

**Примерное меню для организации питания в образовательных организациях со столовыми, предназначенными для раздачи готовой кулинарной продукции (буфеты-раздаточные) и со столовыми, предназначенными для работы на сырье и полуфабрикатах (столовые-догоотовочные).**  
**Возрастная категория 11 лет и старше, завтрак, обед, полдник, 24 дня**

День: 1 Понедельник

Неделя: 1-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив,)	Б (раст,)	Б (итог,)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
1054	Колбаса п-к для школьного питания	20	3,460	0,000	3,460	7,800	0,066	84,304	0,000	14,400	0,000	0,008	0,000	3,900	0,000	0,000	0,460	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	3,000	7,840	10,940	30,640	252,380	0,140	2,280	0,040	0,213	0,520	224,240	294,007	7,007	0,567	0,025
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>11,100</b>	<b>6,824</b>	<b>17,924</b>	<b>24,320</b>	<b>84,366</b>	<b>633,204</b>	<b>0,294</b>	<b>30,080</b>	<b>0,060</b>	<b>0,480</b>	<b>1,475</b>	<b>446,052</b>	<b>490,552</b>	<b>33,633</b>	<b>2,108</b>	<b>0,025</b>
<b>Обед</b>																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	75	0,000	0,803	0,803	11,370	7,800	136,740	0,023	18,488	0,000	0,023	2,063	125,650	57,700	10,575	0,720	0,010
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	15,013	5,738	20,750	6,600	17,500	217,400	0,082	3,550	0,050	0,060	0,250	68,950	266,200	52,750	2,625	0,015
7014	Гуляш из мяса отварного	80	14,100	0,540	14,640	11,104	3,200	171,600	0,042	2,472	0,032	0,156	0,152	23,408	184,240	21,800	1,480	0,015
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,680	2,700	10,380	10,300	51,000	343,500	0,420	0,000	0,060	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,008
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>36,793</b>	<b>16,248</b>	<b>53,041</b>	<b>40,810</b>	<b>139,576</b>	<b>1142,040</b>	<b>0,781</b>	<b>25,322</b>	<b>0,142</b>	<b>0,599</b>	<b>5,625</b>	<b>340,608</b>	<b>826,272</b>	<b>281,665</b>	<b>12,785</b>	<b>0,048</b>
<b>Полдник</b>																		
6003	Суфле творожное запеченное	100	13,580	0,700	14,280	9,830	13,120	198,070	0,030	0,650	0,060	0,025	0,350	247,300	299,700	13,200	0,510	0,015
14007	Джем (повидло,варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,092	0,000	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>13,580</b>	<b>0,940</b>	<b>14,520</b>	<b>9,870</b>	<b>37,430</b>	<b>294,210</b>	<b>0,125</b>	<b>1,103</b>	<b>0,060</b>	<b>0,114</b>	<b>2,750</b>	<b>247,855</b>	<b>299,900</b>	<b>13,392</b>	<b>1,112</b>	<b>0,015</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>61,473</b>	<b>24,012</b>	<b>85,485</b>	<b>75,000</b>	<b>261,372</b>	<b>2069,454</b>	<b>1,200</b>	<b>56,504</b>	<b>0,262</b>	<b>1,192</b>	<b>9,849</b>	<b>1034,515</b>	<b>1616,724</b>	<b>328,690</b>	<b>16,005</b>	<b>0,088</b>

День: 2 Вторник  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
1004	Сыр полутвердый	20	5,200	0,000	5,200	5,360	0,000	69,040	0,006	0,560	0,042	0,076	0,100	208,000	174,667	10,000	0,240	0,000
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком	300	1,380	9,180	10,560	10,080	55,080	354,000	0,750	3,120	0,048	0,640	6,000	348,000	300,000	13,600	4,140	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>6,980</b>	<b>13,224</b>	<b>20,204</b>	<b>19,940</b>	<b>100,190</b>	<b>663,780</b>	<b>0,847</b>	<b>3,720</b>	<b>0,090</b>	<b>0,796</b>	<b>6,700</b>	<b>645,415</b>	<b>474,867</b>	<b>33,300</b>	<b>6,422</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,015	7,850	0,000	0,023	4,028	34,215	84,800	15,645	0,450	0,010
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,525	2,750	4,000	8,250	81,250	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,015
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	26(1/2шт)	3,299	0,000	3,299	3,000	0,179	40,919	0,010	0,000	0,010	0,059	0,000	27,201	50,001	3,890	0,051	0,014
7069-7070	Биточки рубленные из птицы паровые собственного производства	100	15,180	1,390	16,570	18,670	10,200	288,920	0,070	0,330	0,010	0,190	0,550	48,120	187,270	23,860	1,310	0,025
8002	Рис отварной	200	0,040	4,900	4,940	8,900	50,080	300,180	0,060	0,000	0,060	0,028	0,100	8,600	307,000	35,200	0,600	0,020
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,026	15,500	0,100	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>18,744</b>	<b>14,998</b>	<b>33,742</b>	<b>45,101</b>	<b>142,010</b>	<b>1101,624</b>	<b>0,451</b>	<b>42,342</b>	<b>0,180</b>	<b>0,611</b>	<b>9,198</b>	<b>330,762</b>	<b>756,433</b>	<b>142,195</b>	<b>6,826</b>	<b>0,084</b>
<b>Полдник</b>																		
13008	Булочка сдобная из дрожжевого теста собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,040	0,090	0,960	50,800	89,300	14,400	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,040	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>7,310</b>	<b>6,190</b>	<b>13,500</b>	<b>14,000</b>	<b>73,820</b>	<b>480,460</b>	<b>0,190</b>	<b>1,800</b>	<b>0,080</b>	<b>0,124</b>	<b>0,960</b>	<b>291,195</b>	<b>279,300</b>	<b>42,400</b>	<b>0,697</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>33,034</b>	<b>34,412</b>	<b>67,446</b>	<b>79,041</b>	<b>316,020</b>	<b>2245,864</b>	<b>1,488</b>	<b>47,862</b>	<b>0,350</b>	<b>1,531</b>	<b>16,858</b>	<b>1267,372</b>	<b>1510,599</b>	<b>217,895</b>	<b>13,945</b>	<b>0,085</b>

День: 3 Среда  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
6001	Запеканка из творога	120	19,248	0,492	19,740	14,184	19,728	291,828	0,060	0,576	0,060	0,021	0,420	292,720	468,800	20,000	0,648	0,015
9004	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,880	0,000	2,880	3,400	22,400	128,800	0,024	0,400	0,016	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>25,028</b>	<b>3,976</b>	<b>29,004</b>	<b>22,084</b>	<b>78,268</b>	<b>634,348</b>	<b>0,355</b>	<b>10,976</b>	<b>0,096</b>	<b>0,413</b>	<b>1,100</b>	<b>602,060</b>	<b>774,300</b>	<b>61,900</b>	<b>2,168</b>	<b>0,015</b>
<b>Обед</b>																		
1040-1040.1	Икра овощная	75	0,000	0,900	0,900	3,525	5,775	58,500	0,023	7,200	0,000	0,023	0,000	24,000	22,500	9,750	0,600	0,007
2001	Борщ с капустой и картофелем	250	0,145	1,530	1,625	4,400	10,750	90,000	0,050	8,500	0,075	0,050	0,275	37,125	46,250	21,000	1,000	0,015
7017	Печень, тушенная в соусе	75	10,553	0,323	10,875	7,650	3,000	125,430	0,150	2,920	2,755	0,645	0,668	32,625	295,540	22,350	1,975	0,015
8005	Пюре картофельное	200	0,850	3,400	4,240	9,840	28,480	219,440	0,200	13,360	0,060	0,180	0,260	57,480	205,640	42,420	1,480	0,020
10011	Кисель п/я	200	0,000	1,050	1,050	0,000	14,400	61,800	0,060	30,000	0,500	0,600	3,500	1,000	0,000	0,000	0,100	0,000
14001-14002	Зефир(пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>11,948</b>	<b>12,651</b>	<b>24,538</b>	<b>26,861</b>	<b>118,781</b>	<b>810,970</b>	<b>0,678</b>	<b>64,992</b>	<b>3,390</b>	<b>1,698</b>	<b>5,983</b>	<b>241,630</b>	<b>612,142</b>	<b>116,520</b>	<b>7,695</b>	<b>0,057</b>
<b>Полдник</b>																		
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожжевом тесте собственного производства	100	6,975	4,025	11,000	16,600	31,000	317,400	0,180	0,200	0,041	0,170	0,600	49,450	149,000	20,000	1,590	0,001
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>6,975</b>	<b>4,165</b>	<b>11,140</b>	<b>16,700</b>	<b>46,480</b>	<b>380,780</b>	<b>0,180</b>	<b>3,000</b>	<b>0,041</b>	<b>0,170</b>	<b>0,660</b>	<b>56,650</b>	<b>154,600</b>	<b>24,800</b>	<b>1,670</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,951</b>	<b>20,792</b>	<b>64,682</b>	<b>65,645</b>	<b>243,529</b>	<b>1826,098</b>	<b>1,213</b>	<b>78,968</b>	<b>3,527</b>	<b>2,281</b>	<b>7,743</b>	<b>900,340</b>	<b>1541,042</b>	<b>203,220</b>	<b>11,533</b>	<b>0,073</b>

День: 4 Четверг  
Неделя: 1-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март  
Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	20	4,520	0,000	4,520	4,180	0,000	55,800	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	4,400	53,600	7,000	0,520	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	5,475	4,200	9,675	13,775	35,900	306,275	0,188	2,750	0,075	0,325	0,075	257,250	391,417	18,342	0,737	0,032
10033	Чай с молоком и сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,010	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>11,395</b>	<b>8,524</b>	<b>19,919</b>	<b>20,875</b>	<b>79,340</b>	<b>593,295</b>	<b>0,347</b>	<b>27,850</b>	<b>0,085</b>	<b>0,501</b>	<b>0,915</b>	<b>425,290</b>	<b>523,377</b>	<b>57,422</b>	<b>2,657</b>	<b>0,032</b>
<b>Обед</b>																		
1081	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	75	0,000	0,645	0,645	5,543	5,985	78,383	0,030	2,445	0,000	0,030	1,800	12,480	41,743	15,255	0,630	0,010
2007	Рассольник ленинградский	250	0,153	1,860	2,013	4,575	13,375	104,900	0,100	15,375	0,030	0,093	0,250	22,825	62,325	22,500	0,925	0,004
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	75	10,500	1,050	11,550	12,750	6,225	187,500	0,083	0,000	0,000	0,060	0,000	11,700	108,600	20,865	1,725	0,019
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,060	6,920	6,980	8,940	46,400	294,000	0,120	0,000	0,060	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,020
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>11,753</b>	<b>16,063</b>	<b>27,816</b>	<b>34,024</b>	<b>143,601</b>	<b>991,403</b>	<b>0,528</b>	<b>37,432</b>	<b>0,090</b>	<b>0,363</b>	<b>5,510</b>	<b>143,205</b>	<b>346,620</b>	<b>93,280</b>	<b>8,940</b>	<b>0,053</b>
<b>Полдник</b>																		
6005	Сырники из творога собственного производства	75	11,633	1,118	12,750	7,800	15,975	185,100	0,045	0,338	0,045	0,030	0,338	115,875	167,775	20,550	0,450	0,004
12006	Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства	100	0,687	5,883	6,570	3,260	47,500	245,620	0,120	3,460	0,019	0,080	0,850	45,130	79,700	15,540	0,470	0,001
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,320</b>	<b>7,601</b>	<b>19,920</b>	<b>11,060</b>	<b>82,875</b>	<b>508,960</b>	<b>0,165</b>	<b>21,408</b>	<b>0,064</b>	<b>0,210</b>	<b>1,468</b>	<b>170,925</b>	<b>250,275</b>	<b>38,890</b>	<b>1,889</b>	<b>0,005</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,467</b>	<b>32,188</b>	<b>67,655</b>	<b>65,959</b>	<b>305,816</b>	<b>2093,658</b>	<b>1,039</b>	<b>86,690</b>	<b>0,239</b>	<b>1,074</b>	<b>7,893</b>	<b>739,420</b>	<b>1120,272</b>	<b>189,592</b>	<b>13,486</b>	<b>0,089</b>

День: 5 Пятница  
 Неделя: 1-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
7023-7024	Изделия колбасные вареные отварные для детского питания	50 (1шт)	5,700	0,000	5,700	9,100	0,000	104,700	0,020	0,000	0,000	0,045	0,000	13,000	65,500	8,000	0,900	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,680	2,700	10,380	10,300	51,000	343,500	0,420	0,000	0,060	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,008
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>13,380</b>	<b>6,424</b>	<b>19,804</b>	<b>20,980</b>	<b>94,070</b>	<b>654,740</b>	<b>0,554</b>	<b>12,040</b>	<b>0,060</b>	<b>0,304</b>	<b>1,715</b>	<b>118,667</b>	<b>332,585</b>	<b>186,646</b>	<b>7,883</b>	<b>0,008</b>
<b>Обед</b>																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	75	0,000	1,028	1,028	7,568	6,240	97,935	0,015	5,535	0,000	0,030	2,358	28,673	58,493	14,310	0,923	0,010
2017	Суп рыбный	250	5,000	2,250	7,250	3,750	16,750	130,750	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	133,500	14,350	2,075	0,015
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	5,940	1,760	7,700	14,100	11,900	205,300	0,050	3,360	0,050	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,020
8007	Капуста тушеная	200	0,060	4,680	4,740	8,520	19,560	173,880	0,080	9,306	0,059	0,100	0,540	110,000	92,400	11,400	1,660	0,020
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>11,000</b>	<b>16,186</b>	<b>27,186</b>	<b>35,374</b>	<b>114,526</b>	<b>880,665</b>	<b>0,485</b>	<b>33,263</b>	<b>0,109</b>	<b>0,490</b>	<b>6,293</b>	<b>333,003</b>	<b>448,985</b>	<b>93,330</b>	<b>8,398</b>	<b>0,065</b>
<b>Полдник</b>																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	8,850	0,000	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,005	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,030	0,000	230,000	318,726	0,000	0,200	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>14,650</b>	<b>0,000</b>	<b>14,650</b>	<b>13,780</b>	<b>60,660</b>	<b>423,000</b>	<b>0,189</b>	<b>3,638</b>	<b>0,005</b>	<b>0,061</b>	<b>0,000</b>	<b>247,309</b>	<b>406,438</b>	<b>7,969</b>	<b>0,675</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,030</b>	<b>22,610</b>	<b>61,640</b>	<b>70,134</b>	<b>269,256</b>	<b>1958,405</b>	<b>1,228</b>	<b>48,941</b>	<b>0,174</b>	<b>0,854</b>	<b>8,008</b>	<b>698,978</b>	<b>1188,008</b>	<b>287,945</b>	<b>16,956</b>	<b>0,074</b>

День: 6 Суббота  
 Неделя: 1-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52 (1шт)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,020	0,000	0,020	0,118	0,000	54,402	100,001	7,779	0,101	0,028
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком	300	1,380	9,180	10,560	10,080	55,080	354,000	0,750	3,120	0,048	0,640	6,000	348,000	300,000	13,600	4,140	0,000
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,779</b>	<b>12,524</b>	<b>23,303</b>	<b>21,181</b>	<b>97,339</b>	<b>675,958</b>	<b>0,901</b>	<b>4,520</b>	<b>0,088</b>	<b>0,998</b>	<b>6,600</b>	<b>593,642</b>	<b>575,801</b>	<b>40,000</b>	<b>5,321</b>	<b>0,028</b>
<b>Обед</b>																		
1047-1047.1	Салат из редиса(дайкона) с растительным маслом	75	0,953	0,713	1,665	10,673	2,018	110,783	0,005	2,085	0,007	0,044	0,985	27,964	108,309	7,307	0,074	0,004
2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	1,050	22,725	0,050	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,006
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,926	0,017	4,943	0,600	0,161	25,812	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7076	Котлеты рыбные любительские	80	10,160	0,976	11,112	3,872	6,528	105,408	0,072	2,080	0,040	0,144	1,384	42,240	160,176	18,400	0,768	0,015
8006	Картофель отварной	200	0,000	0,000	3,980	9,040	32,080	231,440	0,220	12,493	0,060	0,140	2,060	24,460	175,500	35,300	1,780	0,020
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>32,514</b>	<b>9,398</b>	<b>45,868</b>	<b>33,511</b>	<b>110,187</b>	<b>928,068</b>	<b>1,578</b>	<b>42,506</b>	<b>0,157</b>	<b>1,010</b>	<b>8,383</b>	<b>222,161</b>	<b>598,300</b>	<b>329,519</b>	<b>8,920</b>	<b>0,044</b>
<b>Полдник</b>																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,009	0,840	0,063	0,114	0,150	312,000	262,000	15,000	0,360	0,000
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>8,200</b>	<b>2,492</b>	<b>10,692</b>	<b>12,010</b>	<b>34,460</b>	<b>289,700</b>	<b>0,077</b>	<b>0,880</b>	<b>0,063</b>	<b>0,154</b>	<b>0,450</b>	<b>371,795</b>	<b>262,200</b>	<b>21,500</b>	<b>1,922</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>51,492</b>	<b>24,414</b>	<b>79,862</b>	<b>66,701</b>	<b>241,986</b>	<b>1893,725</b>	<b>2,556</b>	<b>47,906</b>	<b>0,308</b>	<b>2,162</b>	<b>15,433</b>	<b>1187,598</b>	<b>1436,301</b>	<b>391,019</b>	<b>16,163</b>	<b>0,072</b>

День: 7 Понедельник  
 Неделя: 2-ая Неделя  
 Сезон: ноябрь-март  
 Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
9001-9001.1	Масло сладкосливочное	10	0,005	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	300	7,701	5,175	12,876	13,290	43,320	338,430	0,280	27,300	0,060	0,300	0,060	291,960	492,560	13,630	0,778	0,038
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	164,600	13,200	0,340	0,000
14001-14002	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,106</b>	<b>8,559</b>	<b>20,710</b>	<b>27,090</b>	<b>102,600</b>	<b>733,270</b>	<b>0,431</b>	<b>32,100</b>	<b>0,128</b>	<b>0,630</b>	<b>0,760</b>	<b>544,000</b>	<b>659,060</b>	<b>33,230</b>	<b>2,698</b>	<b>0,038</b>
<b>Обед</b>																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	75	0,000	0,885	0,885	5,318	7,163	79,913	0,038	3,413	0,000	0,038	2,580	34,853	55,500	26,138	0,450	0,005
2020.1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	250	0,013	2,153	2,165	11,025	14,750	192,025	0,100	2,150	0,025	0,150	0,125	17,000	138,600	21,250	3,350	0,015
7053-7054	Филе птицы , тушенное в соусе томатном	100	14,350	0,640	14,990	16,750	4,640	229,280	0,156	2,120	0,050	0,152	0,650	15,320	18,460	19,590	1,280	0,004
8002	Рис отварной	200	0,040	4,900	4,940	8,900	50,080	300,180	0,060	0,000	0,060	0,028	0,100	8,600	307,000	35,200	0,600	0,020
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>14,403</b>	<b>14,686</b>	<b>29,088</b>	<b>43,919</b>	<b>144,579</b>	<b>1110,678</b>	<b>0,565</b>	<b>12,603</b>	<b>0,135</b>	<b>0,558</b>	<b>5,564</b>	<b>186,685</b>	<b>583,717</b>	<b>133,759</b>	<b>7,701</b>	<b>0,044</b>
<b>Полдник</b>																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,600	9,020	6,700	50,800	299,600	0,120	0,460	0,050	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001
10054.1	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	12,111	1,200	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>2,420</b>	<b>7,600</b>	<b>10,020</b>	<b>6,700</b>	<b>73,800</b>	<b>393,600</b>	<b>0,140</b>	<b>2,460</b>	<b>0,050</b>	<b>0,160</b>	<b>0,950</b>	<b>104,700</b>	<b>159,600</b>	<b>32,611</b>	<b>1,675</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,929</b>	<b>30,845</b>	<b>59,818</b>	<b>77,709</b>	<b>320,979</b>	<b>2237,548</b>	<b>1,136</b>	<b>47,163</b>	<b>0,313</b>	<b>1,348</b>	<b>7,274</b>	<b>835,385</b>	<b>1402,377</b>	<b>199,600</b>	<b>12,074</b>	<b>0,083</b>

День: 8 Вторник  
Неделя: 2-ая Неделя  
Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	І
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
6001	Запеканка из творога	120	19,248	0,492	19,740	14,184	19,728	291,828	0,060	0,576	0,060	0,021	0,420	292,700	468,800	20,000	0,648	0,015
14007	Джем(повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,092	0,000	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,040	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>22,428</b>	<b>4,356</b>	<b>26,784</b>	<b>19,344</b>	<b>85,628</b>	<b>630,748</b>	<b>0,432</b>	<b>10,989</b>	<b>0,120</b>	<b>0,358</b>	<b>3,420</b>	<b>482,440</b>	<b>633,900</b>	<b>50,392</b>	<b>2,388</b>	<b>0,015</b>
<b>Обед</b>																		
1040-1040.1	Икра овощная	75	0,000	0,900	0,900	3,525	5,775	58,500	0,023	7,200	0,000	0,023	0,000	24,000	22,500	9,750	0,600	0,003
2007.1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	14,590	1,860	16,450	7,100	13,750	187,050	0,138	15,750	0,153	0,465	0,250	32,950	213,875	39,575	3,450	0,004
7014	Гуляш из мяса отварного	80	14,100	0,540	14,640	11,104	3,200	171,600	0,042	2,472	0,032	0,156	0,152	23,408	184,240	21,800	1,480	0,015
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,760	2,025	7,785	7,725	38,250	257,625	0,315	0,000	0,045	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,006
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>34,450</b>	<b>11,373</b>	<b>45,823</b>	<b>30,890</b>	<b>119,451</b>	<b>937,815</b>	<b>0,712</b>	<b>43,044</b>	<b>0,230</b>	<b>1,024</b>	<b>2,532</b>	<b>174,078</b>	<b>650,232</b>	<b>218,030</b>	<b>12,504</b>	<b>0,028</b>
<b>Полдник</b>																		
13008	Булочка сдобная из дрожжевого теста собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,040	0,090	0,960	50,800	89,300	14,400	0,890	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,040	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>7,310</b>	<b>6,190</b>	<b>13,500</b>	<b>12,600</b>	<b>64,240</b>	<b>430,560</b>	<b>0,170</b>	<b>1,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,116</b>	<b>0,960</b>	<b>298,800</b>	<b>273,300</b>	<b>42,400</b>	<b>1,090</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>64,188</b>	<b>21,919</b>	<b>86,107</b>	<b>62,834</b>	<b>269,319</b>	<b>1999,123</b>	<b>1,314</b>	<b>55,033</b>	<b>0,430</b>	<b>1,498</b>	<b>6,912</b>	<b>955,318</b>	<b>1557,432</b>	<b>310,822</b>	<b>15,982</b>	<b>0,044</b>



День: 9 Среда

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	50	7,590	0,695	8,285	9,335	5,100	144,460	0,035	0,165	0,005	0,095	0,275	24,060	93,635	11,930	0,655	0,015
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,060	6,920	6,980	8,940	46,400	294,000	0,120	0,000	0,060	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,020
10015-14008-14009	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
13002.1	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
11001	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>7,650</b>	<b>11,939</b>	<b>19,589</b>	<b>19,615</b>	<b>92,530</b>	<b>640,200</b>	<b>0,294</b>	<b>24,105</b>	<b>0,065</b>	<b>0,231</b>	<b>1,215</b>	<b>145,855</b>	<b>209,435</b>	<b>44,630</b>	<b>3,337</b>	<b>0,035</b>
<b>Обед</b>																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	75	0,000	1,028	1,028	7,568	6,240	97,935	0,015	5,535	0,000	0,030	2,358	28,673	58,493	14,310	0,923	0,010
2009	Суп из овощей	250	0,100	2,000	2,100	2,900	10,000	74,500	0,050	15,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,015
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	10,200	0,400	10,600	5,400	4,400	108,340	0,110	3,200	0,000	0,110	2,870	30,000	150,300	28,200	0,600	0,042
8005	Пюре картофельное	200	0,850	3,400	4,240	9,840	28,480	219,440	0,200	13,360	0,060	0,180	0,260	57,480	205,640	42,420	1,480	0,020
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>11,550</b>	<b>12,416</b>	<b>23,956</b>	<b>27,294</b>	<b>120,896</b>	<b>819,435</b>	<b>0,570</b>	<b>46,357</b>	<b>0,060</b>	<b>0,545</b>	<b>9,123</b>	<b>237,753</b>	<b>517,160</b>	<b>132,940</b>	<b>6,843</b>	<b>0,087</b>
<b>Полдник</b>																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,540	6,670	13,210	6,840	53,900	330,000	0,140	0,350	0,054	0,200	1,000	82,600	119,700	20,800	0,475	0,001
10060-14008-14009	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,040	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,340</b>	<b>6,670</b>	<b>19,010</b>	<b>13,240</b>	<b>71,880</b>	<b>487,900</b>	<b>0,200</b>	<b>1,750</b>	<b>0,094</b>	<b>0,234</b>	<b>1,000</b>	<b>322,995</b>	<b>309,700</b>	<b>48,800</b>	<b>0,697</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>31,540</b>	<b>31,025</b>	<b>62,555</b>	<b>60,149</b>	<b>285,306</b>	<b>1947,535</b>	<b>1,064</b>	<b>72,212</b>	<b>0,219</b>	<b>1,010</b>	<b>11,338</b>	<b>706,603</b>	<b>1036,295</b>	<b>226,370</b>	<b>10,877</b>	<b>0,123</b>

День: 10 Четверг  
Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
6003	Суфле творожное запеченное	120	16,296	0,840	17,136	11,796	15,744	237,684	0,036	0,780	0,072	0,022	0,420	224,760	239,640	19,840	0,612	0,012
9004	Молоко сгущенное с сахаром	40	2,880	0,000	2,880	3,400	22,400	128,800	0,024	0,400	0,016	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10033	Чай с молоком и сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,010	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>20,576</b>	<b>4,564</b>	<b>25,140</b>	<b>18,356</b>	<b>83,624</b>	<b>602,504</b>	<b>0,194</b>	<b>14,380</b>	<b>0,098</b>	<b>0,333</b>	<b>1,455</b>	<b>497,072</b>	<b>458,745</b>	<b>57,926</b>	<b>2,093</b>	<b>0,012</b>
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,015	7,850	0,000	0,023	4,028	34,215	72,800	15,645	0,450	0,010
2043.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,610	1,240	19,850	7,900	6,425	177,325	0,100	22,800	0,188	0,525	0,188	44,700	228,600	37,875	3,875	0,008
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	14,416	0,384	14,800	6,400	4,512	143,344	0,104	1,296	0,096	0,104	0,144	63,280	185,280	28,560	1,408	0,018
8002	Рис отварной	200	0,040	4,900	4,940	8,900	50,080	300,180	0,060	0,000	0,060	0,028	0,100	8,600	307,000	35,200	0,600	0,020
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>33,066</b>	<b>13,547</b>	<b>46,613</b>	<b>33,711</b>	<b>122,878</b>	<b>984,684</b>	<b>0,494</b>	<b>32,758</b>	<b>0,344</b>	<b>0,880</b>	<b>6,859</b>	<b>254,195</b>	<b>865,672</b>	<b>149,680</b>	<b>8,873</b>	<b>0,056</b>
<b>Полдник</b>																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем)	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,880	329,990	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,001
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,040	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>11,495</b>	<b>5,076</b>	<b>16,571</b>	<b>13,900</b>	<b>73,880</b>	<b>503,990</b>	<b>0,150</b>	<b>1,820</b>	<b>0,050</b>	<b>0,060</b>	<b>2,490</b>	<b>249,380</b>	<b>219,200</b>	<b>37,870</b>	<b>1,020</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,137</b>	<b>23,187</b>	<b>88,324</b>	<b>65,967</b>	<b>280,382</b>	<b>2091,178</b>	<b>0,838</b>	<b>48,958</b>	<b>0,492</b>	<b>1,272</b>	<b>10,804</b>	<b>1000,647</b>	<b>1543,617</b>	<b>245,476</b>	<b>11,986</b>	<b>0,069</b>

День: 11 Пятница

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
9001-9001.1	Масло сладкосливочное	10	0,005	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	5,475	4,200	9,675	13,775	35,900	306,275	0,188	2,525	0,075	0,325	0,075	257,250	390,842	18,342	0,737	0,032
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,480</b>	<b>7,964</b>	<b>13,489</b>	<b>23,515</b>	<b>80,680</b>	<b>592,315</b>	<b>0,295</b>	<b>4,673</b>	<b>0,115</b>	<b>0,445</b>	<b>1,544</b>	<b>352,557</b>	<b>409,287</b>	<b>30,624</b>	<b>2,319</b>	<b>0,032</b>
<b>Обед</b>																		
1039	Винегрет овощной	75	0,000	1,455	1,455	7,643	7,118	104,400	0,128	12,750	0,000	0,090	3,420	23,385	42,570	18,713	0,630	0,003
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	15,013	5,738	20,750	6,600	17,500	217,400	0,082	3,550	0,050	0,060	0,250	68,950	266,200	52,750	2,625	0,015
7052	Голубцы ленивые с отварным мясом	230	13,731	4,416	18,147	22,356	21,344	359,168	0,095	12,504	0,005	0,079	1,742	87,228	198,247	43,236	2,312	0,000
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,026	15,500	0,100	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>28,744</b>	<b>17,237</b>	<b>45,980</b>	<b>38,055</b>	<b>117,478</b>	<b>980,288</b>	<b>0,526</b>	<b>44,316</b>	<b>0,155</b>	<b>0,415</b>	<b>8,732</b>	<b>265,423</b>	<b>553,629</b>	<b>139,799</b>	<b>7,707</b>	<b>0,018</b>
<b>Полдник</b>																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,600	9,020	6,700	50,800	299,600	0,120	0,460	0,050	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	0,475	0,001
10054.1	Сок или нектар(фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	12,110	1,200	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>2,420</b>	<b>7,600</b>	<b>10,020</b>	<b>6,700</b>	<b>73,800</b>	<b>393,600</b>	<b>0,140</b>	<b>2,460</b>	<b>0,050</b>	<b>0,160</b>	<b>0,950</b>	<b>104,700</b>	<b>159,600</b>	<b>32,610</b>	<b>1,675</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,644</b>	<b>32,801</b>	<b>69,489</b>	<b>68,270</b>	<b>271,958</b>	<b>1966,203</b>	<b>0,961</b>	<b>51,449</b>	<b>0,320</b>	<b>1,020</b>	<b>11,226</b>	<b>722,681</b>	<b>1122,515</b>	<b>203,032</b>	<b>11,701</b>	<b>0,051</b>

День: 12 Суббота

Неделя: 2-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
7023-7024	Изделия колбасные вареные отварные для детского питания	50 (1шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,000
8006	Картофель отварной	150	0,000	0,000	2,985	6,780	24,060	173,580	0,165	9,370	0,045	0,105	1,545	18,345	131,625	33,975	1,335	0,018
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	15,000	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>8,840</b>	<b>3,344</b>	<b>15,169</b>	<b>25,570</b>	<b>81,100</b>	<b>621,900</b>	<b>0,332</b>	<b>25,770</b>	<b>0,065</b>	<b>0,367</b>	<b>2,145</b>	<b>315,085</b>	<b>386,925</b>	<b>62,596</b>	<b>3,755</b>	<b>0,018</b>
<b>Обед</b>																		
1018	Салат из моркови с изюмом с маслом растительным	75	0,000	0,923	0,923	5,310	10,253	92,490	0,045	3,150	0,000	0,045	2,588	36,375	52,673	26,145	0,525	0,005
2016	Суп молочный с крупой (пшено)	250	1,950	5,075	7,025	8,550	21,775	192,500	0,150	2,200	0,053	0,250	0,080	209,250	193,250	17,825	0,650	0,007
7082	Зразы "Школьные"	100	12,650	0,890	13,540	6,870	10,440	149,620	0,130	1,730	0,033	0,190	0,100	45,580	115,280	17,890	1,550	0,025
8014	Вермишель отварная	200	0,044	8,136	8,180	8,200	41,680	276,500	0,080	0,000	0,040	0,020	0,100	8,420	50,200	11,060	1,080	0,020
10011	Кисель п/я	200	0,000	1,050	1,050	0,000	14,400	61,800	0,060	10,200	0,050	0,060	3,500	1,000	19,200	0,000	0,100	0,000
14001-14002	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>15,044</b>	<b>21,522</b>	<b>36,566</b>	<b>30,376</b>	<b>154,924</b>	<b>1028,710</b>	<b>0,660</b>	<b>20,292</b>	<b>0,175</b>	<b>0,765</b>	<b>7,648</b>	<b>390,025</b>	<b>472,815</b>	<b>93,920</b>	<b>6,445</b>	<b>0,057</b>
<b>Полдник</b>																		
1004	Сыр полутвердый	30	7,800	0,000	7,800	8,040	0,000	103,560	0,009	0,840	0,063	0,114	0,150	312,000	262,000	15,000	0,360	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,040	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,980</b>	<b>2,212</b>	<b>13,192</b>	<b>12,670</b>	<b>40,950</b>	<b>332,680</b>	<b>0,263</b>	<b>10,840</b>	<b>0,123</b>	<b>0,322</b>	<b>0,450</b>	<b>472,120</b>	<b>427,100</b>	<b>42,100</b>	<b>1,620</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>34,864</b>	<b>27,078</b>	<b>64,927</b>	<b>68,616</b>	<b>276,974</b>	<b>1983,290</b>	<b>1,255</b>	<b>56,902</b>	<b>0,363</b>	<b>1,454</b>	<b>10,243</b>	<b>1177,230</b>	<b>1286,840</b>	<b>198,616</b>	<b>11,820</b>	<b>0,075</b>

День: 13 Понедельник

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	30	6,780	0,000	6,780	6,270	0,000	83,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,600	80,400	10,500	0,780	0,000
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	300	7,260	4,500	11,760	16,410	45,960	378,570	0,210	3,420	0,060	0,420	0,780	336,360	441,010	10,510	0,850	0,038
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	164,600	13,200	0,340	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>18,040</b>	<b>7,884</b>	<b>25,924</b>	<b>28,220</b>	<b>87,860</b>	<b>711,310</b>	<b>0,361</b>	<b>5,220</b>	<b>0,088</b>	<b>0,700</b>	<b>1,380</b>	<b>573,800</b>	<b>686,010</b>	<b>40,610</b>	<b>2,930</b>	<b>0,038</b>
<b>Обед</b>																		
1047-1047.1	Салат из редиса(дайкона) с растительным маслом	75	0,953	0,713	1,665	10,673	2,018	110,783	0,005	2,085	0,007	0,044	0,985	27,964	108,309	7,307	0,074	0,004
2017	Суп рыбный	250	5,000	2,250	7,250	3,750	16,750	130,750	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	133,500	44,350	2,075	0,015
7016	Печень по-строгановски	80	11,296	0,320	11,616	8,272	2,936	132,656	0,176	4,181	2,736	0,680	0,664	29,840	205,944	14,736	2,936	0,024
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,680	2,700	10,380	10,300	51,000	343,500	0,420	0,000	0,060	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,008
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>24,929</b>	<b>11,571</b>	<b>36,499</b>	<b>34,531</b>	<b>127,260</b>	<b>965,869</b>	<b>0,921</b>	<b>23,328</b>	<b>2,803</b>	<b>1,144</b>	<b>4,474</b>	<b>212,904</b>	<b>741,705</b>	<b>256,333</b>	<b>12,525</b>	<b>0,051</b>
<b>Полдник</b>																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	8,850	0,000	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,005	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,040	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>14,650</b>	<b>0,000</b>	<b>14,650</b>	<b>12,380</b>	<b>59,660</b>	<b>415,000</b>	<b>0,149</b>	<b>1,638</b>	<b>0,045</b>	<b>0,057</b>	<b>0,000</b>	<b>265,309</b>	<b>271,712</b>	<b>35,969</b>	<b>0,675</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>57,619</b>	<b>19,455</b>	<b>77,073</b>	<b>75,131</b>	<b>274,780</b>	<b>2092,179</b>	<b>1,431</b>	<b>30,186</b>	<b>2,937</b>	<b>1,900</b>	<b>5,854</b>	<b>1052,013</b>	<b>1699,427</b>	<b>332,911</b>	<b>16,130</b>	<b>0,090</b>

День: 14 Вторник

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
6001	Запеканка из творога	120	19,248	0,492	19,740	14,184	19,728	291,828	0,060	0,576	0,060	0,021	0,420	292,720	468,800	20,000	0,648	0,015
9007-14010-14001-14002	Соус молочный сладкий (1 гаста шоколадно-молочная)	20	1,640	0,000	1,640	6,120	11,320	107,200	0,006	0,000	0,000	0,031	0,000	48,343	47,874	6,729	0,116	0,000
10033	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000
13002.1	Чай с молоком и сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,010	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>22,688</b>	<b>3,736</b>	<b>26,424</b>	<b>22,994</b>	<b>82,068</b>	<b>649,648</b>	<b>0,177</b>	<b>4,776</b>	<b>0,070</b>	<b>0,232</b>	<b>1,020</b>	<b>483,903</b>	<b>567,434</b>	<b>43,209</b>	<b>2,764</b>	<b>0,015</b>
<b>Обед</b>																		
1040-1040.1	Икра овощная	75	0,000	0,900	0,900	3,525	5,775	58,500	0,023	7,200	0,000	0,023	0,000	24,000	22,500	9,750	0,600	0,002
2002.2	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	16,850	3,075	19,925	7,475	13,800	202,175	0,075	17,075	0,070	0,250	0,125	62,675	257,700	95,600	4,575	0,007
7025-7026	Рагу из птицы	250	20,850	3,225	24,075	27,600	24,350	442,100	0,125	17,300	0,100	0,275	0,650	67,650	462,050	80,235	1,900	0,033
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>37,700</b>	<b>12,788</b>	<b>50,488</b>	<b>40,176</b>	<b>98,401</b>	<b>950,995</b>	<b>0,418</b>	<b>47,187</b>	<b>0,170</b>	<b>0,708</b>	<b>4,135</b>	<b>229,325</b>	<b>788,202</b>	<b>209,645</b>	<b>9,615</b>	<b>0,042</b>
<b>Полдник</b>																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,054	0,084	0,108	21,990	216,400	17,562	0,942	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>7,030</b>	<b>3,122</b>	<b>10,152</b>	<b>18,376</b>	<b>40,220</b>	<b>365,112</b>	<b>0,060</b>	<b>17,688</b>	<b>0,054</b>	<b>0,184</b>	<b>0,388</b>	<b>61,530</b>	<b>219,200</b>	<b>23,562</b>	<b>2,391</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>67,418</b>	<b>19,646</b>	<b>87,064</b>	<b>81,546</b>	<b>220,689</b>	<b>1965,755</b>	<b>0,655</b>	<b>69,651</b>	<b>0,294</b>	<b>1,124</b>	<b>5,543</b>	<b>774,758</b>	<b>1574,836</b>	<b>276,416</b>	<b>14,770</b>	<b>0,057</b>

День: 15 Среда

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
7023-7024	Изделия колбасные вареные отварные для детского питания	1шт (50)	4,680	0,000	4,680	7,540	0,000	89,270	0,005	0,000	0,000	0,025	0,000	9,625	0,000	0,000	0,710	0,000
8007	Капуста тушеная	150	0,045	3,510	3,555	6,390	14,670	130,410	0,060	6,795	0,044	0,075	0,405	82,500	69,300	8,550	1,245	0,010
10015-14008-14009	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,765</b>	<b>6,754</b>	<b>12,519</b>	<b>15,670</b>	<b>63,120</b>	<b>448,220</b>	<b>0,156</b>	<b>20,835</b>	<b>0,044</b>	<b>0,180</b>	<b>1,005</b>	<b>151,920</b>	<b>69,500</b>	<b>15,050</b>	<b>5,517</b>	<b>0,010</b>
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,015	7,850	0,000	0,023	4,028	34,215	72,800	15,645	0,450	0,010
2013	Суп картофельный с фасолью	250	0,025	5,575	5,600	4,750	19,350	142,550	0,175	15,375	0,030	0,083	1,500	48,650	140,100	39,575	1,925	0,015
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	9,825	0,900	10,725	12,000	5,400	173,325	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,025
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,060	6,920	6,980	8,940	46,400	294,000	0,120	0,000	0,060	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,020
10054.1-10055	Сок или нектар (фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	12,111	1,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>9,910</b>	<b>20,398</b>	<b>30,308</b>	<b>36,201</b>	<b>135,011</b>	<b>979,710</b>	<b>0,578</b>	<b>25,237</b>	<b>0,090</b>	<b>0,380</b>	<b>6,945</b>	<b>224,990</b>	<b>475,912</b>	<b>118,139</b>	<b>8,285</b>	<b>0,070</b>
<b>Полдник</b>																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,540	6,670	13,210	6,840	53,900	330,000	0,140	0,350	0,054	0,200	1,000	82,600	119,700	20,800	0,475	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,040	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,340</b>	<b>6,670</b>	<b>19,010</b>	<b>13,240</b>	<b>71,880</b>	<b>487,900</b>	<b>0,200</b>	<b>1,750</b>	<b>0,094</b>	<b>0,234</b>	<b>1,000</b>	<b>322,995</b>	<b>309,700</b>	<b>48,800</b>	<b>0,697</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>28,015</b>	<b>33,822</b>	<b>61,837</b>	<b>65,111</b>	<b>270,011</b>	<b>1915,830</b>	<b>0,934</b>	<b>47,822</b>	<b>0,228</b>	<b>0,794</b>	<b>8,950</b>	<b>699,905</b>	<b>855,112</b>	<b>181,989</b>	<b>14,499</b>	<b>0,081</b>

День: 16 Четверг

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	300	6,570	5,040	11,610	16,530	43,080	367,530	0,225	30,300	0,090	0,390	0,090	308,700	469,700	42,010	0,884	0,038
10061	Йогурт или биойогурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	9,610	2,880	3,290	0,290	0,000
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,270</b>	<b>8,524</b>	<b>20,794</b>	<b>24,230</b>	<b>83,920</b>	<b>675,650</b>	<b>0,496</b>	<b>40,330</b>	<b>0,110</b>	<b>0,630</b>	<b>0,690</b>	<b>504,850</b>	<b>630,480</b>	<b>73,600</b>	<b>2,614</b>	<b>0,038</b>
<b>Обед</b>																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	75	0,000	1,028	1,028	7,568	6,240	97,935	0,015	5,535	0,000	0,030	2,358	28,673	54,430	14,310	0,923	0,010
2006	Рассольник домашний	250	0,100	1,950	2,050	4,400	13,100	104,225	0,075	32,575	0,025	0,050	0,150	48,275	61,075	26,050	0,825	0,020
7069-7070	Биточки рубленные из птицы паровые собственного производства	75	11,385	1,043	12,428	14,003	7,650	216,690	0,053	0,248	0,008	0,143	0,413	36,090	140,453	17,895	0,983	0,019
8005	Пюре картофельное	200	0,850	3,400	4,240	9,840	28,480	219,440	0,200	13,360	0,060	0,180	0,260	57,480	205,640	42,420	1,480	0,020
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,335</b>	<b>13,888</b>	<b>26,213</b>	<b>37,246</b>	<b>115,546</b>	<b>911,090</b>	<b>0,558</b>	<b>52,530</b>	<b>0,093</b>	<b>0,603</b>	<b>5,581</b>	<b>273,918</b>	<b>533,590</b>	<b>133,075</b>	<b>6,750</b>	<b>0,069</b>
<b>Полдник</b>																		
11012	Салат фруктовый	100	1,000	0,500	1,500	0,900	8,540	52,200	0,000	12,400	0,040	0,000	0,180	45,600	35,000	14,600	1,140	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
12007	Ватрушка с джемом(повидлом,вареньем)	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,880	329,990	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,001
	<b>Итого:</b>		<b>2,495</b>	<b>5,716</b>	<b>8,211</b>	<b>8,440</b>	<b>75,430</b>	<b>423,130</b>	<b>0,090</b>	<b>13,060</b>	<b>0,050</b>	<b>0,030</b>	<b>2,670</b>	<b>57,535</b>	<b>72,400</b>	<b>24,570</b>	<b>2,362</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,100</b>	<b>28,128</b>	<b>55,218</b>	<b>69,916</b>	<b>274,896</b>	<b>2009,870</b>	<b>1,144</b>	<b>105,920</b>	<b>0,253</b>	<b>1,263</b>	<b>8,941</b>	<b>836,303</b>	<b>1236,470</b>	<b>231,245</b>	<b>11,726</b>	<b>0,108</b>



День: 17 Пятница

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
7005-7007.7042	Изделия формованные из фарша рыбного (котлеты, биточки и тефтели) запеченные из п/ф промышленного производства или собственного производства	75	8,648	0,000	8,648	10,650	16,425	196,140	0,000	0,000	0,030	0,075	0,045	36,938	0,855	0,000	0,683	0,000
8002	Рис отварной	150	0,030	3,675	3,705	6,675	37,560	225,135	0,045	0,000	0,045	0,021	0,075	6,450	280,250	26,400	0,450	0,020
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,040	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>11,758</b>	<b>7,299</b>	<b>19,057</b>	<b>23,085</b>	<b>111,345</b>	<b>731,395</b>	<b>0,182</b>	<b>1,400</b>	<b>0,135</b>	<b>0,344</b>	<b>0,720</b>	<b>237,828</b>	<b>464,105</b>	<b>47,021</b>	<b>2,513</b>	<b>0,020</b>
<b>Обед</b>																		
1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с растительным маслом	75	0,000	0,645	0,645	11,348	2,093	113,078	0,023	12,600	0,000	0,015	2,205	14,153	61,470	8,880	0,773	0,010
2009	Суп из овощей	250	0,100	2,000	2,100	2,900	10,000	74,500	0,050	15,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,015
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	5,940	1,760	7,700	14,100	11,900	205,300	0,050	3,360	0,050	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,025
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	7,680	2,700	10,380	10,300	51,000	343,500	0,420	0,000	0,060	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,008
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,017	2,108	0,000	0,030	0,769	34,312	16,345	5,782	0,001	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>13,720</b>	<b>13,213</b>	<b>26,933</b>	<b>40,574</b>	<b>142,939</b>	<b>1045,658</b>	<b>0,754</b>	<b>36,530</b>	<b>0,110</b>	<b>0,450</b>	<b>5,619</b>	<b>202,495</b>	<b>521,142</b>	<b>249,422</b>	<b>10,113</b>	<b>0,058</b>
<b>Полдник</b>																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,040	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	75	6,638	0,000	6,638	5,535	38,445	230,250	0,082	0,778	0,004	0,023	0,000	12,982	65,784	5,977	0,356	0,001
	<b>Итого:</b>		<b>12,438</b>	<b>0,000</b>	<b>12,438</b>	<b>10,535</b>	<b>46,845</b>	<b>338,250</b>	<b>0,122</b>	<b>1,378</b>	<b>0,044</b>	<b>0,049</b>	<b>0,000</b>	<b>260,982</b>	<b>249,784</b>	<b>33,977</b>	<b>0,556</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>37,915</b>	<b>20,512</b>	<b>58,427</b>	<b>74,194</b>	<b>301,129</b>	<b>2115,303</b>	<b>1,058</b>	<b>39,309</b>	<b>0,289</b>	<b>0,843</b>	<b>6,339</b>	<b>701,304</b>	<b>1235,031</b>	<b>330,420</b>	<b>13,182</b>	<b>0,079</b>

День: 18 Суббота

Неделя: 3-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
9001-9001.1	Масло сладкосливочное	10	0,005	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4005	Изделия фигурные и хлопья (готовые завтраки) из круп с молоком	300	1,380	9,180	10,560	10,080	55,080	354,000	0,750	3,120	0,048	0,640	6,000	348,000	300,000	13,600	4,140	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	164,600	13,200	0,340	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,385</b>	<b>12,564</b>	<b>17,994</b>	<b>23,870</b>	<b>97,060</b>	<b>677,840</b>	<b>0,901</b>	<b>4,920</b>	<b>0,116</b>	<b>0,930</b>	<b>6,700</b>	<b>580,040</b>	<b>466,500</b>	<b>33,200</b>	<b>5,460</b>	<b>0,000</b>
<b>Обед</b>																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	75	0,000	0,803	0,803	11,370	7,800	136,740	0,023	18,488	0,000	0,023	3,313	125,650	57,700	10,575	0,720	0,009
2004	Щи из шпината со сметаной	250	0,225	2,525	2,750	4,000	8,250	81,250	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,015
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	75	10,500	1,050	11,550	12,750	6,225	187,500	0,083	0,000	0,000	0,060	0,000	11,700	108,600	20,865	1,725	0,019
8006	Картофель отварной	200	0,000	0,000	3,980	9,040	32,080	231,440	0,220	12,493	0,060	0,140	2,060	24,460	175,500	45,300	1,780	0,020
10012-10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,725</b>	<b>9,946</b>	<b>24,651</b>	<b>38,636</b>	<b>111,231</b>	<b>895,330</b>	<b>0,599</b>	<b>52,643</b>	<b>0,060</b>	<b>0,512</b>	<b>7,853</b>	<b>364,676</b>	<b>483,962</b>	<b>139,240</b>	<b>8,590</b>	<b>0,063</b>
<b>Полдник</b>																		
6008	Вареники ленивые отварные собственного производства	100	13,000	1,200	14,200	7,400	14,000	180,920	0,040	0,400	0,040	0,021	0,340	126,600	184,800	23,400	0,500	0,016
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
10060	Йогурт или биоЙогурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,040	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>23,000</b>	<b>2,752</b>	<b>25,752</b>	<b>14,330</b>	<b>41,650</b>	<b>409,520</b>	<b>0,168</b>	<b>1,600</b>	<b>0,080</b>	<b>0,091</b>	<b>0,640</b>	<b>394,220</b>	<b>366,800</b>	<b>54,600</b>	<b>1,380</b>	<b>0,016</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>39,110</b>	<b>25,262</b>	<b>68,397</b>	<b>76,836</b>	<b>249,941</b>	<b>1982,690</b>	<b>1,668</b>	<b>59,163</b>	<b>0,256</b>	<b>1,533</b>	<b>15,193</b>	<b>1338,936</b>	<b>1317,262</b>	<b>227,040</b>	<b>15,430</b>	<b>0,079</b>

День: 19 Понедельник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
10062	Продукт творожный	50-150	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	19,610	2,880	3,290	0,290	0,000
4029	Каша жидкая на молоке "Дружба"	250	5,475	2,313	7,788	12,725	33,250	280,075	0,233	26,250	0,075	0,275	0,075	229,525	382,542	9,417	0,675	0,032
10015	Фиточай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14006																		
14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,475</b>	<b>5,557</b>	<b>16,032</b>	<b>18,325</b>	<b>68,060</b>	<b>504,715</b>	<b>0,324</b>	<b>26,320</b>	<b>0,075</b>	<b>0,355</b>	<b>0,675</b>	<b>308,930</b>	<b>385,622</b>	<b>19,207</b>	<b>2,527</b>	<b>0,032</b>
<b>Обед</b>																		
1081	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	75	0,000	0,645	0,645	5,543	5,985	78,383	0,030	2,445	0,000	0,030	1,800	12,480	41,743	15,255	0,630	0,010
2002	Борщ сибирский	250	0,120	3,055	3,175	2,925	13,375	92,500	0,050	1,682	0,020	0,025	0,125	50,725	81,525	75,850	1,525	0,015
7017	Печень, тушенная в соусе	100	14,070	0,430	14,500	10,200	4,000	167,240	0,200	5,227	3,211	0,995	0,890	43,500	260,720	29,800	3,600	0,025
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,060	6,920	6,980	8,940	46,400	294,000	0,120	0,000	0,060	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,020
10005-10007																		
10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	23,900	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>15,290</b>	<b>17,718</b>	<b>33,008</b>	<b>30,064</b>	<b>151,096</b>	<b>1010,343</b>	<b>0,643</b>	<b>52,866</b>	<b>3,291</b>	<b>1,266</b>	<b>6,515</b>	<b>243,705</b>	<b>545,540</b>	<b>171,165</b>	<b>11,415</b>	<b>0,070</b>
<b>Полдник</b>																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	100	2,410	0,860	3,270	3,050	21,820	127,810	0,030	2,260	0,010	0,030	0,430	134,480	244,920	8,990	0,570	0,015
9004	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,440	0,000	1,440	1,700	11,200	64,400	0,012	0,200	0,008	0,076	0,040	61,400	73,800	6,800	0,040	0,000
10035	Молоко питьевое	200	5,800	0,000	5,800	6,400	9,400	116,000	0,080	2,600	0,000	0,030	0,000	230,000	318,726	0,000	0,200	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>9,650</b>	<b>0,860</b>	<b>10,510</b>	<b>11,150</b>	<b>42,420</b>	<b>308,210</b>	<b>0,122</b>	<b>5,060</b>	<b>0,018</b>	<b>0,136</b>	<b>0,470</b>	<b>425,880</b>	<b>637,446</b>	<b>15,790</b>	<b>0,810</b>	<b>0,015</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>35,415</b>	<b>24,135</b>	<b>59,550</b>	<b>59,539</b>	<b>261,576</b>	<b>1823,268</b>	<b>1,089</b>	<b>84,246</b>	<b>3,384</b>	<b>1,757</b>	<b>7,660</b>	<b>978,515</b>	<b>1568,608</b>	<b>206,162</b>	<b>14,752</b>	<b>0,117</b>

День: 20 Вторник

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
6003	Суфле творожное запеченное	150	20,370	1,050	21,420	14,745	19,680	297,105	0,045	0,975	0,090	0,028	0,525	280,950	299,550	24,800	0,765	0,016
14007	Джем(повидло, варенье)	20	0,000	0,100	0,100	0,000	14,300	55,200	0,095	0,413	0,000	0,089	2,400	0,000	0,000	0,092	0,000	0,000
10015	Чай	200	0,000	0,140	0,140	0,040	0,030	1,040	0,000	0,040	0,000	0,000	0,000	0,160	0,200	0,100	0,580	0,000
14008-14009	Сахар	10	0,000	0,000	0,000	0,000	9,980	39,900	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,395	0,000	0,000	0,022	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,023	12,000	0,000	0,019	0,355	26,672	20,745	8,006	0,001	0,000
14004	Печенье	20	0,400	0,800	1,200	3,400	13,800	90,600	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>20,770</b>	<b>5,674</b>	<b>26,444</b>	<b>19,725</b>	<b>90,850</b>	<b>649,445</b>	<b>0,254</b>	<b>13,428</b>	<b>0,090</b>	<b>0,215</b>	<b>3,880</b>	<b>397,037</b>	<b>320,495</b>	<b>42,598</b>	<b>2,808</b>	<b>0,016</b>
<b>Обед</b>																		
1013	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	75	0,000	1,215	1,215	7,560	7,185	101,640	0,020	28,125	0,450	0,051	1,410	66,765	46,618	13,020	1,050	0,010
2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из мяса	250	8,215	1,860	10,075	9,900	14,125	186,875	0,120	15,950	0,208	0,150	0,375	31,825	143,750	33,575	1,950	0,004
7025-7026	Рагу из птицы	200	16,680	2,580	19,260	22,080	19,480	353,680	0,100	13,840	0,080	0,220	0,520	54,120	369,620	64,188	2,320	0,026
10134	Компот из лимонов	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	114,520	0,026	15,500	0,100	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>24,895</b>	<b>11,283</b>	<b>36,178</b>	<b>40,996</b>	<b>112,306</b>	<b>941,515</b>	<b>0,461</b>	<b>73,427</b>	<b>0,838</b>	<b>0,607</b>	<b>5,625</b>	<b>238,570</b>	<b>606,600</b>	<b>135,883</b>	<b>7,460</b>	<b>0,041</b>
<b>Полдник</b>																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой и сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,054	0,084	0,108	21,990	216,400	17,562	0,942	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,036	15,000	0,000	0,022	0,000	88,000	0,000	0,000	0,440	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>7,170</b>	<b>2,322</b>	<b>9,492</b>	<b>16,716</b>	<b>40,760</b>	<b>349,712</b>	<b>0,096</b>	<b>32,688</b>	<b>0,054</b>	<b>0,206</b>	<b>0,388</b>	<b>119,910</b>	<b>219,200</b>	<b>20,362</b>	<b>2,351</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,835</b>	<b>19,279</b>	<b>72,114</b>	<b>77,437</b>	<b>243,916</b>	<b>1940,672</b>	<b>0,811</b>	<b>119,543</b>	<b>0,982</b>	<b>1,028</b>	<b>9,893</b>	<b>755,517</b>	<b>1146,295</b>	<b>198,843</b>	<b>12,619</b>	<b>0,057</b>

День: 21 Среда

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
7023-7024	Изделия колбасные вареные отварные для детского питания	50 (1шт)	5,500	0,000	5,500	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,760	2,025	7,785	7,725	38,250	257,625	0,315	0,000	0,045	0,120	0,570	14,400	184,605	123,105	4,065	0,006
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,020	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14001-14002	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>14,460</b>	<b>5,369</b>	<b>19,829</b>	<b>24,785</b>	<b>98,250</b>	<b>701,745</b>	<b>0,446</b>	<b>4,400</b>	<b>0,065</b>	<b>0,400</b>	<b>1,170</b>	<b>243,140</b>	<b>439,905</b>	<b>151,726</b>	<b>6,645</b>	<b>0,006</b>
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с растительным маслом	75	0,000	0,555	0,555	9,075	1,785	91,035	0,015	7,850	0,000	0,023	4,028	34,215	72,800	15,645	0,450	0,010
2017	Суп рыбный	250	5,000	2,250	7,250	3,750	16,750	130,750	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	233,500	14,350	2,075	0,015
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	9,825	0,900	10,725	12,000	5,400	173,325	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,025
8007	Капуста тушеная	200	0,060	4,680	4,740	8,520	19,560	173,880	0,080	9,306	0,059	0,100	0,540	110,000	92,400	11,400	1,660	0,023
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,020	1,020	0,000	21,000	88,000	0,020	0,800	0,000	0,040	1,120	34,000	29,780	11,400	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>14,885</b>	<b>14,853</b>	<b>29,738</b>	<b>34,781</b>	<b>103,571</b>	<b>841,790</b>	<b>0,488</b>	<b>32,218</b>	<b>0,059</b>	<b>0,498</b>	<b>7,730</b>	<b>316,440</b>	<b>571,492</b>	<b>93,003</b>	<b>8,375</b>	<b>0,073</b>
<b>Полдник</b>																		
12007	Ватрушка с джемом(повидлом, вареньем)	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,880	329,990	0,090	0,620	0,010	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,001
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,040	0,034	0,000	240,000	190,000	28,000	0,200	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>7,295</b>	<b>5,076</b>	<b>12,371</b>	<b>13,900</b>	<b>64,880</b>	<b>447,990</b>	<b>0,150</b>	<b>2,020</b>	<b>0,050</b>	<b>0,064</b>	<b>2,490</b>	<b>251,380</b>	<b>227,200</b>	<b>37,870</b>	<b>0,820</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>36,640</b>	<b>25,298</b>	<b>61,938</b>	<b>73,466</b>	<b>266,701</b>	<b>1991,525</b>	<b>1,084</b>	<b>38,638</b>	<b>0,174</b>	<b>0,962</b>	<b>11,390</b>	<b>810,960</b>	<b>1238,597</b>	<b>282,599</b>	<b>15,840</b>	<b>0,080</b>

День: 22 Четверг

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Са	Р	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
9001-9001.1	Масло сладкосливочное	10	0,005	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,040	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	250	6,418	4,313	10,730	11,075	36,100	282,025	0,233	22,750	0,050	0,192	0,050	243,300	410,467	11,358	0,648	0,032
10053	Какао с молоком	200	2,900	0,380	3,280	3,440	14,840	104,520	0,180	10,000	0,020	0,160	0,000	127,300	157,900	21,900	0,480	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,040	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>9,603</b>	<b>8,077</b>	<b>17,724</b>	<b>24,485</b>	<b>87,780</b>	<b>640,545</b>	<b>0,510</b>	<b>32,750</b>	<b>0,150</b>	<b>0,450</b>	<b>0,750</b>	<b>434,240</b>	<b>577,467</b>	<b>41,658</b>	<b>2,408</b>	<b>0,032</b>
<b>Обед</b>																		
1039	Винегрет овощной	75	0,000	1,455	1,455	7,643	7,118	104,400	0,128	12,750	0,000	0,090	3,420	23,385	42,570	18,713	0,630	0,003
2043	Щи из капусты свежей	250	0,135	1,240	1,375	4,275	5,950	68,500	0,053	22,325	0,030	0,053	0,190	31,700	34,525	16,025	0,625	0,008
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	5,940	1,760	7,700	14,100	11,900	205,300	0,050	3,360	0,050	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,020
8002	Рис отварной	200	0,040	4,900	4,940	8,900	50,080	300,180	0,060	0,000	0,060	0,028	0,100	8,600	107,000	35,200	0,600	0,020
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,140	0,140	0,100	15,480	63,380	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>6,115</b>	<b>14,943</b>	<b>21,058</b>	<b>36,454</b>	<b>129,604</b>	<b>926,560</b>	<b>0,485</b>	<b>41,247</b>	<b>0,140</b>	<b>0,391</b>	<b>5,320</b>	<b>171,915</b>	<b>324,507</b>	<b>116,608</b>	<b>5,075</b>	<b>0,051</b>
<b>Полдник</b>																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	8,850	0,000	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,005	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,040	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>14,650</b>	<b>0,000</b>	<b>14,650</b>	<b>12,380</b>	<b>59,660</b>	<b>415,000</b>	<b>0,149</b>	<b>1,638</b>	<b>0,045</b>	<b>0,057</b>	<b>0,000</b>	<b>265,309</b>	<b>271,712</b>	<b>35,969</b>	<b>0,675</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>30,368</b>	<b>23,020</b>	<b>53,432</b>	<b>73,319</b>	<b>277,044</b>	<b>1982,105</b>	<b>1,144</b>	<b>75,635</b>	<b>0,335</b>	<b>0,897</b>	<b>6,070</b>	<b>871,464</b>	<b>1173,686</b>	<b>194,235</b>	<b>8,158</b>	<b>0,084</b>

День: 23 Пятница

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
6002	Пудинг из творога запеченный	120	18,768	1,272	20,040	11,880	23,640	281,640	0,072	0,480	0,085	0,021	0,288	230,000	257,400	20,360	1,044	0,015
9004	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	40	2,880	0,000	2,880	3,400	22,400	128,800	0,024	0,400	0,016	0,152	0,080	122,800	147,600	13,600	0,080	0,000
10033-14001-14002	Чай с молоком и сахаром	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,010	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
	Зефир(Пастила)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,000	0,000	0,600	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>23,448</b>	<b>4,516</b>	<b>27,964</b>	<b>17,970</b>	<b>97,060</b>	<b>661,060</b>	<b>0,207</b>	<b>5,080</b>	<b>0,111</b>	<b>0,353</b>	<b>0,968</b>	<b>495,640</b>	<b>455,760</b>	<b>50,440</b>	<b>3,124</b>	<b>0,015</b>
<b>Обед</b>																		
1047-1047.1	Салат из редиса(дайкона) с растительным маслом	75	0,953	0,713	1,665	10,673	2,018	110,783	0,005	2,085	0,007	0,044	0,985	27,964	108,309	7,307	0,074	0,004
2013.2-7053-7054	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне из птицы	250	14,470	4,705	19,175	8,000	16,525	214,800	0,175	12,025	0,063	0,450	0,875	49,650	270,000	50,000	9,600	0,015
8004	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	75	10,763	0,480	11,243	12,563	3,480	171,960	0,117	1,590	0,038	0,114	0,488	11,490	13,845	14,693	0,960	0,003
10030-10040	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,060	6,920	6,980	8,940	46,400	294,000	0,120	0,000	0,060	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,020
11001	Компот из смеси плодов свежих	200	0,000	0,140	0,140	0,140	15,400	63,420	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,600	0,000
13002.1	Мандарин свежий	100	0,000	0,800	0,800	0,200	7,500	38,000	0,038	12,326	0,000	0,023	0,296	48,621	26,718	8,154	0,000	0,000
13003.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>26,245</b>	<b>19,206</b>	<b>45,451</b>	<b>41,951</b>	<b>130,399</b>	<b>1077,763</b>	<b>0,651</b>	<b>33,638</b>	<b>0,167</b>	<b>0,811</b>	<b>6,103</b>	<b>233,925</b>	<b>552,824</b>	<b>114,813</b>	<b>14,294</b>	<b>0,042</b>
<b>Полдник</b>																		
12006	Булочка фруктовая с яблочным фаршем собственного производства	100	0,687	5,883	6,570	3,260	47,500	245,620	0,120	3,460	0,019	0,080	0,850	45,130	79,700	15,540	0,475	0,001
10054.1-10055	Сок или нектар( фруктовый, овощной, фруктовоовощной)	200	0,000	1,000	1,000	0,000	23,000	94,000	0,020	2,000	0,000	0,020	0,000	42,000	32,000	22,000	1,200	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>0,687</b>	<b>6,883</b>	<b>7,570</b>	<b>3,260</b>	<b>70,500</b>	<b>339,620</b>	<b>0,140</b>	<b>5,460</b>	<b>0,019</b>	<b>0,100</b>	<b>0,850</b>	<b>87,130</b>	<b>111,700</b>	<b>37,540</b>	<b>1,675</b>	<b>0,001</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>50,380</b>	<b>30,605</b>	<b>80,985</b>	<b>63,181</b>	<b>297,959</b>	<b>2078,443</b>	<b>0,998</b>	<b>44,178</b>	<b>0,298</b>	<b>1,264</b>	<b>7,921</b>	<b>816,695</b>	<b>1120,284</b>	<b>202,793</b>	<b>19,093</b>	<b>0,057</b>

День: 24 Суббота

Неделя: 4-ая Неделя

Сезон: ноябрь-март

Возрастная категория: 11 лет и старше

№ Рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества г					Энергетическая	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б (жив.)	Б (раст.)	Б (итог.)	Ж	У		В1	С	А	В2	Е	Ca	P	Mg	Fe	I
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	14	15	16	17	18	19	20
<b>Завтрак 1</b>																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,815	2,250	8,065	9,100	24,800	216,400	0,236	10,000	0,025	0,025	0,025	26,575	220,675	3,325	0,400	0,021
10061	Йогурт или биоЙогурт вязкий в индивидуальной упаковке	80-120	2,800	0,000	2,800	3,200	4,700	94,400	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	9,610	2,880	3,290	0,290	0,000
10019-14001-14002	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,000	0,280	4,280	4,480	20,600	139,840	0,060	1,800	0,028	0,200	0,000	171,600	164,600	13,200	0,340	0,000
13002.1	Пастила(Зефир)	20	0,400	0,000	0,400	0,010	17,300	71,000	0,000	3,000	0,000	0,040	0,000	20,000	0,00	0,00	0,60	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>13,015</b>	<b>5,634</b>	<b>18,649</b>	<b>17,850</b>	<b>88,700</b>	<b>630,840</b>	<b>0,387</b>	<b>14,830</b>	<b>0,053</b>	<b>0,345</b>	<b>0,625</b>	<b>287,025</b>	<b>388,155</b>	<b>26,215</b>	<b>2,590</b>	<b>0,021</b>
<b>Обед</b>																		
1017	Салат из моркови с растительным маслом (с сахаром)	75	0,000	0,885	0,885	5,318	7,163	79,913	0,038	3,413	0,000	0,038	2,580	34,853	55,500	11,138	0,450	0,005
2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	1,050	22,725	0,050	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,006
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,926	0,017	4,943	0,600	0,161	25,812	0,032	0,111	0,000	0,048	0,099	2,972	52,653	7,587	0,458	0,000
7002	Рыба (филе), тушенная в томате с овощами	100	10,200	0,400	10,600	5,400	4,400	108,340	0,110	3,200	0,000	0,110	2,870	30,000	150,300	28,200	0,600	0,042
8006	Картофель отварной	230	0,000	0,000	4,577	10,396	36,892	266,156	0,253	14,367	0,069	0,161	2,369	28,129	201,825	52,095	2,047	0,023
10012 - 10014	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,000	0,120	0,120	0,040	17,800	73,600	0,004	3,000	0,000	0,004	0,000	6,700	19,200	3,000	0,150	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	40	0,000	3,104	3,104	1,060	21,300	109,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
13003.1	Хлеб из смеси муки ржаной хлебопекарной обдирной и пшеничной хлебопекарной	40	0,000	2,344	2,344	0,376	17,776	75,600	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>31,601</b>	<b>8,995</b>	<b>45,173</b>	<b>31,040</b>	<b>118,016</b>	<b>934,846</b>	<b>1,681</b>	<b>46,828</b>	<b>0,119</b>	<b>0,991</b>	<b>11,773</b>	<b>220,478</b>	<b>561,940</b>	<b>359,945</b>	<b>9,395</b>	<b>0,075</b>
<b>Полдник</b>																		
1005	Ветчина вареная для детского питания	30	6,780	0,000	6,780	6,270	0,000	83,700	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	6,600	80,400	10,500	0,780	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной муки 1с	20	0,000	1,552	1,552	0,530	10,650	54,600	0,068	0,000	0,000	0,040	0,300	29,620	0,000	3,200	0,480	0,000
14003	Конфета в шоколадной глазури или без нее, обогащенная очищенным гемоглобином	20	1,040	0,000	1,040	0,640	17,140	78,400	0,000	14,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	2,000	0,000
10058	Отвар шиповника	200	0,000	0,600	0,600	0,000	19,400	78,240	0,000	17,610	0,000	0,100	0,280	9,920	2,800	2,800	0,969	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>7,820</b>	<b>2,152</b>	<b>9,972</b>	<b>7,440</b>	<b>47,190</b>	<b>294,940</b>	<b>0,068</b>	<b>31,610</b>	<b>0,000</b>	<b>0,140</b>	<b>0,580</b>	<b>46,140</b>	<b>83,200</b>	<b>16,500</b>	<b>4,229</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,436</b>	<b>16,781</b>	<b>73,794</b>	<b>56,330</b>	<b>253,906</b>	<b>1860,626</b>	<b>2,136</b>	<b>93,268</b>	<b>0,172</b>	<b>1,476</b>	<b>12,978</b>	<b>553,643</b>	<b>1033,295</b>	<b>402,660</b>	<b>16,214</b>	<b>0,096</b>