

ООО « ВИТО-1»

Согласовано

Управлением Роспотребнадзора

По городу Москве

От 22.05.2019 № 05-12/01-01146-05

Санитарно- эпидемиологическая экспертиза

Проведена ФБУЗ « Центр гигиены и

Эпидемиологии» в городе Москве

Экспертное заключение

От 20.05.2019 № 77.01.05.Т.002259.05.19

Утверждаю

Генеральный директор



Н.И. Гребенщикова

**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-доготовочные). Возрастная категория 11лет и старше, завтрак, обед, полдник, 24 дня 2-ой вариант**

**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 2-ой вариант**

**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	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>																		
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	200	4,840	4,000	8,840	11,120	39,120	293,200	0,160	2,280	0,040	0,280	0,520	224,240	215,120	40,340	1,100	0,002
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,005	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
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>8,180</b>	<b>7,920</b>	<b>16,100</b>	<b>17,780</b>	<b>105,460</b>	<b>650,920</b>	<b>0,674</b>	<b>30,680</b>	<b>0,045</b>	<b>0,759</b>	<b>1,475</b>	<b>530,152</b>	<b>411,665</b>	<b>66,967</b>	<b>4,381</b>	<b>0,002</b>
<b>Обед</b>																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	75	0,000	0,285	0,285	11,348	7,748	137,963	0,023	18,488	0,000	0,023	2,063	125,650	57,700	10,575	0,720	0,012
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	0,600	7,500	8,100	6,100	19,225	164,900	0,082	3,550	0,013	0,060	0,250	68,950	266,200	52,750	2,625	0,018
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	10	0,000	1,130	1,130	0,143	6,900	33,407	0,023	0,000	0,000	0,009	0,186	3,290	12,440	4,720	0,286	0,000
7019	Азу из мяса отварного	80	11,776	0,800	12,576	8,032	4,288	140,592	0,104	3,208	0,000	0,128	2,112	19,280	150,768	20,520	2,032	0,008
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>21,076</b>	<b>19,495</b>	<b>40,571</b>	<b>33,943</b>	<b>153,521</b>	<b>1086,222</b>	<b>0,867</b>	<b>26,058</b>	<b>0,029</b>	<b>0,580</b>	<b>7,771</b>	<b>339,770</b>	<b>805,240</b>	<b>285,105</b>	<b>13,623</b>	<b>0,048</b>
<b>Полдник</b>																		
6003	Суфле творожное запеченное	100	13,900	0,700	14,600	9,530	12,760	203,040	0,070	1,180	0,040	0,180	0,290	107,550	152,680	17,070	0,440	0,002
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	0,095	0,000	0,001
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
	<b>Итого:</b>		<b>13,900</b>	<b>0,940</b>	<b>14,840</b>	<b>9,570</b>	<b>37,070</b>	<b>299,180</b>	<b>0,165</b>	<b>1,633</b>	<b>0,040</b>	<b>0,269</b>	<b>2,690</b>	<b>108,105</b>	<b>152,880</b>	<b>17,265</b>	<b>1,042</b>	<b>0,003</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>43,156</b>	<b>28,355</b>	<b>71,511</b>	<b>61,293</b>	<b>296,051</b>	<b>2036,322</b>	<b>1,706</b>	<b>58,371</b>	<b>0,114</b>	<b>1,607</b>	<b>11,935</b>	<b>978,027</b>	<b>1369,785</b>	<b>369,337</b>	<b>19,046</b>	<b>0,053</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 ценность	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>																		
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	300	8,100	5,310	13,410	16,800	52,800	419,610	0,180	3,420	1,020	0,510	0,210	333,360	347,490	75,450	1,470	0,006
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	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
11001	Груша свежая	130	0,000	0,520	0,520	0,390	13,390	61,100	0,003	6,500	0,000	0,000	0,520	24,700	20,800	15,600	0,003	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>8,500</b>	<b>9,970</b>	<b>18,470</b>	<b>21,030</b>	<b>109,640</b>	<b>707,450</b>	<b>0,274</b>	<b>9,960</b>	<b>1,020</b>	<b>0,590</b>	<b>1,330</b>	<b>447,475</b>	<b>368,490</b>	<b>100,750</b>	<b>3,515</b>	<b>0,006</b>
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	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	0,012
2004	Ши из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,018
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	0,003	0,059	0,000	27,201	50,001	3,890	0,051	0,017
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	100	8,170	1,380	9,550	20,290	10,270	262,420	0,070	0,330	0,003	0,190	0,550	48,120	187,270	23,860	1,310	0,030
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,016	0,028	0,100	8,600	307,000	35,200	0,600	0,024
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,026	15,500	0,026	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>11,734</b>	<b>15,425</b>	<b>27,159</b>	<b>46,785</b>	<b>123,134</b>	<b>1080,224</b>	<b>0,451</b>	<b>42,342</b>	<b>0,047</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>0,102</b>
<b>Полдник</b>																		
13008	Булочка (Сдобная) собственного производства	100	1,510	6,190	7,700	7,600	55,840	322,560	0,130	0,400	0,010	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	0,010	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>0,021</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>27,544</b>	<b>31,585</b>	<b>59,129</b>	<b>81,815</b>	<b>306,594</b>	<b>2268,134</b>	<b>0,914</b>	<b>54,102</b>	<b>1,088</b>	<b>1,325</b>	<b>11,488</b>	<b>1069,432</b>	<b>1404,223</b>	<b>285,345</b>	<b>11,037</b>	<b>0,109</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 ценность	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	160	24,592	0,656	25,248	16,672	26,672	371,712	0,080	0,768	0,021	0,028	0,560	390,293	625,067	26,667	0,864	0,024
9007	Соус молочный (сладкий)	50	1,100	0,220	1,320	2,875	8,150	64,010	0,075	3,750	0,015	0,060	0,055	46,430	36,430	6,255	0,100	0,001
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>29,292</b>	<b>4,476</b>	<b>33,768</b>	<b>23,947</b>	<b>70,462</b>	<b>646,922</b>	<b>0,251</b>	<b>5,318</b>	<b>0,056</b>	<b>0,328</b>	<b>1,232</b>	<b>622,663</b>	<b>784,257</b>	<b>74,582</b>	<b>3,154</b>	<b>0,025</b>
<b>Обед</b>																		
1040-1040.1	Икра овощная	100	0,000	1,470	1,470	8,070	9,090	115,270	0,030	9,600	0,000	0,030	0,000	32,000	30,000	13,000	0,800	0,011
2001.1	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	0,775	1,750	2,525	5,350	12,500	110,775	0,100	21,900	0,007	0,175	0,125	43,025	54,225	25,000	1,000	0,002
7010	Жаркое по-домашнему	230	19,021	2,852	21,873	23,966	22,149	297,735	0,276	29,095	0,046	0,345	0,621	38,985	304,336	57,201	4,117	0,078
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,060	30,000	0,131	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>20,196</b>	<b>11,912</b>	<b>32,108</b>	<b>38,236</b>	<b>120,079</b>	<b>862,480</b>	<b>0,661</b>	<b>93,607</b>	<b>0,183</b>	<b>1,350</b>	<b>5,526</b>	<b>204,410</b>	<b>430,773</b>	<b>116,201</b>	<b>8,557</b>	<b>0,091</b>
<b>Полдник</b>																		
12009	Колбаска детская (сосиска), запеченная в дрожевом тесте собственного производства	100	5,655	4,025	9,680	12,310	22,580	248,550	0,180	0,200	0,011	0,170	0,600	49,450	149,000	20,000	1,590	0,001
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	0,000	2,800	0,000	0,000	0,060	7,200	5,600	4,800	0,080	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,655</b>	<b>4,205</b>	<b>9,860</b>	<b>12,310</b>	<b>39,840</b>	<b>318,310</b>	<b>0,180</b>	<b>3,000</b>	<b>0,011</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>55,143</b>	<b>20,593</b>	<b>75,736</b>	<b>74,493</b>	<b>230,381</b>	<b>1827,712</b>	<b>1,092</b>	<b>101,925</b>	<b>0,250</b>	<b>1,848</b>	<b>7,418</b>	<b>883,723</b>	<b>1369,630</b>	<b>215,583</b>	<b>13,381</b>	<b>0,118</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	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)	250	5,475	6,775	12,250	14,675	40,975	345,925	0,188	2,750	0,020	0,325	0,075	257,250	391,417	18,342	0,737	0,038
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	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
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,400	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>7,155</b>	<b>11,475</b>	<b>18,630</b>	<b>17,595</b>	<b>98,215</b>	<b>633,145</b>	<b>0,353</b>	<b>27,850</b>	<b>0,422</b>	<b>0,509</b>	<b>0,915</b>	<b>424,090</b>	<b>476,977</b>	<b>52,422</b>	<b>2,437</b>	<b>0,038</b>
<b>Обед</b>																		
1081	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	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	0,012
2007	Рассольник ленинградский	250	0,415	1,860	2,275	5,000	10,275	120,000	0,075	7,150	0,025	0,050	0,300	35,900	73,675	27,725	0,925	0,004
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	75	8,550	0,998	9,548	11,835	6,458	156,983	0,083	0,000	0,000	0,060	0,000	11,700	108,600	20,865	1,725	0,023
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,016	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,024
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	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, обогатенная 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>10,305</b>	<b>16,423</b>	<b>26,728</b>	<b>32,958</b>	<b>130,258</b>	<b>941,165</b>	<b>0,523</b>	<b>27,607</b>	<b>0,041</b>	<b>0,320</b>	<b>3,560</b>	<b>165,400</b>	<b>358,630</b>	<b>100,845</b>	<b>9,240</b>	<b>0,063</b>
<b>Полдник</b>																		
6005	Сырники из творога запеченные собственного производства	75	11,783	1,118	12,900	7,680	15,428	187,020	0,045	0,338	0,012	0,030	0,338	115,875	167,775	20,550	0,450	0,005
90011	Соус сладкий (из повидла, джема, варенья)	30	0,000	0,024	0,024	0,000	7,692	30,441	0,000	0,090	0,000	0,000	0,012	1,785	2,499	0,300	0,081	0,000
12006	Пирожки печеные из теста с яблоком собственного производства	75	1,695	2,925	4,620	2,265	29,618	171,803	0,090	2,595	0,004	0,060	0,638	33,848	59,775	11,655	0,353	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>13,478</b>	<b>4,667</b>	<b>18,144</b>	<b>9,945</b>	<b>72,137</b>	<b>467,504</b>	<b>0,135</b>	<b>20,633</b>	<b>0,015</b>	<b>0,190</b>	<b>1,267</b>	<b>161,428</b>	<b>232,849</b>	<b>35,305</b>	<b>1,853</b>	<b>0,006</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>30,938</b>	<b>32,564</b>	<b>63,502</b>	<b>60,498</b>	<b>300,610</b>	<b>2041,814</b>	<b>1,010</b>	<b>76,090</b>	<b>0,478</b>	<b>1,019</b>	<b>5,742</b>	<b>750,918</b>	<b>1068,456</b>	<b>188,572</b>	<b>13,529</b>	<b>0,107</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 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>																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные	50 (1шт)	6,000	0,000	6,000	11,950	0,800	133,000	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	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
10016.1	Чай с лимоном	200 /7	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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>14,700</b>	<b>6,520</b>	<b>21,220</b>	<b>20,270</b>	<b>97,410</b>	<b>657,540</b>	<b>0,554</b>	<b>12,040</b>	<b>0,016</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>0,010</b>
<b>Обед</b>																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	75	0,000	1,155	1,155	7,568	6,240	97,935	0,015	5,535	0,000	0,030	2,358	28,673	58,493	14,310	0,923	0,012
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	133,500	14,350	2,075	0,018
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,050	3,360	0,013	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,024
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,080	9,306	0,015	0,100	0,540	110,000	92,400	11,400	1,660	0,024
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
14005	Ирис тираженный полутвердый	20	0,540	0,000	0,540	1,740	14,340	75,200	0,360	15,000	0,000	0,220	0,000	88,000	0,000	0,000	2,200	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>11,730</b>	<b>17,155</b>	<b>28,885</b>	<b>37,203</b>	<b>120,140</b>	<b>950,245</b>	<b>0,845</b>	<b>48,263</b>	<b>0,029</b>	<b>0,710</b>	<b>6,293</b>	<b>421,003</b>	<b>448,985</b>	<b>93,330</b>	<b>10,598</b>	<b>0,079</b>
<b>Полдник</b>																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	0,031	0,000	17,309	87,712	7,969	0,475	0,001
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	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>12,170</b>	<b>2,480</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>0,001</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>38,600</b>	<b>26,155</b>	<b>64,755</b>	<b>71,253</b>	<b>278,210</b>	<b>2030,785</b>	<b>1,588</b>	<b>63,941</b>	<b>0,046</b>	<b>1,074</b>	<b>8,008</b>	<b>786,978</b>	<b>1188,008</b>	<b>287,945</b>	<b>19,156</b>	<b>0,090</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 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>																		
5003	Яйцо куриное диетическое, сваренное вкрутую	52 (1шт)	6,599	0,000	6,599	6,001	0,359	81,838	0,020	0,000	0,005	0,118	0,000	54,402	100,001	7,779	0,101	0,034
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	350	8,141	3,150	11,291	12,740	34,720	302,960	0,140	3,500	0,070	0,420	0,455	349,860	282,485	44,205	0,490	0,003
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,005	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>17,540</b>	<b>6,590</b>	<b>24,130</b>	<b>23,181</b>	<b>75,319</b>	<b>610,918</b>	<b>0,291</b>	<b>4,900</b>	<b>0,080</b>	<b>0,778</b>	<b>1,055</b>	<b>595,502</b>	<b>558,286</b>	<b>70,605</b>	<b>1,671</b>	<b>0,037</b>
<b>Обед</b>																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	75	0,953	0,608	1,560	10,710	1,433	108,360	0,005	2,085	0,002	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	0,013	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,007
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	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	10,136	0,976	11,112	3,872	6,528	105,408	0,072	2,080	0,010	0,144	1,384	42,240	160,176	18,400	0,768	0,018
8006	Картофель отварной	250	0,075	4,675	4,750	11,075	26,400	265,050	0,275	15,616	0,020	0,175	2,575	30,575	219,375	44,125	2,225	0,030
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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>31,986</b>	<b>15,439</b>	<b>47,424</b>	<b>36,076</b>	<b>110,540</b>	<b>1006,358</b>	<b>1,681</b>	<b>117,629</b>	<b>0,045</b>	<b>1,081</b>	<b>9,138</b>	<b>269,076</b>	<b>669,775</b>	<b>353,944</b>	<b>9,365</b>	<b>0,060</b>
<b>Полдник</b>																		
12012	Бутерброд горячий с сыром, помидорами и зеленью	60	4,158	1,686	5,844	4,716	8,982	103,950	0,042	8,322	0,366	0,072	0,582	181,032	126,744	23,094	0,732	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
14004	Печенье	40	0,800	1,600	2,400	6,800	27,600	181,200	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>4,958</b>	<b>3,426</b>	<b>8,384</b>	<b>11,556</b>	<b>46,592</b>	<b>326,090</b>	<b>0,042</b>	<b>8,362</b>	<b>0,366</b>	<b>0,072</b>	<b>0,582</b>	<b>240,827</b>	<b>126,944</b>	<b>29,594</b>	<b>2,294</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>54,483</b>	<b>25,455</b>	<b>79,938</b>	<b>70,813</b>	<b>232,451</b>	<b>1943,366</b>	<b>2,014</b>	<b>130,891</b>	<b>0,491</b>	<b>1,931</b>	<b>10,775</b>	<b>1105,405</b>	<b>1355,005</b>	<b>454,143</b>	<b>13,330</b>	<b>0,097</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 ценность	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>																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	15	0,075	0,000	0,075	12,375	0,120	112,200	0,000	0,000	0,016	0,015	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	300	8,100	5,310	13,410	16,800	52,800	419,610	0,280	27,300	0,016	0,300	0,060	291,960	492,560	13,630	0,778	0,046
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,007	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,835</b>	<b>8,750</b>	<b>21,585</b>	<b>34,065</b>	<b>110,360</b>	<b>838,470</b>	<b>0,431</b>	<b>32,100</b>	<b>0,039</b>	<b>0,635</b>	<b>0,810</b>	<b>544,600</b>	<b>660,010</b>	<b>33,230</b>	<b>2,708</b>	<b>0,046</b>
<b>Обед</b>																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	75	0,000	0,900	0,900	5,100	7,125	78,000	0,038	3,413	0,000	0,038	2,580	34,853	55,500	26,138	0,450	0,006
2020.1	Суп вермишелевый на бульоне из мяса птицы	250	1,200	2,500	3,700	4,750	15,450	120,750	0,100	2,150	0,007	0,150	0,125	17,000	138,600	21,250	3,350	0,018
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,160	13,700	4,510	169,000	0,156	2,120	0,013	0,152	0,650	15,320	18,460	19,590	1,280	0,005
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,016	0,028	0,100	8,600	307,000	35,200	0,600	0,024
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	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>7,760</b>	<b>15,300</b>	<b>23,060</b>	<b>33,640</b>	<b>132,695</b>	<b>960,150</b>	<b>0,565</b>	<b>12,603</b>	<b>0,035</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>0,053</b>
<b>Полдник</b>																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,013	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	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	12,111	1,200	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>2,420</b>	<b>7,670</b>	<b>10,090</b>	<b>6,740</b>	<b>74,660</b>	<b>397,290</b>	<b>0,140</b>	<b>2,460</b>	<b>0,013</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>23,015</b>	<b>31,720</b>	<b>54,735</b>	<b>74,445</b>	<b>317,715</b>	<b>2195,910</b>	<b>1,136</b>	<b>47,163</b>	<b>0,087</b>	<b>1,353</b>	<b>7,324</b>	<b>835,985</b>	<b>1403,327</b>	<b>199,600</b>	<b>12,084</b>	<b>0,101</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 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>																		
6001	Запеканка из творога	150	23,055	0,615	23,670	15,630	25,005	348,480	0,075	0,720	0,020	0,027	0,525	365,875	586,000	25,000	0,810	0,023
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0,000	0,150	0,150	0,000	21,450	82,800	0,143	0,620	0,000	0,134	3,600	0,000	0,000	0,143	0,000	0,002
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,010	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>26,935</b>	<b>4,645</b>	<b>31,580</b>	<b>20,690</b>	<b>97,555</b>	<b>712,480</b>	<b>0,319</b>	<b>2,140</b>	<b>0,050</b>	<b>0,408</b>	<b>4,742</b>	<b>555,015</b>	<b>715,960</b>	<b>68,803</b>	<b>3,300</b>	<b>0,024</b>
<b>Обед</b>																		
1040-1040.1	Икра овощная	75	0,000	1,103	1,103	6,053	6,818	86,453	0,023	7,200	0,000	0,023	0,000	24,000	22,500	9,750	0,600	0,004
2007.1	Рассольник ленинградский на мясном бульоне	250	2,800	1,860	4,650	10,175	10,850	153,575	0,125	7,750	0,025	0,150	0,300	30,475	154,675	35,225	4,675	0,010
7014	Гуляш из мяса отварного	80	11,824	0,540	12,364	7,328	3,152	128,448	0,042	2,472	0,008	0,156	0,152	23,408	184,240	21,800	1,480	0,018
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>23,324</b>	<b>12,643</b>	<b>35,957</b>	<b>31,796</b>	<b>131,460</b>	<b>953,916</b>	<b>0,804</b>	<b>35,044</b>	<b>0,049</b>	<b>0,749</b>	<b>2,772</b>	<b>176,403</b>	<b>652,567</b>	<b>254,715</b>	<b>15,084</b>	<b>0,041</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	0,010	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	0,010	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>0,021</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>57,569</b>	<b>23,478</b>	<b>81,037</b>	<b>65,086</b>	<b>293,255</b>	<b>2096,956</b>	<b>1,293</b>	<b>38,184</b>	<b>0,120</b>	<b>1,273</b>	<b>8,474</b>	<b>1030,218</b>	<b>1641,827</b>	<b>365,918</b>	<b>19,474</b>	<b>0,066</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	4,085	0,690	10,145	10,145	5,135	131,210	0,050	0,905	0,032	0,100	0,285	24,900	79,400	11,930	0,685	0,002
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,080	0,000	0,060	0,020	0,100	7,900	46,680	10,240	1,000	0,065
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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	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>4,385</b>	<b>12,030</b>	<b>21,785</b>	<b>19,765</b>	<b>83,065</b>	<b>585,870</b>	<b>0,269</b>	<b>24,845</b>	<b>0,092</b>	<b>0,236</b>	<b>1,225</b>	<b>133,395</b>	<b>153,880</b>	<b>44,270</b>	<b>3,247</b>	<b>0,067</b>
<b>Обед</b>																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	75	0,000	1,155	1,155	7,568	6,240	97,935	0,014	6,075	0,000	0,035	3,368	32,093	35,243	17,828	1,178	0,011
2009.1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,050	25,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,000
7019	Азу из мяса отварного	80	11,776	0,800	12,576	8,032	4,288	140,592	0,104	3,208	0,000	0,128	2,112	19,280	150,768	20,520	2,032	0,009
8005	Пюре картофельное	200	4,000	3,800	7,800	6,200	18,820	162,000	0,220	25,340	0,040	0,140	0,220	47,980	111,980	36,020	1,300	0,008
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	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	0,00	0,00	0,60	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>16,276</b>	<b>13,755</b>	<b>30,031</b>	<b>27,810</b>	<b>106,738</b>	<b>799,507</b>	<b>0,603</b>	<b>67,285</b>	<b>0,040</b>	<b>0,528</b>	<b>7,335</b>	<b>230,073</b>	<b>401,378</b>	<b>124,718</b>	<b>8,650</b>	<b>0,027</b>
<b>Полдник</b>																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,140	0,350	0,014	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	0,010	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>12,550</b>	<b>6,970</b>	<b>19,520</b>	<b>13,490</b>	<b>71,420</b>	<b>491,680</b>	<b>0,200</b>	<b>1,750</b>	<b>0,025</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>33,211</b>	<b>32,755</b>	<b>71,336</b>	<b>61,065</b>	<b>261,223</b>	<b>1877,057</b>	<b>1,072</b>	<b>93,880</b>	<b>0,156</b>	<b>0,998</b>	<b>9,560</b>	<b>686,463</b>	<b>864,958</b>	<b>217,788</b>	<b>12,594</b>	<b>0,096</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	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>																		
6003	Суфле творожное запеченное	150	20,850	1,050	21,900	14,295	19,140	304,560	0,045	0,975	0,024	0,028	0,525	280,950	299,550	24,800	0,765	0,018
90011	Соус сладкий(из джема,варенья или повидла)	40	0,000	0,032	0,032	0,000	10,256	40,588	0,000	0,120	0,000	0,000	0,016	2,380	3,332	0,400	0,108	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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>22,250</b>	<b>4,902</b>	<b>27,152</b>	<b>16,795</b>	<b>73,216</b>	<b>567,168</b>	<b>0,179</b>	<b>14,295</b>	<b>0,026</b>	<b>0,186</b>	<b>1,496</b>	<b>432,842</b>	<b>374,387</b>	<b>49,686</b>	<b>2,274</b>	<b>0,018</b>
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	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	0,012
2003.1	Щи из капусты свежей с картофелем на мясном бульоне	250	18,600	1,450	20,050	7,725	7,675	183,575	0,100	22,800	0,049	0,525	0,188	44,700	228,600	37,875	3,875	0,010
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	12,976	0,400	13,376	9,528	4,616	158,552	0,104	1,296	0,025	0,104	0,144	63,280	185,280	28,560	1,408	0,021
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,016	0,028	0,100	8,600	307,000	35,200	0,600	0,024
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>31,616</b>	<b>14,205</b>	<b>45,821</b>	<b>36,108</b>	<b>113,156</b>	<b>996,862</b>	<b>0,494</b>	<b>32,758</b>	<b>0,090</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>0,068</b>
<b>Полдник</b>																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,003	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,010	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>73,900</b>	<b>495,000</b>	<b>0,150</b>	<b>1,820</b>	<b>0,013</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>0,002</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>65,361</b>	<b>24,183</b>	<b>89,544</b>	<b>66,803</b>	<b>260,272</b>	<b>2059,030</b>	<b>0,823</b>	<b>48,873</b>	<b>0,129</b>	<b>1,126</b>	<b>10,845</b>	<b>936,417</b>	<b>1459,259</b>	<b>237,236</b>	<b>12,167</b>	<b>0,087</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 ценность	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>																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	15	0,075	0,000	0,075	12,375	0,120	112,200	0,000	0,000	0,016	0,015	0,150	1,800	2,850	0,000	0,030	0,000
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	250	5,475	6,775	12,250	14,675	40,975	345,925	0,188	2,525	0,020	0,325	0,075	257,250	390,842	18,342	0,737	0,038
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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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>5,550</b>	<b>10,635</b>	<b>16,185</b>	<b>27,880</b>	<b>84,135</b>	<b>655,365</b>	<b>0,295</b>	<b>4,673</b>	<b>0,035</b>	<b>0,450</b>	<b>1,594</b>	<b>353,157</b>	<b>410,237</b>	<b>30,624</b>	<b>2,329</b>	<b>0,038</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	0,004
2085.1	Суп с горохом на мясном бульоне	250	0,600	7,500	8,100	6,100	19,225	164,900	0,082	3,550	0,013	0,060	0,250	68,950	266,200	52,750	2,625	0,018
2025	Сухарики из хлеба пшеничного	15	0,000	1,695	1,695	0,215	10,350	50,111	0,035	0,000	0,000	0,014	0,279	4,935	18,660	7,080	0,429	0,000
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,083	0,000	0,000	0,128	0,368	9,390	110,085	19,785	0,908	0,003
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,060	16,300	0,040	0,060	0,540	82,060	69,660	35,200	1,460	0,004
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,260	25,500	0,100	0,260	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>8,655</b>	<b>20,633</b>	<b>29,288</b>	<b>32,020</b>	<b>120,155</b>	<b>914,891</b>	<b>0,842</b>	<b>58,112</b>	<b>0,153</b>	<b>0,771</b>	<b>8,177</b>	<b>274,580</b>	<b>553,787</b>	<b>158,628</b>	<b>8,192</b>	<b>0,029</b>
<b>Полдник</b>																		
13007	Булочка с изюмом собственного производства "Веснушка"	100	2,420	6,670	9,090	6,740	51,660	303,290	0,120	0,460	0,013	0,140	0,950	62,700	127,600	20,500	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	12,110	1,200	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>2,420</b>	<b>7,670</b>	<b>10,090</b>	<b>6,740</b>	<b>74,660</b>	<b>397,290</b>	<b>0,140</b>	<b>2,460</b>	<b>0,013</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>16,625</b>	<b>38,938</b>	<b>55,563</b>	<b>66,640</b>	<b>278,950</b>	<b>1967,546</b>	<b>1,277</b>	<b>65,245</b>	<b>0,201</b>	<b>1,381</b>	<b>10,720</b>	<b>732,437</b>	<b>1123,624</b>	<b>221,861</b>	<b>12,196</b>	<b>0,069</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	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 (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные	50 (1шт)	6,000	0,000	6,000	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
3001	Рагу из овощей	200	0,010	3,610	3,620	7,880	21,000	169,400	0,100	35,900	0,000	0,060	3,180	54,420	98,200	44,700	1,220	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	0,005	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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>9,350</b>	<b>7,050</b>	<b>16,400</b>	<b>26,010</b>	<b>76,380</b>	<b>603,720</b>	<b>0,267</b>	<b>52,300</b>	<b>0,005</b>	<b>0,322</b>	<b>3,780</b>	<b>351,160</b>	<b>353,500</b>	<b>73,321</b>	<b>3,640</b>	<b>0,006</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	0,006
2016	Суп молочный с крупой (пшено)	250	3,625	2,300	5,925	6,300	20,650	165,550	0,150	2,200	0,014	0,250	0,080	209,250	193,250	17,825	0,650	0,009
7011	Запеканка картофельная с мясом отварным	250	20,425	5,425	25,850	14,375	41,800	401,650	0,325	45,000	0,111	0,425	1,050	51,025	396,350	86,475	4,475	0,067
10011	Кисель плодово-ягодный	200	0,000	0,000	0,000	0,000	23,000	92,500	0,060	10,200	0,013	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>24,450</b>	<b>14,488</b>	<b>38,938</b>	<b>26,835</b>	<b>149,043</b>	<b>998,390</b>	<b>0,775</b>	<b>63,562</b>	<b>0,138</b>	<b>0,980</b>	<b>8,498</b>	<b>387,050</b>	<b>703,685</b>	<b>151,445</b>	<b>8,290</b>	<b>0,081</b>
<b>Полдник</b>																		
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80-120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	2,880	3,290	0,290	0,000
14006	Вафли	20	0,280	0,280	0,560	0,660	15,460	70,000	0,006	0,000	0,010	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>8,880</b>	<b>3,880</b>	<b>12,760</b>	<b>9,560</b>	<b>54,600</b>	<b>355,700</b>	<b>0,147</b>	<b>0,830</b>	<b>0,030</b>	<b>0,248</b>	<b>0,617</b>	<b>206,140</b>	<b>132,840</b>	<b>46,950</b>	<b>2,780</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>42,680</b>	<b>25,418</b>	<b>68,098</b>	<b>62,405</b>	<b>280,023</b>	<b>1957,810</b>	<b>1,189</b>	<b>116,692</b>	<b>0,174</b>	<b>1,550</b>	<b>12,895</b>	<b>944,350</b>	<b>1190,025</b>	<b>271,716</b>	<b>14,710</b>	<b>0,087</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 ценность	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>																		
4035	Каша жидкая на молоке (пшеничная)	300	7,260	6,000	13,260	16,680	59,160	439,800	0,210	3,420	0,016	0,420	0,780	336,360	441,010	10,510	0,850	0,046
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,007	0,200	0,000	171,600	164,600	13,200	0,340	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
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
<b>Итого:</b>			<b>12,560</b>	<b>9,440</b>	<b>22,000</b>	<b>22,200</b>	<b>116,440</b>	<b>753,860</b>	<b>0,361</b>	<b>19,220</b>	<b>0,023</b>	<b>0,700</b>	<b>1,380</b>	<b>567,200</b>	<b>605,610</b>	<b>30,110</b>	<b>4,150</b>	<b>0,046</b>
<b>Обед</b>																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	75	0,953	0,608	1,560	10,710	1,433	108,360	0,005	2,085	0,002	0,044	0,985	27,964	108,309	7,307	0,074	0,004
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	133,500	44,350	2,075	0,018
7016	Печень по-строгановски	80	11,440	0,408	11,848	8,264	6,256	143,600	0,176	20,312	4,896	1,296	0,656	31,344	225,984	16,192	4,168	0,000
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Яблоко свежее	120	0,000	0,480	0,480	0,480	11,760	56,400	0,004	12,000	0,000	0,024	0,240	19,200	13,200	10,800	0,002	0,000
<b>Итого:</b>			<b>27,343</b>	<b>14,216</b>	<b>41,558</b>	<b>32,269</b>	<b>144,799</b>	<b>1053,520</b>	<b>0,925</b>	<b>51,459</b>	<b>4,913</b>	<b>1,784</b>	<b>4,706</b>	<b>233,608</b>	<b>774,945</b>	<b>268,589</b>	<b>13,760</b>	<b>0,032</b>
<b>Полдник</b>																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	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	0,010	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
<b>Итого:</b>			<b>12,170</b>	<b>2,480</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>0,012</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>52,073</b>	<b>26,136</b>	<b>78,208</b>	<b>66,849</b>	<b>320,899</b>	<b>2222,380</b>	<b>1,435</b>	<b>72,317</b>	<b>4,948</b>	<b>2,540</b>	<b>6,086</b>	<b>1066,117</b>	<b>1652,267</b>	<b>334,667</b>	<b>18,584</b>	<b>0,080</b>

День: 14 Вторник

Неделя: 3-я 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	150	23,055	0,615	23,670	15,630	25,005	348,480	0,075	0,720	0,020	0,027	0,525	365,900	586,000	25,000	0,810	0,023
9007	Соус молочный (сладкий)	50	1,100	0,220	1,320	2,875	8,150	64,010	0,075	3,750	0,004	0,060	0,055	46,430	36,430	6,255	0,100	0,001
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	0,00	0,00	0,60	0,000
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>25,955</b>	<b>4,175</b>	<b>30,130</b>	<b>20,535</b>	<b>82,515</b>	<b>649,110</b>	<b>0,261</b>	<b>8,670</b>	<b>0,026</b>	<b>0,267</b>	<b>1,180</b>	<b>555,170</b>	<b>673,190</b>	<b>47,735</b>	<b>2,910</b>	<b>0,024</b>
<b>Обед</b>																		
1040-1040.1	Икра овощная	100	0,000	1,470	1,470	8,070	9,090	115,270	0,030	9,600	0,000	0,030	0,000	32,000	30,000	13,000	0,800	0,004
2002.2	Борщ сибирский на бульоне из мяса птицы	250	15,620	3,630	19,250	7,475	13,800	202,175	0,075	17,075	0,018	0,250	0,125	62,675	257,700	95,600	4,575	0,009
7025-7026	Рагу из птицы	250	9,725	3,200	12,925	23,475	24,600	364,025	0,125	17,300	0,026	0,275	0,650	67,650	462,050	80,235	1,900	0,040
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
11001	Апельсин свежий	120	0,000	1,080	1,080	0,240	9,720	51,600	0,048	72,000	0,000	0,036	0,240	40,800	27,600	15,600	0,000	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>25,345</b>	<b>15,380</b>	<b>40,725</b>	<b>40,260</b>	<b>109,050</b>	<b>973,550</b>	<b>0,493</b>	<b>119,987</b>	<b>0,044</b>	<b>0,751</b>	<b>2,375</b>	<b>287,245</b>	<b>823,962</b>	<b>230,835</b>	<b>10,115</b>	<b>0,052</b>
<b>Полдник</b>																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,014	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>0,014</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>58,330</b>	<b>22,677</b>	<b>81,007</b>	<b>79,171</b>	<b>231,785</b>	<b>1987,772</b>	<b>0,814</b>	<b>146,345</b>	<b>0,085</b>	<b>1,202</b>	<b>3,943</b>	<b>903,945</b>	<b>1716,352</b>	<b>302,132</b>	<b>15,416</b>	<b>0,076</b>

День: 15 Среда

Неделя: 3-я 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>																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные	1 шт (50)	6,000	0,000	6,000	11,950	0,800	133,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	17,500	79,500	10,000	0,900	0,008
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,080	9,060	0,015	0,100	0,540	110,000	92,400	11,400	1,660	0,016
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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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>7,100</b>	<b>6,440</b>	<b>13,540</b>	<b>20,670</b>	<b>56,970</b>	<b>492,680</b>	<b>0,171</b>	<b>23,100</b>	<b>0,015</b>	<b>0,180</b>	<b>1,140</b>	<b>187,295</b>	<b>172,100</b>	<b>27,900</b>	<b>6,122</b>	<b>0,024</b>
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	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	0,012
2013	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	0,025	5,525	5,550	4,725	19,250	144,500	0,175	15,375	0,008	0,083	1,500	48,650	140,100	39,575	1,925	0,018
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,030
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,016	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,024
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
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>8,320</b>	<b>20,703</b>	<b>29,023</b>	<b>33,143</b>	<b>124,238</b>	<b>916,135</b>	<b>0,578</b>	<b>25,237</b>	<b>0,024</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>0,085</b>
<b>Полдник</b>																		
13006	Булочка "Творожная" собственного производства	100	6,750	6,970	13,720	7,090	53,440	333,780	0,140	0,350	0,014	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	0,010	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>12,550</b>	<b>6,970</b>	<b>19,520</b>	<b>13,490</b>	<b>71,420</b>	<b>491,680</b>	<b>0,200</b>	<b>1,750</b>	<b>0,025</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>27,970</b>	<b>34,113</b>	<b>62,083</b>	<b>67,303</b>	<b>252,628</b>	<b>1900,495</b>	<b>0,949</b>	<b>50,087</b>	<b>0,064</b>	<b>0,794</b>	<b>9,085</b>	<b>735,280</b>	<b>957,712</b>	<b>194,839</b>	<b>15,104</b>	<b>0,110</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	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>																		
4002	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	300	6,570	8,130	14,700	17,610	49,170	415,110	0,225	30,300	0,024	0,390	0,090	308,700	469,700	42,010	0,884	0,046
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80 - 120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,036	0,000	0,000	0,000	20,400	3,456	3,948	0,348	0,000
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>15,170</b>	<b>11,730</b>	<b>26,900</b>	<b>26,510</b>	<b>88,310</b>	<b>700,810</b>	<b>0,321</b>	<b>31,136</b>	<b>0,044</b>	<b>0,630</b>	<b>0,707</b>	<b>515,040</b>	<b>595,916</b>	<b>87,618</b>	<b>3,422</b>	<b>0,046</b>
<b>Обед</b>																		
1064	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	75	0,000	1,155	1,155	7,568	6,240	97,935	0,015	5,535	0,000	0,030	2,358	28,673	54,430	14,310	0,923	0,012
2006	Рассольник домашний	250	0,100	2,175	2,275	4,975	13,900	115,175	0,075	32,575	0,007	0,050	0,150	48,275	61,075	26,050	0,825	0,024
7069-7070	Биточки рубленые из птицы паровые собственного производства	75	6,128	1,035	7,163	15,218	7,703	196,815	0,053	0,248	0,002	0,143	0,413	36,090	140,453	17,895	0,983	0,023
8005	Пюре картофельное	200	4,000	3,800	7,800	6,200	18,820	162,000	0,200	13,360	0,016	0,180	0,260	57,480	205,640	42,420	1,480	0,024
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,228</b>	<b>15,245</b>	<b>25,473</b>	<b>34,880</b>	<b>106,823</b>	<b>849,285</b>	<b>0,558</b>	<b>52,530</b>	<b>0,024</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>0,083</b>
<b>Полдник</b>																		
11012	Салат фруктовый	100	1,000	0,500	1,500	0,900	8,540	54,200	0,000	12,400	0,010	0,000	0,180	45,600	35,000	14,600	1,140	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
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,003	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
	<b>Итого:</b>		<b>2,495</b>	<b>5,716</b>	<b>8,211</b>	<b>8,440</b>	<b>75,450</b>	<b>416,140</b>	<b>0,090</b>	<b>13,060</b>	<b>0,013</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>0,002</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>27,893</b>	<b>32,691</b>	<b>60,584</b>	<b>69,830</b>	<b>270,583</b>	<b>1966,235</b>	<b>0,968</b>	<b>96,726</b>	<b>0,081</b>	<b>1,263</b>	<b>8,958</b>	<b>846,493</b>	<b>1201,906</b>	<b>245,263</b>	<b>12,534</b>	<b>0,131</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 ценность	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>																		
7005 - 7007	Котлеты или биточки, или тефтели рыбные собственного производства	75	9,053	1,515	10,568	4,500	9,698	153,983	0,068	0,540	0,006	0,135	0,060	41,820	191,265	17,880	0,480	0,000
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,016	0,028	0,100	8,600	373,667	35,200	0,600	0,032
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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	0,010	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>9,373</b>	<b>9,855</b>	<b>19,228</b>	<b>14,460</b>	<b>93,728</b>	<b>646,463</b>	<b>0,225</b>	<b>0,580</b>	<b>0,032</b>	<b>0,251</b>	<b>0,760</b>	<b>113,415</b>	<b>572,332</b>	<b>61,580</b>	<b>2,942</b>	<b>0,032</b>
<b>Обед</b>																		
1025.1	Салат из помидоров и огурцов свежих с маслом растительным	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	0,012
2009.1	Суп из овощей на мясном бульоне	250	0,100	2,000	2,100	5,000	8,250	87,500	0,050	25,650	0,000	0,025	0,275	26,600	56,775	23,950	0,700	0,000
7013	Бефстроганов из мяса отварного в сметанно-молочном соусе	80	12,976	0,400	13,376	9,528	4,616	158,552	0,064	1,320	0,100	0,136	0,504	21,360	154,200	21,424	1,416	0,002
8001	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	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>21,776</b>	<b>12,285</b>	<b>34,061</b>	<b>34,506</b>	<b>136,849</b>	<b>997,190</b>	<b>0,768</b>	<b>44,490</b>	<b>0,116</b>	<b>0,526</b>	<b>5,853</b>	<b>192,225</b>	<b>582,742</b>	<b>249,976</b>	<b>10,329</b>	<b>0,024</b>
<b>Полдник</b>																		
10060	Ряженка	200	5,800	0,000	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	0,010	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	75	4,778	1,860	6,638	5,535	38,445	230,250	0,082	0,778	0,001	0,023	0,000	12,982	65,784	5,977	0,356	0,001
	<b>Итого:</b>		<b>10,578</b>	<b>1,860</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>0,012</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>41,726</b>	<b>24,000</b>	<b>65,726</b>	<b>59,501</b>	<b>277,421</b>	<b>1981,902</b>	<b>1,114</b>	<b>46,449</b>	<b>0,160</b>	<b>0,826</b>	<b>6,613</b>	<b>566,622</b>	<b>1404,858</b>	<b>345,533</b>	<b>13,827</b>	<b>0,057</b>

День: 18 Суббота

Неделя: 3-я 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	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 сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,010	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	8,141	3,150	11,291	12,740	34,720	302,960	0,140	3,500	0,070	0,420	0,455	349,860	282,485	44,205	0,490	0,003
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,007	0,200	0,000	171,600	164,600	13,200	0,340	0,000
14004	Печенье	40	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
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,851</b>	<b>7,390</b>	<b>20,241</b>	<b>29,270</b>	<b>88,740</b>	<b>704,020</b>	<b>0,291</b>	<b>5,300</b>	<b>0,088</b>	<b>0,710</b>	<b>1,155</b>	<b>611,520</b>	<b>448,985</b>	<b>67,005</b>	<b>2,290</b>	<b>0,003</b>
<b>Обед</b>																		
1006	Салат витаминный с маслом растительным	75	0,000	0,285	0,285	11,348	7,748	137,963	0,023	18,488	0,000	0,023	3,313	125,650	57,700	10,575	0,720	0,011
2004	Ши из шпината со сметаной	250	0,225	2,750	2,975	4,700	3,500	93,650	0,075	18,650	0,000	0,125	1,200	126,766	80,750	38,500	2,275	0,018
7020	Биточки мясные рубленые паровые собственного производства	100	11,400	1,330	12,730	15,780	8,610	209,310	0,110	0,000	0,000	0,180	0,550	15,370	158,400	28,720	1,300	0,004
8006	Картофель отварной	250	0,075	4,675	4,750	11,075	26,400	265,050	0,275	15,617	0,020	0,175	2,575	30,575	219,375	56,625	2,225	0,030
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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>11,700</b>	<b>15,000</b>	<b>26,700</b>	<b>43,783</b>	<b>100,098</b>	<b>954,773</b>	<b>0,682</b>	<b>55,766</b>	<b>0,020</b>	<b>0,667</b>	<b>8,918</b>	<b>374,461</b>	<b>577,637</b>	<b>158,420</b>	<b>8,610</b>	<b>0,063</b>
<b>Полдник</b>																		
6008	Вареники ленивые отварные	100	12,740	1,400	14,140	7,920	14,180	187,910	0,040	0,400	0,010	0,021	0,340	126,600	184,800	23,400	0,500	0,019
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,136	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
10060	Йогурт или биоюгурт питьевой	200	10,000	0,000	10,000	6,400	17,000	174,000	0,060	1,200	0,010	0,030	0,000	238,000	182,000	28,000	0,400	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>22,740</b>	<b>4,600</b>	<b>27,340</b>	<b>14,720</b>	<b>50,820</b>	<b>457,110</b>	<b>0,236</b>	<b>1,600</b>	<b>0,021</b>	<b>0,131</b>	<b>0,940</b>	<b>423,840</b>	<b>366,800</b>	<b>57,800</b>	<b>1,860</b>	<b>0,019</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>47,291</b>	<b>26,990</b>	<b>74,281</b>	<b>87,773</b>	<b>239,658</b>	<b>2115,903</b>	<b>1,209</b>	<b>62,666</b>	<b>0,128</b>	<b>1,508</b>	<b>11,013</b>	<b>1409,821</b>	<b>1393,422</b>	<b>283,225</b>	<b>12,760</b>	<b>0,086</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 ценность	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>																		
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80 - 120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,030	0,000	0,000	0,000	17,000	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	0,020	0,275	0,075	229,525	382,542	9,417	0,675	0,038
10016.1	Чай с лимоном	200 /7	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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>5,653</b>	<b>16,128</b>	<b>17,665</b>	<b>66,400</b>	<b>490,715</b>	<b>0,324</b>	<b>26,320</b>	<b>0,020</b>	<b>0,355</b>	<b>0,675</b>	<b>306,320</b>	<b>385,622</b>	<b>19,207</b>	<b>2,527</b>	<b>0,038</b>
<b>Обед</b>																		
1081	Салат из моркови с яблоками маслом растительным	75	0,000	0,645	0,645	5,543	5,985	78,383	0,038	4,800	0,000	0,038	2,535	15,968	45,810	18,893	0,878	0,006
2002	Борщ сибирский	250	0,120	3,630	3,750	4,500	17,500	125,000	0,050	1,682	0,005	0,025	0,125	50,725	81,525	75,850	1,525	0,018
7017	Печень, тушенная в соусе	100	14,300	0,570	14,870	10,330	8,160	180,150	0,220	25,640	6,196	1,620	0,840	41,800	285,490	22,220	5,250	0,020
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,016	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,024
10005-10007	Компот из плодов свежих	200	0,000	0,160	0,160	0,160	15,800	65,280	0,020	4,000	0,000	0,000	0,080	14,720	4,400	5,400	0,900	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	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
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>15,760</b>	<b>18,845</b>	<b>34,605</b>	<b>31,193</b>	<b>148,905</b>	<b>1020,933</b>	<b>0,691</b>	<b>74,034</b>	<b>6,217</b>	<b>1,899</b>	<b>5,200</b>	<b>254,613</b>	<b>575,037</b>	<b>169,563</b>	<b>13,613</b>	<b>0,068</b>
<b>Полдник</b>																		
4009	Запеканка манная с плодами свежими	100	0,860	2,410	3,270	3,320	21,160	130,500	0,030	2,260	0,003	0,030	0,430	134,480	244,920	8,990	0,570	0,018
9009	Соус абрикосовый	20	0,000	0,114	0,114	0,006	13,122	53,000	0,002	0,088	0,000	0,004	0,000	3,880	3,200	2,310	0,106	0,000
10035.1	Молоко питьевое кипяченое	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
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>6,660</b>	<b>5,724</b>	<b>12,384</b>	<b>10,126</b>	<b>63,322</b>	<b>394,700</b>	<b>0,203</b>	<b>4,948</b>	<b>0,003</b>	<b>0,144</b>	<b>1,030</b>	<b>427,600</b>	<b>566,846</b>	<b>17,700</b>	<b>1,836</b>	<b>0,018</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>32,895</b>	<b>30,222</b>	<b>63,117</b>	<b>58,984</b>	<b>278,627</b>	<b>1906,348</b>	<b>1,218</b>	<b>105,302</b>	<b>6,239</b>	<b>2,398</b>	<b>6,905</b>	<b>988,533</b>	<b>1527,505</b>	<b>206,469</b>	<b>17,976</b>	<b>0,125</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	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>																		
6003	Суфле творожное запеченное	150	20,850	1,050	21,900	14,295	19,140	304,560	0,045	0,975	0,024	0,028	0,525	280,950	299,550	24,800	0,765	0,019
14007	Джем (повидло, варенье)	30	0,000	0,150	0,150	0,000	21,450	82,800	0,143	0,619	0,000	0,134	3,600	0,000	0,000	0,138	0,000	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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>21,250</b>	<b>5,820</b>	<b>27,070</b>	<b>18,615</b>	<b>95,800</b>	<b>670,500</b>	<b>0,302</b>	<b>13,634</b>	<b>0,024</b>	<b>0,260</b>	<b>5,080</b>	<b>397,037</b>	<b>320,495</b>	<b>42,644</b>	<b>2,808</b>	<b>0,019</b>
<b>Обед</b>																		
1013- 1013.1	Салат из капусты белокачанной с маслом растительным	75	0,000	1,215	1,215	7,560	7,185	101,640	0,020	28,125	0,118	0,051	1,410	66,765	46,618	13,020	1,050	0,012
2007.2	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	250	2,800	1,860	4,660	10,175	10,850	153,575	0,120	15,950	0,054	0,150	0,375	31,825	143,750	33,575	1,950	0,005
7025 - 7026	Рагу из птицы	200	7,780	2,560	10,340	18,780	19,680	291,220	0,100	13,840	0,021	0,220	0,520	54,120	369,620	64,188	2,320	0,032
10034	Компот из плодов свежих (лимон)	200	0,000	0,180	0,180	0,020	32,440	130,660	0,026	15,500	0,026	0,026	2,040	16,460	4,400	4,100	0,200	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>10,580</b>	<b>11,655</b>	<b>22,235</b>	<b>37,375</b>	<b>106,195</b>	<b>852,295</b>	<b>0,461</b>	<b>73,427</b>	<b>0,219</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>0,049</b>
<b>Полдник</b>																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченой ДП и сыром	60	6,630	1,722	8,352	14,976	7,020	196,272	0,060	0,078	0,014	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>0,014</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>39,000</b>	<b>19,797</b>	<b>58,797</b>	<b>72,706</b>	<b>242,755</b>	<b>1872,507</b>	<b>0,858</b>	<b>119,749</b>	<b>0,257</b>	<b>1,073</b>	<b>11,093</b>	<b>755,517</b>	<b>1146,295</b>	<b>198,889</b>	<b>12,619</b>	<b>0,069</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 ценность	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>																		
7023 - 7024	Изделия колбасные вареные (колбаски, сосиски, или сардельки) для детского питания отварные	50 (1шт)	6,000	0,000	6,000	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	200	8,700	2,700	11,400	7,400	55,200	332,000	0,420	0,000	0,016	0,160	0,760	19,200	246,140	164,140	5,420	0,010
10052	Кофейный напиток злаковый на молоке	200	2,800	0,240	3,040	4,040	20,600	130,920	0,040	1,400	0,005	0,160	0,000	132,000	175,800	12,221	0,120	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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, обогатенная 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>18,540</b>	<b>6,140</b>	<b>24,680</b>	<b>24,430</b>	<b>113,380</b>	<b>769,520</b>	<b>0,551</b>	<b>15,400</b>	<b>0,021</b>	<b>0,400</b>	<b>1,360</b>	<b>227,940</b>	<b>501,440</b>	<b>192,761</b>	<b>9,400</b>	<b>0,010</b>
<b>Обед</b>																		
1030	Салат из свежих огурцов с маслом растительным	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	0,012
2017	Суп рыбный (консервы лососевые)	250	6,250	4,000	10,250	4,575	16,850	168,200	0,125	14,250	0,000	0,100	0,725	59,300	233,500	14,350	2,075	0,018
7045	Фрикадельки мясные паровые собственного производства	75	7,995	0,863	8,858	9,563	5,603	144,480	0,053	0,000	0,000	0,075	0,038	9,525	100,800	19,208	1,650	0,030
8007	Капуста тушеная	200	0,060	3,100	3,160	7,640	9,380	145,140	0,080	9,306	0,015	0,100	0,540	110,000	92,400	11,400	1,660	0,028
10008-10010	Компот из плодов сухих	200	0,000	1,240	1,240	0,080	24,120	102,160	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>14,305</b>	<b>15,598</b>	<b>29,903</b>	<b>31,773</b>	<b>93,778</b>	<b>826,215</b>	<b>0,488</b>	<b>32,218</b>	<b>0,015</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>0,089</b>
<b>Полдник</b>																		
12007	Ватрушка с джемом (повидлом, вареньем) собственного производства	100	1,495	5,076	6,571	7,500	56,900	321,000	0,090	0,620	0,003	0,030	2,490	11,380	37,200	9,870	0,620	0,002
10060	Кефир	200	5,800	0,000	5,800	6,400	8,000	118,000	0,060	1,400	0,010	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>7,295</b>	<b>5,076</b>	<b>12,371</b>	<b>13,900</b>	<b>74,880</b>	<b>478,900</b>	<b>0,150</b>	<b>2,020</b>	<b>0,013</b>	<b>0,064</b>	<b>2,490</b>	<b>251,775</b>	<b>227,200</b>	<b>37,870</b>	<b>0,842</b>	<b>0,002</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>40,140</b>	<b>26,814</b>	<b>66,954</b>	<b>70,103</b>	<b>282,038</b>	<b>2074,635</b>	<b>1,189</b>	<b>49,638</b>	<b>0,049</b>	<b>0,962</b>	<b>11,580</b>	<b>796,155</b>	<b>1300,132</b>	<b>323,634</b>	<b>18,617</b>	<b>0,100</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 ценность	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>																		
9001-9001.1	Масло сладко-сливочное	10	0,050	0,000	0,050	8,250	0,080	74,800	0,000	0,000	0,010	0,010	0,100	1,200	1,900	0,000	0,020	0,000
4034	Каша жидкая на молоке (пшено)	300	8,100	5,310	13,410	16,800	52,800	419,610	0,280	27,300	0,016	0,230	0,060	291,960	492,560	13,630	0,778	0,046
10053	Какао с молоком	200	3,600	0,400	4,000	4,000	16,000	116,000	0,005	0,800	0,020	0,160	0,017	126,700	122,760	35,260	1,230	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	0,010	0,008	0,000	3,200	7,200	2,000	0,300	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>12,030</b>	<b>9,190</b>	<b>21,220</b>	<b>30,110</b>	<b>103,980</b>	<b>775,610</b>	<b>0,382</b>	<b>28,100</b>	<b>0,057</b>	<b>0,488</b>	<b>0,777</b>	<b>482,300</b>	<b>624,420</b>	<b>57,290</b>	<b>3,288</b>	<b>0,046</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	0,004
2003	Щи из капусты свежей с картофелем	250	1,050	1,450	2,500	4,500	11,500	97,500	0,053	22,325	0,008	0,053	0,190	31,700	34,525	16,025	0,625	0,010
7021	Тефтели мясные с соусом собственного производства	100	4,880	1,820	6,700	14,760	13,170	186,410	0,050	3,360	0,013	0,060	0,270	31,630	92,600	20,870	1,200	0,024
8002	Рис отварной	200	0,040	4,720	4,760	8,860	38,920	286,340	0,060	0,000	0,016	0,028	0,100	8,600	107,000	35,200	0,600	0,024
10002-10004	Компот из плодов быстрозамороженных	200	0,000	0,180	0,180	0,000	17,260	69,760	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>5,970</b>	<b>15,465</b>	<b>21,435</b>	<b>36,603</b>	<b>124,008</b>	<b>919,610</b>	<b>0,485</b>	<b>41,247</b>	<b>0,037</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>0,062</b>
<b>Полдник</b>																		
13005	Булочка "Любимая" собственного производства	100	6,370	2,480	8,850	7,380	51,260	307,000	0,109	1,038	0,001	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	0,010	0,026	0,000	248,000	184,000	28,000	0,20	0,00
	<b>Итого:</b>		<b>12,170</b>	<b>2,480</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>0,012</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>30,170</b>	<b>27,135</b>	<b>57,305</b>	<b>79,093</b>	<b>287,648</b>	<b>2110,220</b>	<b>1,016</b>	<b>70,985</b>	<b>0,105</b>	<b>0,935</b>	<b>6,097</b>	<b>919,524</b>	<b>1220,639</b>	<b>209,866</b>	<b>9,038</b>	<b>0,109</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 ценность	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>																		
6002	Гудинг из творога запеченный	150	22,860	1,590	24,450	14,805	29,670	365,070	0,090	0,600	0,028	0,027	0,360	287,500	321,750	25,450	1,305	0,023
9007	Соус молочный (сладкий)	40	0,880	0,176	1,056	2,300	6,520	51,208	0,060	3,000	0,012	0,048	0,044	37,144	29,144	5,004	0,080	0,001
10033	Чай с молоком	200	1,400	0,140	1,540	1,620	12,420	70,420	0,020	1,200	0,003	0,060	0,000	63,600	50,760	10,080	0,440	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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
<b>Итого:</b>			<b>25,540</b>	<b>5,106</b>	<b>30,646</b>	<b>19,135</b>	<b>85,550</b>	<b>652,898</b>	<b>0,261</b>	<b>7,800</b>	<b>0,043</b>	<b>0,255</b>	<b>1,004</b>	<b>467,484</b>	<b>401,654</b>	<b>46,934</b>	<b>3,385</b>	<b>0,024</b>
<b>Обед</b>																		
1047-1047.1	Салат из редиса (из дайкона) с маслом растительным	75	0,953	0,608	1,560	10,710	1,433	108,360	0,005	2,085	0,002	0,044	0,985	27,964	108,309	7,307	0,074	0,004
2013.2	Суп картофельный с бобовыми (фасоль) на бульоне из мяса птицы	250	14,470	4,705	19,175	8,000	16,525	214,800	0,175	12,025	0,016	0,450	0,875	49,650	270,000	50,000	9,600	0,018
7053 - 7054	Филе птицы, тушенное в соусе томатном	100	6,520	0,640	7,160	13,700	4,510	169,000	0,156	2,120	0,013	0,152	0,650	15,320	18,460	19,590	1,280	0,005
8004	Изделия макаронные группы А отварные	200	0,300	6,920	7,220	8,940	38,560	266,920	0,120	0,000	0,016	0,020	0,100	21,200	88,000	10,600	1,120	0,024
10030-10040	Компот из смеси плодов свежих	200	0,000	0,540	0,540	0,140	16,720	70,300	0,000	5,600	0,000	0,000	2,080	5,600	3,740	3,060	0,600	0,000
11001	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
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
<b>Итого:</b>			<b>22,243</b>	<b>20,053</b>	<b>42,295</b>	<b>42,530</b>	<b>121,288</b>	<b>1042,580</b>	<b>0,690</b>	<b>34,168</b>	<b>0,047</b>	<b>0,849</b>	<b>6,266</b>	<b>237,755</b>	<b>557,439</b>	<b>119,711</b>	<b>14,614</b>	<b>0,052</b>
<b>Полдник</b>																		
12006	Пирожки печенье из теста с яблоком собственного производства	100	2,260	3,900	6,160	3,020	39,490	229,070	0,120	3,460	0,005	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>2,260</b>	<b>4,900</b>	<b>7,160</b>	<b>3,020</b>	<b>62,490</b>	<b>323,070</b>	<b>0,140</b>	<b>5,460</b>	<b>0,005</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>50,043</b>	<b>30,059</b>	<b>80,101</b>	<b>64,685</b>	<b>269,328</b>	<b>2018,548</b>	<b>1,091</b>	<b>47,428</b>	<b>0,095</b>	<b>1,203</b>	<b>8,120</b>	<b>792,369</b>	<b>1070,793</b>	<b>204,185</b>	<b>19,674</b>	<b>0,076</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 ценность	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>																		
4026	Вермишель отварная в молоке жидкая	250	5,815	2,250	8,065	9,100	24,800	216,400	0,236	10,000	0,007	0,025	0,025	26,575	220,675	3,325	0,400	0,026
10062	Творог без компонентов (или с компонентами) в индивидуальной упаковке ДП	80 - 120	5,000	0,000	5,000	4,500	3,500	74,500	0,000	0,036	0,000	0,000	0,000	20,400	3,456	3,948	0,348	0,000
10019	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	4,260	0,240	4,500	4,480	20,500	140,460	0,060	1,800	0,007	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	0,00	0,00	0,60	0,000
13002.1	Хлеб белый из пшеничной хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	0,091	0,000	0,000	0,080	0,600	59,240	0,000	6,400	0,960	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>15,475</b>	<b>5,690</b>	<b>21,165</b>	<b>18,490</b>	<b>85,740</b>	<b>597,560</b>	<b>0,387</b>	<b>14,836</b>	<b>0,014</b>	<b>0,345</b>	<b>0,625</b>	<b>297,815</b>	<b>388,731</b>	<b>26,873</b>	<b>2,648</b>	<b>0,026</b>
<b>Обед</b>																		
1017	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	75	0,000	0,900	0,900	5,100	7,125	78,000	0,038	3,413	0,000	0,038	2,580	34,853	55,500	11,138	0,450	0,006
2041.1	Суп крестьянский с крупой (крупка перловая) на мясном бульоне	250	16,475	2,125	18,600	7,850	12,525	196,225	1,050	22,725	0,013	0,470	2,575	48,425	40,250	236,925	3,750	0,007
7009.1	Мясо отварное к 1 блюду	15	4,347	0,015	4,362	1,449	0,095	30,915	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	8,880	0,400	9,280	5,030	4,270	131,660	0,110	3,200	0,000	0,110	2,870	30,000	150,300	28,200	0,600	0,050
8006	Картофель отварной	230	0,069	4,301	4,370	10,189	24,288	243,846	0,253	14,367	0,018	0,161	2,369	28,129	201,825	52,095	2,047	0,028
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 хлебопекарной муки 1 сорта	40	0,000	3,200	3,200	0,400	19,640	95,200	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	2,640	2,640	0,440	16,400	80,000	0,104	0,012	0,000	0,080	0,680	10,160	42,212	14,600	0,980	0,000
	<b>Итого:</b>		<b>29,771</b>	<b>13,701</b>	<b>43,472</b>	<b>30,498</b>	<b>102,143</b>	<b>929,446</b>	<b>1,681</b>	<b>46,828</b>	<b>0,031</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>0,091</b>
<b>Полдник</b>																		
12011	Бутерброд горячий с колбасой полукопченной ДП	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	116,400	17,562	0,942	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>7,670</b>	<b>2,322</b>	<b>9,992</b>	<b>15,616</b>	<b>43,560</b>	<b>352,912</b>	<b>0,060</b>	<b>31,688</b>	<b>0,054</b>	<b>0,184</b>	<b>0,388</b>	<b>31,910</b>	<b>119,200</b>	<b>20,362</b>	<b>3,911</b>	<b>0,000</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>52,916</b>	<b>21,713</b>	<b>74,629</b>	<b>64,604</b>	<b>231,443</b>	<b>1879,918</b>	<b>2,128</b>	<b>93,352</b>	<b>0,099</b>	<b>1,520</b>	<b>12,786</b>	<b>550,203</b>	<b>1069,871</b>	<b>407,180</b>	<b>15,954</b>	<b>0,117</b>





**Сезонные замены салатов после 1 марта**  
Буфеты-раздаточные, столовые-догоотовочные  
2-ой вариант

<b>День</b>	<b>Заменяемый салат</b>	<b>Сезонный салат</b>
День 1	Салат витаминный с маслом растительным	Салат картофельный с луком зеленым и маслом растительным
День 4 и 19	Салат из моркови с яблоками с маслом растительным	Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительными
День 7	Салат из моркови с маслом растительным (с сахаром)	Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительным
День 12	Салат из моркови с изюмом и маслом растительным	Салат из отварной моркови с изюмом с маслом растительным
День 18	Салат витаминный с маслом растительным	Салат из отварной моркови с яблоками с маслом растительным
День 20	Салат из капусты белокочанной с маслом растительным	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом растительным
День 24	Салат из моркови с сахаром и маслом растительным	Салат из отварной моркови с огурцами и зеленым горошком с маслом растительным