<i>1 506,168</i>	<i>1,620</i>	<i>27,733</i>	<i>2 294,366</i>	<i>13,754</i>	<i>487,478</i>	<i>1 138,557</i>	<i>356,806</i>	<i>16,614</i>
День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование пищевой продукции	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
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (перешив)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Кляца перуанскими без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,261	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
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
	Хлеб ржаного-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</i>	<i>451,346</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,555</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овинной	100	1,557	7,181	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,516	101,312	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Кляца перуанские с куринцей	280	24,686	21,261	34,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	39,686	423,220	58,330	3,292
398	Панкек из пшеники шпациника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,970	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	Хлеб ржаного-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>33,726</i>	<i>35,878</i>	<i>109,348</i>	<i>904,453</i>	<i>0,576</i>	<i>171,192</i>	<i>1 034,921</i>	<i>7,982</i>	<i>161,233</i>	<i>598,697</i>	<i>127,978</i>	<i>7,040</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	0,300	18,000	7,500	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,300	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 560,000</i>	<i>55,908</i>	<i>55,527</i>	<i>199,365</i>	<i>1 533,999</i>	<i>1,111</i>	<i>174,103</i>	<i>1 113,876</i>	<i>11,860</i>	<i>604,996</i>	<i>1 143,333</i>	<i>284,664</i>	<i>12,425</i>

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	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
<i>Завтрак</i>														
294	Горошек зеленый отварной	30	0,230	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
294	Котлеты рыбные из мяса трески	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	63,160	1,639	
202	Рожки отварные	180	7,697	1,387	49,133	266,978	0,119	19,200	1,092	23,208	63,792	11,464	1,193	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555	0,150	3,600	62,500	20,000	1,400	
376	Хлеб ржаного-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
<i>Итого за Завтрак</i>														
560,000		28,542	16,810	89,071	624,194	0,509	6,711	40,705	4,393	104,463	303,978	106,008	5,352	
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,444	5,099	5,256	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	127,596	38,761	2,231
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,030	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492	20,350	111,852	44,332	1,741		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144		
348	Хлеб ржаного-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	
<i>Итого за Обед</i>														
900,000		41,112	33,495	87,577	778,920	0,910	76,429	924,831	8,514	211,547	676,458	206,168	7,615	
<i>Промежуточные напитки</i>														
338	Фрукты (яблоки, апельсины)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,070	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,320	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
<i>Итого за Промежуточные напитки</i>														
170,000		2,800	6,495	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850	
<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>														
1 630,000		72,454	56,700	203,453	1 578,914	1,468	84,120	1 032,156	16,057	351,910	1 042,536	349,976	13,817	

День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	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
<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	
173	Каша манная "Дружба"	230	7,293	8,203	33,447	237,601	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965
376	Чай с лимонад без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,481	0,940
376	Хлеб ржаного-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
<i>Итого за Завтрак</i>														
530,000		24,510	21,415	58,524	527,546	0,434	3,819	297,855	0,956	251,075	451,616	81,864	5,895	
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,330	32,540	17,430	1,525	
103	Суп с вермишелью на бульоне	230	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,500	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	27,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,300	157,438	45,640	1,923
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	3,616	35,302	190,960	0,267	0,496	0,496	13,225	185,030	124,079	4,164	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	0,180	4,950	8,240	1,400	0,820
376	Хлеб ржаного-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	
<i>Итого за Обед</i>														
900,000		34,918	36,354	104,639	887,890	0,941	17,332	275,551	8,765	140,676	510,987	228,070	10,821	
<i>Промежуточные напитки</i>														
338	Фрукты (яблоки, апельсины)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,070	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
<i>Итого за Промежуточные напитки</i>														
170,000		2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	8,000	62,700	37,500	0,830	
<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>														
1 620,000		61,938	64,204	190,458	1 593,636	1,416	22,031	581,806	12,501	419,651	1 025,303	347,434	17,456	