

День/неделя: Понедельник - 1 неделя Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,841	4,835	22,122	156,298	0,084	1,625	38,060	0,320	161,640	132,000	21,140	0,515
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		560,000	18,521	38,156	65,161	678,030	0,210	2,093	179,460	1,647	489,010	247,580	37,480	2,323
Обед														
7,46	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	250/15	6,952	9,672	14,572	173,850	0,056	19,416	244,000	2,521	51,580	96,310	29,700	1,840
265	Плов из мяса (говядина)	240	19,809	21,919	44,747	455,495	0,073	4,800	420,000	3,988	21,840	167,440	29,520	2,463
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Обед		885,000	36,949	38,379	135,965	1042,335	0,364	31,116	666,500	10,199	137,240	458,870	125,900	8,982
Полдник														
	Фрукт	250	3,750	1,250	52,500	240,000	0,100	25,000		1,000	20,000	70,000	105,000	1,500
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	8,400	31,510	136,430	863,800	0,120	29,000	3,000	2,200	43,000	111,000	119,000	2,700
Ужин														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
294	Котлеты рубленные из мяса	100	13,719	18,798	13,869	278,710	0,270	1,660	17,200	2,091	24,620	163,190	27,360	1,867
202	Рожки отварные	150	5,690	7,913	36,085	238,317	0,088		65,300	0,865	15,770	48,120	8,380	0,875
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	24,821	27,407	94,796	725,062	0,486	15,380	152,190	4,410	72,230	291,390	71,840	5,307
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	6,000	8,000	8,000	134,000	0,040	0,600	60,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
415	Крендель сахарный 90 гр.	90	8,380	5,466	61,533	328,475	0,197		10,400	3,041	23,368	103,017	32,679	1,119
Итого за Второй ужин		290,000	14,380	13,466	69,533	462,475	0,237	0,600	70,400	3,241	271,368	287,017	60,679	1,319
Всего за Понедельник - 1 неделя Младшие		2792,000	103,071	148,918	501,885	3771,702	1,417	78,189	1071,550	21,697	1012,848	1395,857	414,899	20,631

День/неделя: Вторник - 1 неделя Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
181	Каша манная молочная	220	6,772	10,340	36,400	265,748	0,093	1,430	87,300	0,610	144,880	131,650	21,740	0,530
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Йогурт в стаканчике	110	5,500	3,520	9,350	95,700	0,033	0,660	24,200		130,900	100,100	15,400	0,110
Итого за Завтрак		620,000	24,344	37,041	88,666	790,600	0,227	2,726	307,500	1,837	802,080	404,650	53,090	1,510
Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
101	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	250/15	3,112	2,740	19,739	118,760	0,045	1,895	261,800	0,990	16,880	36,085	13,320	0,474
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660	0,201			0,424	37,100	168,540	21,200	1,908
128	Картофельное пюре	150	3,695	4,644	27,028	164,688	0,007	0,195	35,650	0,050	22,880	15,750	2,320	0,059
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		895,020	28,827	34,195	127,784	935,888	0,518	33,310	367,140	4,602	152,350	436,055	122,780	7,478
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	250	1,000	1,000	24,500	117,500	0,075	25,000		0,500	40,000	27,500	22,500	5,500
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,260	108,430	741,300	0,115	29,000	3,000	1,700	63,000	68,500	36,500	6,700
Ужин														
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040	0,026	20,750	320,000	1,439	26,820	25,670	13,800	0,427
268	Биточки мясные	100	11,146	12,714	13,235	215,400	0,077	0,876	3,024	2,883	20,642	121,240	21,116	1,975
171	Каша гречневая вязкая	150	4,702	4,846	21,192	147,190	0,160		32,650	0,346	12,280	112,510	74,220	2,523
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	21,746	21,227	84,037	618,335	0,362	24,926	355,674	5,860	81,692	321,620	134,296	7,038
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие													
Итого за Второй ужин		200,000	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
Всего за Вторник - 1 неделя Младшие		2772,020	90,567	130,323	416,717	3217,123	1,222	91,162	1093,314	13,999	1347,122	1420,825	376,666	22,926

День/неделя: Среда - 1 неделя Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
3	Масло порционнно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Каша боярская	250	9,208	12,595	42,034	318,319	0,220	1,430	115,900	0,308	254,952	218,955	50,413	1,626
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		560,000	21,600	45,916	85,001	838,719	0,346	1,898	257,300	1,635	582,322	334,535	66,753	3,434
Обед														
71	Огурцы св.порционные	60	0,441	0,063	1,197	6,930	0,019	4,410	18,900	0,063	10,710	18,900	8,820	0,315
103	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	250/15	3,704	2,655	23,634	135,930	0,040	1,845	241,800	1,190	17,570	32,275	9,530	0,518
284	Запеканка картофельная с курицей	220	22,046	25,086	42,829	484,173	0,116	3,820	90,110	4,452	23,110	209,530	24,740	1,691
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		865,000	35,359	29,192	138,906	958,423	0,397	12,775	353,310	7,535	90,610	433,625	100,770	6,783
Полдник														
	Фрукт	220	1,980	0,440	17,820	94,600	0,088	132,000		0,440	74,800	50,600	28,600	0,660
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		450,000	6,630	30,700	101,750	718,400	0,128	136,000	3,000	1,640	97,800	91,600	42,600	1,860
Ужин														
71	Помидоры св.порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	0,040	16,500	120,780	0,462	9,240	17,160	13,200	0,594
294	Котлеты рубленные из мяса	100	13,719	18,798	13,869	278,710	0,270	1,660	17,200	2,091	24,620	163,190	27,360	1,867
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,330	9,070	43,740	277,910	0,001		65,300	0,100	6,080	3,750	0,220	0,059
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		627,000	24,607	28,599	103,116	769,165	0,410	21,460	203,280	3,845	61,890	246,300	65,940	4,633
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	348,000	184,000	28,000	0,200
410	Ватрушка с повидлом	90	5,743	2,995	58,271	278,589	0,129	0,180	7,800	1,753	21,986	68,070	24,304	1,177
Итого за Второй ужин		290,000	11,543	7,995	66,671	386,589	0,169	0,780	73,800	1,953	369,986	252,070	52,304	1,377
Всего за Среда - 1 неделя Младшие		2792,000	99,739	142,402	495,444	3671,296	1,450	172,913	890,690	16,608	1202,608	1358,130	328,367	18,087

День/неделя: Четверг - 1 неделя Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
223	Запеканка творожная со сгущ молоком	250/20	46,165	32,102	60,681	716,302	0,168	1,335	199,580	1,998	446,750	590,720	67,990	1,679
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		560,000	58,237	55,283	103,597	1145,454	0,270	1,971	395,580	3,225	973,050	763,620	83,940	2,549
Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
88	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	250/15	6,912	9,685	11,634	162,550	0,052	31,066	244,000	2,472	50,360	83,980	23,740	1,335
293	Цыпленок в сметанном соусе	110/30	0,476	8,519	1,758	85,607	0,008	0,040	10,000	3,146	12,960	9,290	2,000	0,073
128	Картофельное пюре	150	3,695	4,644	27,028	164,688	0,007	0,195	35,650	0,050	22,880	15,750	2,320	0,059
342	Компот из чёрн.смор. и яблок	200	0,148	0,068	17,296	69,290	0,007	21,200	2,500	0,096	5,520	4,620	4,180	0,439
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		935,020	20,811	24,333	113,199	752,665	0,318	82,921	361,840	7,802	135,210	300,120	97,180	6,258
Полдник														
	Фрукт	150	1,920	0,960	19,440	112,800								
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		387,000	5,742	31,079	94,249	696,905	0,024	3,300	3,000	1,016	17,150	37,000	11,360	1,513
Ужин														
	Горошек зелёный отварной	30	1,271	0,082	2,665	16,400	0,045	4,100		0,082	8,200	25,420	8,610	0,287
	Кукуруза порционно	30	1,177	0,246	4,059	23,698	0,008	2,255	1,230	0,012	1,640	20,910	6,560	0,168
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	10,180	24,669	12,704	314,080	0,367	4,600	80,000	2,710	24,710	152,970	33,480	1,521
202	Рожки отварные	150	5,690	7,913	36,085	238,317	0,088		65,300	0,865	15,770	48,120	8,380	0,875
357	Кисель витаминизированный	200			29,170	117,850		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,065
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		590,000	22,878	33,450	112,403	842,945	0,604	11,395	146,530	4,865	66,320	301,420	77,430	4,116
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	13,550	36,660	67,330	651,000	0,020	1,200	63,000	1,000	257,000	217,000	36,000	0,800
Всего за Четверг - 1 неделя Младшие		2702,020	121,218	180,805	490,778	4088,969	1,236	100,787	969,950	17,908	1448,730	1619,160	305,910	15,236

День/неделя: Пятница - 1 неделя Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
174	Каша рисовая молочная	220	6,862	10,523	42,287	291,303	0,208	1,430	80,770	0,474	157,040	259,890	71,300	0,667
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		530,000	19,542	43,844	85,326	813,035	0,334	1,898	222,170	1,801	484,410	375,470	87,640	2,475
Обед														
71	Помидоры св.порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	0,040	16,500	120,780	0,462	9,240	17,160	13,200	0,594
102	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/15	6,794	5,745	21,033	165,660	0,193	1,845	241,800	2,439	40,020	91,665	30,670	1,774
260	Поджарка из свинины	100	17,380	42,410	7,277	481,410	0,625	8,500		2,882	26,640	217,980	39,020	2,519
171	Каша гречневая вязкая	150	4,702	4,846	21,192	147,190	0,160		32,650	0,346	12,280	112,510	74,220	2,523
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		895,020	39,382	54,513	130,760	1174,550	1,253	47,645	395,230	9,005	153,780	637,115	232,110	11,995
Полдник														
	Фрукт	250	1,000	1,000	24,500	117,500	0,075	25,000		0,500	40,000	27,500	22,500	5,500
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,260	108,430	741,300	0,115	29,000	3,000	1,700	63,000	68,500	36,500	6,700
Ужин														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	3,832	3,875	15,066	118,950	0,059	0,173	6,912	1,911	12,456	44,710	12,588	0,873
128	Картофельное пюре	150	3,695	4,644	27,028	164,688	0,007	0,195	35,650	0,050	22,880	15,750	2,320	0,059
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	12,939	9,215	86,936	491,673	0,194	14,088	112,252	3,415	67,176	140,540	51,008	3,497
Второй ужин														
386	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
420	Сосиска, запеченная в тесте	52/50	10,650	15,632	29,793	302,417	0,210		9,100	1,814	33,892	143,749	28,997	1,603
Итого за Второй ужин		302,000	16,250	20,632	39,193	407,417	0,270	1,800	49,100	1,814	275,892	331,749	58,997	1,803
Всего за Пятница - 1 неделя Младшие		2784,020	93,763	159,464	450,645	3627,975	2,166	94,431	781,752	17,735	1044,258	1553,374	466,255	26,470

День/неделя: Суббота - 1 неделя Младшие														
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
210	Омлет натуральный с колбасой	200	19,967	26,867	2,828	332,988	0,200	0,520	311,050	0,871	129,568	318,587	27,829	3,519
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		490,000	32,039	50,048	45,744	762,140	0,301	1,156	507,050	2,098	655,868	491,487	43,779	4,389
Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
103	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	250/15	3,704	2,655	23,634	135,930	0,040	1,845	241,800	1,190	17,570	32,275	9,530	0,518
243	Сосиска отварная	100	11,220	24,378	0,408	266,220	0,194			0,408	35,700	162,180	20,400	1,836
199	Пюре из бобовых с маслом	150	17,290	4,825	36,140	257,145	0,608		32,650	0,575	91,130	249,000	80,470	5,144
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		895,020	42,574	33,335	140,775	1035,075	1,107	33,065	344,140	5,311	219,890	659,135	196,340	12,535
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	250	2,250	0,500	29,500	120,000								
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	113,430	743,800	0,040	4,000	3,000	1,200	23,000	41,000	14,000	1,200
Ужин														
71	Огурцы св.порционные	60	0,441	0,063	1,197	6,930	0,019	4,410	18,900	0,063	10,710	18,900	8,820	0,315
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	10,180	24,669	12,704	314,080	0,367	4,600	80,000	2,710	24,710	152,970	33,480	1,521
202	Рожки отварные	150	5,690	7,913	36,085	238,317	0,088		65,300	0,865	15,770	48,120	8,380	0,875
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		597,000	21,143	33,244	92,985	756,032	0,573	12,310	164,200	4,830	73,140	282,190	75,840	4,824
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	13,550	36,660	67,330	651,000	0,020	1,200	63,000	1,000	257,000	217,000	36,000	0,800
Всего за Суббота - 1 неделя Младшие		2692,020	116,206	184,047	460,264	3948,047	2,041	51,731	1081,390	14,439	1228,898	1690,812	365,959	23,748

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
182	Каша пшѐнная с курагой	250	10,072	12,090	54,722	367,986	0,277	1,932	90,100	0,696	181,720	248,190	69,140	1,873
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Батон	30	2,100	0,300	13,800	66,000	0,033			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Завтрак		520,000	20,456	35,071	88,366	751,806	0,356	2,568	286,100	1,583	704,220	408,090	82,490	2,503
Обед														
71	Огурцы св.порционные	60	0,441	0,063	1,197	6,930	0,019	4,410	18,900	0,063	10,710	18,900	8,820	0,315
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	250/15	6,952	9,672	14,572	173,850	0,056	19,416	244,000	2,521	51,580	96,310	29,700	1,840
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	110	23,525	18,026	13,302	309,542	0,162	3,713	113,360	3,425	151,520	304,890	55,890	1,352
128	Картофельное пюре	150	3,695	4,644	27,028	164,688	0,007	0,195	35,650	0,050	22,880	15,750	2,320	0,059
342	Компот из чѐрн.смор. и яблок	200	0,148	0,068	17,296	69,290	0,007	21,200	2,500	0,096	5,520	4,620	4,180	0,439
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		905,000	43,761	33,793	127,035	983,500	0,465	48,934	414,410	7,931	275,810	609,070	154,910	7,905
Полдник														
	Фрукт	250	1,000	0,750	25,750	117,500	0,050	12,500	25,750	1,000	47,500	40,000	30,000	5,750
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,010	109,680	741,300	0,090	16,500	28,750	2,200	70,500	81,000	44,000	6,950
Ужин														
29	Салат из сырых овощей	60	0,760	4,080	5,582	62,790	0,029	12,940	279,540	1,970	19,900	23,050	13,700	0,478
268	Биточки мясные	100	11,146	12,714	13,235	215,400	0,077	0,876	3,024	2,883	20,642	121,240	21,116	1,975
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,039	7,178	33,123	213,250	0,001		52,240	0,080	5,600	3,150	0,220	0,053
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	20,777	24,571	94,939	688,145	0,207	17,116	334,804	6,125	68,092	209,640	60,196	4,619
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	6,000	8,000	8,000	134,000	0,040	0,600	60,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
406	Пирожок с яблоком	90	6,232	4,314	43,806	238,983	0,153	3,000	10,400	2,283	23,128	82,147	26,139	1,509
Итого за Второй ужин		290,000	12,232	12,314	51,806	372,983	0,193	3,600	70,400	2,483	271,128	266,147	54,139	1,709
Всего за Воскресенье - 1 неделя Младшие		2772,000	102,876	136,759	471,826	3537,734	1,311	88,718	1134,464	20,322	1389,750	1573,947	395,735	23,686

День/неделя: Понедельник - 2 неделя Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
	Запеканка рисовая с творогом, сгущ молоком	250/20	32,437	20,748	64,139	573,036	0,259	0,909	115,400	1,964	321,310	538,260	98,170	1,544
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		580,000	45,117	54,069	107,178	1094,768	0,385	1,377	256,800	3,291	648,680	653,840	114,510	3,352
Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
102	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/15	6,794	5,745	21,033	165,660	0,193	1,845	241,800	2,439	40,020	91,665	30,670	1,774
246	Гуляш из мяса свинины	100/50	23,268	57,673	3,750	627,700	0,843	3,250	160,000	2,960	22,630	277,410	45,660	2,984
171	Каша гречневая вязкая	150	4,702	4,846	21,192	147,190	0,160		32,650	0,346	12,280	112,510	74,220	2,523
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		945,020	45,124	69,741	126,568	1316,330	1,461	36,315	504,140	8,883	150,420	697,265	236,490	12,318
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	250	2,250	0,500	20,250	107,500	0,100	150,000		0,500	85,000	57,500	32,500	0,750
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	104,180	731,300	0,140	154,000	3,000	1,700	108,000	98,500	46,500	1,950
Ужин														
71	Огурцы св.порционные	60	0,441	0,063	1,197	6,930	0,019	4,410	18,900	0,063	10,710	18,900	8,820	0,315
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	3,832	3,875	15,066	118,950	0,059	0,173	6,912	1,911	12,456	44,710	12,588	0,873
203	Спагетти отварные	150	5,690	7,913	36,085	238,317	0,088		65,300	0,865	15,770	48,120	8,380	0,875
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	14,795	12,450	95,347	560,902	0,265	7,883	91,112	4,031	60,886	173,930	54,948	4,176
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	13,550	36,660	67,330	651,000	0,020	1,200	63,000	1,000	257,000	217,000	36,000	0,800
Всего за Понедельник - 2 неделя Младшие		2812,020	125,486	203,680	500,603	4354,300	2,271	200,775	918,052	18,905	1224,986	1840,535	488,448	22,596



День/неделя: Вторник - 2 неделя Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
209	Яйцо отварное	1	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036		130,000	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300
97	Каша молочная "Дружба"	220	5,793	10,482	30,603	239,922	0,158	1,196	83,700	0,258	126,540	171,130	43,120	0,785
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	23,100	110,500	0,080			0,980	11,500	43,500	16,500	1,000
	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		561,000	28,269	40,093	96,983	861,214	0,375	1,832	409,700	2,777	692,940	487,370	81,810	3,955
Обед														
	Салат из св.огурцов и помидоров с р/маслом	60	0,671	3,107	2,486	41,440	0,032	10,970	68,190	1,595	11,830	21,660	11,500	0,499
101	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	250/15	3,112	2,740	19,739	118,760	0,045	1,895	261,800	0,990	16,880	36,085	13,320	0,474
284	Запеканка картофельная с курицей	220	22,046	25,086	42,829	484,173	0,116	3,820	90,110	4,452	23,110	209,530	24,740	1,691
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		865,000	34,997	32,321	136,300	975,763	0,415	19,385	422,600	8,867	91,040	440,195	107,240	6,923
Полдник														
	Фрукт	250	1,000	1,000	24,500	117,500	0,075	25,000		0,500	40,000	27,500	22,500	5,500
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,260	108,430	741,300	0,115	29,000	3,000	1,700	63,000	68,500	36,500	6,700
Ужин														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
243	Сосиска отварная	100	11,220	24,378	0,408	266,220	0,194			0,408	35,700	162,180	20,400	1,836
128	Картофельное пюре	150	3,695	4,644	27,028	164,688	0,007	0,195	35,650	0,050	22,880	15,750	2,320	0,059
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	20,327	29,718	72,278	638,943	0,329	13,915	105,340	1,912	90,420	258,010	58,820	4,460
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
406	Пирожок с яблоком	90	6,232	4,314	43,806	238,983	0,153	3,000	10,400	2,283	23,128	82,147	26,139	1,509
Итого за Второй ужин		290,000	12,032	9,314	52,206	346,983	0,193	3,600	76,400	2,483	271,128	266,147	54,139	1,709
Всего за Вторник - 2 неделя Младшие		2773,000	101,275	142,706	466,197	3564,203	1,427	67,732	1017,040	17,739	1208,528	1520,222	338,509	23,747

День/неделя: Среда - 2 неделя Младшие														
№ рпс.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
3	Масло порционнo	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
173	Каша пшѐнная молочная	220	9,547	7,465	49,891	305,856	0,275	1,430	48,120	0,205	151,490	229,100	61,270	1,660
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Йогурт в стаканчике	110	5,500	3,520	9,350	95,700	0,033	0,660	24,200		130,900	100,100	15,400	0,110
Итого за Завтрак		620,000	26,831	34,166	102,085	829,376	0,409	2,726	268,320	1,432	808,690	502,100	92,620	2,640
Обед														
71	Огурцы св.порционные	60	0,441	0,063	1,197	6,930	0,019	4,410	18,900	0,063	10,710	18,900	8,820	0,315
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	250/15	6,952	9,672	14,572	173,850	0,056	19,416	244,000	2,521	51,580	96,310	29,700	1,840
259	Жаркое по-домашнему	250	19,428	45,043	32,444	614,080	0,573	5,750		4,508	18,170	190,750	32,540	2,174
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		895,000	36,601	56,158	126,963	1159,310	0,884	30,376	262,900	9,968	146,060	503,760	146,060	8,914
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Фрукт	250	3,750	1,250	52,500	240,000	0,100	25,000		1,000	20,000	70,000	105,000	1,500
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	8,400	31,510	136,430	863,800	0,140	29,000	3,000	2,200	43,000	111,000	119,000	2,700
Ужин														
71	Помидоры св.порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	0,040	16,500	120,780	0,462	9,240	17,160	13,200	0,594
268	Биточки мясные	100	11,146	12,714	13,235	215,400	0,077	0,876	3,024	2,883	20,642	121,240	21,116	1,975
202	Рожки отварные	150	5,690	7,913	36,085	238,317	0,088		65,300	0,865	15,770	48,120	8,380	0,875
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	22,394	21,358	94,827	666,262	0,304	20,676	189,104	5,402	67,602	248,720	67,856	5,557
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	13,550	36,660	67,330	651,000	0,020	1,200	63,000	1,000	257,000	217,000	36,000	0,800
Всего за Среда - 2 неделя Младшие		2802,000	107,776	179,852	527,635	4169,748	1,757	83,978	786,324	20,002	1322,352	1582,580	461,536	20,611

День/неделя: Четверг - 2 неделя Младшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
3	Масло порционнo	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
210	Омлет натуральный с колбасой	200	19,967	26,867	2,828	332,988	0,200	0,520	311,050	0,871	129,568	318,587	27,829	3,519
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		490,000	32,039	50,048	45,744	762,140	0,301	1,156	507,050	2,098	655,868	491,487	43,779	4,389
Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
88	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	250/15	6,912	9,685	11,634	162,550	0,052	31,066	244,000	2,472	50,360	83,980	23,740	1,335
230	Рыба запеченная	80	22,556	8,697	3,495	182,060	0,128	1,024	12,800	3,994	26,800	236,310	47,000	0,956
128	Картофельное пюре	150	3,695	4,644	27,028	164,688	0,007	0,195	35,650	0,050	22,880	15,750	2,320	0,059
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		875,020	42,911	24,511	115,246	852,018	0,438	65,405	364,640	8,608	149,150	526,840	141,680	7,061
Полдник														
	Фрукт	250	2,250	0,500	29,500	120,000								
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	113,430	743,800	0,040	4,000	3,000	1,200	23,000	41,000	14,000	1,200
Ужин														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,707	4,174	9,372	82,904	0,029	26,890	280,540	1,877	35,060	35,070	17,380	0,549
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	10,180	24,669	12,704	314,080	0,367	4,600	80,000	2,710	24,710	152,970	33,480	1,521
171	Каша гречневая вязкая	150	4,702	4,846	21,192	147,190	0,160		32,650	0,346	12,280	112,510	74,220	2,523
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		597,000	21,421	34,288	86,267	740,879	0,655	34,790	393,190	6,125	94,000	362,750	150,240	6,706
Второй ужин														
386	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Штоли с изюмом	90	8,503	5,539	70,793	367,037	0,203		11,700	3,076	29,784	110,336	35,592	1,352
Итого за Второй ужин		290,000	14,103	10,539	80,193	472,037	0,263	1,800	51,700	3,076	271,784	298,336	65,592	1,552
Всего за Четверг - 2 неделя Младшие		2732,020	117,374	150,146	440,880	3570,874	1,697	107,151	1319,580	21,107	1193,802	1720,413	415,291	20,908

День/неделя: Пятница - 2 неделя Младшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
97	Каша молочная "Дружба"	220	5,793	10,482	30,603	239,922	0,158	1,196	83,700	0,258	126,540	171,130	43,120	0,785
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		510,000	17,865	33,663	73,519	669,074	0,259	1,832	279,700	1,485	652,840	344,030	59,070	1,655
Обед														
71	Помидоры св.порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	0,040	16,500	120,780	0,462	9,240	17,160	13,200	0,594
103	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	250/15	3,704	2,655	23,634	135,930	0,040	1,845	241,800	1,190	17,570	32,275	9,530	0,518
290	Грудки куриные,тушёные с овощами	130/40	27,920	21,419	3,852	319,859	0,188	7,640	472,800	2,890	39,080	340,030	46,080	2,723
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,039	7,178	33,123	213,250	0,001		52,240	0,080	5,600	3,150	0,220	0,053
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		965,020	46,169	32,764	141,867	1049,329	0,505	46,785	887,620	7,498	137,090	590,415	144,030	8,473
Полдник														
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Фрукт	150	1,920	0,960	19,440	112,800								
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		387,000	5,742	31,079	94,249	696,905	0,024	3,300	3,000	1,016	17,150	37,000	11,360	1,513
Ужин														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
246	Гуляш из мяса свинины	50/50	11,971	31,366	3,750	345,670	0,433	3,250	160,000	2,644	17,100	147,850	26,700	1,641
202	Рожки отварные	150	5,690	7,913	36,085	238,317	0,088		65,300	0,865	15,770	48,120	8,380	0,875
357	Кисель витаминизированный	200			29,170	117,850		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,065
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		570,000	22,801	39,916	98,568	845,767	0,645	14,110	294,990	4,967	58,760	267,850	66,420	4,233
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	13,550	36,660	67,330	651,000	0,020	1,200	63,000	1,000	257,000	217,000	36,000	0,800
Всего за Пятница - 2 неделя Младшие		2662,020	106,127	174,082	475,533	3912,075	1,453	67,227	1528,310	15,966	1122,840	1456,295	316,880	16,674

День/неделя: Суббота - 2 неделя Младшие														
№ рпс.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
66	Каша гречневая с молоком жидкая	220	7,476	10,526	26,334	230,972	0,159	2,080	84,240	0,256	202,000	212,710	66,620	1,705
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Батон	30	2,100	0,300	13,800	66,000	0,033			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Завтрак		490,000	18,148	33,507	60,050	616,124	0,239	2,716	280,240	1,143	724,500	372,610	79,970	2,335
Обед														
71	Огурцы св.порционные	60	0,441	0,063	1,197	6,930	0,019	4,410	18,900	0,063	10,710	18,900	8,820	0,315
108	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	250	4,471	5,671	23,120	164,007	0,048	1,845	279,590	1,236	22,084	46,753	12,844	0,601
229	Рыба, тушённая с овощами	90/30	26,149	5,770	1,769	163,500	0,149	3,350	275,000	2,734	39,450	282,840	59,500	1,264
128	Картофельное пюре	150	3,695	4,644	27,028	164,688	0,007	0,195	35,650	0,050	22,880	15,750	2,320	0,059
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		900,000	43,924	17,536	124,360	830,515	0,445	12,500	611,640	5,913	134,344	537,163	141,164	6,498
Полдник														
	Фрукт	250	2,250	0,500	29,500	120,000								
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	113,430	743,800	0,040	4,000	3,000	1,200	23,000	41,000	14,000	1,200
Ужин														
7,46	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	3,832	3,875	15,066	118,950	0,059	0,173	6,912	1,911	12,456	44,710	12,588	0,873
203	Спагетти отварные	150	5,690	7,913	36,085	238,317	0,088		65,300	0,865	15,770	48,120	8,380	0,875
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	15,374	17,787	99,550	635,572	0,258	7,673	72,212	5,828	74,776	177,230	55,128	4,281
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
406	Пирожок с яблоком	90	6,232	4,314	43,806	238,983	0,153	3,000	10,400	2,283	23,128	82,147	26,139	1,509
Итого за Второй ужин		290,000	12,032	9,314	52,206	346,983	0,193	3,600	76,400	2,483	271,128	266,147	54,139	1,709
Всего за Суббота - 2 неделя Младшие		2737,000	96,378	108,904	449,596	3172,994	1,175	30,489	1043,492	16,567	1227,748	1394,150	344,401	16,023

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
177	Каша боярская	220	8,812	12,236	42,012	313,418	0,218	1,430	108,100	0,289	153,236	212,964	50,038	1,548
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		530,000	21,492	45,557	85,051	835,150	0,344	1,898	249,500	1,616	480,606	328,544	66,378	3,356
Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
96	Рассольник Ленинградский	250	2,381	5,606	15,180	123,650	0,042	2,095	221,800	2,351	16,250	45,065	17,490	0,382
293	Цыпленок запеченый	110	0,092	9,919	0,137	90,225	0,001	0,008	34,650	2,696	6,640	3,590	0,400	0,048
171	Каша гречневая вязкая	150	4,702	4,846	21,192	147,190	0,160		32,650	0,346	12,280	112,510	74,220	2,523
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		890,020	17,535	21,848	117,102	736,845	0,468	33,323	358,790	8,531	110,660	376,845	178,050	7,990
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	250	1,000	1,000	24,500	117,500	0,075	25,000		0,500	40,000	27,500	22,500	5,500
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,260	108,430	741,300	0,115	29,000	3,000	1,700	63,000	68,500	36,500	6,700
Ужин														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
259	Жаркое по-домашнему	250	19,428	45,043	32,444	614,080	0,573	5,750		4,508	18,170	190,750	32,540	2,174
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	24,840	45,739	77,286	822,115	0,702	19,470	69,690	5,962	50,010	270,830	68,640	4,739
Второй ужин														
386	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	9,150	35,060	68,930	625,000	0,080	1,800	43,000	1,000	251,000	215,000	36,000	0,800
Всего за Воскресенье - 2 неделя Младшие		2707,020	78,667	179,464	456,799	3760,410	1,709	85,491	723,980	18,809	955,276	1259,719	385,568	23,585

День/неделя: Понедельник - 3 неделя Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
181	Каша манная молочная	220	6,772	10,340	36,400	265,748	0,093	1,430	87,300	0,610	144,880	131,650	21,740	0,530
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Йогурт в стаканчике	110	5,500	3,520	9,350	95,700	0,033	0,660	24,200		130,900	100,100	15,400	0,110
Итого за Завтрак		620,000	24,056	37,041	88,594	789,268	0,227	2,726	307,500	1,837	802,080	404,650	53,090	1,510
Обед														
71	Помидоры св.порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	0,040	16,500	120,780	0,462	9,240	17,160	13,200	0,594
102	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	250/15	6,794	5,745	21,033	165,660	0,193	1,845	241,800	2,439	40,020	91,665	30,670	1,774
260	Поджарка из свинины	90	15,664	38,414	7,277	437,490	0,563	8,500		2,834	25,800	198,300	36,140	2,315
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,039	7,178	33,123	213,250	0,001		52,240	0,080	5,600	3,150	0,220	0,053
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		885,000	36,391	52,857	135,187	1163,630	1,019	29,545	417,320	7,645	119,880	483,195	137,910	8,995
Полдник														
	Фрукт	250	2,250	0,500	20,250	107,500	0,100	150,000		0,500	85,000	57,500	32,500	0,750
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	104,180	731,300	0,140	154,000	3,000	1,700	108,000	98,500	46,500	1,950
Ужин														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
268	Биточки мясные	100	11,146	12,714	13,235	215,400	0,077	0,876	3,024	2,883	20,642	121,240	21,116	1,975
202	Рожки отварные	150	5,690	7,913	36,085	238,317	0,088		65,300	0,865	15,770	48,120	8,380	0,875
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	22,248	21,323	94,162	661,752	0,294	14,596	138,014	5,202	68,252	249,440	65,596	5,415
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Штоли с изюмом	90	8,371	5,420	70,785	365,403	0,203		9,100	3,070	29,212	108,339	35,467	1,326
Итого за Второй ужин		290,000	18,371	12,020	78,585	496,403	0,203	1,200	69,100	3,070	277,212	298,339	65,467	1,526
Всего за Понедельник - 3 неделя Младшие		2852,000	107,966	154,001	500,708	3842,353	1,883	202,067	934,934	19,454	1375,424	1534,124	368,563	19,396

День/неделя: Вторник - 3 неделя Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Запеканка рисовая с творогом, сгущ молоком	250/20	32,437	20,748	64,139	573,036	0,259	0,909	115,400	1,964	321,310	538,260	98,170	1,544
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		580,000	45,117	54,069	107,178	1094,768	0,385	1,377	256,800	3,291	648,680	653,840	114,510	3,352
Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
88	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	250/15	6,912	9,685	11,634	162,550	0,052	31,066	244,000	2,472	50,360	83,980	23,740	1,335
243	Сосиска отварная	100	11,220	24,378	0,408	266,220	0,194			0,408	35,700	162,180	20,400	1,836
199	Пюре из бобовых с маслом	150	17,290	4,825	36,140	257,145	0,608		32,650	0,575	91,130	249,000	80,470	5,144
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		895,020	45,782	40,365	128,775	1061,695	1,119	62,286	346,340	6,593	252,680	710,840	210,550	13,352
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Фрукт	250	3,750	1,250	52,500	240,000	0,100	25,000		1,000	20,000	70,000	105,000	1,500
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	8,400	31,510	136,430	863,800	0,140	29,000	3,000	2,200	43,000	111,000	119,000	2,700
Ужин														
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040	0,026	20,750	320,000	1,439	26,820	25,670	13,800	0,427
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	3,832	3,875	15,066	118,950	0,059	0,173	6,912	1,911	12,456	44,710	12,588	0,873
128	Картофельное пюре	150	3,695	4,644	27,028	164,688	0,007	0,195	35,650	0,050	22,880	15,750	2,320	0,059
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	13,425	12,186	91,704	539,383	0,190	24,418	362,562	4,592	84,106	148,330	53,868	3,472
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	9,350	35,060	67,930	628,000	0,060	0,600	69,000	1,200	257,000	211,000	34,000	0,800
Всего за Вторник - 3 неделя Младшие		2762,020	122,074	173,190	532,017	4187,646	1,894	117,681	1037,702	17,876	1285,466	1835,010	531,928	23,676



День/неделя: Среда - 3 неделя Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
209	Яйцо отварное	50	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036		130,000	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300
177	Каша боярская	220	8,812	12,236	42,012	313,418	0,218	1,430	108,100	0,289	153,236	212,964	50,038	1,548
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	23,100	110,500	0,080			0,980	11,500	43,500	16,500	1,000
Итого за Завтрак		610,000	31,288	41,847	108,392	934,710	0,436	2,066	434,100	2,808	719,636	529,204	88,728	4,718
Обед														
71	Огурцы св.порционные	60	0,441	0,063	1,197	6,930	0,019	4,410	18,900	0,063	10,710	18,900	8,820	0,315
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	250/15	6,952	9,672	14,572	173,850	0,056	19,416	244,000	2,521	51,580	96,310	29,700	1,840
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	10,180	24,669	12,704	314,080	0,367	4,600	80,000	2,710	24,710	152,970	33,480	1,521
171	Каша гречневая вязкая	150	4,702	4,846	21,192	147,190	0,160		32,650	0,346	12,280	112,510	74,220	2,523
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		915,000	31,443	40,638	120,911	973,440	0,824	31,126	378,050	7,470	138,500	553,610	203,900	10,458
Полдник														
	Фрукт	250	1,000	0,750	25,750	117,500	0,050	12,500	25,750	1,000	47,500	40,000	30,000	5,750
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,010	109,680	741,300	0,090	16,500	28,750	2,200	70,500	81,000	44,000	6,950
Ужин														
7,46	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
284	Запеканка картофельная с курицей	220	22,046	25,086	42,829	484,173	0,116	3,820	90,110	4,452	23,110	209,530	24,740	1,691
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		547,000	27,898	31,085	91,228	762,478	0,227	11,320	90,110	7,504	69,660	293,930	58,900	4,224
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	6,000	8,000	8,000	134,000	0,040	0,600	60,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
420	Колбаса запеченная в тесте	30/50	8,564	10,261	29,645	244,727	0,190		9,100	1,730	28,142	113,559	25,117	1,193
Итого за Второй ужин		280,000	14,564	18,261	37,645	378,727	0,230	0,600	69,100	1,930	276,142	297,559	53,117	1,393
Всего за Среда - 3 неделя Младшие		2832,000	110,843	162,841	467,856	3790,655	1,807	61,612	1000,110	21,912	1274,438	1755,303	448,645	27,743

День/неделя: Четверг - 3 неделя Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
223	Запеканка творожная со сгущ молоком	250/20	46,165	32,102	60,681	716,302	0,168	1,335	199,580	1,998	446,750	590,720	67,990	1,679
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		580,000	58,845	65,423	103,720	1238,034	0,294	1,803	340,980	3,325	774,120	706,300	84,330	3,487
Обед														
71	Помидоры св.порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	0,040	16,500	120,780	0,462	9,240	17,160	13,200	0,594
103	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	250/15	3,704	2,655	23,634	135,930	0,040	1,845	241,800	1,190	17,570	32,275	9,530	0,518
265	Плов из мяса (говядина)	240	19,809	21,919	44,747	455,495	0,073	4,800	420,000	3,988	21,840	167,440	29,520	2,463
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		885,020	34,019	26,086	149,639	971,715	0,389	43,945	782,580	8,516	114,250	414,675	127,250	8,160
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	250	2,250	0,500	20,250	107,500	0,100	150,000		0,500	85,000	57,500	32,500	0,750
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	104,180	731,300	0,140	154,000	3,000	1,700	108,000	98,500	46,500	1,950
Ужин														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
290	Грудки куриные,тушённые в сметанном соусе	130/30	32,540	25,408	1,811	366,076	0,198	4,328	93,000	2,884	40,180	382,520	42,140	2,850
128	Картофельное пюре	150	3,695	4,644	27,028	164,688	0,007	0,195	35,650	0,050	22,880	15,750	2,320	0,059
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		637,000	41,647	30,748	73,681	738,799	0,334	18,243	198,340	4,388	94,900	478,350	80,560	5,474
Второй ужин														
386	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	9,150	35,060	68,930	625,000	0,080	1,800	43,000	1,000	251,000	215,000	36,000	0,800
Всего за Четверг - 3 неделя Младшие		2812,020	150,561	188,077	500,150	4304,848	1,237	219,791	1367,900	18,929	1342,270	1912,825	374,640	19,871

День/неделя: Пятница - 3 неделя Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
182	Каша пшѐнная с курагой	220	8,916	10,814	48,539	327,146	0,245	1,710	80,770	0,613	161,460	219,850	61,150	1,659
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		510,000	20,988	33,995	91,455	756,298	0,347	2,346	276,770	1,840	687,760	392,750	77,100	2,529
Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
101	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	250/15	3,112	2,740	19,739	118,760	0,045	1,895	261,800	0,990	16,880	36,085	13,320	0,474
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	3,832	3,875	15,066	118,950	0,059	0,173	6,912	1,911	12,456	44,710	12,588	0,873
202	Рожки отварные	150	5,690	7,913	36,085	238,317	0,088		65,300	0,865	15,770	48,120	8,380	0,875
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		895,000	22,382	16,013	143,979	818,747	0,443	15,188	406,202	5,857	94,216	319,715	102,908	6,933
Полдник														
	Фрукт	250	1,000	1,000	24,500	117,500	0,075	25,000		0,500	40,000	27,500	22,500	5,500
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,260	108,430	741,300	0,115	29,000	3,000	1,700	63,000	68,500	36,500	6,700
Ужин														
	Кукуруза порционно	30	1,177	0,246	4,059	23,698	0,008	2,255	1,230	0,012	1,640	20,910	6,560	0,168
	Горошек зелёный отварной	30	1,271	0,082	2,665	16,400	0,045	4,100		0,082	8,200	25,420	8,610	0,287
293	Цыпленок в сметанном соусе	110/30	0,476	8,519	1,758	85,607	0,008	0,040	10,000	3,146	12,960	9,290	2,000	0,073
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,039	7,178	33,123	213,250	0,001		52,240	0,080	5,600	3,150	0,220	0,053
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		617,000	11,795	16,624	84,604	535,660	0,162	9,695	63,470	4,512	50,350	120,970	42,550	2,694
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
410	Ватрушка с повидлом	90	5,743	2,995	58,271	278,589	0,129	0,180	7,800	1,753	21,986	68,070	24,304	1,177
Итого за Второй ужин		290,000	15,743	9,595	66,071	409,589	0,129	1,380	67,800	1,753	269,986	258,070	54,304	1,377
Всего за Пятница - 3 неделя Младшие		2792,000	76,558	107,487	494,539	3261,594	1,196	57,609	817,242	15,662	1165,312	1160,005	313,362	20,233

День/неделя: Суббота - 3 неделя Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
210	Омлет натуральный с колбасой	200	19,967	26,867	2,828	332,988	0,200	0,520	311,050	0,871	129,568	318,587	27,829	3,519
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		490,000	31,751	50,048	45,672	760,808	0,301	1,156	507,050	2,098	655,868	491,487	43,779	4,389
Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,580	0,097	1,843	11,330	0,029	10,420	69,690	0,262	9,890	17,880	10,940	0,452
96	Рассольник московский с мясом птицы, (крупа перловая)	250/15	3,070	4,432	18,397	128,920	0,032	2,319	247,800	1,564	23,850	62,475	14,350	0,555
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	110	23,525	18,026	13,302	309,542	0,162	3,713	113,360	3,425	151,520	304,890	55,890	1,352
128	Картофельное пюре	150	3,695	4,644	27,028	164,688	0,007	0,195	35,650	0,050	22,880	15,750	2,320	0,059
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		905,020	40,650	28,579	139,320	978,930	0,466	37,447	466,500	8,177	273,740	598,795	158,500	7,003
Полдник														
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	150	1,920	0,960	19,440	112,800								
Итого за Полдник		387,000	5,742	31,079	94,249	696,905	0,024	3,300	3,000	1,016	17,150	37,000	11,360	1,513
Ужин														
	Салат из св.огурцов и помидоров с р/маслом	60	0,671	3,107	2,486	41,440	0,032	10,970	68,190	1,595	11,830	21,660	11,500	0,499
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660	0,201			0,424	37,100	168,540	21,200	1,908
202	Рожки отварные	150	5,690	7,913	36,085	238,317	0,088		65,300	0,865	15,770	48,120	8,380	0,875
357	Кисель витаминизированный	200			29,170	117,850		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,065
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		570,000	22,581	36,894	95,885	806,867	0,417	11,410	133,490	4,080	80,700	292,320	61,480	4,547
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	9,350	35,060	67,930	628,000	0,060	0,600	69,000	1,200	257,000	211,000	34,000	0,800
Всего за Суббота - 3 неделя Младшие		2582,020	110,074	181,660	443,056	3871,510	1,268	53,913	1179,040	16,571	1284,458	1630,602	309,119	18,252

День/неделя: Воскресенье - 3 неделя Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
209	Яйцо отварное	1	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036		130,000	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300
97	Каша молочная "Дружба"	220	5,793	10,482	30,603	239,922	0,158	1,196	83,700	0,258	126,540	171,130	43,120	0,785
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	23,100	110,500	0,080			0,980	11,500	43,500	16,500	1,000
Итого за Завтрак		561,000	27,981	40,093	96,911	859,882	0,375	1,832	409,700	2,777	692,940	487,370	81,810	3,955
Обед														
71	Огурцы св.порционные	60	0,441	0,063	1,197	6,930	0,019	4,410	18,900	0,063	10,710	18,900	8,820	0,315
103	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	250/15	3,704	2,655	23,634	135,930	0,040	1,845	241,800	1,190	17,570	32,275	9,530	0,518
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	10,180	24,669	12,704	314,080	0,367	4,600	80,000	2,710	24,710	152,970	33,480	1,521
171	Каша гречневая вязкая	150	4,702	4,846	21,192	147,190	0,160		32,650	0,346	12,280	112,510	74,220	2,523
342	Компот из чёрн.смор. и яблок	200	0,148	0,068	17,296	69,290	0,007	21,200	2,500	0,096	5,520	4,620	4,180	0,439
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		915,000	28,175	33,621	129,663	932,620	0,808	32,055	375,850	6,181	104,390	489,875	184,230	9,216
Полдник														
	Фрукты (груши)	250	1,000	0,750	25,750	117,500	0,050	12,500	25,750	1,000	47,500	40,000	30,000	5,750
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,010	109,680	741,300	0,090	16,500	28,750	2,200	70,500	81,000	44,000	6,950
Ужин														
71	Помидоры св.порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840	0,040	16,500	120,780	0,462	9,240	17,160	13,200	0,594
289	Рагу овощное из птицы	250	16,358	14,841	33,218	332,050	0,118	8,780	711,600	3,607	31,890	176,600	35,690	1,654
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		577,000	21,916	15,572	78,725	544,595	0,258	28,580	832,380	5,261	63,080	255,960	74,050	4,361
Второй ужин														
386	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Штоли с изюмом	90	8,551	7,891	70,871	388,709	0,204		50,880	2,256	31,224	112,096	35,592	1,370
Итого за Второй ужин		290,000	14,151	12,891	80,271	493,709	0,264	1,800	90,880	2,256	273,224	300,096	65,592	1,570
Всего за Воскресенье - 3 неделя Младшие		2823,000	97,873	133,187	495,250	3572,106	1,795	80,767	1737,560	18,675	1204,134	1614,301	449,682	26,052

Возрастная группа с 7 до 10 лет												
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	103,071	148,918	501,885	3771,702	1,417	78,189	1071,550	21,697	1012,848	1395,857	414,899	20,631
Вторник - 1	90,567	130,323	416,717	3217,123	1,222	91,162	1093,314	13,999	1347,122	1420,825	376,666	22,926
Среда - 1	99,739	142,402	495,444	3671,296	1,450	172,913	890,690	16,608	1202,608	1358,130	328,367	18,087
Четверг - 1	121,218	180,805	490,778	4088,969	1,236	100,787	969,950	17,908	1448,730	1619,160	305,910	15,236
Пятница - 1	93,763	159,464	450,645	3627,975	2,166	94,431	781,752	17,735	1044,258	1553,374	466,255	26,470
Суббота - 1	116,206	184,047	460,264	3948,047	2,041	51,731	1081,390	14,439	1228,898	1690,812	365,959	23,748
Воскресенье - 1	102,876	136,759	471,826	3537,734	1,311	88,718	1134,464	20,322	1389,750	1573,947	395,735	23,686
Понедельник - 2	125,486	203,680	500,603	4354,300	2,271	200,775	918,052	18,905	1224,986	1840,535	488,448	22,596
Вторник - 2	101,275	142,706	466,197	3564,203	1,427	67,732	1017,040	17,739	1208,528	1520,222	338,509	23,747
Среда - 2	107,776	179,852	527,635	4169,748	1,757	83,978	786,324	20,002	1322,352	1582,580	461,536	20,611
Четверг - 2	117,374	150,146	440,880	3570,874	1,697	107,151	1319,580	21,107	1193,802	1720,413	415,291	20,908
Пятница - 2	106,127	174,082	475,533	3912,075	1,453	67,227	1528,310	15,966	1122,840	1456,295	316,880	16,674
Суббота - 2	96,378	108,904	449,596	3172,994	1,175	30,489	1043,492	16,567	1227,748	1394,150	344,401	16,023
Воскресенье - 2	78,667	179,464	456,799	3760,410	1,709	85,491	723,980	18,809	955,276	1259,719	385,568	23,585
Понедельник - 3	107,966	154,001	500,708	3842,353	1,883	202,067	934,934	19,454	1375,424	1534,124	368,563	19,396
Вторник - 3	122,074	173,190	532,017	4187,646	1,894	117,681	1037,702	17,876	1285,466	1835,010	531,928	23,676
Среда - 3	110,843	162,841	467,856	3790,655	1,807	61,612	1000,110	21,912	1274,438	1755,303	448,645	27,743
Четверг - 3	150,561	188,077	500,150	4304,848	1,237	219,791	1367,900	18,929	1342,270	1912,825	374,640	19,871
Пятница - 3	76,558	107,487	494,539	3261,594	1,196	57,609	817,242	15,662	1165,312	1160,005	313,362	20,233
Суббота - 3	110,074	181,660	443,056	3871,510	1,268	53,913	1179,040	16,571	1284,458	1630,602	309,119	18,252
Воскресенье - 3	97,873	133,187	495,250	3572,106	1,795	80,767	1737,560	18,675	1204,134	1614,301	449,682	26,052
<b>ИТОГО среднее за 3 недели</b>	<b>106,499</b>	<b>158,190</b>	<b>478,018</b>	<b>3771,341</b>	<b>1,591</b>	<b>100,677</b>	<b>1068,304</b>	<b>18,137</b>	<b>1231,488</b>	<b>1563,247</b>	<b>390,493</b>	<b>21,436</b>
СанПин	84,7	86,9	368,5	2585	1,32	66	770	13,2	1210	1210	275	13,2

День/неделя: Понедельник - 1 неделя Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,841	4,835	22,122	156,298	0,084	1,625	38,060	0,320	261,640	132,000	21,140	0,515
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		560,000	18,521	38,156	65,161	678,030	0,210	2,093	179,460	1,647	589,010	247,580	37,480	2,323
Обед														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	350/15	7,975	12,068	20,148	222,130	0,073	27,124	346,000	3,495	68,880	116,750	39,420	2,294
265	Плов из мяса (говядина)	300	24,712	27,386	55,578	567,634	0,091	5,900	520,000	4,982	30,020	209,700	36,880	3,095
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Обед		1085,000	43,555	49,842	155,972	1257,154	0,407	42,724	868,500	13,407	179,120	536,370	148,980	10,348
Полдник														
	Фрукт	250	3,750	1,250	52,500	240,000	0,100	25,000		1,000	20,000	70,000	105,000	1,500
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	8,400	31,510	136,430	863,800	0,140	29,000	3,000	2,200	43,000	111,000	119,000	2,700
Ужин														
71	Нарезка овощная	80	0,778	0,130	2,470	14,162	0,039	13,940	93,120	0,350	13,300	24,040	14,680	0,606
294	Котлеты рубленые из мяса	100	13,719	18,798	13,869	278,710	0,270	1,660	17,200	2,091	24,620	163,190	27,360	1,867
202	Рожки отварные	200	7,340	8,108	46,660	288,972	0,113		65,300	1,090	18,620	61,170	10,780	1,115
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		647,000	26,669	27,635	105,998	778,549	0,522	18,900	175,620	4,723	78,490	310,600	77,980	5,701
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	6,000	8,000	8,000	134,000	0,040	0,600	60,000	0,200	348,000	184,000	28,000	0,200
415	Крендель сахарный	90	8,380	5,466	61,533	328,475	0,197		10,400	3,041	23,368	103,017	32,679	1,119
Итого за Второй ужин		290,000	14,380	13,466	69,533	462,475	0,237	0,600	70,400	3,241	271,368	287,017	60,679	1,319
Всего за Понедельник - 1 неделя Старшие		3062,000	111,525	160,609	533,094	4040,008	1,516	93,317	1296,980	25,218	1160,988	1492,567	444,119	22,391

День/неделя: Вторник - 1 неделя Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
181	Каша манная молочная	250	7,722	10,765	41,648	294,365	0,106	1,625	90,300	0,685	163,880	149,400	24,740	0,598
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Йогурт в стаканчике	110	5,500	3,520	9,350	95,700	0,033	0,660	24,200		130,900	100,100	15,400	0,110
Итого за Завтрак		650,000	25,294	37,466	93,914	819,217	0,240	2,921	310,500	1,912	821,080	422,400	56,090	1,578
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
101	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	350/15	4,232	4,980	27,705	175,440	0,063	2,645	361,800	1,909	27,950	50,265	18,850	0,688
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660	0,201			0,424	37,100	168,540	21,200	1,908
128	Картофельное пюре	200	4,920	4,985	36,070	208,825	0,009	0,260	36,650	0,050	28,880	20,250	3,020	0,064
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		1085,020	31,568	36,842	146,046	1044,405	0,558	41,165	515,000	5,697	176,240	467,055	136,490	8,005
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	250	1,000	1,000	24,500	117,500	0,075	25,000		0,500	40,000	27,500	22,500	5,500
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,260	108,430	741,300	0,115	29,000	3,000	1,700	63,000	68,500	36,500	6,700
Ужин														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280	0,045	32,100	620,000	2,415	50,960	46,340	24,440	0,784
268	Биточки мясные	100	11,146	12,714	13,235	215,400	0,077	0,876	3,024	2,883	20,642	121,240	21,116	1,975
171	Каша гречневая вязкая	200	6,214	5,242	28,044	184,210	0,211		32,650	0,442	14,680	148,270	98,220	3,327
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		667,000	23,947	23,672	95,528	695,595	0,433	36,276	655,674	6,932	108,232	378,050	168,936	8,199
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	13,550	36,660	67,330	651,000	0,020	1,200	63,000	1,000	257,000	217,000	36,000	0,800
Всего за Вторник - 1 неделя Старшие		3112,020	100,009	165,900	511,248	3951,517	1,366	110,562	1547,174	17,241	1425,552	1553,005	434,016	25,282



День/неделя: Среда - 1 неделя Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
3	Масло порционнно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Каша боярская	250	9,208	12,595	42,034	318,319	0,220	1,430	115,900	0,308	254,952	218,955	50,413	1,626
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		560,000	21,600	45,916	85,001	838,719	0,346	1,898	257,300	1,635	582,322	334,535	66,753	3,434
Обед														
71	Огурцы св.порционные	100	0,728	0,104	1,976	11,440	0,031	7,280	31,200	0,104	17,680	31,200	14,560	0,520
103	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	350/15	4,939	3,835	32,205	185,940	0,056	2,595	341,800	1,750	25,290	43,915	13,310	0,718
284	Запеканка картофельная с курицей	250	24,842	28,206	48,441	545,742	0,129	4,300	102,240	4,948	125,930	235,510	27,680	1,892
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		1035,000	39,677	33,533	153,868	1074,512	0,439	16,875	477,740	8,632	208,120	483,545	113,230	7,389
Полдник														
	Фрукт	250	2,250	0,500	20,250	107,500	0,100	150,000		0,500	85,000	57,500	32,500	0,750
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	104,180	731,300	0,140	154,000	3,000	1,700	108,000	98,500	46,500	1,950
Ужин														
71	Помидоры св. порционные	100	1,210	0,220	4,180	26,400	0,066	27,500	201,300	0,770	15,400	28,600	22,000	0,990
294	Котлеты рубленые из мяса	100	13,719	18,798	13,869	278,710	0,270	1,660	17,200	2,091	24,620	163,190	27,360	1,867
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,330	9,070	43,740	277,910	0,001		65,300	0,100	6,080	3,750	0,220	0,059
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		667,000	25,091	28,687	104,788	779,725	0,437	32,460	283,800	4,153	68,050	257,740	74,740	5,029
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	348,000	184,000	28,000	0,200
410	Ватрушка с повидлом	90	5,743	2,995	58,271	278,589	0,129	0,180	7,800	1,753	21,986	68,070	24,304	1,177
Итого за Второй ужин		290,000	11,543	7,995	66,671	386,589	0,169	0,780	73,800	1,953	269,986	252,070	52,304	1,377
Всего за Среда - 1 неделя Старшие		3032,000	104,811	146,891	514,508	3810,845	1,531	206,013	1095,640	18,073	1236,478	1426,390	353,527	19,179

День/неделя: Четверг - 1 неделя Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
223	Запеканка творожная со сгущ молоком	250/20	46,165	32,102	60,681	716,302	0,168	1,335	199,580	1,998	546,750	590,720	67,990	1,679
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		560,000	58,237	55,283	103,597	1145,454	0,270	1,971	395,580	3,225	1073,050	763,620	83,940	2,549
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
88	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	350/15	7,897	12,083	16,271	207,140	0,067	43,524	346,000	3,423	67,220	99,320	31,020	1,587
293	Цыпленок в сметанном соусе	110/30	0,476	8,519	1,758	85,607	0,008	0,040	10,000	3,146	12,960	9,290	2,000	0,073
128	Картофельное пюре	200	4,920	4,985	36,070	208,825	0,009	0,260	36,650	0,050	28,880	20,250	3,020	0,064
342	Компот из чёрн.смор. и яблок	200	0,148	0,068	17,296	69,290	0,007	21,200	2,500	0,096	5,520	4,620	4,180	0,439
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		1125,020	23,417	27,138	128,132	849,092	0,355	102,484	511,700	8,929	164,890	332,280	112,640	6,823
Полдник														
	Фрукт	150	1,920	0,960	19,440	112,800								
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		387,000	5,742	31,079	94,249	696,905	0,024	3,300	3,000	1,016	17,150	37,000	11,360	1,513
Ужин														
	Кукуруза консервированная	50	1,952	0,408	6,732	39,304	0,014	3,740	2,040	0,020	2,720	34,680	10,880	0,279
	Горошек зелёный	50	2,108	0,136	4,420	27,200	0,075	6,800		0,136	13,600	42,160	14,280	0,476
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	6,565	15,240	12,704	218,150	0,219	4,668	82,736	2,613	23,288	111,680	27,204	1,089
202	Рожки отварные	200	7,340	8,108	46,660	288,972	0,113		65,300	1,090	18,620	61,170	10,780	1,115
357	Кисель витаминизированный	200			29,170	117,850		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,065
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		680,000	22,525	24,432	127,406	824,076	0,516	15,648	150,076	5,055	74,228	303,690	83,544	4,224
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	13,550	36,660	67,330	651,000	0,020	1,200	63,000	1,000	257,000	217,000	36,000	0,800
Всего за Четверг - 1 неделя Старшие		2982,020	116,371	114,472	401,654	3126,527	1,145	124,603	1117,356	17,225	1166,318	1599,590	315,484	14,709

День/неделя: Пятница - 1 неделя Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
174	Каша рисовая молочная	250	7,830	11,805	48,379	331,081	0,238	1,625	90,300	0,540	278,080	296,650	81,520	0,758
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		560,000	20,510	45,126	91,418	852,813	0,364	2,093	231,700	1,867	605,450	412,230	97,860	2,566
Обед														
71	Помидоры св. порционные	100	1,210	0,220	4,180	26,400	0,066	27,500	201,300	0,770	15,400	28,600	22,000	0,990
102	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	350/15	9,419	7,986	29,540	230,520	0,272	2,595	341,800	3,412	53,270	126,965	42,900	2,461
260	Поджарка из свинины	100	17,380	42,410	7,277	481,410	0,625	8,500		2,882	26,640	217,980	39,020	2,519
171	Каша гречневая вязкая	200	6,214	5,242	28,044	184,210	0,211		32,650	0,442	14,680	148,270	98,220	3,327
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		1085,020	44,003	57,238	147,791	1286,990	1,410	59,395	575,750	10,382	175,590	719,615	277,140	13,882
Полдник														
	Фрукт	250	1,000	1,000	24,500	117,500	0,075	25,000		0,500	40,000	27,500	22,500	5,500
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,260	108,430	741,300	0,115	29,000	3,000	1,700	63,000	68,500	36,500	6,700
Ужин														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	3,832	3,875	15,066	118,950	0,059	0,173	6,912	1,911	12,456	44,710	12,588	0,873
128	Картофельное пюре	200	4,920	4,985	36,070	208,825	0,009	0,260	36,650	0,050	28,880	20,250	3,020	0,064
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		667,000	14,560	9,622	97,232	543,510	0,216	21,193	160,112	3,591	79,996	157,360	59,188	3,810
Второй ужин														
386	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		342,000	188,000	30,000	0,200
420	Сосиска, запеченная в тесте	52/50	10,650	15,632	29,793	302,417	0,210		9,100	1,814	33,892	143,749	28,997	1,603
Итого за Второй ужин		302,000	16,250	20,632	39,193	407,417	0,270	1,800	49,100	1,814	375,892	331,749	58,997	1,803
Всего за Пятница - 1 неделя Старшие		3094,020	100,973	163,878	484,064	3832,030	2,375	113,481	1019,662	19,354	1299,928	1689,454	529,685	28,761

День/неделя: Суббота - 1 неделя Старшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
210	Омлет натуральный с колбасой	230	27,015	34,815	3,430	435,115	0,253	0,585	438,180	1,196	464,920	427,070	35,740	4,842
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		520,000	39,087	57,996	46,346	864,267	0,354	1,221	634,180	2,423	991,220	599,970	51,690	5,712
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
103	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	350/15	4,939	3,835	32,205	185,940	0,056	2,595	341,800	1,750	25,290	43,915	13,310	0,718
243	Сосиска отварная	100	11,220	24,378	0,408	266,220	0,194			0,408	35,700	162,180	20,400	1,836
199	Пюре из бобовых с маслом	200	23,080	8,850	48,230	364,890	0,811		65,300	0,800	121,080	332,750	107,220	6,859
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		1085,020	49,383	38,614	155,186	1167,470	1,332	42,755	526,150	5,226	238,000	741,965	217,030	14,432
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	250	2,250	0,500	29,500	120,000								
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	113,430	743,800	0,040	4,000	3,000	1,200	23,000	41,000	14,000	1,200
Ужин														
71	Огурцы св.порционные	100	0,728	0,104	1,976	11,440	0,031	7,280	31,200	0,104	17,680	31,200	14,560	0,520
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	6,565	15,240	12,704	218,150	0,219	4,668	82,736	2,613	23,288	111,680	27,204	1,089
202	Рожки отварные	200	7,340	8,108	46,660	288,972	0,113		65,300	1,090	18,620	61,170	10,780	1,115
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		687,000	19,465	24,051	104,339	715,267	0,463	15,248	179,236	4,999	81,538	266,250	77,704	4,837
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	13,550	36,660	67,330	651,000	0,020	1,200	63,000	1,000	257,000	217,000	36,000	0,800
Всего за Суббота - 1 неделя Старшие		3002,020	128,385	188,081	486,631	4141,804	2,209	64,424	1405,566	14,848	1590,758	1866,185	396,424	26,981

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
182	Каша пшѐнная с курагой	250	10,072	12,090	54,722	367,986	0,277	1,932	90,100	0,696	181,720	248,190	69,140	1,873
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Батон	30	2,100	0,300	13,800	66,000	0,033			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Завтрак		520,000	20,456	35,071	88,366	751,806	0,356	2,568	286,100	1,583	704,220	408,090	82,490	2,503
Обед														
	Огурец свежий	70	0,497	0,071	1,349	7,810	0,021	4,970	21,300	0,071	12,070	21,300	9,940	0,355
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	350/15	7,975	12,068	20,148	222,130	0,073	27,124	346,000	3,495	68,880	116,750	39,420	2,294
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	110	23,525	18,026	13,302	309,542	0,162	3,713	113,360	3,425	151,520	304,890	55,890	1,352
128	Картофельное пюре	200	4,920	4,985	36,070	208,825	0,009	0,260	36,650	0,050	28,880	20,250	3,020	0,064
342	Компот из чѐрн.смор. и яблок	200	0,148	0,068	17,296	69,290	0,007	21,200	2,500	0,096	5,520	4,620	4,180	0,439
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		1065,000	46,065	36,538	141,805	1076,797	0,487	57,267	519,810	8,913	300,470	636,410	166,450	8,404
Полдник														
	Фрукт	250	1,000	0,750	25,750	117,500	0,050	12,500	25,750	1,000	47,500	40,000	30,000	5,750
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,010	109,680	741,300	0,090	16,500	28,750	2,200	70,500	81,000	44,000	6,950
Ужин														
29	Салат из сырых овощей	100	1,270	6,133	9,303	98,640	0,048	21,640	464,170	2,984	34,630	38,700	22,860	0,803
268	Биточки мясные	100	11,146	12,714	13,235	215,400	0,077	0,876	3,024	2,883	20,642	121,240	21,116	1,975
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,330	9,070	43,740	277,910	0,001		65,300	0,100	6,080	3,750	0,220	0,059
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		667,000	22,578	28,516	109,277	788,655	0,226	25,816	532,494	7,159	83,302	225,890	69,356	4,950
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	6,000	8,000	8,000	134,000	0,040	0,600	60,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
406	Пирожок с яблоком	90	6,232	4,314	43,806	238,983	0,153	3,000	10,400	2,283	23,128	82,147	26,139	1,509
Итого за Второй ужин		290,000	12,232	12,314	51,806	372,983	0,193	3,600	70,400	2,483	271,128	266,147	54,139	1,709
Всего за Воскресенье - 1 неделя Старшие		3022,000	106,981	143,449	500,934	3731,541	1,352	105,751	1437,554	22,338	1429,620	1617,537	416,435	24,516

День/неделя: Понедельник - 2 неделя Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
	Запеканка рисовая с творогом, сгущ молоком	250/20	32,437	20,748	64,139	573,036	0,259	0,909	115,400	1,964	421,310	538,260	98,170	1,544
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		580,000	45,117	54,069	107,178	1094,768	0,385	1,377	256,800	3,291	748,680	653,840	114,510	3,352
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
102	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	350/15	9,419	7,986	29,540	230,520	0,272	2,595	341,800	3,412	53,270	126,965	42,900	2,461
246	Гуляш из мяса свинины	100/50	23,268	57,673	3,750	627,700	0,843	3,250	160,000	2,960	22,630	277,410	45,660	2,984
171	Каша гречневая вязкая	200	6,214	5,242	28,044	184,210	0,211		32,650	0,442	14,680	148,270	98,220	3,327
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		1135,020	49,657	72,444	143,181	1425,910	1,611	44,105	651,000	10,128	172,890	780,645	280,200	14,117
Полдник														
348	Компот из изюма и кураги	200	0,750	0,080	26,650	111,150	0,025	0,400		0,600	24,000	27,500	14,700	0,665
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	250	2,250	0,500	20,250	107,500	0,100	150,000		0,500	85,000	57,500	32,500	0,750
Итого за Полдник		480,000	6,550	30,640	106,430	738,650	0,145	150,400	3,000	2,100	118,000	112,000	53,200	2,015
Ужин														
71	Огурцы св.порционные	100	0,728	0,104	1,976	11,440	0,031	7,280	31,200	0,104	17,680	31,200	14,560	0,520
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	3,832	3,875	15,066	118,950	0,059	0,173	6,912	1,911	12,456	44,710	12,588	0,873
203	Спагетти отварные	200	7,450	8,121	47,365	292,349	0,115		65,300	1,105	18,810	62,040	10,940	1,131
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		667,000	16,842	12,699	107,406	619,444	0,305	10,753	103,412	4,312	70,896	200,150	63,248	4,637
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	13,550	36,660	67,330	651,000	0,020	1,200	63,000	1,000	257,000	217,000	36,000	0,800
Всего за Понедельник - 2 неделя Старшие		3092,020	131,716	206,512	531,525	4529,772	2,466	207,835	1077,212	20,831	1367,466	1963,635	547,158	24,921

День/неделя: Вторник - 2 неделя Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
209	Яйцо отварное	1	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036		130,000	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300
97	Каша молочная "Дружба"	250	6,665	10,958	35,466	267,146	0,182	1,365	86,300	0,283	143,750	196,380	49,750	0,902
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	23,100	110,500	0,080			0,980	11,500	43,500	16,500	1,000
	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		591,000	29,141	40,569	101,846	888,438	0,400	2,001	412,300	2,802	710,150	512,620	88,440	4,072
Обед														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	1,024	5,164	3,783	67,070	0,049	17,140	108,090	2,634	21,420	33,270	17,820	0,795
101	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	350/15	4,232	4,980	27,705	175,440	0,063	2,645	361,800	1,909	27,950	50,265	18,850	0,688
284	Запеканка картофельная с курицей	250	24,842	28,206	48,441	545,742	0,129	4,300	102,240	4,948	25,930	235,510	27,680	1,892
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		1035,000	39,266	39,738	151,175	1119,642	0,464	26,785	574,630	11,321	114,520	491,965	122,030	7,634
Полдник														
	Фрукт	250	1,000	1,000	24,500	117,500	0,075	25,000		0,500	40,000	27,500	22,500	5,500
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,260	108,430	741,300	0,115	29,000	3,000	1,700	63,000	68,500	36,500	6,700
Ужин														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
243	Сосиска отварная	100	11,220	24,378	0,408	266,220	0,194			0,408	35,700	162,180	20,400	1,836
128	Картофельное пюре	200	4,920	4,985	36,070	208,825	0,009	0,260	36,650	0,050	28,880	20,250	3,020	0,064
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		667,000	21,948	30,125	82,574	690,780	0,351	21,020	153,200	2,088	103,240	274,830	67,000	4,773
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
406	Пирожок с яблоком	90	6,232	4,314	43,806	238,983	0,153	3,000	10,400	2,283	23,128	82,147	26,139	1,509
Итого за Второй ужин		290,000	12,032	9,314	52,206	346,983	0,193	3,600	76,400	2,483	271,128	266,147	54,139	1,709
Всего за Вторник - 2 неделя Старшие		3063,000	108,037	151,006	496,231	3787,143	1,523	82,406	1219,530	20,394	1262,038	1614,062	368,109	24,888

День/неделя: Среда - 2 неделя Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
3	Масло порционнo	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
173	Каша пшѐнная молочная	250	10,787	8,071	56,264	341,886	0,311	1,625	51,120	0,226	171,380	258,910	69,180	1,867
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	3,000	20,270	119,850	0,043	1,484	20,000		302,00	90,000	14,000	0,149
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Йогурт в стаканчике	110	5,500	3,520	9,350	95,700	0,033	0,660	24,200		130,900	100,100	15,400	0,110
Итого за Завтрак		650,000	29,307	35,072	109,144	871,856	0,452	3,937	280,520	1,381	828,580	621,910	114,530	2,996
Обед														
71	Огурцы св.порционные	100	0,728	0,104	1,976	11,440	0,031	7,280	31,200	0,104	17,680	31,200	14,560	0,520
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	350/15	7,975	12,068	20,148	222,130	0,073	27,124	346,000	3,495	68,880	116,750	39,420	2,294
259	Жаркое по-домашнему	290	21,548	49,498	37,770	682,754	0,628	6,500		5,004	23,680	210,340	36,080	2,420
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		1075,000	40,031	63,050	138,644	1280,774	0,968	41,704	377,200	11,479	175,840	556,090	165,060	9,819
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Фрукт	250	3,750	1,250	52,500	240,000	0,100	25,000		1,000	20,000	70,000	105,000	1,500
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	8,400	31,510	136,430	863,800	0,140	29,000	3,000	2,200	43,000	111,000	119,000	2,700
Ужин														
71	Помидоры св. порционные	100	1,210	0,220	4,180	26,400	0,066	27,500	201,300	0,770	15,400	28,600	22,000	0,990
268	Биточки мясные	100	11,146	12,714	13,235	215,400	0,077	0,876	3,024	2,883	20,642	121,240	21,116	1,975
202	Рожки отварные	200	7,340	8,108	46,660	288,972	0,113		65,300	1,090	18,620	61,170	10,780	1,115
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		667,000	24,528	21,641	107,074	727,477	0,356	31,676	269,624	5,935	76,612	273,210	79,056	6,193
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	13,550	36,660	67,330	651,000	0,020	1,200	63,000	1,000	257,000	217,000	36,000	0,800
Всего за Среда - 2 неделя Старшие		3102,000	115,816	187,933	558,622	4394,907	1,936	107,517	993,344	21,995	1381,032	1779,210	513,646	22,508



День/неделя: Четверг - 2 неделя Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
210	Омлет натуральный с колбасой	230	27,015	34,815	3,430	435,115	0,253	0,585	438,180	1,196	264,920	427,070	35,740	4,842
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		520,000	39,087	57,996	46,346	864,267	0,354	1,221	634,180	2,423	791,220	599,970	51,690	5,712
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
88	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	350/15	7,897	12,083	16,271	207,140	0,067	43,524	346,000	3,423	67,220	99,320	31,020	1,587
230	Рыба запеченная	100	28,168	10,868	4,194	226,740	0,159	1,280	16,000	4,988	33,440	295,100	58,640	1,192
128	Картофельное пюре	200	4,920	4,985	36,070	208,825	0,009	0,260	36,650	0,050	28,880	20,250	3,020	0,064
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		1085,020	51,129	29,487	130,878	993,125	0,506	85,224	517,700	10,729	185,470	617,790	168,780	7,862
Полдник														
	Фрукт	250	2,250	0,500	29,500	120,000								
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	113,430	743,800	0,040	4,000	3,000	1,200	23,000	41,000	14,000	1,200
Ужин														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,852	7,290	15,961	142,570	0,048	45,100	460,900	3,275	56,210	57,980	28,800	0,898
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	6,565	15,240	12,704	218,150	0,219	4,668	82,736	2,613	23,288	111,680	27,204	1,089
171	Каша гречневая вязкая	200	6,214	5,242	28,044	184,210	0,211		32,650	0,442	14,680	148,270	98,220	3,327
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		687,000	20,463	28,371	99,708	741,635	0,578	53,068	576,286	7,522	116,128	380,130	179,384	7,427
Второй ужин														
386	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Штоли с изюмом	90	8,503	5,539	70,793	367,037	0,203		11,700	3,076	29,784	110,336	35,592	1,352
Итого за Второй ужин		290,000	14,103	10,539	80,193	472,037	0,263	1,800	51,700	3,076	271,784	298,336	65,592	1,552
Всего за Четверг - 2 неделя Старшие		3062,020	131,682	157,153	470,555	3814,864	1,741	145,313	1782,866	24,950	1387,602	1937,226	479,446	23,753

День/неделя: Пятница - 2 неделя Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
97	Каша молочная "Дружба"	250	6,665	10,958	35,466	267,146	0,182	1,365	86,300	0,283	143,750	196,380	49,750	0,902
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		540,000	18,737	34,139	78,382	696,298	0,284	2,001	282,300	1,510	670,050	369,280	65,700	1,772
Обед														
71	Помидоры св. порционные	100	1,210	0,220	4,180	26,400	0,066	27,500	201,300	0,770	15,400	28,600	22,000	0,990
103	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	350/15	4,939	3,835	32,205	185,940	0,056	2,595	341,800	1,750	25,290	43,915	13,310	0,718
290	Грудки куриные, тушёные с овощами	130/40	27,920	21,419	3,852	319,859	0,188	7,640	472,800	2,890	39,080	340,030	46,080	2,723
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,330	9,070	43,740	277,910	0,001		65,300	0,100	6,080	3,750	0,220	0,059
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		1155,020	49,179	35,924	162,727	1174,559	0,547	58,535	1081,200	8,386	151,450	614,095	156,610	9,075
Полдник														
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Фрукт	150	1,920	0,960	19,440	112,800								
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		387,000	5,742	31,079	94,249	696,905	0,024	3,300	3,000	1,016	17,150	37,000	11,360	1,513
Ужин														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
246	Гуляш из мяса свинины	100/50	23,268	57,673	3,750	627,700	0,843	3,250	160,000	2,960	22,630	277,410	45,660	2,984
202	Рожки отварные	200	7,340	8,108	46,660	288,972	0,113		65,300	1,090	18,620	61,170	10,780	1,115
357	Кисель витаминизированный	200			29,170	117,850		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,065
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		710,000	36,144	66,484	110,397	1186,152	1,102	21,150	341,850	5,684	73,960	422,780	95,260	6,124
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	13,550	36,660	67,330	651,000	0,020	1,200	63,000	1,000	257,000	217,000	36,000	0,800
Всего за Пятница - 2 неделя Старшие		3022,020	123,352	204,286	513,085	4404,914	1,977	86,186	1771,350	17,596	1169,610	1660,155	364,930	19,284

День/неделя: Суббота - 2 неделя Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
66	Каша гречневая с молоком жидкая	250	8,450	12,575	30,031	268,220	0,181	2,340	101,300	0,300	227,080	240,250	75,420	1,935
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Батон	30	2,100	0,300	13,800	66,000	0,033			0,510	5,700	19,500	3,900	0,360
Итого за Завтрак		520,000	19,122	35,556	63,747	653,372	0,260	2,976	297,300	1,187	749,580	400,150	88,770	2,565
Обед														
71	Огурцы св.порционные	100	0,728	0,104	1,976	11,440	0,031	7,280	31,200	0,104	17,680	31,200	14,560	0,520
108	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	200	6,156	6,186	32,930	214,769	0,068	2,595	386,090	1,372	27,614	63,145	17,956	0,801
229	Рыба, тушённая с овощами	110/30	28,385	5,835	1,769	172,990	0,161	3,454	276,300	2,773	42,050	306,240	64,050	1,355
128	Картофельное пюре	200	4,920	4,985	36,070	208,825	0,009	0,260	36,650	0,050	28,880	20,250	3,020	0,064
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		960,000	49,357	18,498	143,991	939,414	0,490	16,289	732,740	6,129	155,444	593,755	157,266	6,999
Полдник														
	Фрукт	250	2,250	0,500	29,500	120,000								
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	113,430	743,800	0,040	4,000	3,000	1,200	23,000	41,000	14,000	1,200
Ужин														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	3,832	3,875	15,066	118,950	0,059	0,173	6,912	1,911	12,456	44,710	12,588	0,873
203	Спагетти отварные	200	7,450	8,121	47,365	292,349	0,115		65,300	1,105	18,810	62,040	10,940	1,131
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		667,000	17,814	21,595	114,430	744,004	0,293	10,473	72,212	7,308	94,216	205,950	63,688	4,817
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
406	Пирожок с яблоком	90	6,232	4,314	43,806	238,983	0,153	3,000	10,400	2,283	23,128	82,147	26,139	1,509
Итого за Второй ужин		290,000	12,032	9,314	52,206	346,983	0,193	3,600	76,400	2,483	271,128	266,147	54,139	1,709
Всего за Суббота - 2 неделя Старшие		2917,000	105,225	115,723	487,804	3427,573	1,276	37,338	1181,652	18,307	1293,368	1507,002	377,863	17,290

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
	Каша боярская	250	9,208	12,595	42,034	318,319	0,220	1,430	115,900	0,308	154,952	218,955	50,413	1,626
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		560,000	21,888	45,916	85,073	840,051	0,346	1,898	257,300	1,635	482,322	334,535	66,753	3,434
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
96	Рассольник Ленинградский	350	3,265	6,813	21,834	164,960	0,061	2,895	301,800	2,851	21,390	63,485	25,050	0,514
293	Цыпленок запеченый	110	0,092	9,919	0,137	90,225	0,001	0,008	34,650	2,696	106,640	3,590	0,400	0,048
171	Каша гречневая вязкая	200	6,214	5,242	28,044	184,210	0,211		32,650	0,442	14,680	148,270	98,220	3,327
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		1080,020	20,327	23,517	131,862	822,875	0,558	41,163	485,650	9,303	225,020	443,345	217,090	9,234
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	250	1,000	1,000	24,500	117,500	0,075	25,000		0,500	40,000	27,500	22,500	5,500
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,260	108,430	741,300	0,115	29,000	3,000	1,700	63,000	68,500	36,500	6,700
Ужин														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
259	Жаркое по-домашнему	290	21,548	49,498	37,770	682,754	0,628	6,500		5,004	23,680	210,340	36,080	2,420
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		657,000	27,356	50,260	83,866	898,489	0,777	27,260	116,550	6,634	62,340	302,740	79,660	5,293
Второй ужин														
386	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		342,000	188,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	9,150	35,060	68,930	625,000	0,080	1,800	43,000	1,000	351,000	215,000	36,000	0,800
Всего за Воскресенье - 2 неделя Старшие		3007,020	84,371	186,013	478,161	3927,715	1,876	101,121	905,500	20,272	1183,682	1364,120	436,003	25,461

День/неделя: Понедельник - 3 неделя Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
181	Каша манная молочная	250	7,722	10,765	41,648	294,365	0,106	1,625	90,300	0,685	163,880	149,400	24,740	0,598
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	3,000	20,270	119,850	0,043	1,484	20,000		302,00	90,000	14,000	0,149
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Йогурт в стаканчике	110	5,500	3,520	9,350	95,700	0,033	0,660	24,200		130,900	100,100	15,400	0,110
Итого за Завтрак		650,000	26,242	37,766	94,528	824,335	0,247	3,937	319,700	1,840	821,080	512,400	70,090	1,727
Обед														
71	Помидоры св. порционные	100	1,210	0,220	4,180	26,400	0,066	27,500	201,300	0,770	15,400	28,600	22,000	0,990
102	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы	350/15	9,419	7,986	29,540	230,520	0,272	2,595	341,800	3,412	53,270	126,965	42,900	2,461
260	Поджарка из свинины	100	17,380	42,410	7,277	481,410	0,625	8,500		2,882	26,640	217,980	39,020	2,519
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,330	9,070	43,740	277,910	0,001		65,300	0,100	6,080	3,750	0,220	0,059
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		1085,000	42,507	61,074	155,983	1347,630	1,186	41,295	610,900	8,994	140,610	550,215	161,820	10,288
Полдник														
	Фрукт	250	2,250	0,500	20,250	107,500	0,100	150,000		0,500	85,000	57,500	32,500	0,750
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	104,180	731,300	0,140	154,000	3,000	1,700	108,000	98,500	46,500	1,950
Ужин														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
268	Биточки мясные	100	11,146	12,714	13,235	215,400	0,077	0,876	3,024	2,883	20,642	121,240	21,116	1,975
202	Рожки отварные	200	7,340	8,108	46,660	288,972	0,113		65,300	1,090	18,620	61,170	10,780	1,115
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		667,000	24,294	21,584	105,991	720,107	0,339	21,636	184,874	5,603	77,922	274,810	75,476	5,963
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
	Штоли с изюмом	90	8,371	5,420	70,785	365,403	0,203		9,100	3,070	29,212	108,339	35,467	1,326
Итого за Второй ужин		290,000	18,371	12,020	78,585	496,403	0,203	1,200	69,100	3,070	277,212	298,339	65,467	1,526
Всего за Понедельник - 3 неделя Старшие		3172,000	118,314	163,204	539,267	4119,775	2,115	222,068	1187,574	21,207	1424,824	1734,264	419,353	21,454

День/неделя: Вторник - 3 неделя Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
3	Масло порционнно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Запеканка рисовая с творогом, сгущ молоком	250/20	32,437	20,748	64,139	573,036	0,259	0,909	115,400	1,964	421,310	538,260	98,170	1,544
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		580,000	45,117	54,069	107,178	1094,768	0,385	1,377	256,800	3,291	748,680	653,840	114,510	3,352
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
88	Щи из свежей капусты со сметаной, с говядиной	350/15	7,897	12,083	16,271	207,140	0,067	43,524	346,000	3,423	67,220	99,320	31,020	1,587
243	Сосиска отварная	100	11,220	24,378	0,408	266,220	0,194			0,408	35,700	162,180	20,400	1,836
199	Пюре из бобовых с маслом	200	23,080	8,850	48,230	364,890	0,811		65,300	0,800	121,080	332,750	107,220	6,859
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		1085,020	52,953	46,854	146,756	1221,730	1,357	81,784	527,850	7,945	306,310	822,250	252,060	15,627
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Фрукт	250	3,750	1,250	52,500	240,000	0,100	25,000		1,000	20,000	70,000	105,000	1,500
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	8,400	31,510	136,430	863,800	0,140	29,000	3,000	2,200	43,000	111,000	119,000	2,700
Ужин														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280	0,045	32,100	620,000	2,415	50,960	46,340	24,440	0,784
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	3,832	3,875	15,066	118,950	0,059	0,173	6,912	1,911	12,456	44,710	12,588	0,873
128	Картофельное пюре	200	4,920	4,985	36,070	208,825	0,009	0,260	36,650	0,050	28,880	20,250	3,020	0,064
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		667,000	15,339	14,576	105,385	623,760	0,212	35,833	663,562	5,568	114,246	173,500	65,208	3,834
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	9,350	35,060	67,930	628,000	0,060	0,600	69,000	1,200	257,000	211,000	34,000	0,800
Всего за Вторник - 3 неделя Старшие		3042,020	131,159	182,069	563,679	4432,058	2,154	148,594	1520,212	20,204	1469,236	1971,590	584,778	26,313

День/неделя: Среда - 3 неделя Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
209	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
	Яйцо отварное	1	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036		130,000	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300
	Каша боярская	250	9,208	12,595	42,034	318,319	0,220	1,430	115,900	0,308	154,952	218,955	50,413	1,626
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	23,100	110,500	0,080			0,980	11,500	43,500	16,500	1,000
Итого за Завтрак		591,000	31,684	42,206	108,414	939,611	0,438	2,066	441,900	2,827	721,352	535,195	89,103	4,796
Обед														
71	Огурцы св.порционные	80	0,588	0,084	1,596	9,240	0,025	5,880	25,200	0,084	14,280	25,200	11,760	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, с говядиной	350/15	7,975	12,068	20,148	222,130	0,073	27,124	346,000	3,495	68,880	116,750	39,420	2,294
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	6,565	15,240	12,704	218,150	0,219	4,668	82,736	2,613	23,288	111,680	27,204	1,089
171	Каша гречневая вязкая	200	6,214	5,242	28,044	184,210	0,211		32,650	0,442	14,680	148,270	98,220	3,327
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		1085,000	30,510	34,022	133,738	965,120	0,750	40,372	489,086	8,464	160,348	574,820	234,284	11,389
Полдник														
	Фрукт	250	1,000	0,750	25,750	117,500	0,050	12,500	25,750	1,000	47,500	40,000	30,000	5,750
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,010	109,680	741,300	0,090	16,500	28,750	2,200	70,500	81,000	44,000	6,950
Ужин														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
284	Запеканка картофельная с курицей	250	24,842	28,206	48,441	545,742	0,129	4,300	102,240	4,948	25,930	235,510	27,680	1,892
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		617,000	31,374	37,805	100,440	878,447	0,249	14,600	102,240	9,240	88,880	334,710	67,840	4,705
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	6,000	8,000	8,000	134,000	0,040	0,600	60,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
420	Колбаса запеченная в тесте	30/50	8,564	10,261	29,645	244,727	0,190		9,100	1,730	28,142	113,559	25,117	1,193
Итого за Второй ужин		280,000	14,564	18,261	37,645	378,727	0,230	0,600	69,100	1,930	276,142	297,559	53,117	1,393
Всего за Среда - 3 неделя Старшие		3053,000	113,782	163,304	489,917	3903,205	1,757	74,138	1131,076	24,661	1317,222	1823,284	488,344	29,233

День/неделя: Четверг - 3 неделя Старшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Колбаса п/к порциями	40	6,068	15,621	0,123	164,820	0,033			0,205	11,070	77,080	9,840	1,148
223	Запеканка творожная со сгущ молоком	250/20	46,165	32,102	60,681	716,302	0,168	1,335	199,580	1,998	546,750	590,720	67,990	1,679
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		580,000	58,845	65,423	103,720	1238,034	0,294	1,803	340,980	3,325	874,120	706,300	84,330	3,487
Обед														
71	Помидоры св. порционные	100	1,210	0,220	4,180	26,400	0,066	27,500	201,300	0,770	15,400	28,600	22,000	0,990
103	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	350/15	4,939	3,835	32,205	185,940	0,056	2,595	341,800	1,750	25,290	43,915	13,310	0,718
265	Плов из мяса (говядина)	300	24,712	27,386	55,578	567,634	0,091	5,900	520,000	4,982	30,020	209,700	36,880	3,095
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		1085,020	40,641	32,821	170,713	1144,424	0,449	56,795	1063,100	10,378	136,310	480,015	147,190	9,388
Полдник														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	250	2,250	0,500	20,250	107,500	0,100	150,000		0,500	85,000	57,500	32,500	0,750
Итого за Полдник		480,000	6,900	30,760	104,180	731,300	0,140	154,000	3,000	1,700	108,000	98,500	46,500	1,950
Ужин														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
290	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	130/30	32,540	25,408	1,811	366,076	0,198	4,328	93,000	2,884	40,180	382,520	42,140	2,850
128	Картофельное пюре	200	4,920	4,985	36,070	208,825	0,009	0,260	36,650	0,050	28,880	20,250	3,020	0,064
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		727,000	43,268	31,155	83,977	790,636	0,355	25,348	246,200	4,564	107,720	495,170	88,740	5,787
Второй ужин														
386	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	9,150	35,060	68,930	625,000	0,080	1,800	43,000	1,000	251,000	215,000	36,000	0,800
Всего за Четверг - 3 неделя Старшие		3102,020	158,804	195,219	531,520	4529,394	1,318	239,746	1696,280	20,967	1477,150	1994,985	402,760	21,412



День/неделя: Пятница - 3 неделя Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
182	Каша пшѐнная с курагой	250	10,072	12,090	54,722	367,986	0,277	1,932	90,100	0,696	181,720	248,190	69,140	1,873
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	302,00			
	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		540,000	22,144	35,271	97,638	797,138	0,378	2,568	286,100	1,923	708,020	421,090	85,090	2,743
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
101	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	350/15	4,232	4,980	27,705	175,440	0,063	2,645	361,800	1,909	27,950	50,265	18,850	0,688
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	3,832	3,875	15,066	118,950	0,059	0,173	6,912	1,911	12,456	44,710	12,588	0,873
202	Рожки отварные	200	7,340	8,108	46,660	288,972	0,113		65,300	1,090	18,620	61,170	10,780	1,115
342	Компот из вишни и яблок	200	0,168	0,068	17,606	72,190	0,007	2,700	2,500	0,054	5,620	4,320	3,680	0,359
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		1085,000	25,548	18,514	163,774	933,782	0,506	22,978	553,062	7,177	114,956	359,265	118,318	7,695
Полдник														
	Фрукт	250	1,000	1,000	24,500	117,500	0,075	25,000		0,500	40,000	27,500	22,500	5,500
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,260	108,430	741,300	0,115	29,000	3,000	1,700	63,000	68,500	36,500	6,700
Ужин														
	Горошек зелёный	50	2,108	0,136	4,420	27,200	0,075	6,800		0,136	13,600	42,160	14,280	0,476
	Кукуруза консервированная	50	1,952	0,408	6,732	39,304	0,014	3,740	2,040	0,020	2,720	34,680	10,880	0,279
293	Цыпленок в сметанном соусе	110/30	0,476	8,519	1,758	85,607	0,008	0,040	10,000	3,146	12,960	9,290	2,000	0,073
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	5,330	9,070	43,740	277,910	0,001		65,300	0,100	6,080	3,750	0,220	0,059
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		707,000	14,698	18,732	99,649	626,726	0,197	13,880	77,340	4,594	57,310	152,080	52,540	3,000
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	10,000	6,600	7,800	131,000		1,200	60,000		248,000	190,000	30,000	0,200
410	Ватрушка с повидлом	90	5,743	2,995	58,271	278,589	0,129	0,180	7,800	1,753	21,986	68,070	24,304	1,177
Итого за Второй ужин		290,000	15,743	9,595	66,071	409,589	0,129	1,380	67,800	1,753	269,986	258,070	54,304	1,377
Всего за Пятница - 3 неделя Старшие		3102,000	83,783	113,372	535,562	3508,535	1,325	69,806	987,302	17,147	1213,272	1259,005	346,752	21,515

День/неделя: Суббота - 3 неделя Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
210	Омлет натуральный с колбасой	230	27,015	34,815	3,430	435,115	0,253	0,585	438,180	1,196	264,920	427,070	35,740	4,842
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	3,000	20,270	119,850	0,043	1,484	20,000		302,00	90,000	14,000	0,149
	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		520,000	40,035	58,296	46,960	869,385	0,361	2,237	643,380	2,351	791,220	689,970	65,690	5,860
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0,976	0,163	3,097	19,030	0,049	17,460	116,550	0,438	16,710	30,200	18,420	0,760
96	Рассольник московский с мясом птицы, (крупа перловая)	350/15	4,164	4,888	25,882	167,690	0,045	3,177	349,800	1,657	31,320	85,675	19,830	0,748
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	110	23,525	18,026	13,302	309,542	0,162	3,713	113,360	3,425	151,520	304,890	55,890	1,352
128	Картофельное пюре	200	4,920	4,985	36,070	208,825	0,009	0,260	36,650	0,050	28,880	20,250	3,020	0,064
349	Компот из сухофруктов	200	0,780	0,060	25,110	105,250	0,020	0,800		1,100	32,000	29,200	21,000	0,685
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая	0,02 г						20,000						
Итого за Обед		1095,020	43,365	29,442	157,101	1069,537	0,500	45,410	616,360	8,446	294,030	638,815	172,160	7,509
Полдник														
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
	Фрукт	150	1,920	0,960	19,440	112,800								
Итого за Полдник		387,000	5,742	31,079	94,249	696,905	0,024	3,300	3,000	1,016	17,150	37,000	11,360	1,513
Ужин														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	1,024	5,164	3,783	67,070	0,049	17,140	108,090	2,634	21,420	33,270	17,820	0,795
243	Сосиска отварная	100	11,660	25,334	0,424	276,660	0,201			0,424	37,100	168,540	21,200	1,908
202	Рожки отварные	200	7,340	8,108	46,660	288,972	0,113		65,300	1,090	18,620	61,170	10,780	1,115
	Кисель витаминизированный	200			29,170	117,850		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,065
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		660,000	24,584	39,146	107,757	883,152	0,460	17,580	173,390	5,344	93,140	316,980	70,200	5,083
Второй ужин														
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Второй ужин		230,000	9,350	35,060	67,930	628,000	0,060	0,600	69,000	1,200	257,000	211,000	34,000	0,800
Всего за Суббота - 3 неделя Старшие		2892,020	123,076	193,023	473,997	4146,979	1,405	69,127	1505,130	18,357	1452,540	1893,765	353,410	20,765

День/неделя: Воскресенье - 3 неделя Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
3	Масло порционно	20	0,160	14,500	0,260	132,180	0,002		130,600	0,200	4,800	6,000		0,060
	Сыр порциями	20	5,460	5,481		72,240	0,008	0,168	54,600	0,105	210,000	134,400	9,450	0,210
209	Яйцо отварное	1	6,604	5,980	0,364	81,640	0,036		130,000	0,312	28,600	99,840	6,240	1,300
97	Каша молочная "Дружба"	250	6,665	10,958	35,466	267,146	0,182	1,365	86,300	0,283	143,750	196,380	49,750	0,902
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,900	3,000	20,270	119,850	0,043	1,484	20,000		302,00	90,000	14,000	0,149
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,450	23,100	110,500	0,080			0,980	11,500	43,500	16,500	1,000
Итого за Завтрак		591,000	30,089	40,869	102,460	893,556	0,407	3,017	421,500	2,730	710,150	602,620	102,440	4,220
Обед														
71	Огурцы св.порционные	100	0,728	0,104	1,976	11,440	0,031	7,280	31,200	0,104	17,680	31,200	14,560	0,520
103	Суп картофельный с вермишелью, с мясом птицы	350/15	4,939	3,835	32,205	185,940	0,056	2,595	341,800	1,750	25,290	43,915	13,310	0,718
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	6,565	15,240	12,704	218,150	0,219	4,668	82,736	2,613	23,288	111,680	27,204	1,089
171	Каша гречневая вязкая	200	6,214	5,242	28,044	184,210	0,211		32,650	0,442	14,680	148,270	98,220	3,327
342	Компот из чёрн.смор. и яблок	200	0,148	0,068	17,296	69,290	0,007	21,200	2,500	0,096	5,520	4,620	4,180	0,439
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		1105,000	27,594	25,809	145,865	928,230	0,740	35,743	490,886	6,781	120,058	508,285	211,474	9,993
Полдник														
	Фрукт	250	1,000	0,750	25,750	117,500	0,050	12,500	25,750	1,000	47,500	40,000	30,000	5,750
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	103,800	0,020	4,000		0,200	14,000	14,000	8,000	0,600
	Кондитерское изделие	30	3,550	30,060	59,530	520,000	0,02		3,000	1,000	9,000	27,000	6,000	0,600
Итого за Полдник		480,000	5,650	31,010	109,680	741,300	0,090	16,500	28,750	2,200	70,500	81,000	44,000	6,950
Ужин														
71	Помидоры св. порционные	100	1,210	0,220	4,180	26,400	0,066	27,500	201,300	0,770	15,400	28,600	22,000	0,990
289	Рагу овощное из птицы	250	16,358	14,841	33,218	332,050	0,118	8,780	711,600	3,607	31,890	176,600	35,690	1,654
377	Чай с лимоном	200/7	0,272	0,059	15,279	64,105	0,004	3,300		0,016	8,150	10,000	5,360	0,913
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
Итого за Ужин		617,000	22,400	15,660	80,397	555,155	0,284	39,580	912,900	5,569	69,240	267,400	82,850	4,757
Второй ужин														
386	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Штоли с изюмом	90	8,551	7,891	70,871	388,709	0,204		50,880	2,256	31,224	112,096	35,592	1,370
Итого за Второй ужин		290,000	14,151	12,891	80,271	493,709	0,264	1,800	90,880	2,256	273,224	300,096	65,592	1,570
Всего за Воскресенье - 3 неделя Старшие		3083,000	99,884	126,239	518,673	3611,950	1,785	96,640	1944,916	19,536	1243,172	1759,401	506,356	27,490

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	111,525	160,609	533,094	4040,008	1,516	93,317	1296,980	25,218	1160,988	1492,567	444,119	22,391
Вторник - 1	100,009	165,900	511,248	3951,517	1,366	110,562	1547,174	17,241	1425,552	1553,005	434,016	25,282
Среда - 1	104,811	146,891	514,508	3810,845	1,531	206,013	1095,640	18,073	1236,478	1426,390	353,527	19,179
Четверг - 1	116,371	114,472	401,654	3126,527	1,145	124,603	1117,356	17,225	1166,318	1599,590	315,484	14,709
Пятница - 1	100,973	163,878	484,064	3832,030	2,375	113,481	1019,662	19,354	1299,928	1689,454	529,685	28,761
Суббота - 1	128,385	188,081	486,631	4141,804	2,209	64,424	1405,566	14,848	1590,758	1866,185	396,424	26,981
Воскресенье - 1	106,981	143,449	500,934	3731,541	1,352	105,751	1437,554	22,338	1429,620	1617,537	416,435	24,516
Понедельник - 2	131,716	206,512	531,525	4529,772	2,466	207,835	1077,212	20,831	1367,466	1963,635	547,158	24,921
Вторник - 2	108,037	151,006	496,231	3787,143	1,523	82,406	1219,530	20,394	1262,038	1614,062	368,109	24,888
Среда - 2	115,816	187,933	558,622	4394,907	1,936	107,517	993,344	21,995	1381,032	1779,210	513,646	22,508
Четверг - 2	131,682	157,153	470,555	3814,864	1,741	145,313	1782,866	24,950	1387,602	1937,226	479,446	23,753
Пятница - 2	123,352	204,286	513,085	4404,914	1,977	86,186	1771,350	17,596	1169,610	1660,155	364,930	19,284
Суббота - 2	105,225	115,723	487,804	3427,573	1,276	37,338	1181,652	18,307	1293,368	1507,002	377,863	17,290
Воскресенье - 2	84,371	186,013	478,161	3927,715	1,876	101,121	905,500	20,272	1183,682	1364,120	436,003	25,461
Понедельник - 3	118,314	163,204	539,267	4119,775	2,115	222,068	1187,574	21,207	1424,824	1734,264	419,353	21,454
Вторник - 3	131,159	182,069	563,679	4432,058	2,154	148,594	1520,212	20,204	1469,236	1971,590	584,778	26,313
Среда - 3	113,782	163,304	489,917	3903,205	1,757	74,138	1131,076	24,661	1317,222	1823,284	488,344	29,233
Четверг - 3	158,804	195,219	531,520	4529,394	1,318	239,746	1696,280	20,967	1477,150	1994,985	402,760	21,412
Пятница - 3	83,783	113,372	535,562	3508,535	1,325	69,806	987,302	17,147	1213,272	1259,005	346,752	21,515
Суббота - 3	123,076	193,023	473,997	4146,979	1,405	69,127	1505,130	18,357	1452,540	1893,765	353,410	20,765
Воскресенье - 3	99,884	126,239	518,673	3611,950	1,785	96,640	1944,916	19,536	1243,172	1759,401	506,356	27,490
<b>ИТОГО среднее за 3 недели</b>	<b>114,193</b>	<b>163,254</b>	<b>505,749</b>	<b>3960,622</b>	<b>1,721</b>	<b>119,333</b>	<b>1324,946</b>	<b>20,034</b>	<b>1331,041</b>	<b>1690,782</b>	<b>432,314</b>	<b>23,243</b>
СанПин	99	101,2	421,3	2992	1,54	77	990	15,4	1320	1320	330	19,8