

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

| № реп.                                        | Наименование дней недели, блюдо     | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) |       |         | Витамины (мг) |       |         | Минеральные вещества (мг) |        |       |  |  |  |
|-----------------------------------------------|-------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|-------|---------|---------------|-------|---------|---------------------------|--------|-------|--|--|--|
|                                               |                                     |              | Б                    | Ж      | У       | ЭЦ        | С     | А (мкг) | Е             | Р     | Ca      | Mg                        | Fe     |       |  |  |  |
|                                               |                                     |              |                      |        |         |           |       |         |               |       |         |                           |        |       |  |  |  |
| Завтрак                                       |                                     |              |                      |        |         |           |       |         |               |       |         |                           |        |       |  |  |  |
| 204                                           | Макаронные изделия отварные с сыром | 180          | 13,692               | 10,997 | 45,892  | 338,752   | 0,119 | 0,200   | 77,500        | 1,150 | 270,910 | 219,550                   | 22,090 | 1,358 |  |  |  |
| 376                                           | Чай с сахаром                       | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001 | 0,100   | 0,500         |       | 4,950   | 8,240                     | 4,400  | 0,859 |  |  |  |
| 338                                           | Хлеб пшеничный                      | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044 |         |               | 0,440 | 8,000   | 26,000                    | 5,600  | 0,440 |  |  |  |
|                                               | Фрукт (яблоко)                      | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045 | 15,000  |               | 0,300 | 24,000  | 16,500                    | 13,500 | 3,300 |  |  |  |
|                                               | Итого за Завтрак                    | 570,000      | 17,532               | 11,968 | 93,315  | 556,640   | 0,209 | 15,300  | 78,000        | 1,890 | 307,860 | 270,290                   | 45,590 | 5,957 |  |  |  |
| Обед                                          |                                     |              |                      |        |         |           |       |         |               |       |         |                           |        |       |  |  |  |
| 71                                            | Нарезка овощная                     | 60           | 0,540                | 0,090  | 1,710   | 10,500    | 0,027 | 9,600   | 63,901        | 0,240 | 9,300   | 16,800                    | 10,200 | 0,420 |  |  |  |
| 102                                           | Суп гороховый на бульоне            | 200          | 7,698                | 5,512  | 15,090  | 140,241   | 0,200 | 7,604   | 170,831       | 2,436 | 33,802  | 105,679                   | 31,012 | 1,815 |  |  |  |
| 392                                           | Пельмени                            | 185          | 14,444               | 32,429 | 50,469  | 555,054   | 0,001 |         | 20,000        | 0,050 | 14,448  | 4,200                     | 0,792  | 0,114 |  |  |  |
| 349                                           | Компот из сухофруктов               | 200          | 0,030                | 0,010  | 13,813  | 55,467    | 0,001 | 350,044 | 1,690         | 0,020 | 1,457   | 0,990                     | 0,778  | 0,067 |  |  |  |
|                                               | Хлеб пшеничный                      | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033 |         |               | 0,330 | 6,000   | 19,500                    | 4,200  | 0,330 |  |  |  |
|                                               | Хлеб ржано-пшеничный                | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 71,700    | 0,120 | 0,120   |               | 0,090 | 21,900  | 37,500                    | 12,000 | 0,840 |  |  |  |
|                                               | Итого за Обед                       | 705,000      | 27,542               | 39,271 | 110,332 | 909,462   | 0,382 | 367,368 | 256,422       | 3,166 | 86,907  | 184,669                   | 58,982 | 3,386 |  |  |  |
| Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет |                                     | 1 275,000    | 45,074               | 51,239 | 203,647 | 1 466,102 | 0,591 | 334,422 | 334,422       | 5,056 | 454,959 | 104,572                   | 9,543  |       |  |  |  |

| День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет |                                                              |              |                      |        |         |           |         |               |        |         |                           |         |        |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------|---------------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|
| № реч.                                        | Наименование дней неслет, блюдо                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) |         | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |
|                                               |                                                              |              | Б                    | Ж      | У       | В1        | С       | А (мкг)       | Е      | Са      | Р                         | Мг      | Fe     |
| 209                                           | Ябло отадрене, 1 шт                                          | 50           | 12,700               | 11,500 | 0,700   | 0,070     |         | 250,000       | 0,600  | 55,000  | 192,000                   | 12,000  | 2,500  |
| 174                                           | Капш рисова котонча                                          | 200          | 5,456                | 6,381  | 37,736  | 0,069     | 1,235   | 39,000        | 0,202  | 121,920 | 144,750                   | 32,520  | 0,529  |
| 384                                           | Капш на консервов "Капш со стученным молком и Хлеб пшеничный | 200          | 2,460                | 2,250  | 16,380  | 0,030     | 0,300   | 9,000         | 0,060  | 10,000  | 32,500                    | 7,000   | 0,550  |
|                                               | Итого за Зинтрик                                             | 500,000      | 3,800                | 0,400  | 24,400  | 0,055     |         | 117,500       | 0,055  | 117,500 | 117,500                   | 7,000   | 0,550  |
|                                               | Итого за Зинтрик                                             |              | 24,416               | 20,537 | 79,416  | 0,224     | 1,625   | 298,000       | 1,412  | 186,200 | 369,250                   | 51,520  | 3,529  |
|                                               | Обед                                                         |              |                      |        |         |           |         |               |        |         |                           |         |        |
| 71                                            | Нарезка овошная                                              | 60           | 0,540                | 0,090  | 1,710   | 0,027     | 9,600   | 63,901        | 0,240  | 9,300   | 16,800                    | 10,200  | 0,420  |
| 96                                            | Рассолные ленинградский на курном бульоне                    | 200          | 4,658                | 4,090  | 13,178  | 0,069     | 7,824   | 176,431       | 1,539  | 22,822  | 82,330                    | 17,321  | 0,821  |
| 294                                           | Шинель рубленый из мяса птицы                                | 90           | 16,370               | 18,386 | 11,616  | 0,175     | 1,426   | 55,440        | 2,163  | 29,106  | 130,868                   | 19,044  | 1,732  |
| 173                                           | Капш гречневая вязка                                         | 150          | 4,695                | 4,122  | 21,180  | 0,160     |         | 16,000        | 0,336  | 12,040  | 112,210                   | 74,220  | 2,516  |
| 1008                                          | Напиток из лимона                                            | 180          | 0,176                | 0,014  | 22,376  | 0,006     | 5,600   | 0,280         | 0,028  | 5,600   | 3,080                     | 1,680   | 0,130  |
|                                               | Хлеб пшеничный                                               | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 0,022     |         |               | 0,220  | 4,000   | 13,000                    | 2,800   | 0,220  |
|                                               | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 0,080     | 0,080   |               | 0,060  | 14,600  | 25,000                    | 8,000   | 0,560  |
|                                               | Итого за Обед                                                | 720,000      | 29,609               | 27,222 | 89,560  | 0,489     | 24,530  | 312,052       | 4,606  | 97,468  | 403,288                   | 133,265 | 6,419  |
|                                               | Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет                    | 1 220,000    | 54,025               | 48,253 | 168,976 | 0,713     | 26,155  | 610,052       | 6,018  | 284,388 | 772,538                   | 184,285 | 9,998  |
| День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет |                                                              |              |                      |        |         |           |         |               |        |         |                           |         |        |
| № реч.                                        | Наименование дней неслет, блюдо                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) |         | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |
|                                               |                                                              |              | Б                    | Ж      | У       | В1        | С       | А (мкг)       | Е      | Са      | Р                         | Мг      | Fe     |
| 268                                           | Выпечка хлебные с томатным соусом                            | 120          | 13,082               | 25,780 | 14,399  | 0,313     | 1,674   | 80,421        | 3,696  | 32,409  | 140,600                   | 22,860  | 1,789  |
| 202                                           | Салатный отадрене                                            | 150          | 5,643                | 3,564  | 36,008  | 0,087     |         | 16,000        | 0,805  | 14,330  | 46,320                    | 8,380   | 0,833  |
| 376                                           | Чай с сахаром                                                | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 0,001     | 0,100   | 0,500         | 0,440  | 4,950   | 8,240                     | 4,400   | 0,859  |
|                                               | Хлеб пшеничный                                               | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 0,044     |         |               | 0,440  | 8,000   | 26,000                    | 5,600   | 0,440  |
|                                               | Итого за Зинтрик                                             | 510,000      | 21,965               | 29,715 | 83,130  | 0,445     | 1,774   | 96,921        | 4,941  | 59,699  | 221,160                   | 41,240  | 3,941  |
|                                               | Обед                                                         |              |                      |        |         |           |         |               |        |         |                           |         |        |
| 71                                            | Отруда свежее порционное                                     | 60           | 0,420                | 0,060  | 1,140   | 0,018     | 4,200   | 18,001        | 0,060  | 10,200  | 18,001                    | 8,400   | 0,300  |
| 101                                           | Суп шарообразный с крупой                                    | 200          | 4,202                | 2,348  | 12,265  | 0,084     | 12,064  | 150,893       | 1,019  | 15,230  | 63,134                    | 18,046  | 0,822  |
| 229                                           | Рыба, тушенная в томате с овощами                            | 120          | 19,384               | 16,598 | 12,531  | 0,133     | 1,836   | 192,618       | 2,440  | 52,783  | 219,816                   | 66,878  | 1,079  |
| 128                                           | Картофельное пюре                                            | 150          | 3,249                | 3,833  | 23,431  | 0,173     | 27,993  | 19,000        | 0,179  | 40,720  | 34,510                    | 1,332   | 0,045  |
| 357                                           | Кисель                                                       | 180          |                      |        | 21,762  | 0,022     | 0,396   |               | 0,018  | 1,980   | 1,620                     | 0,540   | 0,045  |
|                                               | Хлеб пшеничный                                               | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 0,020     |         |               | 0,220  | 4,000   | 13,000                    | 2,800   | 0,220  |
|                                               | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 0,080     | 0,080   |               | 0,060  | 14,600  | 25,000                    | 8,000   | 0,560  |
|                                               | Итого за Обед                                                | 720,000      | 30,475               | 23,939 | 79,429  | 0,510     | 46,591  | 380,512       | 3,996  | 139,013 | 497,391                   | 139,174 | 4,338  |
|                                               | Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет                    | 1 260,000    | 52,440               | 53,674 | 162,559 | 0,955     | 48,365  | 477,433       | 8,937  | 198,702 | 718,551                   | 180,414 | 8,299  |
| День/неделя: Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет |                                                              |              |                      |        |         |           |         |               |        |         |                           |         |        |
| № реч.                                        | Наименование дней неслет, блюдо                              | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) |         | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |
|                                               |                                                              |              | Б                    | Ж      | У       | В1        | С       | А (мкг)       | Е      | Са      | Р                         | Мг      | Fe     |
| 15                                            | Сыр (шприним)                                                | 15           | 3,900                | 3,915  |         | 0,005     | 0,120   | 34,500        | 0,075  | 150,000 | 96,000                    | 6,750   | 0,150  |
| 120                                           | Суп котонный с макронными пшеничными                         | 200          | 4,674                |        | 17,699  | 0,067     | 1,300   | 26,400        | 0,256  | 129,312 | 105,600                   | 16,912  | 0,410  |
| 377                                           | Чай с лимоном                                                | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163  | 0,002     | 1,700   | 0,580         | 0,008  | 6,550   | 9,120                     | 4,880   | 0,883  |
|                                               | Витон                                                        | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 0,044     |         |               | 0,680  | 7,600   | 26,000                    | 5,200   | 0,480  |
| 348                                           | Сок 200 мл в мл, ул.                                         | 200          |                      |        | 22,400  | 0,020     | 2,000   |               |        |         | 14,000                    | 8,000   | 0,480  |
|                                               | Итого за Зинтрик                                             | 653,000      | 11,610               | 8,240  | 71,662  | 0,138     | 5,120   | 61,480        | 1,019  | 293,462 | 250,220                   | 41,742  | 4,723  |
|                                               | Обед                                                         |              |                      |        |         |           |         |               |        |         |                           |         |        |
| 82                                            | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне                | 60           | 1,020                | 5,400  | 5,400   | 0,012     | 4,200   |               | 1,860  | 24,600  | 22,200                    | 9,000   | 0,420  |
| 279                                           | Гарбуш тушеный с томатным соусом                             | 200          | 1,530                | 4,641  | 10,076  | 0,058     | 16,854  | 164,551       | 1,967  | 28,562  | 43,769                    | 18,942  | 0,830  |
| 173                                           | Капш гречневая вязка                                         | 120          | 12,726               | 20,235 | 15,038  | 0,080     | 4,660   | 101,820       | 4,985  | 29,340  | 147,110                   | 24,580  | 1,849  |
| 349                                           | Компот из сухофруктов                                        | 150          | 4,695                | 4,122  | 21,180  | 0,160     |         | 16,000        | 0,336  | 12,040  | 112,210                   | 74,220  | 2,516  |
|                                               | Хлеб пшеничный                                               | 180          | 0,027                | 0,009  | 12,335  | 0,001     | 350,040 | 1,521         | 0,018  | 1,311   | 0,891                     | 0,700   | 0,061  |
|                                               | Хлеб ржано-пшеничный                                         | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 0,022     |         |               | 0,220  | 4,000   | 13,000                    | 2,800   | 0,220  |
|                                               | Итого за Обед                                                | 720,000      | 23,208               | 35,227 | 83,629  | 0,413     | 375,634 | 283,992       | 9,446  | 114,453 | 364,180                   | 128,242 | 6,456  |
|                                               | Итого за Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет                    | 1 405,000    | 34,848               | 43,467 | 155,291 | 0,551     | 380,954 | 345,372       | 10,465 | 407,915 | 614,900                   | 179,984 | 11,179 |

| День/неделя: Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|
| № рец.                                            | Наименование дней недели, блюдо                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |       |         |         |         |
|                                                   |                                                 |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е     | Р       | Са      | Мг      |
| Завтрак                                           |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 181                                               | Каша манная молочная                            | 200          | 4,305                | 5,726  | 24,820  | 168,621   | 0,059         | 0,988   | 35,200  | 0,350 | 98,608  | 14,372  | 0,524   |
| 384                                               | Кофейный напиток                                | 200          | 2,220                | 2,250  | 16,320  | 94,500    | 0,030         | 0,390   | 9,000   | 0,060 | 0,390   | 0,060   | 0,440   |
| 338                                               | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         | 0,400   | 0,400   | 0,440 | 8,000   | 26,000  | 5,600   |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045         | 15,000  | 0,300   | 0,300 | 24,000  | 16,500  | 3,300   |
|                                                   | Фрукт (яблоко)                                  | 590,000      | 10,165               | 8,896  | 75,520  | 427,621   | 0,178         | 16,378  | 44,200  | 1,150 | 130,608 | 129,850 | 33,472  |
| Обед                                              |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 71                                                | Помидоры свежие порционные                      | 60           | 0,660                | 0,120  | 2,280   | 14,400    | 0,036         | 15,000  | 109,801 | 0,420 | 8,400   | 15,600  | 12,000  |
| 108                                               | Суп с клецками на курином бульоне               | 200          | 6,973                | 7,194  | 19,749  | 170,992   | 0,101         | 9,240   | 206,300 | 2,220 | 27,214  | 88,392  | 17,896  |
| 259                                               | Жаркое по-домашнему                             | 240          | 17,195               | 20,370 | 27,906  | 362,416   | 0,253         | 35,460  | 58,464  | 3,558 | 39,542  | 228,892 | 54,697  |
| 349                                               | Компот из свежих яблок                          | 180          | 0,144                | 0,144  | 15,204  | 63,602    | 0,011         | 333,600 | 0,072   | 0,072 | 5,760   | 3,960   | 3,240   |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 47,000    | 0,022         | 47,000  | 0,220   | 0,220 | 4,000   | 13,000  | 2,800   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 51,800    | 0,080         | 0,080   | 14,000  | 0,060 | 25,000  | 8,000   | 0,560   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 720,000      | 28,192               | 28,648 | 84,639  | 710,210   | 0,503         | 413,380 | 374,565 | 6,550 | 99,516  | 273,844 | 98,633  |
| Итого за Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет     |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет         |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| Завтрак                                           |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 210                                               | Омлет натуральный                               | 150          | 25,717               | 27,354 | 4,565   | 367,581   | 0,158         | 0,871   | 492,900 | 2,032 | 187,650 | 421,030 | 32,040  |
| 376                                               | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   | 0,440 | 8,240   | 4,400   | 0,859   |
| 338                                               | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         | 0,400   | 0,400   | 0,440 | 8,000   | 26,000  | 5,600   |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045         | 15,000  | 0,300   | 0,300 | 24,000  | 16,500  | 3,300   |
|                                                   | Фрукт (яблоко)                                  | 540,000      | 29,557               | 28,325 | 51,988  | 585,469   | 0,248         | 15,971  | 493,400 | 2,772 | 224,600 | 471,770 | 55,540  |
| Обед                                              |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 71                                                | Омлет натуральный                               | 60           | 0,420                | 0,060  | 1,140   | 6,600     | 0,018         | 4,200   | 18,001  | 0,060 | 10,200  | 18,001  | 8,400   |
| 88/2011                                           | Щи из свежей капусты на бульоне                 | 200          | 4,314                | 4,740  | 9,351   | 96,812    | 0,074         | 20,455  | 175,351 | 1,997 | 28,783  | 62,011  | 18,542  |
| 268                                               | Выпечка мясные с томатным соусом                | 120          | 13,082               | 25,780 | 14,399  | 343,063   | 0,313         | 1,674   | 80,421  | 3,696 | 32,409  | 140,600 | 22,860  |
| 304                                               | Пюре из бобовых с маслом                        | 150          | 17,283               | 4,101  | 36,128  | 250,691   | 0,608         | 16,000  | 90,890  | 0,565 | 248,700 | 80,470  | 5,137   |
| 349                                               | Компот из сухофруктов                           | 180          | 0,027                | 0,009  | 12,435  | 49,932    | 0,001         | 350,040 | 1,521   | 0,018 | 1,311   | 0,891   | 0,700   |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 47,000    | 0,022         | 47,000  | 0,220   | 0,220 | 4,000   | 13,000  | 2,800   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 51,800    | 0,080         | 0,080   | 14,000  | 0,060 | 25,000  | 8,000   | 0,560   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 750,000      | 38,346               | 35,370 | 92,953  | 845,898   | 1,116         | 376,449 | 291,294 | 6,616 | 182,193 | 508,203 | 141,772 |
| Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет         |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| Завтрак                                           |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 15                                                | Сыр (порциями)                                  | 15           | 3,900                | 3,915  | 33,771  | 219,471   | 0,005         | 0,120   | 34,500  | 0,075 | 150,000 | 96,000  | 6,750   |
| 175                                               | Каша молочная "Дружба"                          | 200          | 5,833                | 6,708  | 16,380  | 95,610    | 0,128         | 1,209   | 38,600  | 0,159 | 122,650 | 149,720 | 35,510  |
| 384                                               | Какао из консервов "Какао со стученым молоком и | 200          | 2,460                | 2,250  | 16,380  | 95,610    | 0,030         | 0,390   | 9,000   | 0,060 | 7,600   | 26,000  | 5,200   |
| 348                                               | Батон                                           | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 88,000    | 0,044         | 0,400   | 0,400   | 0,440 | 8,000   | 26,000  | 5,200   |
|                                                   | Сок 200 мл в бутыл.                             | 200          | 14,993               | 13,273 | 90,951  | 544,681   | 0,020         | 2,000   | 82,100  | 0,974 | 280,250 | 14,000  | 2,800   |
|                                                   | Итого за Завтрак                                | 655,000      | 44,993               | 44,681 | 140,400 | 1,181,829 | 0,227         | 3,719   | 82,100  | 0,974 | 280,250 | 283,720 | 55,460  |
| Обед                                              |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 71                                                | Помидоры свежие порционные                      | 60           | 0,660                | 0,120  | 2,280   | 14,400    | 0,036         | 15,000  | 109,801 | 0,420 | 8,400   | 15,600  | 12,000  |
| 102                                               | Суп гороховый на бульоне                        | 200          | 7,698                | 5,512  | 15,090  | 140,241   | 0,200         | 7,604   | 170,831 | 2,436 | 33,802  | 105,679 | 31,012  |
| 249                                               | Рыба, запеченная в масле                        | 90           | 15,565               | 13,902 | 22,217  | 184,895   | 0,100         | 0,648   | 183,801 | 0,524 | 98,064  | 32,986  | 2,007   |
| 128                                               | Картофельное пюре                               | 150          | 3,249                | 3,833  | 23,431  | 141,572   | 0,173         | 27,995  | 19,000  | 0,179 | 40,220  | 34,510  | 1,332   |
| 342                                               | Компот ассорти                                  | 180          | 0,198                | 0,054  | 12,552  | 57,240    | 0,022         | 350,000 | 0,220   | 0,220 | 4,000   | 13,000  | 2,800   |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 47,000    | 0,022         | 47,000  | 0,220   | 0,220 | 4,000   | 13,000  | 2,800   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 51,800    | 0,080         | 0,080   | 14,000  | 0,060 | 25,000  | 8,000   | 0,560   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 720,000      | 28,192               | 28,648 | 84,639  | 710,210   | 0,503         | 413,380 | 374,565 | 6,550 | 99,516  | 273,844 | 98,633  |
| Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет         |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| Завтрак                                           |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 210                                               | Омлет натуральный                               | 150          | 25,717               | 27,354 | 4,565   | 367,581   | 0,158         | 0,871   | 492,900 | 2,032 | 187,650 | 421,030 | 32,040  |
| 376                                               | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   | 0,440 | 8,240   | 4,400   | 0,859   |
| 338                                               | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         | 0,400   | 0,400   | 0,440 | 8,000   | 26,000  | 5,600   |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045         | 15,000  | 0,300   | 0,300 | 24,000  | 16,500  | 3,300   |
|                                                   | Фрукт (яблоко)                                  | 540,000      | 29,557               | 28,325 | 51,988  | 585,469   | 0,248         | 15,971  | 493,400 | 2,772 | 224,600 | 471,770 | 55,540  |
| Обед                                              |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 71                                                | Омлет натуральный                               | 60           | 0,420                | 0,060  | 1,140   | 6,600     | 0,018         | 4,200   | 18,001  | 0,060 | 10,200  | 18,001  | 8,400   |
| 88/2011                                           | Щи из свежей капусты на бульоне                 | 200          | 4,314                | 4,740  | 9,351   | 96,812    | 0,074         | 20,455  | 175,351 | 1,997 | 28,783  | 62,011  | 18,542  |
| 268                                               | Выпечка мясные с томатным соусом                | 120          | 13,082               | 25,780 | 14,399  | 343,063   | 0,313         | 1,674   | 80,421  | 3,696 | 32,409  | 140,600 | 22,860  |
| 304                                               | Пюре из бобовых с маслом                        | 150          | 17,283               | 4,101  | 36,128  | 250,691   | 0,608         | 16,000  | 90,890  | 0,565 | 248,700 | 80,470  | 5,137   |
| 349                                               | Компот из сухофруктов                           | 180          | 0,027                | 0,009  | 12,435  | 49,932    | 0,001         | 350,040 | 1,521   | 0,018 | 1,311   | 0,891   | 0,700   |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 47,000    | 0,022         | 47,000  | 0,220   | 0,220 | 4,000   | 13,000  | 2,800   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 51,800    | 0,080         | 0,080   | 14,000  | 0,060 | 25,000  | 8,000   | 0,560   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 750,000      | 38,346               | 35,370 | 92,953  | 845,898   | 1,116         | 376,449 | 291,294 | 6,616 | 182,193 | 508,203 | 141,772 |
| Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет         |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| Завтрак                                           |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 15                                                | Сыр (порциями)                                  | 15           | 3,900                | 3,915  | 33,771  | 219,471   | 0,005         | 0,120   | 34,500  | 0,075 | 150,000 | 96,000  | 6,750   |
| 175                                               | Каша молочная "Дружба"                          | 200          | 5,833                | 6,708  | 16,380  | 95,610    | 0,128         | 1,209   | 38,600  | 0,159 | 122,650 | 149,720 | 35,510  |
| 384                                               | Какао из консервов "Какао со стученым молоком и | 200          | 2,460                | 2,250  | 16,380  | 95,610    | 0,030         | 0,390   | 9,000   | 0,060 | 7,600   | 26,000  | 5,200   |
| 348                                               | Батон                                           | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 88,000    | 0,044         | 0,400   | 0,400   | 0,440 | 8,000   | 26,000  | 5,200   |
|                                                   | Сок 200 мл в бутыл.                             | 200          | 14,993               | 13,273 | 90,951  | 544,681   | 0,020         | 2,000   | 82,100  | 0,974 | 280,250 | 14,000  | 2,800   |
|                                                   | Итого за Завтрак                                | 655,000      | 44,993               | 44,681 | 140,400 | 1,181,829 | 0,227         | 3,719   | 82,100  | 0,974 | 280,250 | 283,720 | 55,460  |
| Обед                                              |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 71                                                | Помидоры свежие порционные                      | 60           | 0,660                | 0,120  | 2,280   | 14,400    | 0,036         | 15,000  | 109,801 | 0,420 | 8,400   | 15,600  | 12,000  |
| 102                                               | Суп гороховый на бульоне                        | 200          | 7,698                | 5,512  | 15,090  | 140,241   | 0,200         | 7,604   | 170,831 | 2,436 | 33,802  | 105,679 | 31,012  |
| 249                                               | Рыба, запеченная в масле                        | 90           | 15,565               | 13,902 | 22,217  | 184,895   | 0,100         | 0,648   | 183,801 | 0,524 | 98,064  | 32,986  | 2,007   |
| 128                                               | Картофельное пюре                               | 150          | 3,249                | 3,833  | 23,431  | 141,572   | 0,173         | 27,995  | 19,000  | 0,179 | 40,220  | 34,510  | 1,332   |
| 342                                               | Компот ассорти                                  | 180          | 0,198                | 0,054  | 12,552  | 57,240    | 0,022         | 350,000 | 0,220   | 0,220 | 4,000   | 13,000  | 2,800   |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 47,000    | 0,022         | 47,000  | 0,220   | 0,220 | 4,000   | 13,000  | 2,800   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 51,800    | 0,080         | 0,080   | 14,000  | 0,060 | 25,000  | 8,000   | 0,560   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 720,000      | 28,192               | 28,648 | 84,639  | 710,210   | 0,503         | 413,380 | 374,565 | 6,550 | 99,516  | 273,844 | 98,633  |
| Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет         |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| Завтрак                                           |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 210                                               | Омлет натуральный                               | 150          | 25,717               | 27,354 | 4,565   | 367,581   | 0,158         | 0,871   | 492,900 | 2,032 | 187,650 | 421,030 | 32,040  |
| 376                                               | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   | 0,440 | 8,240   | 4,400   | 0,859   |
| 338                                               | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         | 0,400   | 0,400   | 0,440 | 8,000   | 26,000  | 5,600   |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045         | 15,000  | 0,300   | 0,300 | 24,000  | 16,500  | 3,300   |
|                                                   | Фрукт (яблоко)                                  | 540,000      | 29,557               | 28,325 | 51,988  | 585,469   | 0,248         | 15,971  | 493,400 | 2,772 | 224,600 | 471,770 | 55,540  |
| Обед                                              |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 71                                                | Омлет натуральный                               | 60           | 0,420                | 0,060  | 1,140   | 6,600     | 0,018         | 4,200   | 18,001  | 0,060 | 10,200  | 18,001  | 8,400   |
| 88/2011                                           | Щи из свежей капусты на бульоне                 | 200          | 4,314                | 4,740  | 9,351   | 96,812    | 0,074         | 20,455  | 175,351 | 1,997 | 28,783  | 62,011  | 18,542  |
| 268                                               | Выпечка мясные с томатным соусом                | 120          | 13,082               | 25,780 | 14,399  | 343,063   | 0,313         | 1,674   | 80,421  | 3,696 | 32,409  | 140,600 | 22,860  |
| 304                                               | Пюре из бобовых с маслом                        | 150          | 17,283               | 4,101  | 36,128  | 250,691   | 0,608         | 16,000  | 90,890  | 0,565 | 248,700 | 80,470  | 5,137   |
| 349                                               | Компот из сухофруктов                           | 180          | 0,027                | 0,009  | 12,435  | 49,932    | 0,001         | 350,040 | 1,521   | 0,018 | 1,311   | 0,891   | 0,700   |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 47,000    | 0,022         | 47,000  | 0,220   | 0,220 | 4,000   | 13,000  | 2,800   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 51,800    | 0,080         | 0,080   | 14,000  | 0,060 | 25,000  | 8,000   | 0,560   |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 750,000      | 38,346               | 35,370 | 92,953  | 845,898   | 1,116         | 376,449 | 291,294 | 6,616 | 182,193 | 508,203 | 141,772 |
| Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет         |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| Завтрак                                           |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |         |         |
| 15                                                | Сыр (порциями)                                  | 15           | 3,900                | 3,915  | 33,771  | 219,471   | 0,005         | 0,120   | 34,500  | 0,075 | 150,000 |         |         |

| День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет          |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------|---------|---------------|---------|---------|---------------------------|-------|
| № рецеп.                                             | Наименование дней недели, блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) |         |         | Витамины (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |       |
|                                                      |                                               |              | Б                    | Ж      | У       | В1        | С       | А (мкг) | Е             | Са      | Р       | Мг                        | Fe    |
| <i>Завтрак</i>                                       |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
| 174                                                  | Каша рисовая молочная                         | 200          | 5,456                | 6,381  | 37,736  | 0,069     | 1,235   | 39,000  | 0,202         | 121,920 | 144,750 | 32,520                    | 0,529 |
| 384                                                  | Кашейный напиток                              | 200          | 2,270                |        | 16,320  | 0,030     | 0,390   | 9,000   | 0,060         |         |         |                           |       |
| 377                                                  | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 0,044     |         |         | 0,440         | 8,000   | 26,000  | 5,600                     | 0,440 |
| 338                                                  | Фрукт (белозел)                               | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 0,045     | 15,000  | 0,300   | 0,300         | 24,000  | 16,500  | 13,500                    | 3,300 |
| <i>Итого за Завтрак</i>                              |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
|                                                      |                                               | 590,000      | 11,316               | 9,551  | 88,436  | 0,188     | 16,625  | 48,000  | 1,002         | 153,920 | 187,250 | 51,620                    | 4,269 |
| <i>Обед</i>                                          |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
| 71                                                   | Нарезка овощей                                | 60           | 0,540                | 0,090  | 1,710   | 0,027     | 9,600   | 63,901  | 0,240         | 9,300   | 16,800  | 10,200                    | 0,420 |
| 103                                                  | Суп с вермишелью на бульоне                   | 200          | 4,178                | 2,279  | 9,953   | 0,053     | 5,004   | 170,831 | 1,097         | 13,322  | 45,819  | 10,042                    | 0,602 |
| 392                                                  | Пельмени                                      | 185          | 14,444               | 32,429 | 50,469  | 0,001     |         | 20,000  | 0,050         | 14,448  | 4,200   | 0,792                     | 0,114 |
| 377                                                  | Чай с лимоном                                 | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163  | 0,002     | 1,700   | 0,580   | 0,008         | 6,550   | 9,120   | 4,880                     | 0,883 |
|                                                      | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 0,033     |         |         | 0,330         | 6,000   | 19,500  | 4,200                     | 0,330 |
|                                                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 0,120     | 0,120   |         | 0,090         | 21,900  | 37,500  | 12,000                    | 0,840 |
| <i>Итого за Обед</i>                                 |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
|                                                      |                                               | 705,000      | 24,228               | 36,083 | 104,545 | 0,236     | 16,424  | 255,412 | 1,815         | 71,520  | 132,939 | 42,114                    | 3,189 |
| <i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>       |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
|                                                      |                                               | 1 295,000    | 35,544               | 45,634 | 192,981 | 0,424     | 33,049  | 303,312 | 2,817         | 225,440 | 320,189 | 93,734                    | 7,458 |
| <i>День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
| № рецеп.                                             | Наименование дней недели, блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) |         |         | Витамины (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |       |
|                                                      |                                               |              | Б                    | Ж      | У       | В1        | С       | А (мкг) | Е             | Са      | Р       | Мг                        | Fe    |
| <i>Завтрак</i>                                       |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
| 279                                                  | Горшки мясные с томатным соусом               | 120          | 12,726               | 20,235 | 15,038  | 0,080     | 4,660   | 101,820 | 4,985         | 29,340  | 147,110 | 24,580                    | 1,849 |
| 202                                                  | Макроронные изюминки открытые                 | 150          | 6,414                | 3,656  | 40,944  | 0,099     |         | 16,000  | 0,910         | 19,340  | 53,160  | 9,720                     | 0,994 |
| 377                                                  | Чай с лимоном                                 | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163  | 0,002     | 1,700   | 0,580   | 0,008         | 6,550   | 9,120   | 4,880                     | 0,883 |
|                                                      | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 0,044     |         |         | 0,440         | 8,000   | 26,000  | 5,600                     | 0,440 |
| <i>Итого за Завтрак</i>                              |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
|                                                      |                                               | 510,000      | 22,416               | 24,266 | 88,825  | 0,235     | 6,360   | 118,400 | 6,345         | 63,290  | 235,390 | 44,780                    | 4,166 |
| <i>Обед</i>                                          |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
| 71                                                   | Открытая свежая порционная                    | 60           | 0,420                | 0,060  | 1,140   | 0,018     | 4,200   | 18,001  | 0,060         | 10,200  | 18,001  | 8,400                     | 0,300 |
|                                                      | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 82           | 4,250                | 4,716  | 10,076  | 0,066     | 16,854  | 175,351 | 1,997         | 30,062  | 61,769  | 18,912                    | 0,980 |
| 289                                                  | Резь овощей на плиту                          | 240          | 18,617               | 22,023 | 24,142  | 0,230     | 29,152  | 545,187 | 3,682         | 43,935  | 226,700 | 56,906                    | 2,975 |
| 349                                                  | Кашкот на сахарках                            | 180          | 0,027                | 0,009  | 12,435  | 0,001     | 330,040 | 1,521   | 0,018         | 1,311   | 0,891   | 0,700                     | 0,061 |
|                                                      | Хлеб пшеничный                                | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 0,022     |         |         | 0,220         | 4,000   | 13,000  | 2,800                     | 0,220 |
|                                                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 0,080     | 0,080   |         | 0,060         | 14,600  | 25,000  | 8,000                     | 0,560 |
| <i>Итого за Обед</i>                                 |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
|                                                      |                                               | 720,000      | 26,534               | 27,628 | 67,293  | 0,417     | 400,326 | 740,060 | 6,057         | 104,108 | 355,561 | 95,248                    | 5,096 |
| <i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>     |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
|                                                      |                                               | 1 230,000    | 48,950               | 51,894 | 156,118 | 0,642     | 406,686 | 858,460 | 12,380        | 167,338 | 590,751 | 140,528                   | 9,262 |
| <i>День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
| № рецеп.                                             | Наименование дней недели, блюда               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) |         |         | Витамины (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |       |
|                                                      |                                               |              | Б                    | Ж      | У       | В1        | С       | А (мкг) | Е             | Са      | Р       | Мг                        | Fe    |
| <i>Завтрак</i>                                       |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
| 14                                                   | Мясое (варшвин)                               | 10           | 0,080                | 7,250  | 0,130   | 0,001     |         | 40,000  | 0,100         | 2,400   | 3,000   |                           | 0,020 |
|                                                      | Пельмени                                      | 50           | 3,900                | 7,690  | 34,645  | 0,040     |         | 5,500   | 1,750         | 14,500  | 45,000  | 10,000                    | 1,050 |
| 173                                                  | Каша пшеница молочная                         | 200          | 5,604                | 6,515  | 37,650  | 0,157     | 0,988   | 35,500  | 0,140         | 101,972 | 140,100 | 35,628                    | 0,920 |
| 376                                                  | Чай с сахаром                                 | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 0,001     | 0,100   | 0,500   | 0,000         | 4,950   | 8,400   | 0,859                     | 0,859 |
|                                                      | Батон                                         | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 0,044     |         |         | 0,680         | 7,600   | 26,000  | 5,200                     | 0,480 |
| <i>Итого за Завтрак</i>                              |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
|                                                      |                                               | 500,000      | 12,674               | 21,906 | 93,873  | 0,243     | 1,088   | 81,200  | 2,670         | 131,422 | 222,340 | 55,228                    | 3,329 |
| <i>Обед</i>                                          |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
| 71                                                   | Помидоры свежие порционные                    | 60           | 0,660                | 0,120  | 2,280   | 0,036     | 15,000  | 109,801 | 0,420         | 8,400   | 15,600  | 12,000                    | 0,540 |
| 108                                                  | Суп с капустой на курином бульоне             | 200          | 6,973                | 7,194  | 19,749  | 0,101     | 9,240   | 206,300 | 2,220         | 27,214  | 88,592  | 17,896                    | 1,174 |
| 294                                                  | Копчености рубленные из мяса птицы            | 90           | 11,384               | 17,046 | 12,535  | 0,146     | 3,900   | 47,000  | 2,572         | 35,110  | 46,520  | 23,470                    | 1,608 |
| 202                                                  | Салатки открытые                              | 150          | 5,643                | 3,564  | 36,008  | 0,087     |         | 16,000  | 0,805         | 14,530  | 46,520  | 8,380                     | 0,853 |
|                                                      | Сем в ассортировке                            | 180          | 0,990                | 0,180  | 21,560  | 0,018     | 3,600   |         | 0,180         |         | 12,600  | 7,200                     | 0,540 |
|                                                      | Хлеб пшеничный                                | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 0,022     |         |         | 0,220         | 4,000   | 13,000  | 2,800                     | 0,220 |
|                                                      | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 0,080     | 0,080   |         | 0,060         | 14,600  | 25,000  | 8,000                     | 0,560 |
| <i>Итого за Обед</i>                                 |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
|                                                      |                                               | 720,000      | 28,870               | 28,924 | 112,032 | 0,490     | 31,820  | 379,101 | 6,477         | 103,654 | 333,432 | 79,246                    | 5,495 |
| <i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>     |                                               |              |                      |        |         |           |         |         |               |         |         |                           |       |
|                                                      |                                               | 1 220,000    | 41,544               | 50,830 | 205,905 | 0,733     | 32,908  | 460,301 | 9,147         | 235,076 | 555,772 | 134,974                   | 8,824 |

| День/неделя: Суббота - 2 неделя с 7 до 11 лет     |                                             |              |                      |        |        |           |               |         |         |       |                           |         |         |        |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-----------|---------------|---------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
| № рец.                                            | Наименование дней недели, блю               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|                                                   |                                             |              | Б                    | Ж      | У      |           | В1            | С       | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                           |                                             |              |                      |        |        |           |               |         |         |       |                           |         |         |        |
| 188                                               | Запеканка рисовая с творогом и ст           | 170          | 22,811               | 13,204 | 46,436 | 400,471   | 0,124         | 0,626   | 83,000  | 1,112 | 181,230                   | 300,920 | 42,830  | 1,245  |
| 377                                               | Чай с лимоном                               | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163 | 54,748    | 0,002         | 1,700   | 0,580   | 0,008 | 9,120                     | 4,880   | 6,550   | 0,883  |
| 338                                               | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680 | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440 | 8,000                     | 26,000  | 5,600   | 0,440  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                              | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700 | 70,500    | 0,045         | 15,000  |         | 0,300 | 24,000                    | 16,500  | 13,500  | 3,300  |
|                                                   | Фрукт (яблоко)                              | 560,000      | 26,687               | 14,179 | 93,979 | 619,719   | 0,215         | 17,326  | 83,580  | 1,860 | 219,780                   | 352,510 | 66,810  | 5,868  |
| Обед                                              |                                             |              |                      |        |        |           |               |         |         |       |                           |         |         |        |
| 71                                                | Нарезка овощная                             | 60           | 0,540                | 0,090  | 1,710  | 10,500    | 0,027         | 9,600   |         | 0,240 |                           | 16,800  | 10,200  | 0,420  |
| 96                                                | Рассольник ленинградский на курином бульоне | 200          | 4,638                | 4,090  | 13,178 | 108,001   | 0,069         | 7,824   | 176,431 | 1,559 | 22,822                    | 17,321  | 8,821   | 0,821  |
| 260                                               | Гуляш из птицы                              | 90           | 12,839               | 17,401 | 3,460  | 220,430   | 0,062         | 3,639   | 52,220  | 2,884 | 20,069                    | 124,148 | 16,799  | 1,407  |
| 171                                               | Капша рисовая рассычатая                    | 150          | 4,008                | 4,279  | 33,072 | 187,031   | 0,043         |         | 16,000  | 0,570 | 8,880                     | 81,450  | 26,720  | 0,567  |
| 342                                               | Комлот ассорти                              | 180          | 0,198                | 0,054  | 12,552 | 57,240    |               | 350,000 |         |       |                           |         |         | 0,036  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840  | 47,000    | 0,022         |         |         | 0,220 | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,220  |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660  | 51,800    | 0,080         |         | 0,060   | 0,060 | 14,600                    | 25,000  | 8,000   | 0,560  |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 220,000      | 25,463               | 26,734 | 83,472 | 682,002   | 0,303         | 371,113 | 308,552 | 5,533 | 29,671                    | 342,728 | 81,840  | 4,031  |
| Итого за Обед - 2 неделя с 7 до 11 лет            |                                             |              |                      |        |        | 1 301,721 | 0,518         | 388,469 | 392,132 | 7,393 | 299,451                   | 695,268 | 148,650 | 9,899  |
| День/неделя: Воскресенье - 2 неделя с 7 до 11 лет |                                             |              |                      |        |        |           |               |         |         |       |                           |         |         |        |
| № рец.                                            | Наименование дней недели, блю               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|                                                   |                                             |              | Б                    | Ж      | У      |           | В1            | С       | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                           |                                             |              |                      |        |        |           |               |         |         |       |                           |         |         |        |
| 7                                                 | Бутерброд горячий с сыром                   | 60           | 8,042                | 5,662  | 18,400 | 157,350   | 0,050         | 0,161   | 46,368  | 0,781 | 209,200                   | 155,024 | 14,272  | 0,682  |
| 175                                               | Капша молочная "Дружба"                     | 200          | 5,833                | 6,708  | 33,771 | 219,471   | 0,128         | 1,209   | 38,600  | 0,159 | 122,650                   | 149,720 | 35,510  | 0,796  |
| 376                                               | Чай с сахаром                               | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043 | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   |       | 4,950                     | 8,240   | 4,400   | 0,859  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680 | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440 | 8,000                     | 26,000  | 5,600   | 0,440  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                              | 500,000      | 17,115               | 12,741 | 84,894 | 524,209   | 0,223         | 1,470   | 85,468  | 1,380 | 344,800                   | 338,984 | 59,782  | 2,777  |
|                                                   | Обед                                        |              |                      |        |        |           |               |         |         |       |                           |         |         |        |
|                                                   | 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  |
| 102                                               | Суп гороховый на бульоне                    | 200          | 7,698                | 5,512  | 15,090 | 140,241   | 0,200         | 7,604   | 170,831 | 2,456 | 33,802                    | 105,679 | 31,012  | 1,815  |
| 293                                               | Чепелек запеченный (голень)                 | 90           | 23,402               | 13,676 | 0,483  | 225,349   | 0,131         | 0,394   | 3,174   | 1,127 | 14,280                    | 212,475 | 24,174  | 0,983  |
| 128                                               | Картофельное пюре                           | 150          | 3,249                | 3,833  | 23,431 | 141,572   | 0,173         | 27,995  | 19,000  | 0,179 | 40,220                    | 96,820  | 34,510  | 1,332  |
| 349                                               | Комлот на сухфруктов                        | 180          | 0,027                | 0,009  | 12,435 | 49,932    | 0,001         | 350,040 | 1,521   | 0,018 | 1,311                     | 0,891   | 0,700   | 0,061  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840  | 47,000    | 0,022         |         |         | 0,220 | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,220  |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660  | 51,800    | 0,080         | 0,080   |         | 0,060 | 14,600                    | 25,000  | 8,000   | 0,560  |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 720,000      | 38,616               | 29,250 | 76,339 | 737,494   | 0,619         | 390,313 | 194,526 | 5,900 | 132,813                   | 476,065 | 110,196 | 5,391  |
| Итого за Воскресенье - 2 неделя с 7 до 11 лет     |                                             |              |                      |        |        | 1 220,000 | 0,842         | 391,783 | 279,994 | 7,280 | 477,613                   | 815,049 | 169,978 | 8,168  |
| День/неделя: Понедельник - 3 неделя с 7 до 11 лет |                                             |              |                      |        |        |           |               |         |         |       |                           |         |         |        |
| № рец.                                            | Наименование дней недели, блю               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |       | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |
|                                                   |                                             |              | Б                    | Ж      | У      |           | В1            | С       | А (мкг) | Е     | Са                        | Р       | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                           |                                             |              |                      |        |        |           |               |         |         |       |                           |         |         |        |
| 204                                               | Макаронные изделия отварные с сыром         | 180          | 13,692               | 10,997 | 45,892 | 338,752   | 0,119         | 0,200   | 77,500  | 1,150 | 270,910                   | 219,550 | 22,090  | 1,358  |
| 376                                               | Чай с сахаром                               | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043 | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   |       | 4,950                     | 8,240   | 4,400   | 0,859  |
| 338                                               | Хлеб пшеничный                              | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680 | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440 | 8,000                     | 26,000  | 5,600   | 0,440  |
|                                                   | Фрукт (яблоко)                              | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700 | 70,500    | 0,045         | 15,000  |         | 0,300 | 24,000                    | 16,500  | 13,500  | 3,300  |
|                                                   | Итого за Завтрак                            | 570,000      | 17,532               | 11,968 | 93,315 | 556,640   | 0,209         | 15,500  | 78,000  | 1,890 | 307,860                   | 270,200 | 45,590  | 5,937  |
| Обед                                              |                                             |              |                      |        |        |           |               |         |         |       |                           |         |         |        |
| 71                                                | Омлет с сыром порционные                    | 60           | 0,420                | 0,060  | 1,140  | 6,600     | 0,018         | 4,200   | 18,001  | 0,060 | 10,200                    | 18,001  | 8,400   | 0,300  |
| 103                                               | Суп с вермишелью на бульоне                 | 200          | 4,178                | 2,279  | 9,953  | 76,481    | 0,053         | 5,004   | 170,831 | 1,097 | 13,322                    | 45,819  | 10,042  | 0,602  |
| 268                                               | Котлеты рубленные из мяса                   | 90           | 12,739               | 20,745 | 12,415 | 288,741   | 0,306         | 1,086   | 18,900  | 1,368 | 26,840                    | 134,720 | 20,340  | 1,655  |
| 173                                               | Капша гречневая вязкая                      | 150          | 4,695                | 4,122  | 21,180 | 140,401   | 0,160         |         | 16,000  | 0,336 | 12,040                    | 112,210 | 74,220  | 2,516  |
|                                                   | Сок в ассортименте                          | 180          | 0,990                | 0,180  | 21,960 | 91,800    | 0,018         | 3,600   |         | 0,180 | 12,600                    | 7,200   | 0,540   | 0,220  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                              | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840  | 47,000    | 0,022         |         |         | 0,220 | 4,000                     | 13,000  | 2,800   | 0,220  |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                        | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660  | 51,800    | 0,080         | 0,080   |         | 0,060 | 14,600                    | 25,000  | 8,000   | 0,560  |
| Итого за Обед                                     |                                             |              |                      |        |        | 720,000   | 0,657         | 13,970  | 223,732 | 3,321 | 81,002                    | 367,350 | 131,002 | 6,393  |
| Итого за Понедельник - 3 неделя с 7 до 11 лет     |                                             |              |                      |        |        | 1 290,000 | 0,866         | 29,270  | 301,732 | 5,211 | 388,862                   | 631,640 | 176,592 | 12,350 |

День/неделя: Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет

| № рецеп. | Наименование дней недели, блюд                                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |       |  |
|----------|----------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-----------|---------------|-------|---------|---------------------------|---------|---------|--------|-------|--|
|          |                                                                |              | Б                    | Ж      | У      |           | В1            | С     | А (мкг) | Е                         | Са      | Р       | Мг     | Fe    |  |
| Завтрак  |                                                                |              |                      |        |        |           |               |       |         |                           |         |         |        |       |  |
| 209      | Ябло отварное, 1 шт                                            | 50           | 12,700               | 11,500 | 0,700  | 137,000   | 0,070         |       |         | 0,600                     | 55,000  | 192,000 | 12,000 | 2,500 |  |
| 173      | Каши пшеничная молочная                                        | 200          | 5,604                | 6,515  | 27,655 | 192,650   | 0,157         | 0,988 |         | 0,140                     | 101,972 | 140,100 | 35,628 | 0,920 |  |
| 384      | Каши из консервов "Каши со ступенным молоком и Хлеб пшеничный" | 200          | 2,460                | 2,250  | 16,380 | 95,610    | 0,030         | 0,390 | 9,000   | 0,060                     |         |         |        |       |  |
|          | Хлеб пшеничный                                                 | 50           | 3,800                | 0,400  | 24,600 | 117,500   | 0,055         |       |         | 0,530                     | 10,000  | 32,500  | 7,000  | 0,530 |  |
|          | Итого за Завтрак                                               | 500,000      | 24,654               | 20,665 | 69,335 | 562,760   | 0,312         | 1,378 | 294,200 | 1,350                     | 166,972 | 364,600 | 54,628 | 3,970 |  |
| Обед     |                                                                |              |                      |        |        |           |               |       |         |                           |         |         |        |       |  |

|          |                                           |           |        |        |         |           |  |  |       |         |         |       |         |         |         |       |
|----------|-------------------------------------------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--|--|-------|---------|---------|-------|---------|---------|---------|-------|
| 71       | Нарезка овощей                            | 60        | 0,540  | 0,090  | 1,710   | 10,500    |  |  | 0,027 | 9,600   | 63,901  | 0,240 | 9,300   | 16,800  | 10,200  | 0,420 |
| 88/20/11 | Шо из свежей капусты на бульоне           | 200       | 4,314  | 4,720  | 9,351   | 96,812    |  |  | 0,074 | 20,555  | 175,551 | 1,997 | 28,783  | 62,011  | 18,542  | 0,873 |
| 392      | Пельмени                                  | 185       | 14,444 | 32,429 | 50,469  | 555,054   |  |  | 0,001 |         | 20,000  | 0,050 | 14,488  | 4,200   | 0,792   | 0,114 |
| 349      | Компот из свежих яблок                    | 200       | 0,160  | 0,160  | 16,894  | 70,670    |  |  | 0,012 | 354,000 |         | 0,080 | 6,400   | 4,400   | 3,600   | 0,919 |
|          | Хлеб пшеничный                            | 30        | 2,280  | 0,240  | 14,760  | 70,500    |  |  | 0,033 |         |         | 0,330 | 6,000   | 19,500  | 4,200   | 0,330 |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30        | 2,550  | 0,990  | 14,490  | 77,700    |  |  | 0,120 | 0,120   |         | 0,090 | 21,900  | 37,500  | 12,000  | 0,840 |
|          | Итого за Обед                             | 705,000   | 24,288 | 38,649 | 107,674 | 881,236   |  |  | 0,267 | 384,175 | 239,552 | 2,787 | 86,831  | 144,111 | 49,334  | 3,496 |
|          | Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет | 1 205,000 | 48,942 | 59,314 | 177,009 | 1 443,996 |  |  | 0,579 | 385,553 | 553,452 | 4,137 | 253,803 | 509,011 | 103,962 | 7,466 |

День/неделя: Среда - 3 недели с 7 до 11 лет

| № рецеп. | Наименование дней недели, блюд   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) |       |         | Витамины (мг) |       |        | Минеральные вещества (мг) |         |       |
|----------|----------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-----------|-------|---------|---------------|-------|--------|---------------------------|---------|-------|
|          |                                  |              | Б                    | Ж      | У      | Б1        | С     | А (мкг) | Е             | Са    | Р      | Мг                        | Fe      |       |
| Завтрак  |                                  |              |                      |        |        |           |       |         |               |       |        |                           |         |       |
| 268      | Виточки мясные с томатным соусом | 120          | 13,082               | 25,780 | 14,399 | 343,063   | 0,313 | 1,674   | 80,421        | 3,696 | 32,409 | 140,600                   | 22,860  | 1,789 |
| 173      | Каши Гречневая всякая            | 150          | 4,695                | 4,122  | 21,180 | 140,401   | 0,160 |         | 16,000        | 0,336 | 12,040 | 112,210                   | 74,220  | 2,516 |
| 377      | Чай с лимоном                    | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163 | 54,748    | 0,002 | 1,700   | 0,580         | 0,008 | 6,550  | 9,120                     | 4,880   | 0,883 |
|          | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680 | 94,000    | 0,044 |         |               | 0,440 | 8,000  | 26,000                    | 5,600   | 0,440 |
|          | Итого за завтрак                 | 510,000      | 21,053               | 30,277 | 68,422 | 632,212   | 0,519 | 3,374   | 97,001        | 4,480 | 58,999 | 287,930                   | 107,560 | 5,628 |
|          |                                  |              |                      |        |        | Обед      |       |         |               |       |        |                           |         |       |

|     |                                         |           |        |        |         |           |  |  |       |         |         |        |         |         |         |        |
|-----|-----------------------------------------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--|--|-------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 102 | Суп гороховый на бульоне                | 200       | 7,698  | 5,512  | 15,990  | 140,241   |  |  | 0,012 | 4,200   |         | 1,860  | 24,600  | 22,200  | 9,000   | 0,420  |
| 291 | Плов из мяса птицы                      | 240       | 19,820 | 22,310 | 43,142  | 452,016   |  |  | 0,200 | 7,604   | 170,831 | 2,456  | 33,802  | 105,679 | 31,012  | 1,815  |
| 342 | Компот ассорти                          | 180       | 0,198  | 0,054  | 12,552  | 57,240    |  |  | 0,176 | 4,216   | 371,088 | 3,972  | 31,186  | 247,029 | 56,207  | 2,280  |
|     | Хлеб пшеничный                          | 20        | 1,520  | 0,160  | 9,840   | 47,000    |  |  | 0,022 |         |         | 0,220  | 4,000   | 13,000  | 2,800   | 0,220  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                    | 20        | 1,700  | 0,660  | 9,660   | 51,800    |  |  | 0,080 | 0,080   |         | 0,060  | 14,600  | 25,000  | 8,000   | 0,560  |
|     | Итого за Обед                           | 720,000   | 31,956 | 34,096 | 95,684  | 829,897   |  |  | 0,440 | 366,100 | 541,919 | 8,548  | 108,188 | 412,808 | 107,019 | 5,331  |
|     | Итого за Среда - 3 недели с 7 до 11 лет | 1 230,000 | 53,009 | 64,573 | 164,106 | 1 462,109 |  |  | 0,959 | 369,474 | 638,920 | 13,028 | 167,187 | 700,838 | 214,579 | 10,959 |

День/неделя: Четверг - 3 недели с 7 до 11 лет

| № рецеп.          | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |        |       |  |
|-------------------|--------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-----------|---------------|--------|---------|---------------------------|---------|---------|--------|-------|--|
|                   |                                |              | Б                    | Ж      | У      |           | В1            | С      | А (мкг) | Е                         | Са      | Р       | Мг     | Fe    |  |
|                   |                                |              | Завтрак              |        |        |           |               |        |         |                           |         |         |        |       |  |
| 15                | Сыр (швейцарский)              | 15           | 3,900                | 3,915  |        | 51,600    | 0,005         | 0,120  | 34,500  | 0,075                     | 150,000 | 96,000  | 6,750  | 0,150 |  |
| 175               | Каши молочная "Дружба"         | 200          | 5,833                | 6,708  | 33,771 | 219,471   | 0,128         | 1,209  | 38,600  | 0,159                     | 122,650 | 149,720 | 35,510 | 0,796 |  |
| 384               | Корейский напиток              | 200          | 2,220                | 2,250  | 16,320 | 94,500    | 0,030         | 0,390  | 9,000   | 0,060                     |         |         |        |       |  |
| Батон             |                                | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400 | 88,000    | 0,044         |        |         | 0,680                     | 7,600   | 26,000  | 5,200  | 0,480 |  |
|                   |                                | 0,600        | 0,600                | 14,700 | 70,500 | 0,045     | 15,000        |        | 0,300   | 24,000                    | 16,500  | 13,500  | 3,300  |       |  |
| 338               | Фрукты (бананы)                | 150          | 15,353               | 13,873 | 83,191 | 524,071   | 0,232         | 16,719 | 82,100  | 1,274                     | 304,250 | 288,220 | 69,960 | 4,726 |  |
| Итого за завтрак: |                                |              |                      |        |        |           |               |        |         |                           |         |         |        |       |  |

|     |                                               |           |        |        |         |           |  |  |       |        |         |       |         |         |         |        |
|-----|-----------------------------------------------|-----------|--------|--------|---------|-----------|--|--|-------|--------|---------|-------|---------|---------|---------|--------|
| 71  | Помидоры свежие порционные                    | 60        | 0,660  | 0,120  | 2,280   | 14,400    |  |  | 0,036 | 15,000 | 109,801 | 0,420 | 8,400   | 15,600  | 12,000  | 0,540  |
| 82  | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 200       | 1,550  | 4,641  | 10,076  | 88,321    |  |  | 0,058 | 16,854 | 164,551 | 1,967 | 28,462  | 43,699  | 18,942  | 0,830  |
|     | Брокколи                                      | 90        | 23,953 | 23,861 | 8,250   | 350,454   |  |  | 0,216 | 0,281  | 126,440 | 4,958 | 85,617  | 256,122 | 33,066  | 2,135  |
| 173 | Каши гречневая всякая                         | 150       | 4,695  | 4,122  | 21,180  | 140,401   |  |  | 0,160 |        | 16,000  | 0,336 | 12,040  | 112,210 | 74,220  | 2,516  |
| 376 | Чай с сахаром                                 | 180       | 0,200  | 0,051  | 12,415  | 49,398    |  |  | 0,001 | 0,100  |         | 0,500 | 4,950   | 8,240   | 4,400   | 0,856  |
|     | Хлеб пшеничный                                | 20        | 1,520  | 0,160  | 9,840   | 47,000    |  |  | 0,022 |        |         | 0,220 | 4,000   | 13,000  | 2,800   | 0,220  |
|     | Хлеб ржано-пшеничный                          | 20        | 1,700  | 0,660  | 9,660   | 51,800    |  |  | 0,080 | 0,080  |         | 0,060 | 14,600  | 25,000  | 8,000   | 0,560  |
|     | Итого за Обед                                 | 720,000   | 34,228 | 33,615 | 73,331  | 741,774   |  |  | 0,573 | 32,315 | 417,292 | 7,961 | 158,199 | 473,941 | 153,428 | 7,657  |
|     | Итого за Четверг - 3 недели с 7 до 11 лет     | 1 325,000 | 49,631 | 47,488 | 156,522 | 1 265,845 |  |  | 0,875 | 49,034 | 499,392 | 9,235 | 462,449 | 762,161 | 214,388 | 12,383 |

| День/неделя: Пятница - 3 неделя с 7 до 11 лет     |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |                           |         |        |  |  |  |  |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|-------|---------|---------------------------|---------|--------|--|--|--|--|
| № реп.                                            | Наименование дней недели, блюдо                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |  |  |  |  |
|                                                   |                                                 |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е     | Са      | Р                         | Мg      | Fe     |  |  |  |  |
| Завтрак                                           |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |                           |         |        |  |  |  |  |
| 188                                               | Запеканка рисовая с творогом и стуженым молоком | 170          | 22,811               | 13,204 | 46,436  | 400,471   | 0,124         | 0,626   | 83,000  | 1,112 | 181,230 | 300,920                   | 42,830  | 1,245  |  |  |  |  |
| 376                                               | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   |       | 4,950   | 8,240                     | 4,400   | 0,859  |  |  |  |  |
| 348                                               | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440 | 8,000   | 26,000                    | 5,600   | 0,440  |  |  |  |  |
|                                                   | Сок 200 мл в инст.уп.                           | 200          | 22,400               |        |         | 90,000    | 0,020         | 2,000   |         |       | 14,000  | 8,000                     | 2,800   |        |  |  |  |  |
|                                                   | Итого за Завтрак                                | 610,000      | 26,051               | 13,575 | 101,559 | 637,859   | 0,189         | 2,726   | 83,500  | 1,552 | 194,180 | 349,160                   | 60,830  | 5,344  |  |  |  |  |
| Обед                                              |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |                           |         |        |  |  |  |  |
| 71                                                | Нарезка овощная                                 | 60           | 0,540                | 0,090  | 1,710   | 10,500    | 0,027         | 9,600   | 63,901  | 0,240 | 9,300   | 16,800                    | 10,200  | 0,420  |  |  |  |  |
| 103                                               | Суп с вермишелью на бульоне                     | 200          | 4,178                | 2,279  | 9,953   | 76,481    | 0,053         | 5,004   | 170,831 | 1,097 | 13,322  | 45,819                    | 10,042  | 0,602  |  |  |  |  |
| 293                                               | Цыпленок запеченный (голень)                    | 90           | 23,402               | 13,676 | 0,483   | 225,349   | 0,131         | 0,394   | 3,174   | 1,127 | 14,280  | 212,475                   | 24,174  | 0,983  |  |  |  |  |
| 304                                               | Пюре из бобовых с маслом                        | 150          | 17,283               | 4,101  | 36,128  | 250,691   | 0,608         |         | 16,000  | 0,565 | 90,890  | 248,700                   | 80,470  | 5,137  |  |  |  |  |
| 357                                               | Кисель                                          | 180          |                      |        | 21,762  | 88,110    |               | 0,396   |         | 0,018 | 1,980   | 1,620                     | 0,540   | 0,045  |  |  |  |  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 47,000    | 0,022         |         |         | 0,220 | 4,000   | 13,000                    | 2,800   | 0,220  |  |  |  |  |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 51,800    | 0,080         | 0,080   |         | 0,060 | 14,600  | 25,000                    | 8,000   | 0,560  |  |  |  |  |
| Итого за Обед                                     |                                                 | 720,000      | 48,623               | 20,966 | 89,536  | 749,931   | 0,921         | 15,474  | 253,906 | 3,327 | 148,372 | 563,414                   | 136,226 | 7,967  |  |  |  |  |
| Итого за Пятница - 3 неделя с 7 до 11 лет         |                                                 | 1 330,000    | 74,674               | 34,541 | 191,095 | 1 387,790 | 1,110         | 18,200  | 337,406 | 4,879 | 342,552 | 912,574                   | 197,056 | 13,311 |  |  |  |  |
| День/неделя: Суббота - 3 неделя с 7 до 11 лет     |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |                           |         |        |  |  |  |  |
| № реп.                                            | Наименование дней недели, блюдо                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |  |  |  |  |
|                                                   |                                                 |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е     | Са      | Р                         | Мg      | Fe     |  |  |  |  |
| Завтрак                                           |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |                           |         |        |  |  |  |  |
| 181                                               | Каша манная молочная                            | 200          | 4,305                | 5,726  | 24,820  | 168,621   | 0,059         | 0,988   | 35,200  | 0,350 | 98,608  | 87,350                    | 14,372  | 0,324  |  |  |  |  |
| 377                                               | Чай с лимоном                                   | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163  | 54,748    | 0,002         | 1,700   | 0,580   | 0,008 | 6,550   | 9,120                     | 4,880   | 0,883  |  |  |  |  |
| 338                                               | Хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440 | 8,000   | 26,000                    | 5,600   | 0,440  |  |  |  |  |
|                                                   | Фрукт (яблоко)                                  | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045         | 15,000  |         | 0,300 | 24,000  | 16,500                    | 13,500  | 3,300  |  |  |  |  |
|                                                   | Итого за Завтрак                                | 590,000      | 8,181                | 6,701  | 72,363  | 387,869   | 0,150         | 17,688  | 35,780  | 1,098 | 137,158 | 138,970                   | 38,352  | 4,947  |  |  |  |  |
| Обед                                              |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |                           |         |        |  |  |  |  |
| 71                                                | Омлет с овощами порционные                      | 60           | 0,420                | 0,060  | 1,140   | 6,600     | 0,018         | 4,200   | 18,001  | 0,060 | 10,200  | 18,001                    | 8,400   | 0,300  |  |  |  |  |
| 101                                               | Суп картофельный с крупой                       | 200          | 4,202                | 2,348  | 12,265  | 86,465    | 0,084         | 12,064  | 150,893 | 1,019 | 15,230  | 63,134                    | 18,046  | 0,822  |  |  |  |  |
| 268                                               | Рыба запеченная                                 | 90           | 19,666               | 17,436 | 3,496   | 213,526   | 0,132         | 0,563   | 49,580  | 2,613 | 49,580  | 275,150                   | 62,895  | 0,889  |  |  |  |  |
| 128                                               | Картофельное пюре                               | 150          | 3,249                | 3,833  | 23,431  | 141,572   | 0,173         | 27,995  | 19,000  | 0,179 | 40,220  | 96,820                    | 34,510  | 1,332  |  |  |  |  |
| 349                                               | Компот из сухофруктов                           | 180          | 0,027                | 0,009  | 12,435  | 49,932    | 0,001         | 350,040 | 1,521   | 0,018 | 1,311   | 0,891                     | 0,700   | 0,061  |  |  |  |  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 47,000    | 0,022         | 4,000   |         | 0,220 | 4,000   | 13,000                    | 2,800   | 0,220  |  |  |  |  |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 51,800    | 0,080         | 0,080   |         | 0,060 | 14,600  | 25,000                    | 8,000   | 0,560  |  |  |  |  |
| Итого за Обед                                     |                                                 | 720,000      | 30,784               | 24,506 | 22,267  | 596,895   | 0,510         | 394,942 | 200,665 | 4,169 | 135,141 | 491,996                   | 135,351 | 4,284  |  |  |  |  |
| Итого за Суббота - 3 неделя с 7 до 11 лет         |                                                 | 1 310,000    | 38,965               | 31,207 | 144,630 | 984,764   | 0,660         | 412,630 | 236,445 | 5,267 | 272,299 | 630,966                   | 173,703 | 9,231  |  |  |  |  |
| День/неделя: Воскресенье - 3 неделя с 7 до 11 лет |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |                           |         |        |  |  |  |  |
| № реп.                                            | Наименование дней недели, блюдо                 | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |       |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |  |  |  |  |
|                                                   |                                                 |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е     | Са      | Р                         | Мg      | Fe     |  |  |  |  |
| Завтрак                                           |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |                           |         |        |  |  |  |  |
| 14                                                | Масло (порция/шт)                               | 10           | 0,080                | 7,250  | 0,130   | 66,100    | 0,001         |         | 40,000  | 0,100 | 2,400   | 3,000                     |         | 0,020  |  |  |  |  |
|                                                   | Печенье                                         | 50           | 3,900                | 7,690  | 34,645  | 220,000   | 0,040         |         | 5,500   | 1,750 | 14,500  | 45,000                    | 10,000  | 1,050  |  |  |  |  |
| 173                                               | Каша пшеничная молочная                         | 200          | 5,694                | 6,515  | 27,655  | 192,650   | 0,157         | 0,988   | 35,200  | 0,140 | 101,972 | 140,100                   | 35,628  | 0,920  |  |  |  |  |
| 376                                               | Чай с сахаром                                   | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   |       | 4,950   | 8,240                     | 4,400   | 0,859  |  |  |  |  |
|                                                   | Батон                                           | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 88,000    | 0,044         |         |         | 0,680 | 7,600   | 26,000                    | 5,200   | 0,480  |  |  |  |  |
| Итого за Завтрак                                  |                                                 | 500,000      | 12,674               | 21,906 | 93,873  | 620,138   | 0,243         | 1,088   | 81,200  | 2,670 | 131,422 | 222,340                   | 55,228  | 3,329  |  |  |  |  |
| Обед                                              |                                                 |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |                           |         |        |  |  |  |  |
| 71                                                | Помидоры свежие порционные                      | 60           | 0,660                | 0,120  | 2,280   | 14,400    | 0,036         | 15,000  | 109,801 | 0,420 | 8,400   | 15,600                    | 12,000  | 0,340  |  |  |  |  |
| 108                                               | Суп с клецками на курином бульоне               | 200          | 6,973                | 7,194  | 19,749  | 170,992   | 0,101         | 9,240   | 206,300 | 2,220 | 27,214  | 88,392                    | 17,896  | 1,174  |  |  |  |  |
| 294                                               | Шницель рубленый из мяса птицы                  | 90           | 16,370               | 18,586 | 11,616  | 280,263   | 0,125         | 1,426   | 55,440  | 2,163 | 29,106  | 150,868                   | 19,044  | 1,732  |  |  |  |  |
| 202                                               | Салат из овощей                                 | 150          | 5,643                | 3,564  | 36,008  | 198,871   | 0,087         |         | 16,000  | 0,805 | 14,330  | 46,320                    | 8,380   | 0,853  |  |  |  |  |
| 342                                               | Компот ассорти                                  | 180          | 0,098                | 0,054  | 12,552  | 57,240    |               | 350,000 |         |       |         |                           | 0,036   |        |  |  |  |  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                  | 20           | 1,520                | 0,160  | 9,840   | 47,000    | 0,022         |         |         | 0,220 | 4,000   | 13,000                    | 2,800   | 0,220  |  |  |  |  |
|                                                   | Хлеб ржано-пшеничный                            | 20           | 1,700                | 0,660  | 9,660   | 51,800    | 0,080         | 0,080   |         | 0,060 | 14,600  | 25,000                    | 8,000   | 0,560  |  |  |  |  |
| Итого за Обед                                     |                                                 | 720,000      | 33,064               | 30,338 | 101,705 | 820,516   | 0,251         | 375,746 | 387,541 | 5,888 | 97,650  | 339,180                   | 68,120  | 5,175  |  |  |  |  |
| Итого за Воскресенье - 3 неделя с 7 до 11 лет     |                                                 | 1 220,000    | 45,738               | 52,244 | 195,578 | 1 440,654 | 0,694         | 376,834 | 468,741 | 8,558 | 229,072 | 561,520                   | 123,348 | 8,444  |  |  |  |  |

| Возрастная группа с 7 до 11 лет |                      |         |         |           |               |         |         |        |         |                           |         |        |  |
|---------------------------------|----------------------|---------|---------|-----------|---------------|---------|---------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|--|
|                                 | Пищевые вещества (г) |         |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |        |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |  |
|                                 | Б                    | Ж       | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е      | Са      | Р                         | Мg      | Fe     |  |
| Понедельник - 1 неделя          | 45,074               | 51,239  | 203,647 | 1 466,102 | 0,591         | 382,668 | 334,422 | 5,056  | 394,767 | 454,959                   | 104,572 | 9,543  |  |
| Вторник - 1 неделя              | 49,500               | 45,020  | 170,325 | 1 294,113 | 0,720         | 389,272 | 304,106 | 5,492  | 243,772 | 634,835                   | 138,636 | 6,379  |  |
| Среда - 1 неделя                | 65,893               | 44,885  | 195,613 | 1 460,963 | 1,359         | 57,547  | 403,632 | 6,670  | 393,293 | 864,171                   | 216,162 | 15,393 |  |
| Четверг - 1 неделя              | 54,025               | 48,253  | 168,976 | 1 331,456 | 0,713         | 26,155  | 610,052 | 6,018  | 284,388 | 772,538                   | 184,785 | 9,998  |  |
| Пятница - 1 неделя              | 52,440               | 53,674  | 162,559 | 1 305,574 | 0,955         | 48,565  | 477,433 | 8,937  | 198,702 | 718,551                   | 180,414 | 8,299  |  |
| Суббота - 1 неделя              | 34,848               | 43,467  | 155,291 | 1 160,986 | 0,551         | 380,954 | 345,372 | 10,465 | 407,915 | 614,900                   | 179,984 | 11,179 |  |
| Воскресенье - 1 неделя          | 38,357               | 37,544  | 160,159 | 1 137,831 | 0,681         | 429,758 | 418,765 | 7,700  | 230,124 | 504,694                   | 132,105 | 10,369 |  |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю             | 48,591               | 46,297  | 173,796 | 1 308,718 | 0,796         | 244,960 | 413,397 | 7,191  | 307,566 | 652,093                   | 162,380 | 10,166 |  |
| Понедельник - 2 неделя          | 67,903               | 63,835  | 144,941 | 1 431,367 | 1,364         | 392,420 | 784,694 | 9,388  | 406,793 | 979,973                   | 197,312 | 18,316 |  |
| Вторник - 2 неделя              | 45,583               | 37,514  | 166,021 | 1 181,829 | 0,838         | 405,046 | 565,533 | 4,813  | 479,336 | 788,713                   | 176,768 | 10,736 |  |
| Среда - 2 неделя                | 45,634               | 45,634  | 192,981 | 1 334,824 | 0,424         | 406,686 | 858,460 | 12,380 | 167,338 | 590,751                   | 140,528 | 9,262  |  |
| Четверг - 2 неделя              | 48,950               | 51,894  | 156,118 | 1 286,340 | 0,642         | 33,049  | 303,312 | 2,817  | 225,440 | 320,189                   | 93,734  | 7,458  |  |
| Пятница - 2 неделя              | 50,830               | 205,905 |         | 1 445,212 | 0,733         | 32,208  | 460,301 | 9,147  | 235,076 | 555,772                   | 134,974 | 8,824  |  |
| Суббота - 2 неделя              | 52,150               | 40,913  | 177,451 | 1 177,451 | 0,518         | 388,469 | 392,132 | 7,393  | 299,451 | 695,268                   | 148,650 | 9,899  |  |
| Воскресенье - 2 неделя          | 55,731               | 41,991  | 161,233 | 1 261,703 | 0,842         | 391,783 | 279,994 | 7,280  | 477,613 | 815,049                   | 169,978 | 8,168  |  |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели             | 49,629               | 47,516  | 172,093 | 1 320,428 | 0,766         | 292,909 | 520,632 | 7,603  | 327,292 | 677,959                   | 151,706 | 10,380 |  |
| Понедельник - 3 неделя          | 43,774               | 40,174  | 179,463 | 1 259,463 | 0,866         | 29,270  | 301,732 | 5,211  | 388,862 | 631,640                   | 176,592 | 12,350 |  |
| Вторник - 3 неделя              | 48,942               | 59,314  | 177,009 | 1 443,996 | 0,579         | 385,553 | 553,452 | 4,137  | 253,803 | 509,011                   | 103,962 | 7,466  |  |
| Среда - 3 неделя                | 53,009               | 64,373  | 164,106 | 1 462,109 | 0,959         | 369,474 | 638,970 | 13,028 | 167,187 | 700,838                   | 214,579 | 10,359 |  |
| Четверг - 3 неделя              | 49,651               | 47,488  | 156,522 | 1 265,845 | 0,825         | 49,034  | 499,392 | 9,235  | 462,449 | 762,161                   | 197,056 | 12,383 |  |
| Пятница - 3 неделя              | 74,674               | 34,541  | 191,095 | 1 387,790 | 1,110         | 18,200  | 337,406 | 5,267  | 272,299 | 630,966                   | 173,703 | 9,231  |  |
| Суббота - 3 неделя              | 38,965               | 31,207  | 144,630 | 984,764   | 0,660         | 412,630 | 226,445 | 8,558  | 229,072 | 561,520                   | 123,348 | 8,444  |  |
| Воскресенье - 3 неделя          | 45,738               | 52,244  | 195,578 | 1 320,660 | 0,813         | 376,834 | 468,741 | 7,188  | 302,318 | 672,673                   | 171,947 | 10,592 |  |
| СРЕДНЕЕ за 3 недели             | 50,676               | 47,049  | 172,629 | 1 316,602 | 0,792         | 237,432 | 455,919 | 7,327  | 312,392 | 667,575                   | 162,011 | 10,379 |  |
| Норма СанПиН                    | 77                   | 79      | 335     | 2 350     | 1,2           | 60      | 700     | 12     | 1 100   | 1 100                     | 250     | 12     |  |

| Возрастная группа с 7 до 11 лет  |         |         |               |
|----------------------------------|---------|---------|---------------|
|                                  | Завтрак | Обед    | Итого за день |
| Понедельник - 1 неделя           | 570,000 | 705,000 | 1 275,000     |
| Вторник - 1 неделя               | 500,000 | 720,000 | 1 220,000     |
| Среда - 1 неделя                 | 560,000 | 720,000 | 1 280,000     |
| Четверг - 1 неделя               | 500,000 | 720,000 | 1 220,000     |
| Пятница - 1 неделя               | 510,000 | 750,000 | 1 260,000     |
| Суббота - 1 неделя               | 655,000 | 750,000 | 1 405,000     |
| Воскресенье - 1 неделя           | 590,000 | 720,000 | 1 310,000     |
| Понедельник - 2 неделя           | 540,000 | 750,000 | 1 290,000     |
| Вторник - 2 неделя               | 655,000 | 720,000 | 1 375,000     |
| Среда - 2 неделя                 | 590,000 | 705,000 | 1 295,000     |
| Четверг - 2 неделя               | 510,000 | 720,000 | 1 230,000     |
| Пятница - 2 неделя               | 500,000 | 720,000 | 1 220,000     |
| Суббота - 2 неделя               | 560,000 | 720,000 | 1 280,000     |
| Воскресенье - 2 неделя           | 500,000 | 720,000 | 1 220,000     |
| Понедельник - 3 неделя           | 570,000 | 720,000 | 1 290,000     |
| Вторник - 3 неделя               | 500,000 | 705,000 | 1 205,000     |
| Среда - 3 неделя                 | 510,000 | 720,000 | 1 230,000     |
| Четверг - 3 неделя               | 605,000 | 720,000 | 1 325,000     |
| Пятница - 3 неделя               | 610,000 | 720,000 | 1 330,000     |
| Суббота - 3 неделя               | 590,000 | 720,000 | 1 310,000     |
| Воскресенье - 3 неделя           | 500,000 | 720,000 | 1 220,000     |
| <b>Итого среднее за 3 недели</b> | 534     | 722     | 1 276         |
| <b>Норма СанПиН</b>              | 500     | 700     | 1 200         |

| День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|---------------------------|---------|---------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|--------|
| № рец.                                                | Наименование дней недели, блюд                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
|                                                       |                                                   |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е                         | Са      | Р       | Мg                        | Fe      |         |         |         |         |           |         |        |
| Итого за Завтрак                                      |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
| 204                                                   | Макаронные изделия отварные с сыром               | 200          | 15,250               | 12,596 | 50,840  | 379,342   | 0,131         | 0,224   | 88,400  | 1,280                     | 0,224   | 88,400  | 1,280                     | 302,480 | 245,140 | 24,560  | 1,502   |         |           |         |        |
| 376                                                   | Чай с сахаром                                     | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   |                           | 0,100   | 0,500   |                           | 4,950   | 4,400   | 4,000   | 0,859   |         |           |         |        |
| 338                                                   | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440                     |         | 0,440   |                           | 8,000   | 26,000  | 5,600   | 0,440   |         |           |         |        |
|                                                       | Фрукт (яблоко)                                    | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045         |         |         | 0,300                     |         | 0,300   |                           | 24,000  | 16,500  | 13,500  | 3,300   |         |           |         |        |
|                                                       | Итого за Завтрак                                  | 590,000      | 19,090               | 13,567 | 98,263  | 597,230   | 0,221         | 15,324  | 88,900  | 2,020                     | 15,324  | 88,900  | 2,020                     | 339,430 | 295,880 | 48,060  | 6,101   |         |           |         |        |
| Итого за Обед                                         |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
| 71                                                    | Нарезка овощная                                   | 100          | 0,900                | 0,150  | 2,850   | 17,500    | 0,045         |         | 16,000  |                           | 16,000  | 106,500 | 0,400                     | 15,500  | 28,000  | 17,000  | 0,700   |         |           |         |        |
| 102                                                   | Суп гороховый на бульоне                          | 250          | 8,947                | 6,871  | 18,861  | 172,593   | 0,249         | 9,504   | 210,831 | 3,037                     | 9,504   | 210,831 | 3,037                     | 127,596 | 127,596 | 38,761  | 2,231   |         |           |         |        |
| 392                                                   | Пельмени                                          | 205          | 16,044               | 35,629 | 56,069  | 613,054   | 0,001         |         | 20,000  | 0,050                     |         | 20,000  | 0,050                     | 14,448  | 4,200   | 0,792   | 0,114   |         |           |         |        |
| 349                                                   | Компот из сухофруктов                             | 200          | 0,030                | 0,010  | 13,813  | 55,467    | 0,001         | 350,044 | 1,690   | 0,020                     | 1,457   | 0,990   | 0,020                     | 6,000   | 19,500  | 4,200   | 0,067   |         |           |         |        |
|                                                       | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |         | 4,200   | 0,330                     |         | 4,200   | 0,330                     | 6,000   | 21,900  | 12,000  | 0,840   |         |           |         |        |
|                                                       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120         | 0,120   | 0,090   | 0,090                     | 0,120   | 0,090   | 0,120                     | 21,900  | 37,500  | 12,000  | 0,840   |         |           |         |        |
|                                                       | Итого за Обед                                     | 815,000      | 30,251               | 43,890 | 120,843 | 1 006,814 | 0,419         | 375,668 | 339,021 | 3,927                     | 375,668 | 339,021 | 3,927                     | 101,162 | 217,786 | 73,531  | 4,282   |         |           |         |        |
| Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше     |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         | Витамины (мг)             |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |         |         |           |         |        |
| Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше     |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         | 1 405,000                 | 49,841  | 57,457  | 1 604,044                 | 0,670   | 390,992 | 427,921 | 5,947   | 440,592 | 513,666   | 121,591 | 10,383 |
| День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше     |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
| № рец.                                                | Наименование дней недели, блюд                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
|                                                       |                                                   |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е                         | Са      | Р       | Мg                        | Fe      |         |         |         |         |           |         |        |
| Итого за Завтрак                                      |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
| 14                                                    | Масло (порцион)                                   | 10           | 0,080                | 7,250  | 0,130   | 66,100    | 0,001         |         |         | 40,000                    | 0,100   |         | 40,000                    | 2,400   | 3,000   |         | 0,020   |         |           |         |        |
| 175                                                   | Печенье                                           | 50           | 3,900                | 7,690  | 34,645  | 220,000   | 0,040         | 1,508   | 5,500   | 0,196                     | 1,508   | 5,500   | 0,196                     | 14,500  | 45,000  | 10,000  | 1,050   |         |           |         |        |
|                                                       | Каши молочная "Дружба"                            | 250          | 7,293                | 8,203  | 42,429  | 273,571   | 0,161         | 0,390   | 9,000   | 0,060                     | 0,390   | 9,000   | 0,060                     | 152,080 | 186,870 | 44,380  | 0,992   |         |           |         |        |
|                                                       | Кофейный напиток                                  | 200          | 2,220                | 2,250  | 16,320  | 94,500    | 0,030         |         |         |                           |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
| 384                                                   | Батон                                             | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 88,000    | 0,044         |         |         | 0,680                     |         | 0,680   |                           | 7,600   | 26,000  | 5,200   | 0,480   |         |           |         |        |
| Итого за Завтрак                                      |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         | 550,000                   | 16,293  | 25,793  | 742,171                   | 0,276   | 1,898   | 101,700 | 2,786   | 176,580 | 260,870   | 59,580  | 2,512  |
| Итого за Обед                                         |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
| 71                                                    | Огурцы свежие порционные                          | 100          | 0,700                | 0,100  | 1,900   | 11,000    | 0,030         |         | 7,000   | 29,999                    | 0,100   |         | 29,999                    | 16,999  | 29,999  | 14,000  | 0,500   |         |           |         |        |
| 103                                                   | Суп с вермишелью на бульоне                       | 250          | 4,552                | 3,330  | 12,480  | 97,581    | 0,064         | 6,304   | 210,831 | 1,584                     | 6,304   | 210,831 | 1,584                     | 15,562  | 52,739  | 12,551  | 0,709   |         |           |         |        |
| 293                                                   | Цыпленок запеченный (голень)                      | 100          | 26,003               | 15,196 | 0,537   | 250,398   | 0,145         | 0,438   | 3,527   | 15,867                    | 236,094 | 26,861  | 1,092                     | 236,094 | 26,861  | 41,370  | 0,036   |         |           |         |        |
| 342                                                   | Картофельное пюре                                 | 180          | 3,904                | 4,745  | 28,152  | 171,362   | 0,208         |         | 33,634  | 23,600                    | 0,217   |         | 46,860                    | 116,060 |         |         |         |         |           |         |        |
|                                                       | Компот ассорти                                    | 180          | 0,198                | 0,054  | 12,552  | 57,240    |               |         | 350,000 |                           |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
|                                                       | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |         |         | 0,330                     |         | 0,330   |                           | 6,000   | 19,500  | 4,200   | 0,330   |         |           |         |        |
|                                                       | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,120         | 0,120   | 0,090   | 0,120                     | 0,120   | 0,090   | 0,120                     | 21,900  | 37,500  | 12,000  | 0,840   |         |           |         |        |
|                                                       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,149         | 397,496 | 267,957 | 3,574                     | 397,496 | 267,957 | 3,574                     | 122,988 | 401,892 | 110,982 | 5,096   |         |           |         |        |
|                                                       | Итого за Обед                                     | 870,000      | 40,187               | 24,655 | 84,871  | 735,781   | 0,600         |         | 399,394 | 369,657                   | 6,360   |         | 399,394                   | 369,657 | 752,762 | 170,562 | 7,638   |         |           |         |        |
| Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше         |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         | 1 420,000                 | 56,480  | 50,448  | 196,795                   | 0,876   |         |         |         |         |           |         |        |
| День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше       |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
| № рец.                                                | Наименование дней недели, блюд                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
|                                                       |                                                   |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е                         | Са      | Р       | Мg                        | Fe      |         |         |         |         |           |         |        |
| Итого за Завтрак                                      |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
| 188                                                   | Запеканка рисовая с творогом и ступленным молоком | 200          | 26,943               | 15,212 | 53,350  | 463,621   | 0,146         | 0,710   | 97,800  | 1,158                     | 0,710   | 97,800  | 1,158                     | 203,600 | 350,020 | 49,770  | 1,467   |         |           |         |        |
| 377                                                   | Чай с лимоном                                     | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163  | 54,748    | 0,002         | 1,700   | 0,580   | 0,008                     | 1,700   | 0,580   | 0,008                     | 6,550   | 9,120   | 4,880   | 0,883   |         |           |         |        |
| 338                                                   | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440                     |         | 0,440   |                           | 8,000   | 26,000  | 5,600   | 0,440   |         |           |         |        |
|                                                       | Фрукт (яблоко)                                    | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045         |         |         | 0,300                     |         | 0,300   |                           | 24,000  | 16,500  | 13,500  | 3,300   |         |           |         |        |
|                                                       | Итого за Завтрак                                  | 590,000      | 30,819               | 16,187 | 100,893 | 682,869   | 0,237         | 17,410  | 98,380  | 1,906                     | 17,410  | 98,380  | 1,906                     | 242,130 | 401,640 | 73,750  | 6,090   |         |           |         |        |
| Итого за Обед                                         |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |                           |         |         |         |         |         |           |         |        |
| 71                                                    | Помидоры свежие порционные                        | 100          | 1,100                | 0,200  | 3,800   | 24,000    | 0,060         |         | 25,000  | 183,002                   | 0,700   |         | 25,000                    | 14,000  | 26,000  | 20,000  | 0,900   |         |           |         |        |
| 88                                                    | Шн из свежей капусты на бульоне                   | 250          | 5,392                | 5,925  | 11,686  | 121,006   | 0,093         | 25,567  | 219,181 | 2,496                     | 25,567  | 219,181 | 2,496                     | 35,957  | 77,509  | 23,174  | 1,091   |         |           |         |        |
| 268                                                   | Котлеты рубленные из мяса                         | 100          | 14,157               | 22,700 | 14,156  | 319,211   | 0,341         | 1,240   | 21,000  | 1,424                     | 1,240   | 21,000  | 1,424                     | 30,140  | 149,760 | 22,690  | 1,849   |         |           |         |        |
| 304                                                   | Пюре из бобовых с маслом                          | 180          | 20,741               | 5,066  | 43,356  | 302,151   | 0,730         | 3,600   | 20,000  | 0,680                     | 3,600   | 20,000  | 0,680                     | 108,380 | 298,350 | 96,520  | 6,159   |         |           |         |        |
|                                                       | Сок в ассортименте                                | 180          | 0,990                | 0,180  | 21,960  | 91,800    | 0,018         |         |         | 0,180                     |         | 0,180   |                           | 12,600  | 7,200   | 7,200   | 0,340   |         |           |         |        |
|                                                       | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |         |         | 0,330                     |         | 0,330   |                           | 6,000   | 19,500  | 4,200   | 0,330   |         |           |         |        |
|                                                       | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120         | 0,120   | 0,090   | 0,120                     | 0,120   | 0,090   | 0,120                     | 21,900  | 37,500  | 12,000  | 0,840   |         |           |         |        |
| Итого за Обед                                         |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         | 870,000                   | 47,210  | 35,301  | 124,208                   | 1,395   | 55,527  | 621,219 | 185,784 | 11,709  |           |         |        |
| Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше           |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         | 1 460,000                 | 78,029  | 51,488  | 225,101                   | 1,632   | 72,937  | 541,563 | 7,806   | 458,527 | 1 023,859 | 259,534 | 17,799 |

| День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше |                                                                  |              |                      |        |         |           |               |         |         |        |         |                           |         |        |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|
| № рецеп.                                          | Наименование дневнй неедлн, блдод                                | Масса порцнн | Пнщевые вешества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Внтамнны (мг) |         |         |        |         | Мннералыные вешества (мг) |         |        |
|                                                   |                                                                  |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е      | Са      | Р                         | Мг      | Fe     |
| 209                                               | Ябло отдрное, 1 шт                                               | 50           | 12,700               | 11,500 | 0,700   | 157,000   | 0,070         |         | 250,000 | 0,600  | 55,000  | 192,000                   | 12,000  | 2,500  |
| 174                                               | Капня рнсовая млочная                                            | 250          | 6,860                | 7,806  | 47,299  | 287,701   | 0,087         | 1,547   | 47,800  | 0,252  | 151,760 | 181,650                   | 40,880  | 0,658  |
| 384                                               | Капня из консервов "Капня со ступенчатой млочной и Хлеб пшннчнй" | 200          | 2,460                | 2,250  | 16,380  | 95,610    | 0,030         | 0,390   | 9,000   | 0,060  |         |                           |         |        |
|                                                   | Хлеб пшннчнй                                                     | 50           | 3,800                | 0,400  | 24,600  | 117,500   | 0,055         |         |         |        | 10,000  | 32,500                    | 7,000   | 0,550  |
|                                                   | Итого за Завтрак                                                 | 550,000      | 25,820               | 21,956 | 88,979  | 657,811   | 0,212         | 1,937   | 306,800 | 1,462  | 216,760 | 406,150                   | 59,880  | 3,708  |
|                                                   |                                                                  |              |                      |        |         | Обед      |               |         |         |        |         |                           |         |        |
| 71                                                | Нарезка овощная                                                  | 100          | 0,900                | 0,150  | 2,850   | 12,500    | 0,045         | 16,000  | 106,500 | 0,400  | 15,500  | 28,000                    | 17,000  | 0,700  |
| 96                                                | Рисовый суп скарпдраской на курном бульоне                       | 250          | 5,097                | 5,503  | 16,130  | 132,565   | 0,083         | 9,779   | 217,581 | 2,045  | 37,843  | 98,710                    | 22,032  | 1,058  |
| 294                                               | Пшннчнй рубленый из мяса пннцы                                   | 100          | 18,189               | 20,651 | 12,907  | 311,401   | 0,139         | 1,584   | 61,600  | 2,403  | 32,340  | 167,650                   | 21,160  | 1,925  |
| 173                                               | Капня гречневая вязкая                                           | 180          | 5,585                | 5,078  | 25,190  | 168,571   | 0,190         |         | 20,000  | 0,402  | 13,680  | 88,220                    | 2,987   | 2,987  |
| 1008                                              | Нашток из лимона                                                 | 180          | 0,126                | 0,014  | 22,376  | 92,540    | 0,006         | 5,600   | 0,280   | 0,028  | 5,600   | 3,080                     | 0,150   | 0,150  |
|                                                   | Хлеб пшннчнй                                                     | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |         | 0,330   | 0,330  | 6,000   | 19,500                    | 4,200   | 0,330  |
|                                                   | Хлеб ржано-пшннчнй                                               | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 71,700    | 0,120         | 0,120   |         | 0,090  | 21,900  | 37,500                    | 12,000  | 0,840  |
|                                                   | Итого за Обед                                                    | 870,000      | 34,727               | 32,426 | 108,703 | 870,777   | 0,616         | 33,083  | 405,961 | 5,698  | 132,863 | 487,790                   | 166,292 | 7,990  |
|                                                   | Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше                    | 1 420,000    | 60,547               | 54,382 | 197,682 | 1 528,588 | 0,858         | 35,020  | 712,761 | 7,160  | 349,623 | 893,940                   | 226,172 | 11,698 |
| День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше |                                                                  |              |                      |        |         |           |               |         |         |        |         |                           |         |        |
| № рецеп.                                          | Наименование дневнй неедлн, блдод                                | Масса порцнн | Пнщевые вешества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Внтамнны (мг) |         |         |        |         | Мннералыные вешества (мг) |         |        |
|                                                   |                                                                  |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е      | Са      | Р                         | Мг      | Fe     |
| 268                                               | Виточки мясные с томатным соусом                                 | 130          | 14,500               | 27,735 | 16,140  | 373,537   | 0,348         | 1,828   | 82,522  | 3,752  | 35,710  | 155,643                   | 25,210  | 1,983  |
| 202                                               | Спагетти отдрные                                                 | 180          | 6,743                | 3,604  | 43,058  | 232,621   | 0,104         |         | 16,000  | 0,955  | 16,230  | 55,020                    | 9,980   | 1,013  |
| 376                                               | Чай с сахаром                                                    | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   | 0,859  | 4,950   | 8,240                     | 4,400   | 0,859  |
|                                                   | Хлеб пшннчнй                                                     | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440  | 8,000   | 26,000                    | 5,600   | 0,440  |
|                                                   | Итого за Завтрак                                                 | 550,000      | 24,483               | 31,800 | 91,921  | 753,546   | 0,497         | 1,928   | 99,022  | 5,147  | 64,890  | 244,903                   | 45,190  | 4,295  |
|                                                   |                                                                  |              |                      |        |         | Обед      |               |         |         |        |         |                           |         |        |
| 71                                                | Орешки свежие порцннные                                          | 100          | 0,700                | 0,100  | 1,900   | 11,000    | 0,030         | 7,000   | 29,999  | 0,100  | 16,999  | 29,999                    | 14,000  | 0,500  |
| 101                                               | Суп картофельный с крупой                                        | 250          | 4,578                | 2,916  | 15,333  | 105,386   | 0,103         | 15,080  | 185,964 | 1,266  | 18,681  | 74,416                    | 22,560  | 0,991  |
| 229                                               | Рыба, тушенная в томате с овощами                                | 130          | 21,537               | 18,775 | 28,152  | 220,841   | 0,148         | 1,479   | 214,020 | 0,217  | 58,650  | 310,910                   | 74,310  | 1,199  |
| 128                                               | Картофельное пюре                                                | 180          | 3,904                | 4,745  | 28,152  | 171,562   | 0,208         |         | 33,634  | 0,018  | 46,860  | 116,060                   | 4,370   | 1,589  |
| 357                                               | Кисель                                                           | 180          |                      |        | 21,762  | 88,110    |               | 0,396   |         |        | 1,980   | 1,620                     | 0,540   | 0,045  |
|                                                   | Хлеб пшннчнй                                                     | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |         | 0,330   | 0,330  | 6,000   | 19,500                    | 4,200   | 0,330  |
|                                                   | Хлеб ржано-пшннчнй                                               | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 71,700    | 0,120         | 0,120   |         | 0,090  | 21,900  | 37,500                    | 12,000  | 0,840  |
|                                                   | Итого за Обед                                                    | 900,000      | 35,549               | 27,766 | 97,876  | 744,899   | 0,642         | 58,293  | 453,383 | 4,732  | 171,070 | 590,005                   | 168,280 | 5,494  |
|                                                   | Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше                    | 1 450,000    | 60,032               | 59,566 | 189,797 | 1 498,445 | 1,139         | 60,221  | 552,605 | 9,879  | 235,960 | 834,908                   | 214,170 | 9,789  |
| День/неделя: Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше |                                                                  |              |                      |        |         |           |               |         |         |        |         |                           |         |        |
| № рецеп.                                          | Наименование дневнй неедлн, блдод                                | Масса порцнн | Пнщевые вешества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Внтамнны (мг) |         |         |        |         | Мннералыные вешества (мг) |         |        |
|                                                   |                                                                  |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е      | Са      | Р                         | Мг      | Fe     |
| 15                                                | Сыр (порцннчнй)                                                  | 15           | 3,900                | 3,915  |         | 51,600    | 0,005         | 0,120   | 34,500  | 0,075  | 150,000 | 96,000                    | 6,750   | 0,150  |
| 120                                               | Суп млочный с макароными пшннчными                               | 250          | 5,843                | 4,837  | 22,124  | 156,302   | 0,084         | 1,625   | 33,000  | 0,320  | 161,640 | 132,000                   | 21,140  | 0,513  |
| 377                                               | Чай с лимоном                                                    | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163  | 54,748    | 0,002         | 1,700   | 0,580   | 0,008  | 6,550   | 9,120                     | 4,880   | 0,883  |
|                                                   | Батон                                                            | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 88,000    | 0,044         |         |         | 0,680  | 7,600   | 26,000                    | 5,200   | 0,480  |
| 348                                               | Сок 200 мл в ннд.уп.                                             | 200          |                      |        | 22,400  | 90,000    | 0,020         | 2,000   |         |        |         | 14,000                    | 8,000   | 2,800  |
|                                                   | Итого за Завтрак                                                 | 705,000      | 12,779               | 9,207  | 76,087  | 410,650   | 0,155         | 5,445   | 68,080  | 1,083  | 325,290 | 277,120                   | 45,970  | 4,826  |
|                                                   |                                                                  |              |                      |        |         | Обед      |               |         |         |        |         |                           |         |        |
| 82                                                | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне                    | 100          | 1,700                | 9,000  | 9,000   | 136,000   | 0,020         | 7,000   |         | 3,100  | 41,000  | 37,000                    | 15,000  | 0,700  |
| 279                                               | Горбуша жареная с томатным соусом                                | 250          | 4,665                | 5,916  | 12,447  | 121,011   | 0,081         | 21,177  | 217,111 | 2,511  | 36,662  | 75,089                    | 23,851  | 1,194  |
| 173                                               | Капня гречневая вязкая                                           | 130          | 13,859               | 21,772 | 15,345  | 308,402   | 0,083         | 4,464   | 83,920  | 5,008  | 29,280  | 157,490                   | 25,620  | 1,965  |
| 349                                               | Компот из сухофруктов                                            | 180          | 0,027                | 0,009  | 12,435  | 49,932    | 0,001         |         | 350,040 | 0,018  | 1,311   | 0,891                     | 0,070   | 0,061  |
|                                                   | Хлеб пшннчнй                                                     | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |         |         | 0,330  | 6,000   | 19,500                    | 4,200   | 0,330  |
|                                                   | Хлеб ржано-пшннчнй                                               | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 71,700    | 0,120         | 0,120   |         | 0,090  | 21,900  | 37,500                    | 12,000  | 0,840  |
|                                                   | Итого за Обед                                                    | 900,000      | 30,666               | 42,505 | 103,867 | 922,116   | 0,528         | 382,007 | 322,552 | 11,459 | 149,833 | 458,410                   | 169,597 | 8,077  |
|                                                   | Итого за Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше                    | 1 605,000    | 43,445               | 51,712 | 179,954 | 1 372,766 | 0,683         | 388,246 | 390,632 | 12,542 | 475,623 | 735,960                   | 215,561 | 12,903 |

| День/неделя: Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |           |         |         |           |         |        |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|-----------|---------|---------|-----------|---------|--------|
| № рец.                                                | Наименование дней недели, блю                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |           |         |         |           |         |        |
|                                                       |                                                |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг)   | Е       | Са      | Р         | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                               |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |           |         |         |           |         |        |
| 181                                                   | Каша манная молочная                           | 250          | 5,379                | 6,976  | 30,602  | 207,448   | 0,074         | 1,235   | 43,000    | 0,435   | 125,384 | 109,150   | 17,976  | 0,405  |
| 384                                                   | Кофейный напиток                               | 200          | 2,220                | 2,250  | 16,320  | 94,500    | 0,030         | 0,390   | 9,000     | 0,060   |         |           |         |        |
| 338                                                   | Хлеб пшениш                                    | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         | 0,045   | 0,440     | 0,440   | 8,000   | 26,000    | 5,600   | 0,440  |
|                                                       | Фрукт (яблоко)                                 | 150          | 0,600                | 0,060  | 14,700  | 24,000    | 0,045         | 15,000  | 24,000    | 0,300   | 16,500  | 13,500    | 3,300   | 3,300  |
|                                                       | Итого за Завтрак                               | 640,000      | 11,239               | 10,146 | 81,302  | 466,446   | 0,193         | 16,625  | 52,000    | 1,235   | 155,384 | 151,650   | 37,076  | 4,145  |
| Обед                                                  |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |           |         |         |           |         |        |
| 71                                                    | Помидоры свежие порционные                     | 100          | 1,100                | 0,200  | 3,800   | 24,000    | 0,060         | 25,000  | 183,002   | 0,700   | 14,000  | 26,000    | 20,000  | 0,900  |
| 108                                                   | Суп с клецками на курином бульоне              | 250          | 8,041                | 8,974  | 24,686  | 211,040   | 0,125         | 11,550  | 255,175   | 2,767   | 33,643  | 105,990   | 22,370  | 1,430  |
| 259                                                   | Жаркое по-домашнему                            | 280          | 20,061               | 23,765 | 32,557  | 421,816   | 0,295         | 41,370  | 68,207    | 4,151   | 46,133  | 267,040   | 63,813  | 3,482  |
| 349                                                   | Компот из свежих яблок                         | 180          | 0,144                | 0,144  | 15,204  | 63,602    | 0,011         | 353,600 |           | 0,072   | 5,760   | 3,960     | 0,827   | 0,827  |
|                                                       | Хлеб пшениш                                    | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |         |           | 0,330   | 6,000   | 19,500    | 4,200   | 0,330  |
|                                                       | Хлеб ржано-пшениш                              | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 71,700    | 0,120         | 0,120   |           | 0,090   | 21,900  | 37,500    | 12,000  | 0,840  |
|                                                       | Итого за Обед                                  | 870,000      | 34,176               | 34,313 | 105,497 | 869,658   | 0,644         | 431,640 | 506,384   | 8,110   | 127,436 | 459,990   | 125,623 | 7,809  |
| Итого за Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше     |                                                |              | 1 510,000            | 45,415 | 186,799 | 1 336,106 | 0,837         | 448,265 | 558,384   | 9,345   | 282,820 | 611,640   | 162,699 | 11,954 |
| День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |           |         |         |           |         |        |
| № рец.                                                | Наименование дней недели, блю                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |           |         |         |           |         |        |
|                                                       |                                                |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг)   | Е       | Са      | Р         | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                               |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |           |         |         |           |         |        |
| 210                                                   | Омлет натуральн                                | 200          | 34,237               | 36,758 | 6,068   | 492,401   | 0,210         | 1,157   | 656,300   | 2,854   | 248,390 | 560,190   | 42,560  | 6,351  |
| 376                                                   | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500     |         | 4,950   | 8,240     | 0,859   | 0,859  |
| 338                                                   | Хлеб пшениш                                    | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |           | 0,440   | 8,000   | 26,000    | 5,600   | 0,440  |
|                                                       | Фрукт (яблоко)                                 | 150          | 0,600                | 0,060  | 14,700  | 70,500    | 0,045         | 15,000  | 24,000    | 0,300   | 16,500  | 13,500    | 3,300   | 3,300  |
|                                                       | Итого за Завтрак                               | 590,000      | 38,077               | 37,729 | 53,491  | 710,289   | 0,300         | 16,257  | 656,800   | 3,594   | 285,340 | 610,930   | 66,060  | 10,950 |
| Обед                                                  |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |           |         |         |           |         |        |
| 71                                                    | Омлет свежие порционные                        | 100          | 0,700                | 0,100  | 1,900   | 11,000    | 0,030         | 7,000   | 29,999    | 0,100   | 16,999  | 29,999    | 14,000  | 0,500  |
| 88                                                    | Щи из свежей капусты на бульоне                | 250          | 5,592                | 5,925  | 11,686  | 121,006   | 0,093         | 25,567  | 219,181   | 2,496   | 35,957  | 77,509    | 23,174  | 1,091  |
| 268                                                   | Выпечка мясные с томатным соусом               | 130          | 14,500               | 27,735 | 16,140  | 375,537   | 0,348         | 1,828   | 82,522    | 3,752   | 155,643 | 25,210    | 1,983   | 1,983  |
| 304                                                   | Пюре из бобовых с маслом                       | 180          | 20,741               | 5,066  | 43,356  | 302,151   | 0,730         | 20,000  | 208,350   | 0,680   | 108,380 | 298,530   | 96,520  | 6,159  |
| 349                                                   | Компот из сухофруктов                          | 180          | 0,054                | 0,018  | 12,894  | 51,984    | 0,001         | 0,079   | 3,042     | 0,037   | 2,623   | 1,400     | 0,085   | 0,085  |
|                                                       | Хлеб пшениш                                    | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |         |           | 0,330   | 6,000   | 19,500    | 4,200   | 0,330  |
|                                                       | Хлеб ржано-пшениш                              | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 71,700    | 0,120         | 0,120   |           | 0,090   | 21,900  | 37,500    | 12,000  | 0,840  |
|                                                       | Итого за Обед                                  | 900,000      | 46,217               | 40,074 | 115,226 | 1 007,878 | 1,355         | 34,594  | 354,744   | 7,485   | 222,569 | 620,283   | 176,504 | 10,988 |
| Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше     |                                                |              | 1 490,000            | 84,294 | 168,717 | 1 718,167 | 1,655         | 50,851  | 1 011,544 | 11,079  | 512,909 | 1 231,213 | 242,564 | 21,938 |
| День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше     |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |           |         |         |           |         |        |
| № рец.                                                | Наименование дней недели, блю                  | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |           |         |         |           |         |        |
|                                                       |                                                |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг)   | Е       | Са      | Р         | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                               |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |           |         |         |           |         |        |
| 15                                                    | Сыр (поршизм)                                  | 15           | 3,900                | 3,915  |         | 51,600    | 0,005         | 0,120   | 34,500    | 0,075   | 150,000 | 96,000    | 6,750   | 0,150  |
| 175                                                   | Каша молочная "Дружба"                         | 250          | 7,293                | 8,203  | 42,429  | 273,571   | 0,161         | 1,508   | 47,200    | 0,196   | 152,080 | 186,870   | 44,380  | 0,992  |
| 384                                                   | Каша из консервов "Каша со ступенным молоком и | 200          | 2,460                | 2,250  | 16,380  | 95,610    | 0,030         | 0,390   | 9,000     | 0,060   |         |           |         |        |
| 348                                                   | Батон                                          | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 88,000    | 0,044         |         |           | 0,680   | 7,600   | 26,000    | 5,200   | 0,480  |
|                                                       | Сок 200 мл в инд.уп.                           | 200          |                      |        | 22,400  | 90,000    | 0,020         | 2,000   |           |         | 14,000  | 8,000     | 2,800   | 2,800  |
|                                                       | Итого за Завтрак                               | 705,000      | 16,453               | 14,768 | 99,609  | 598,781   | 0,260         | 4,018   | 90,700    | 1,011   | 309,680 | 322,870   | 64,330  | 4,422  |
| Обед                                                  |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |           |         |         |           |         |        |
| 71                                                    | Помидоры свежие порционные                     | 100          | 1,100                | 0,200  | 3,800   | 24,000    | 0,060         | 25,000  | 183,002   | 0,700   | 14,000  | 26,000    | 20,000  | 0,900  |
| 102                                                   | Суп гороховый на бульоне                       | 250          | 8,947                | 6,871  | 18,861  | 172,593   | 0,249         | 9,504   | 210,831   | 3,037   | 41,857  | 127,596   | 38,761  | 2,231  |
| 249                                                   | Рыба, запеченная в масле                       | 100          | 17,295               | 15,453 | 2,463   | 205,499   | 0,112         | 0,720   | 204,271   | 0,582   | 108,961 | 274,338   | 36,651  | 2,230  |
| 128                                                   | Картофельное пюре                              | 180          | 3,904                | 4,745  | 28,152  | 171,362   | 0,208         | 33,634  | 23,600    | 0,217   | 46,860  | 116,060   | 41,370  | 1,589  |
| 342                                                   | Компот ассорти                                 | 180          | 0,198                | 0,054  | 12,552  | 57,240    | 0,033         | 350,000 |           |         |         |           | 0,036   | 0,036  |
|                                                       | Хлеб пшениш                                    | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |         |           | 0,330   | 6,000   | 19,500    | 4,200   | 0,330  |
|                                                       | Хлеб ржано-пшениш                              | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 71,700    | 0,120         | 0,120   |           | 0,090   | 21,900  | 37,500    | 12,000  | 0,840  |
|                                                       | Итого за Обед                                  | 870,000      | 36,274               | 28,553 | 95,078  | 778,894   | 0,782         | 418,978 | 495,6     | 239,578 | 600,994 | 152,982   | 8,156   | 8,156  |
| Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше         |                                                |              | 1 575,000            | 52,727 | 43,321  | 194,687   | 1,042         | 422,996 | 712,404   | 5,967   | 549,258 | 923,864   | 217,312 | 12,578 |

День/неделя: Среда - 2 недели с 11 лет и старше

| № рецеп.                                    | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |         |       |
|---------------------------------------------|---------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-----------|---------------|--------|---------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|-------|
|                                             |                                 |              | Б                    | Ж      | У      |           | В1            | С      | А (мкг) | Е                         | Са      | Р       | Мг      | Fe      |       |
| Завтрак                                     |                                 |              |                      |        |        |           |               |        |         |                           |         |         |         |         |       |
| 174                                         | Каша рисовая молочная           | 230          | 6,860                | 7,806  | 47,299 | 287,701   | 0,087         | 1,547  | 47,800  | 0,232                     | 151,760 | 0,060   | 181,650 | 40,880  | 0,638 |
| 384                                         | Кафельный напиток               | 200          | 2,220                | 2,230  | 16,320 | 94,300    | 0,030         | 0,390  | 9,000   | 0,400                     | 8,000   | 0,400   | 26,000  | 5,600   | 0,440 |
| 338                                         | Хлеб пшеничный                  | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680 | 94,000    | 0,044         | 0,000  |         |                           |         |         |         |         |       |
|                                             | Фрукт (яблоко)                  | 130          | 0,600                | 0,600  | 14,700 | 70,300    | 0,045         | 15,000 | 3,300   | 0,300                     | 24,000  | 0,000   | 16,300  | 13,300  | 3,300 |
| Итого за Завтрак                            |                                 |              | 640,000              | 12,720 | 10,976 | 97,999    | 546,701       | 0,206  | 16,937  | 56,800                    | 1,032   | 183,760 | 224,150 | 39,980  | 4,398 |
| Обед                                        |                                 |              |                      |        |        |           |               |        |         |                           |         |         |         |         |       |
| 71                                          | Нарезка овощей                  | 100          | 0,900                | 0,150  | 2,830  | 12,300    | 0,045         | 16,000 | 106,300 | 0,400                     | 15,300  | 0,400   | 28,000  | 17,000  | 0,700 |
| 103                                         | Суп с вермишелью на бульоне     | 230          | 4,532                | 3,330  | 12,480 | 97,381    | 0,064         | 6,304  | 210,831 | 1,384                     | 15,362  | 0,792   | 52,739  | 12,351  | 0,709 |
| 392                                         | Пельмени                        | 205          | 16,044               | 35,629 | 56,069 | 613,054   | 0,001         |        | 20,000  | 0,050                     | 14,448  | 4,200   | 0,792   | 4,200   | 0,114 |
| 377                                         | Чай с лимоном                   | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163 | 54,748    | 0,002         | 1,700  | 0,580   | 0,008                     | 6,550   | 0,008   | 9,120   | 4,880   | 0,883 |
|                                             | Хлеб пшеничный                  | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760 | 70,300    | 0,033         | 0,330  | 6,000   | 0,330                     | 19,300  | 0,000   | 19,300  | 4,200   | 0,330 |
|                                             | Хлеб ржаной-пшеничный           | 30           | 2,530                | 0,990  | 14,990 | 77,700    | 0,120         | 0,120  | 0,090   | 0,090                     | 21,900  | 0,000   | 37,300  | 12,000  | 0,840 |
| Итого за Обед                               |                                 |              | 815,000              | 26,562 | 40,394 | 113,812   | 0,265         | 24,124 | 337,911 | 2,462                     | 79,760  |         | 151,659 | 51,423  | 3,376 |
| Итого за Среда - 2 недели с 11 лет и старше |                                 |              | 1 455,000            | 39,282 | 51,370 | 211,811   | 1 477,784     | 0,471  | 41,061  | 594,711                   | 3,514   | 263,520 | 375,209 | 111,403 | 7,974 |

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

| № рецеп.                                      | Наименование дней недели, блюдо               | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |        | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |         |        |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|--------|-----------|---------------|---------|---------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                                               |                                               |              | Б                    | Ж      | У      |           | В1            | С       | А (мкг) | Е                         | Са      | Р       | Мг      | Fe      |        |
| Завтрак                                       |                                               |              |                      |        |        |           |               |         |         |                           |         |         |         |         |        |
| 279                                           | Творогн творог с томатным соусом              | 130          | 13.859               | 21.272 | 15.545 | 308.402   | 0.083         | 4.464   | 83.920  | 3.008                     | 29.280  | 137.490 | 25.620  | 1.965   |        |
| 202                                           | Макаронные изделия отварные                   | 180          | 7.742                | 4.537  | 49.417 | 269.652   | 0.120         |         | 20.000  | 1.100                     | 21.860  | 63.900  | 11.640  | 1.188   |        |
| 377                                           | Чай с лимоном                                 | 200          | 0.236                | 0.055  | 13.163 | 54.748    | 0.002         | 1.700   | 0.580   | 0.008                     | 6.550   | 9.120   | 4.880   | 0.883   |        |
|                                               | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3.040                | 0.320  | 19.680 | 94.000    | 0.044         |         |         | 0.400                     | 8.000   | 26.000  | 5.600   | 0.440   |        |
|                                               | Итого за Завтрак                              | 550.000      | 24.877               | 26.184 | 97.805 | 726.802   | 0.249         | 6.164   | 104.500 | 6.536                     | 65.690  | 256.510 | 47.740  | 4.476   |        |
| Обед                                          |                                               |              |                      |        |        |           |               |         |         |                           |         |         |         |         |        |
| 71                                            | Отруды свежие порционные                      | 100          | 0.700                | 0.100  | 1.900  | 11.000    | 0.030         | 7.000   | 29.999  | 0.100                     | 16.999  | 29.999  | 14.000  | 0.500   |        |
| 82                                            | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 230          | 4.665                | 5.916  | 12.447 | 121.011   | 0.081         | 21.177  | 217.111 | 2.511                     | 36.662  | 73.851  | 23.851  | 1.194   |        |
| 289                                           | Рагу овощное из картофеля                     | 280          | 21.720               | 25.694 | 28.166 | 429.474   | 0.268         | 34.011  | 636.053 | 4.295                     | 51.259  | 276.155 | 66.391  | 3.471   |        |
| 349                                           | Компот из сухофруктов                         | 180          | 0.027                | 0.009  | 12.435 | 49.932    | 0.001         | 330.040 | 1.321   | 0.018                     | 1.311   | 0.891   | 0.700   | 0.061   |        |
|                                               | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2.280                | 0.240  | 14.760 | 70.300    | 0.033         | 0.120   | 0.090   | 0.330                     | 6.000   | 19.300  | 4.200   | 0.330   |        |
|                                               | Хлеб ржаной-пшеничный                         | 30           | 2.530                | 0.990  | 14.990 | 77.700    | 0.120         | 0.120   | 0.090   | 0.090                     | 21.900  | 37.300  | 12.000  | 0.840   |        |
|                                               | Итого за Обед                                 | 870.000      | 31.942               | 32.949 | 84.198 | 846.419   | 0.533         | 412.348 | 884.684 | 7.344                     | 134.131 | 437.134 | 121.142 | 6.396   |        |
| Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше |                                               |              | 1 420.000            | 58.819 | 59.133 | 182.003   | 1 486.419     | 0.782   | 418.512 | 989.184                   | 13.900  | 199.821 | 693.644 | 168.882 | 10.872 |

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

| № рецеп.                                      | Наименование дней недели, блюдо   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |        |         | Минеральные вещества (мг) |         |         |         |         |        |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|---------------------------|---------|---------|---------|---------|--------|
|                                               |                                   |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С      | А (мкг) | Е                         | Са      | Р       | Мг      | Fe      |        |
| Завтрак                                       |                                   |              |                      |        |         |           |               |        |         |                           |         |         |         |         |        |
| 14                                            | Масло (порционный)                | 10           | 0,080                | 7,230  | 0,130   | 66,100    | 0,001         |        | 40,000  | 0,100                     | 2,400   | 3,000   |         | 0,020   |        |
| 173                                           | Песенье                           | 50           | 3,900                | 7,690  | 34,645  | 220,000   | 0,040         |        | 5,300   | 1,730                     | 14,300  | 45,000  | 10,000  | 1,030   |        |
|                                               | Каша пшеница молочная             | 230          | 7,116                | 7,963  | 34,566  | 239,161   | 0,196         | 1,235  | 43,000  | 0,173                     | 127,405 | 175,050 | 44,335  | 1,149   |        |
|                                               | Чай с сахаром                     | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100  | 0,500   |                           | 4,930   | 8,400   | 4,400   | 0,839   |        |
| 376                                           | Батон                             | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 88,000    | 0,044         |        | 0,044   | 0,680                     | 7,600   | 26,000  | 5,200   | 0,480   |        |
| Итого за завтрак                              |                                   | 530,000      | 14,096               | 23,334 | 100,784 | 666,649   | 0,282         | 1,335  | 89,000  | 2,703                     | 156,835 | 237,290 | 64,135  | 3,538   |        |
| Обед                                          |                                   |              |                      |        |         |           |               |        |         |                           |         |         |         |         |        |
| 71                                            | Помидоры свежие порционные        | 100          | 1,100                | 0,200  | 3,800   | 24,000    | 0,060         | 25,000 | 183,002 | 0,700                     | 14,000  | 26,000  | 20,000  | 0,900   |        |
| 108                                           | Суп с клецками на курином бульоне | 230          | 8,974                |        | 24,686  | 211,040   | 0,125         | 11,350 | 235,175 | 2,767                     | 33,643  | 105,990 | 22,370  | 1,430   |        |
| 294                                           | Котлеты рубленые из мяса птицы    | 100          | 12,473               | 19,731 | 13,341  | 282,782   | 0,156         | 4,390  | 54,500  | 3,038                     | 37,660  | 145,740 | 25,760  | 1,749   |        |
| 202                                           | Салатин отварные                  | 180          | 6,743                | 3,694  | 43,058  | 232,621   | 0,104         |        | 16,000  | 0,935                     | 16,230  | 55,020  | 9,980   | 1,013   |        |
|                                               | Сок в асортименте                 | 180          | 0,990                | 0,180  | 21,860  | 91,800    | 0,018         | 3,600  |         | 0,180                     |         | 12,600  | 7,200   | 0,340   |        |
|                                               | Хлеб пшеничный                    | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |        | 0,330   | 0,090                     | 6,000   | 19,500  | 4,200   | 0,330   |        |
|                                               | Хлеб ржаной-пшеничный             | 30           | 2,530                | 0,990  | 14,480  | 77,700    | 0,120         | 0,120  | 0,090   | 0,090                     | 21,900  | 37,500  | 12,000  | 0,840   |        |
|                                               | Итого за Обед                     | 870,000      | 34,177               | 34,009 | 136,295 | 990,443   | 0,616         | 44,660 | 308,677 | 8,060                     | 129,433 | 402,330 | 101,510 | 6,802   |        |
| Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше |                                   |              | 1 420,000            | 48,273 | 57,363  | 237,079   | 1 657,092     | 0,898  | 45,995  | 597,677                   | 10,783  | 286,288 | 659,640 | 165,645 | 10,360 |

| День/неделя: Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше     |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |         |         |         |         |         |         |        |
|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|--------|
| № рец.                                                | Наименование дней недели, блюдо                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |         |         |         |         |         |        |
|                                                       |                                                |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е       | Са      | Р       | Мg      | Fe      |        |
| Завтрак                                               |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |         |         |         |         |         |         |        |
| 188                                                   | Запеканка рисовая с творогом и стухшим молоком | 200          | 26,943               | 15,212 | 53,330  | 463,621   | 0,146         | 0,710   | 97,800  | 1,158   | 203,600 | 350,020 | 49,770  | 1,467   |        |
| 377                                                   | Чай с лимоном                                  | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163  | 54,748    | 0,002         | 1,700   | 0,580   | 0,008   | 6,550   | 9,120   | 4,880   | 0,883   |        |
| 338                                                   | Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         | 0,400   | 8,000   | 0,440   | 8,000   | 26,000  | 5,600   | 0,440   |        |
|                                                       | Фрукт (белое)                                  | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045         | 15,000  | 24,000  | 0,300   | 16,500  | 13,500  | 3,300   | 6,090   |        |
|                                                       | Итого за Завтрак                               |              | 30,819               | 16,187 | 100,893 | 682,869   | 0,237         | 17,410  | 98,380  | 1,906   | 242,150 | 401,640 | 73,750  | 6,090   |        |
| Обед                                                  |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |         |         |         |         |         |         |        |
| 71                                                    | Нарезка овощная                                | 100          | 0,900                | 0,150  | 2,850   | 17,500    | 0,045         | 16,000  | 106,500 | 0,400   | 15,500  | 28,000  | 17,000  | 0,700   |        |
| 96                                                    | Рассольник ленинградский на курином бульоне    | 250          | 5,097                | 5,303  | 16,130  | 132,565   | 0,083         | 9,779   | 217,581 | 2,045   | 37,843  | 98,710  | 22,032  | 1,058   |        |
| 260                                                   | Гуляш из птицы                                 | 100          | 14,171               | 18,696 | 3,731   | 238,309   | 0,068         | 4,084   | 57,880  | 2,964   | 21,859  | 137,108 | 18,619  | 1,557   |        |
| 171                                                   | Каши рисовая рассычатая                        | 180          | 4,841                | 5,290  | 39,938  | 226,971   | 0,052         | 20,000  | 6,690   | 20,000  | 10,000  | 98,250  | 32,220  | 0,679   |        |
| 342                                                   | Компот ассорти                                 | 180          | 0,198                | 0,054  | 12,552  | 57,240    | 0,033         | 7,500   | 7,500   | 0,330   | 6,000   | 19,500  | 4,200   | 0,330   |        |
|                                                       | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         | 0,120   | 0,120   | 0,090   | 21,900  | 37,500  | 12,000  | 0,840   |        |
|                                                       | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120         | 0,120   | 29,983  | 6,519   | 173,102 | 479,068 | 106,071 | 5,200   |        |
|                                                       | Итого за Обед                                  |              | 870,000              | 30,037 | 30,723  | 104,451   | 820,785       | 0,401   | 29,983  | 401,961 | 6,519   | 173,102 | 479,068 | 106,071 | 5,200  |
| Итого за Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше         |                                                |              | 1 460,000            | 60,856 | 46,910  | 205,344   | 1 503,654     | 0,638   | 47,393  | 500,341 | 8,425   | 355,252 | 820,708 | 179,821 | 11,290 |
| День/неделя: Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |         |         |         |         |         |         |        |
| № рец.                                                | Наименование дней недели, блюдо                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |         |         |         |         |         |        |
|                                                       |                                                |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е       | Са      | Р       | Мg      | Fe      |        |
| Завтрак                                               |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |         |         |         |         |         |         |        |
| 7                                                     | Бутерброд горячий с сыром                      | 60           | 8,042                | 5,662  | 18,400  | 157,350   | 0,050         | 0,161   | 46,368  | 0,781   | 209,200 | 155,024 | 14,272  | 0,682   |        |
| 175                                                   | Каши молочная "Дружба"                         | 250          | 7,293                | 8,203  | 42,429  | 273,571   | 0,161         | 1,508   | 47,200  | 0,196   | 152,080 | 186,870 | 44,380  | 0,992   |        |
| 376                                                   | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,700                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   | 0,440   | 4,950   | 8,240   | 4,400   | 0,859   |        |
|                                                       | Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         | 0,400   | 8,000   | 0,440   | 8,000   | 26,000  | 5,600   | 0,440   |        |
|                                                       | Итого за Завтрак                               |              | 18,575               | 14,236 | 93,552  | 578,309   | 0,256         | 1,769   | 94,068  | 1,417   | 374,230 | 376,134 | 68,652  | 2,973   |        |
|                                                       | Обед                                           |              |                      |        |         |           |               |         |         |         |         |         |         |         |        |
| 102                                                   | Икра овощная                                   | 100          | 1,700                | 9,000  | 9,000   | 136,000   | 0,020         | 7,000   | 7,000   | 3,100   | 41,000  | 37,000  | 15,000  | 0,700   |        |
| 250                                                   | Суп гороховый на бульоне                       | 250          | 8,947                | 6,871  | 18,861  | 172,593   | 0,249         | 9,504   | 210,831 | 3,037   | 41,857  | 127,596 | 38,761  | 2,231   |        |
| 293                                                   | Циклеш заливный (соль)                         | 100          | 26,003               | 15,196 | 0,537   | 250,398   | 0,145         | 0,438   | 3,527   | 0,196   | 152,080 | 186,870 | 44,380  | 0,992   |        |
| 128                                                   | Картофельное пюре                              | 180          | 3,904                | 4,745  | 28,152  | 171,362   | 0,208         | 33,634  | 23,600  | 0,217   | 46,860  | 116,060 | 41,370  | 1,589   |        |
| 349                                                   | Компот из сухофруктов                          | 180          | 0,027                | 0,009  | 12,435  | 49,932    | 0,001         | 330,040 | 1,321   | 0,018   | 1,311   | 0,891   | 0,700   | 0,061   |        |
|                                                       | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         | 0,120   | 0,120   | 0,330   | 6,000   | 19,500  | 4,200   | 0,330   |        |
|                                                       | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120         | 0,120   | 29,983  | 6,519   | 173,102 | 479,068 | 106,071 | 5,200   |        |
|                                                       | Итого за Обед                                  |              | 870,000              | 45,411 | 37,031  | 98,235    | 928,485       | 0,776   | 400,736 | 239,479 | 8,045   | 174,795 | 574,641 | 138,892 | 6,843  |
| Итого за Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше     |                                                |              | 1 420,000            | 63,986 | 51,287  | 191,787   | 1 506,794     | 1,032   | 402,505 | 333,547 | 9,462   | 549,025 | 950,775 | 207,544 | 9,816  |
| День/неделя: Понедельник - 3 неделя с 11 лет и старше |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |         |         |         |         |         |         |        |
| № рец.                                                | Наименование дней недели, блюдо                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |         |         |         |         |         |        |
|                                                       |                                                |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е       | Са      | Р       | Мg      | Fe      |        |
| Завтрак                                               |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |         |         |         |         |         |         |        |
| 204                                                   | Макаронные изделия отварные с сыром            | 200          | 15,250               | 12,596 | 50,840  | 379,342   | 0,131         | 0,224   | 88,400  | 1,280   | 302,480 | 245,140 | 24,560  | 1,502   |        |
| 376                                                   | Чай с сахаром                                  | 200          | 0,700                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   | 0,440   | 4,950   | 8,240   | 4,400   | 0,859   |        |
| 338                                                   | Хлеб пшеничный                                 | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         | 0,400   | 8,000   | 0,440   | 8,000   | 26,000  | 5,600   | 0,440   |        |
|                                                       | Фрукт (белое)                                  | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045         | 15,000  | 24,000  | 0,300   | 16,500  | 13,500  | 3,300   | 6,101   |        |
|                                                       | Итого за Завтрак                               |              | 19,090               | 13,567 | 98,263  | 597,230   | 0,221         | 15,324  | 88,900  | 2,020   | 339,430 | 295,880 | 48,060  | 6,101   |        |
| Обед                                                  |                                                |              |                      |        |         |           |               |         |         |         |         |         |         |         |        |
| 71                                                    | Отутри сырные порционные                       | 100          | 0,700                | 0,100  | 1,900   | 11,000    | 0,030         | 7,000   | 29,999  | 0,100   | 16,999  | 29,999  | 14,000  | 0,500   |        |
| 103                                                   | Суп с вермишелью на бульоне                    | 250          | 4,552                | 3,330  | 12,480  | 97,581    | 0,064         | 6,304   | 210,831 | 1,584   | 15,462  | 52,739  | 12,551  | 0,709   |        |
| 268                                                   | Котлеты рубленные из мяса                      | 100          | 14,157               | 22,700 | 14,156  | 319,211   | 0,341         | 1,240   | 20,000  | 1,424   | 149,760 | 22,690  | 1,849   | 2,987   |        |
| 173                                                   | Каши гречневая вязкая                          | 180          | 5,585                | 5,078  | 25,190  | 168,571   | 0,190         | 88,720  | 20,000  | 0,402   | 13,680  | 133,370 | 88,720  | 2,987   |        |
|                                                       | Сок в ассортименте                             | 180          | 0,990                | 0,180  | 21,960  | 91,800    | 0,018         | 3,600   | 0,018   | 0,180   | 12,600  | 7,200   | 0,540   | 0,540   |        |
|                                                       | Хлеб пшеничный                                 | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         | 0,120   | 0,120   | 0,330   | 6,000   | 19,500  | 4,200   | 0,330   |        |
|                                                       | Хлеб ржано-пшеничный                           | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120         | 0,120   | 29,983  | 6,519   | 173,102 | 479,068 | 106,071 | 5,200   |        |
| Итого за Обед                                         |                                                |              | 870,000              | 36,814 | 32,618  | 104,936   | 0,796         | 18,764  | 281,830 | 4,110   | 104,081 | 435,468 | 160,861 | 7,755   |        |
| Итого за Понедельник - 3 неделя с 11 лет и старше     |                                                |              | 1 460,000            | 49,904 | 46,185  | 203,199   | 1 433,593     | 1,017   | 33,588  | 370,730 | 6,130   | 443,511 | 731,348 | 208,921 | 13,856 |

| День/неделя: Вторник - 3 неделя с 11 лет и старше |                                                                   |              |                      |        |         |           |       |               |         | Минеральные вещества (мг) |                           |         |         |                           |       |  |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|-------|---------------|---------|---------------------------|---------------------------|---------|---------|---------------------------|-------|--|
| № рецеп.                                          | Наименование дней недели, блюда                                   | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) |       | Витамины (мг) |         |                           | Минеральные вещества (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |       |  |
|                                                   |                                                                   |              | Б                    | Ж      | У       |           |       | В1            | С       | А (мкг)                   | Е                         | Са      | Р       | Мг                        | Fe    |  |
| <i>Завтрак</i>                                    |                                                                   |              |                      |        |         |           |       |               |         |                           |                           |         |         |                           |       |  |
| 209                                               | Ябло отварное, 1 шт                                               | 50           | 12,700               | 11,500 | 0,700   | 137,000   | 0,070 | 0,196         | 1,235   | 230,000                   | 0,600                     | 55,000  | 192,000 | 12,000                    | 2,500 |  |
| 173                                               | Каша пшеница молочная                                             | 230          | 7,116                | 7,963  | 34,566  | 229,161   | 0,196 | 0,173         | 1,235   | 43,000                    | 0,173                     | 127,405 | 175,050 | 44,535                    | 1,149 |  |
| 384                                               | Каша из консервов "Какао со сгущенным молоком и хлебом пшеничный" | 200          | 2,460                | 2,250  | 16,380  | 95,610    | 0,030 | 0,390         | 0,900   | 9,000                     | 0,060                     | 10,000  | 32,500  | 7,000                     | 0,530 |  |
|                                                   | <i>Итого за Завтрак</i>                                           | 50           | 3,800                | 0,400  | 24,600  | 117,500   | 0,055 | 0,550         | 0,000   | 0,550                     | 0,550                     | 10,000  | 32,500  | 7,000                     | 0,530 |  |
|                                                   |                                                                   | 550,000      | 26,076               | 22,113 | 76,246  | 609,271   | 0,351 | 1,625         | 302,000 | 1,383                     | 192,405                   | 399,550 | 63,535  | 4,199                     |       |  |
| <i>Обед</i>                                       |                                                                   |              |                      |        |         |           |       |               |         |                           |                           |         |         |                           |       |  |
| 71                                                | Пюре картофельное                                                 | 100          | 0,900                | 0,150  | 2,850   | 17,500    | 0,045 | 16,000        | 106,500 | 0,400                     | 15,500                    | 28,000  | 17,000  | 0,700                     |       |  |
| 88                                                | Шницель из свеклы картофеля на бульоне                            | 250          | 5,392                | 5,925  | 11,686  | 121,006   | 0,093 | 25,567        | 219,181 | 2,496                     | 35,957                    | 77,509  | 23,174  | 1,091                     |       |  |
| 392                                               | Пельмени                                                          | 205          | 16,044               | 35,629 | 56,069  | 613,054   | 0,001 | 0,000         | 20,000  | 0,000                     | 14,448                    | 4,200   | 0,792   | 0,114                     |       |  |
| 349                                               | Компот из свежих яблок                                            | 200          | 0,160                | 0,160  | 16,984  | 70,670    | 0,012 | 334,000       | 0,000   | 0,080                     | 6,400                     | 4,400   | 3,600   | 0,919                     |       |  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                                    | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033 | 0,120         | 0,120   | 0,330                     | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,330                     |       |  |
|                                                   | Хлеб ржаной-пшеничный                                             | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120 | 0,120         | 0,120   | 0,090                     | 21,900                    | 37,500  | 12,000  | 0,840                     |       |  |
|                                                   | <i>Итого за Обед</i>                                              | 815,000      | 27,120               | 43,094 | 116,749 | 970,480   | 0,304 | 395,687       | 345,681 | 3,446                     | 100,205                   | 171,109 | 60,766  | 124,301                   | 8,193 |  |
|                                                   | Итого за Вторник - 3 неделя с 11 лет и старше                     | 1 365,000    | 53,402               | 65,207 | 192,995 | 1 579,701 | 0,655 | 397,312       | 647,681 | 4,829                     | 292,610                   | 570,659 | 124,301 | 8,193                     |       |  |
| День/неделя: Среда - 3 неделя с 11 лет и старше   |                                                                   |              |                      |        |         |           |       |               |         |                           |                           |         |         |                           |       |  |
| № рецеп.                                          | Наименование дней недели, блюд                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) |       | Витамины (мг) |         |                           | Минеральные вещества (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |       |  |
|                                                   |                                                                   |              | Б                    | Ж      | У       |           |       | В1            | С       | А (мкг)                   | Е                         | Са      | Р       | Мг                        | Fe    |  |
| <i>Завтрак</i>                                    |                                                                   |              |                      |        |         |           |       |               |         |                           |                           |         |         |                           |       |  |
| 268                                               | Вителки мясные с томатным соусом                                  | 130          | 14,500               | 27,735 | 16,140  | 373,537   | 0,348 | 1,828         | 82,522  | 3,752                     | 35,710                    | 155,643 | 25,210  | 1,983                     |       |  |
| 173                                               | Каша гречневая вязкая                                             | 180          | 5,585                | 5,078  | 25,190  | 168,571   | 0,190 | 0,002         | 20,000  | 0,008                     | 13,680                    | 133,370 | 88,220  | 2,987                     |       |  |
| 377                                               | Чай с лимоном                                                     | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163  | 54,748    | 0,002 | 1,700         | 0,580   | 0,440                     | 8,000                     | 26,000  | 5,600   | 0,480                     |       |  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                                    | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044 | 0,584         | 3,528   | 103,102                   | 4,602                     | 63,940  | 324,133 | 123,910                   | 6,293 |  |
|                                                   | <i>Итого за Завтрак</i>                                           | 550,000      | 23,361               | 33,188 | 74,173  | 690,856   | 0,584 | 3,528         | 103,102 | 4,602                     | 63,940                    | 324,133 | 123,910 | 6,293                     |       |  |
| <i>Обед</i>                                       |                                                                   |              |                      |        |         |           |       |               |         |                           |                           |         |         |                           |       |  |
|                                                   | Июда оловная                                                      | 100          | 1,700                | 9,900  | 9,000   | 136,000   | 0,020 | 7,000         | 210,831 | 3,100                     | 41,000                    | 37,000  | 15,000  | 0,700                     |       |  |
| 102                                               | Суп гороховый на бульоне                                          | 250          | 8,917                | 6,871  | 18,861  | 172,593   | 0,249 | 9,504         | 412,936 | 4,634                     | 36,382                    | 288,197 | 65,574  | 2,660                     |       |  |
| 291                                               | Плов из мяса птицы                                                | 280          | 23,123               | 26,028 | 50,332  | 527,348   | 0,147 | 3,500         | 0,000   | 0,350                     | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,330                     |       |  |
| 342                                               | Компот ассорти                                                    | 180          | 0,198                | 0,054  | 12,552  | 57,240    | 0,033 | 0,120         | 0,120   | 0,090                     | 21,900                    | 37,500  | 12,000  | 0,840                     |       |  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                                    | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033 | 0,120         | 0,120   | 0,090                     | 21,900                    | 37,500  | 12,000  | 0,840                     |       |  |
|                                                   | Хлеб ржаной-пшеничный                                             | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120 | 0,120         | 0,120   | 0,090                     | 21,900                    | 37,500  | 12,000  | 0,840                     |       |  |
|                                                   | <i>Итого за Обед</i>                                              | 870,000      | 38,798               | 43,183 | 119,995 | 1 041,381 | 0,609 | 371,542       | 746,869 | 15,793                    | 211,079                   | 833,926 | 259,445 | 13,090                    |       |  |
|                                                   | Итого за Среда - 3 неделя с 11 лет и старше                       | 1 420,000    | 62,159               | 76,371 | 194,168 | 1 732,237 | 1,153 | 375,070       | 746,869 | 15,793                    | 211,079                   | 833,926 | 259,445 | 13,090                    |       |  |
| День/неделя: Четверг - 3 неделя с 11 лет и старше |                                                                   |              |                      |        |         |           |       |               |         |                           |                           |         |         |                           |       |  |
| № рецеп.                                          | Наименование дней недели, блюд                                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) |       | Витамины (мг) |         |                           | Минеральные вещества (мг) |         |         | Минеральные вещества (мг) |       |  |
|                                                   |                                                                   |              | Б                    | Ж      | У       |           |       | В1            | С       | А (мкг)                   | Е                         | Са      | Р       | Мг                        | Fe    |  |
| <i>Завтрак</i>                                    |                                                                   |              |                      |        |         |           |       |               |         |                           |                           |         |         |                           |       |  |
| 15                                                | Сыр (пастеризованный)                                             | 15           | 3,900                | 3,915  | 42,429  | 51,600    | 0,005 | 0,120         | 34,500  | 0,075                     | 150,000                   | 96,000  | 6,750   | 0,150                     |       |  |
| 175                                               | Каша молочная "Дружба"                                            | 250          | 7,293                | 8,203  | 16,320  | 273,571   | 0,161 | 1,508         | 47,200  | 0,060                     | 152,080                   | 186,870 | 44,380  | 0,992                     |       |  |
| 384                                               | Кефирный напиток                                                  | 200          | 2,220                | 2,250  | 18,400  | 88,000    | 0,044 | 0,000         | 0,000   | 0,000                     | 7,600                     | 26,000  | 5,200   | 0,480                     |       |  |
|                                                   | Батон                                                             | 40           | 2,800                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045 | 15,000        | 90,700  | 1,311                     | 333,680                   | 325,370 | 69,840  | 4,922                     |       |  |
| 338                                               | Фрукт (банан)                                                     | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,285 | 17,018        | 90,700  | 1,311                     | 333,680                   | 325,370 | 69,840  | 4,922                     |       |  |
|                                                   | <i>Итого за Завтрак</i>                                           | 655,000      | 16,813               | 15,368 | 97,849  | 578,171   | 0,285 | 17,018        | 90,700  | 1,311                     | 333,680                   | 325,370 | 69,840  | 4,922                     |       |  |
| <i>Обед</i>                                       |                                                                   |              |                      |        |         |           |       |               |         |                           |                           |         |         |                           |       |  |
| 71                                                | Пюре картофельное                                                 | 100          | 1,100                | 0,200  | 3,800   | 24,000    | 0,060 | 25,000        | 183,002 | 0,700                     | 14,000                    | 26,000  | 20,000  | 0,900                     |       |  |
| 82                                                | Борщ из свеклы картофеля со сметаной на бульоне                   | 250          | 1,965                | 5,841  | 12,447  | 110,211   | 0,073 | 21,177        | 206,311 | 2,481                     | 35,162                    | 55,089  | 23,851  | 1,044                     |       |  |
|                                                   | Брокколи                                                          | 100          | 26,627               | 26,285 | 25,190  | 386,731   | 0,190 | 0,319         | 141,200 | 0,402                     | 97,270                    | 133,370 | 88,220  | 2,987                     |       |  |
| 173                                               | Каша гречневая вязкая                                             | 180          | 5,585                | 5,078  | 25,190  | 168,571   | 0,190 | 0,000         | 20,000  | 0,000                     | 13,680                    | 133,370 | 88,220  | 2,987                     |       |  |
| 376                                               | Чай с сахаром                                                     | 180          | 0,200                | 0,051  | 12,045  | 49,398    | 0,001 | 0,100         | 0,500   | 0,350                     | 6,000                     | 19,500  | 4,200   | 0,330                     |       |  |
|                                                   | Хлеб пшеничный                                                    | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033 | 0,120         | 0,120   | 0,090                     | 21,900                    | 37,500  | 12,000  | 0,840                     |       |  |
|                                                   | Хлеб ржаной-пшеничный                                             | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120 | 0,120         | 0,120   | 0,090                     | 21,900                    | 37,500  | 12,000  | 0,840                     |       |  |
|                                                   | <i>Итого за Обед</i>                                              | 870,000      | 40,307               | 38,685 | 91,732  | 887,123   | 0,715 | 46,716        | 551,013 | 9,401                     | 192,962                   | 365,149 | 189,511 | 9,338                     |       |  |
|                                                   | Итого за Четверг - 3 неделя с 11 лет и старше                     | 1 525,000    | 57,120               | 54,053 | 183,601 | 1 465,294 | 1,000 | 63,734        | 641,713 | 10,712                    | 526,642                   | 890,519 | 259,341 | 14,260                    |       |  |

| День/неделя: Пятница - 3 неделя с 11 лет и старше     |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |           |         |        |  |  |                           |  |  |  |
|-------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|-------|---------|-----------|---------|--------|--|--|---------------------------|--|--|--|
| № рсч.                                                | Наименование дней недели, блюд                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |       |         |           |         |        |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |
|                                                       |                                                   |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е     | Са      | Р         | Мg      | Fe     |  |  |                           |  |  |  |
| Завтрак                                               |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |           |         |        |  |  |                           |  |  |  |
| 188                                                   | Запеканка рисовая с творогом и тушеным молоком    | 200          | 26,943               | 15,212 | 53,350  | 463,621   | 0,146         | 0,710   | 97,800  | 1,158 | 203,600 | 350,020   | 49,770  | 1,467  |  |  |                           |  |  |  |
| 376                                                   | Чай с сахаром                                     | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   | 0,440 | 4,950   | 8,240     | 4,400   | 0,859  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Х-хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440 | 8,000   | 26,000    | 5,600   | 0,440  |  |  |                           |  |  |  |
| 348                                                   | Сок 200 мл в инд.уп.                              | 200          |                      |        | 22,400  | 90,000    | 0,020         | 2,000   |         |       | 14,000  | 8,000     | 2,800   |        |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Итого за Завтрак                                  | 640,000      | 30,183               | 15,583 | 108,473 | 701,009   | 0,211         | 2,810   | 98,300  | 1,598 | 216,550 | 398,260   | 67,770  | 5,566  |  |  |                           |  |  |  |
| Обед                                                  |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |           |         |        |  |  |                           |  |  |  |
| 71                                                    | Нарезка овощная                                   | 100          | 0,900                | 0,150  | 2,850   | 17,500    | 0,045         | 16,000  | 106,500 | 0,400 | 15,500  | 28,000    | 17,000  | 0,700  |  |  |                           |  |  |  |
| 103                                                   | Суп с вермишелью на бульоне                       | 250          | 4,552                | 3,330  | 12,480  | 97,581    | 0,158         | 210,831 | 12,551  | 0,709 | 52,739  | 6,304     | 210,831 | 12,551 |  |  |                           |  |  |  |
| 293                                                   | Цицленок запеченный (голень)                      | 100          | 26,003               | 15,196 | 0,537   | 230,398   | 0,145         | 0,438   | 3,327   | 1,253 | 186,861 | 26,861    | 26,861  | 1,092  |  |  |                           |  |  |  |
| 304                                                   | Пюре из бобовых с маслом                          | 180          | 20,741               | 5,066  | 43,356  | 302,151   | 0,730         | 20,000  | 20,000  | 0,680 | 108,380 | 298,350   | 96,520  | 6,159  |  |  |                           |  |  |  |
| 357                                                   | Кисель                                            | 180          |                      |        | 21,762  | 88,110    |               | 0,396   |         | 0,018 | 1,980   | 1,620     | 0,540   | 0,045  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Х-хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         | 0,120   | 0,900   | 0,090 | 6,000   | 19,500    | 4,200   | 0,330  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Х-хлеб ржано-пшеничный                            | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120         | 0,120   | 21,900  | 0,370 | 37,500  | 12,000    | 0,840   |        |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Итого за Обед                                     | 870,000      | 57,026               | 24,972 | 110,235 | 903,940   | 1,137         | 23,258  | 340,858 | 4,355 | 184,989 | 673,803   | 169,672 | 9,875  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Итого за Пятница - 3 неделя с 11 лет и старше     | 1 510,000    | 87,209               | 40,555 | 218,708 | 1 604,949 | 1,348         | 26,068  | 439,158 | 5,953 | 401,539 | 1 072,063 | 237,442 | 15,441 |  |  |                           |  |  |  |
| День/неделя: Суббота - 3 неделя с 11 лет и старше     |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |           |         |        |  |  |                           |  |  |  |
| № рсч.                                                | Наименование дней недели, блюд                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |       |         |           |         |        |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |
|                                                       |                                                   |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е     | Са      | Р         | Мg      | Fe     |  |  |                           |  |  |  |
| Завтрак                                               |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |           |         |        |  |  |                           |  |  |  |
| 181                                                   | Каши манная молочная                              | 250          | 5,379                | 6,976  | 30,602  | 207,448   | 0,074         | 1,235   | 43,000  | 0,435 | 123,384 | 109,150   | 17,976  | 0,405  |  |  |                           |  |  |  |
| 377                                                   | Чай с лимоном                                     | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163  | 54,748    | 0,002         | 1,700   | 0,580   | 0,008 | 6,550   | 9,120     | 4,880   | 0,883  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Х-хлеб пшеничный                                  | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440 | 8,000   | 26,000    | 5,600   | 0,440  |  |  |                           |  |  |  |
| 338                                                   | Фрукт (яблоко)                                    | 150          | 0,600                | 0,600  | 14,700  | 70,500    | 0,045         | 15,000  |         | 0,300 | 24,000  | 16,500    | 13,500  | 3,300  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Итого за Завтрак                                  | 640,000      | 9,255                | 7,951  | 78,145  | 426,696   | 0,165         | 17,935  | 43,580  | 1,183 | 161,934 | 160,770   | 41,956  | 5,028  |  |  |                           |  |  |  |
| Обед                                                  |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |           |         |        |  |  |                           |  |  |  |
| 71                                                    | Омлет с сыром порционные                          | 100          | 0,700                | 0,100  | 1,900   | 11,000    | 0,030         | 7,000   | 29,999  | 0,100 | 16,999  | 29,999    | 14,000  | 0,500  |  |  |                           |  |  |  |
| 101                                                   | Суп картофельный с крутой                         | 250          | 4,578                | 2,916  | 15,333  | 105,386   | 0,103         | 15,080  | 185,964 | 1,266 | 18,681  | 74,416    | 22,560  | 0,991  |  |  |                           |  |  |  |
| 268                                                   | Рыба запеченная                                   | 100          | 21,899               | 18,824 | 4,195   | 233,741   | 0,148         | 0,625   | 12,500  | 0,625 | 34,760  | 306,010   | 69,930  | 1,101  |  |  |                           |  |  |  |
| 128                                                   | Картофельное пюре                                 | 180          | 3,904                | 4,745  | 28,152  | 171,362   | 0,208         | 33,634  | 23,600  | 0,217 | 46,860  | 116,060   | 41,370  | 1,589  |  |  |                           |  |  |  |
| 349                                                   | Компот из сухофруктов                             | 180          | 0,027                | 0,009  | 12,435  | 49,932    | 0,001         | 350,040 | 1,521   | 0,018 | 1,311   | 0,891     | 0,700   | 0,061  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Х-хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         | 0,120   | 0,900   | 0,090 | 6,000   | 19,500    | 4,200   | 0,330  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Х-хлеб ржано-пшеничный                            | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120         | 0,120   | 21,900  | 0,370 | 37,500  | 12,000    | 0,840   |        |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Итого за Обед                                     | 870,000      | 35,938               | 27,824 | 91,265  | 719,621   | 0,643         | 406,499 | 233,584 | 4,686 | 166,511 | 584,376   | 164,760 | 3,412  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Итого за Суббота - 3 неделя с 11 лет и старше     | 1 510,000    | 45,193               | 35,775 | 169,410 | 1 146,317 | 0,808         | 424,434 | 297,164 | 5,869 | 328,445 | 745,146   | 206,716 | 10,440 |  |  |                           |  |  |  |
| День/неделя: Воскресенье - 3 неделя с 11 лет и старше |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |           |         |        |  |  |                           |  |  |  |
| № рсч.                                                | Наименование дней недели, блюд                    | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |         |       |         |           |         |        |  |  | Минеральные вещества (мг) |  |  |  |
|                                                       |                                                   |              | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг) | Е     | Са      | Р         | Мg      | Fe     |  |  |                           |  |  |  |
| Завтрак                                               |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |           |         |        |  |  |                           |  |  |  |
| 14                                                    | Масло (порция)                                    | 10           | 0,080                | 7,250  | 0,130   | 66,100    | 0,001         |         | 40,000  | 0,100 | 2,400   | 3,000     |         | 0,020  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Печенье                                           | 50           | 3,900                | 7,690  | 34,645  | 220,000   | 0,040         |         | 5,500   | 1,750 | 14,500  | 45,000    | 10,000  | 1,050  |  |  |                           |  |  |  |
| 173                                                   | Каши пшеничная молочная                           | 250          | 7,116                | 7,963  | 34,566  | 239,161   | 0,196         | 1,235   | 43,000  | 0,173 | 127,405 | 175,050   | 44,535  | 1,149  |  |  |                           |  |  |  |
| 376                                                   | Чай с сахаром                                     | 200          | 0,200                | 0,051  | 13,043  | 53,388    | 0,001         | 0,100   | 0,500   |       | 4,950   | 8,240     | 4,400   | 0,859  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Батон                                             | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 88,000    | 0,044         |         |         | 0,680 | 7,600   | 26,000    | 5,200   | 0,480  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Итого за Завтрак                                  | 550,000      | 14,096               | 23,354 | 100,784 | 666,649   | 0,282         | 1,335   | 89,000  | 2,703 | 156,855 | 257,290   | 64,135  | 3,558  |  |  |                           |  |  |  |
| Обед                                                  |                                                   |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |         |           |         |        |  |  |                           |  |  |  |
| 71                                                    | Помидоры свежие порционные                        | 100          | 1,100                | 0,200  | 3,800   | 24,000    | 0,060         | 25,000  | 183,002 | 0,700 | 14,000  | 26,000    | 20,000  | 0,900  |  |  |                           |  |  |  |
| 108                                                   | Суп с клецками на курином бульоне                 | 250          | 8,041                | 8,974  | 24,686  | 211,040   | 0,125         | 11,550  | 255,175 | 2,767 | 105,990 | 22,370    | 1,430   |        |  |  |                           |  |  |  |
| 294                                                   | Шницель рубленый из мяса птицы                    | 100          | 18,189               | 20,651 | 12,907  | 311,401   | 0,139         | 1,584   | 61,600  | 2,403 | 32,340  | 167,630   | 21,160  | 1,915  |  |  |                           |  |  |  |
| 202                                                   | Салат из отварных                                 | 180          | 6,743                | 3,694  | 43,058  | 232,621   | 0,104         |         | 16,000  | 0,955 | 16,230  | 55,020    | 9,980   | 1,023  |  |  |                           |  |  |  |
| 342                                                   | Компот ассорти                                    | 180          | 0,198                | 0,054  | 12,552  | 57,240    |               |         |         |       |         |           |         | 0,036  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Х-хлеб пшеничный                                  | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         | 0,120   | 0,900   | 0,330 | 6,000   | 19,500    | 4,200   | 0,330  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Х-хлеб ржано-пшеничный                            | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120         | 0,120   | 21,900  | 0,370 | 37,500  | 12,000    | 0,840   |        |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Итого за Обед                                     | 870,000      | 39,101               | 34,803 | 126,253 | 984,502   | 0,581         | 38,254  | 515,277 | 7,245 | 124,173 | 280,968   | 89,710  | 6,474  |  |  |                           |  |  |  |
|                                                       | Итого за Воскресенье - 3 неделя с 11 лет и старше | 1 420,000    | 53,197               | 58,157 | 227,037 | 1 651,151 | 0,863         | 39,589  | 604,777 | 9,948 | 280,968 | 668,930   | 153,845 | 10,032 |  |  |                           |  |  |  |

| Возрастная группа с 11 лет и старше |                      |        |         |           |               |         |           |        |         |                           |         |        |
|-------------------------------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|-----------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|
|                                     | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |         |           |        |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |
|                                     | Б                    | Ж      | У       |           | В1            | С       | А (мкг)   | Е      | Са      | Р                         | Мg      | Fe     |
| Понедельник - 1 неделя              | 49,841               | 57,457 | 219,106 | 1 604,044 | 0,670         | 390,992 | 427,921   | 5,947  | 440,592 | 513,666                   | 121,591 | 10,383 |
| Вторник - 1 неделя                  | 56,480               | 50,448 | 196,795 | 1 477,952 | 0,876         | 399,394 | 369,657   | 6,360  | 299,568 | 752,762                   | 170,562 | 7,638  |
| Среда - 1 неделя                    | 78,079               | 51,488 | 225,101 | 1 689,237 | 1,632         | 71,937  | 541,563   | 7,806  | 458,527 | 1 022,859                 | 259,534 | 17,799 |
| Четверг - 1 неделя                  | 60,547               | 54,382 | 197,682 | 1 528,588 | 0,858         | 35,020  | 712,761   | 7,160  | 349,623 | 893,940                   | 226,172 | 11,698 |
| Пятница - 1 неделя                  | 60,032               | 59,566 | 189,797 | 1 498,445 | 1,139         | 60,221  | 552,605   | 9,879  | 235,960 | 834,908                   | 214,170 | 9,789  |
| Суббота - 1 неделя                  | 43,445               | 51,712 | 179,954 | 1 372,766 | 0,683         | 388,246 | 390,632   | 12,542 | 475,623 | 735,960                   | 215,561 | 12,903 |
| Воскресенье - 1 неделя              | 45,415               | 44,459 | 186,799 | 1 336,106 | 0,837         | 448,265 | 558,384   | 9,345  | 282,820 | 611,640                   | 162,699 | 11,954 |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю                 | 56,256               | 52,787 | 199,319 | 1 501,020 | 0,956         | 256,439 | 507,646   | 8,434  | 363,245 | 766,534                   | 195,756 | 11,738 |
| Понедельник - 2 неделя              | 84,294               | 77,803 | 168,717 | 1 718,167 | 1,655         | 50,851  | 1 011,544 | 11,079 | 512,909 | 923,864                   | 242,564 | 21,938 |
| Вторник - 2 неделя                  | 52,727               | 43,321 | 194,687 | 1 377,675 | 1,042         | 422,996 | 712,404   | 5,967  | 549,258 | 512,909                   | 242,564 | 21,737 |
| Среда - 2 неделя                    | 39,282               | 51,370 | 211,811 | 1 477,784 | 0,471         | 41,061  | 394,711   | 3,514  | 263,520 | 375,209                   | 111,403 | 7,974  |
| Четверг - 2 неделя                  | 56,819               | 59,133 | 182,003 | 1 486,419 | 0,782         | 418,512 | 989,184   | 13,900 | 199,821 | 693,644                   | 168,882 | 10,872 |
| Пятница - 2 неделя                  | 48,273               | 57,363 | 237,079 | 1 657,092 | 0,898         | 45,995  | 597,677   | 10,783 | 286,288 | 659,640                   | 165,845 | 10,360 |
| Суббота - 2 неделя                  | 60,856               | 46,910 | 205,344 | 1 503,654 | 0,638         | 47,393  | 500,341   | 8,425  | 355,252 | 820,708                   | 179,821 | 11,290 |
| Воскресенье - 2 неделя              | 63,986               | 51,287 | 191,787 | 1 506,794 | 1,032         | 402,505 | 333,547   | 9,462  | 549,025 | 950,775                   | 207,544 | 9,816  |
| СРЕДНЕЕ за 2 неделю                 | 58,034               | 55,312 | 198,775 | 1 532,512 | 0,931         | 204,188 | 648,487   | 9,019  | 388,010 | 807,865                   | 184,739 | 12,118 |
| Понедельник - 3 неделя              | 49,904               | 46,185 | 203,199 | 1 433,593 | 1,017         | 33,588  | 370,730   | 6,130  | 443,511 | 731,348                   | 208,921 | 13,856 |
| Вторник - 3 неделя                  | 53,402               | 65,207 | 192,995 | 1 579,701 | 0,655         | 397,312 | 647,681   | 4,829  | 292,610 | 570,659                   | 124,301 | 8,193  |
| Среда - 3 неделя                    | 62,159               | 76,371 | 194,168 | 1 732,237 | 1,153         | 375,070 | 746,869   | 15,793 | 211,079 | 833,926                   | 259,445 | 13,090 |
| Четверг - 3 неделя                  | 57,120               | 54,053 | 183,601 | 1 465,294 | 1,000         | 63,734  | 641,713   | 10,712 | 526,642 | 890,519                   | 259,341 | 14,260 |
| Пятница - 3 неделя                  | 82,209               | 40,555 | 218,708 | 1 604,949 | 1,348         | 26,068  | 439,158   | 5,953  | 401,539 | 1 072,063                 | 237,442 | 15,441 |
| Суббота - 3 неделя                  | 45,193               | 35,775 | 169,410 | 1 146,317 | 0,808         | 424,434 | 297,164   | 5,869  | 328,445 | 745,146                   | 206,716 | 10,440 |
| Воскресенье - 3 неделя              | 53,197               | 58,157 | 227,037 | 1 651,151 | 0,863         | 39,589  | 604,777   | 9,948  | 280,968 | 668,930                   | 153,845 | 10,032 |
| СРЕДНЕЕ за 3 неделю                 | 58,312               | 53,758 | 198,445 | 1 516,177 | 0,978         | 194,256 | 535,442   | 8,462  | 354,971 | 787,513                   | 207,144 | 12,187 |
| ИТОГО среднее за 3 недели           | 57,534               | 53,952 | 198,846 | 1 516,370 | 0,955         | 218,294 | 563,858   | 8,638  | 368,742 | 787,304                   | 195,880 | 12,014 |
| Норма СанПиН                        | 90                   | 92     | 383     | 2 720     | 1,4           | 70      | 900       | 14     | 1 200   | 1 200                     | 300     | 18     |

| Возрастная группа с 11 лет и старше |         |         |               |
|-------------------------------------|---------|---------|---------------|
|                                     | Завтрак | Обед    | Итого за день |
| Понедельник - 1 неделя              | 590,000 | 815,000 | 1 405,000     |
| Вторник - 1 неделя                  | 550,000 | 870,000 | 1 420,000     |
| Среда - 1 неделя                    | 590,000 | 870,000 | 1 460,000     |
| Четверг - 1 неделя                  | 550,000 | 870,000 | 1 420,000     |
| Пятница - 1 неделя                  | 550,000 | 900,000 | 1 450,000     |
| Суббота - 1 неделя                  | 705,000 | 900,000 | 1 605,000     |
| Воскресенье - 1 неделя              | 640,000 | 870,000 | 1 510,000     |
| Понедельник - 2 неделя              | 590,000 | 900,000 | 1 490,000     |
| Вторник - 2 неделя                  | 705,000 | 870,000 | 1 575,000     |
| Среда - 2 неделя                    | 640,000 | 815,000 | 1 455,000     |
| Четверг - 2 неделя                  | 550,000 | 870,000 | 1 420,000     |
| Пятница - 2 неделя                  | 550,000 | 870,000 | 1 420,000     |
| Суббота - 2 неделя                  | 590,000 | 870,000 | 1 460,000     |
| Воскресенье - 2 неделя              | 550,000 | 870,000 | 1 420,000     |
| Понедельник - 3 неделя              | 550,000 | 870,000 | 1 460,000     |
| Вторник - 3 неделя                  | 550,000 | 815,000 | 1 365,000     |
| Среда - 3 неделя                    | 550,000 | 870,000 | 1 420,000     |
| Четверг - 3 неделя                  | 655,000 | 870,000 | 1 525,000     |
| Пятница - 3 неделя                  | 640,000 | 870,000 | 1 510,000     |
| Суббота - 3 неделя                  | 640,000 | 870,000 | 1 510,000     |
| Воскресенье - 3 неделя              | 550,000 | 870,000 | 1 420,000     |
| ИТОГО среднее за 3 недели           | 596     | 866     | 1 462         |
| Норма Санпин                        | 550     | 800     | 1 350         |