

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ.ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 – 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦ.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша овсяная	200/10	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
762/94	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	0,01	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	50	3,7	1,85	24,90	131,0	0,055	0,02	0,09	0,4	264,0	172,0	13,5	0,2
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	ИТОГО :	500	15,0	10,25	94,01	506,0	0,085	1,03	0,14	0,6	309,0	249,0	54,5	2,3
ПОЛДНИК														
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Кондитерское изделие	50	0,8	2,8	4,6	34,0	0,01	5,0	0,04	1,1	56,0	33,0	4,5	1,2
	ИТОГО :	200	1,8	2,8	28,0	128,0	0,05	15,0	0,04	2,1	88,0	55,0	22,5	5,6
ОБЕД														
138/94	Суп картофельный с бобовыми	200	8,0	4,4	17,9	134,0	-	-	-	-	76,0	38,0	1,8	0,8
451/04	Биточек	90/30	7,25	6,0	6,4	103,0	-	-	-	-	17,38	13,83	0,71	0,025
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,9	7,4	36,0	153,0	0,24	2,7	0,02	1,8	42,8	129,0	20,3	0,5
588/94	Компот из св.плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	0,02	8,0	-	0,1	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж.пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	730	30,65	21,3	93,5	793,0	0,38	10,7	5,04	2,7	181,18	244,83	53,61	3,12
ПОЛДНИК														
71/97	Салат из моркови	60	0,7	2,6	4,5	34,0	-	5,0	-	-	-	-	4,5	1,1
649/94	Напиток из варенья	200	-	-	18,0	80,0	0,01	30,0	0,1	0,3	5,6	11,0	2,8	0,2
	Хлеб пшеничный	40,0	1,85	0,93	12,3	65,5	0,027	-	-	-	5,0	16,0	3,5	0,3
	ИТОГО :	300	2,55	3,53	34,8	179,5	0,037	35,0	0,1	0,3	10,6	26,0	10,8	1,6
УЖИН														
60/94	Винегрет	60	0,4	2,2	4,8	47,6	0,02	18,9	-	-	44,16	-	-	-
309/94	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	13,8	3,95	3,4	108,0	0,06	0,7	0,3	1,7	17,0	162,0	21,0	0,4
472/94	Картофельное пюре	150	2,9	7,0	36,0	150,0	0,3	2,7	0,01	1,8	40,6	132,0	19,0	0,6
628/94	Чай	180	0,08	-	11,8	51,4	-	-	-	-	4,1	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	28,58	14,55	60,3	567,4	0,5	22,3	0,33	4,3	125,86	294,0	54,0	2,2
	ВСЕГО :	2330	79,58	52,43	310,61	2173,9	1,052	84,03	5,65	10,0	717,64	868,83	195,41	14,82

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК. НЕДЕЛЯ- ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦ.	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша овсяная	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
762/94	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	0,01	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	50	3,7	1,85	24,90	131,0	0,055	0,02	0,09	0,4	264,0	172	13,5	0,2
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	ИТОГО :	550	16,2	16,95	108,0	559,5	0,085	1,28	0,14	0,6	314,0	249,0	63,5	2,5
ПОЛДНИК														
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Кондитерское изделие	50	0,8	2,8	4,6	34,0	0,01	5,0	0,04	1,1	56,0	33,0	4,5	1,2
	ИТОГО :	200	1,8	2,8	28,0	128,0	0,05	15,0	0,04	2,1	88,0	55,0	22,5	5,6
ОБЕД														
138/94	Суп картофельный с бобовыми	250	10,0	5,5	24,0	201,0	-	-	-	-	95,0	48,0	2,2	1,0
451/04	Биточек	100/30	7,25	6,0	6,4	103,0	-	-	-	-	17,38	13,83	0,71	0,025
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,77	9,1	46,8	198,9	0,39	3,51	0,026	2,34	55,64	167,7	26,39	0,65
588/94	Компот из св. плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	0,02	8,0	-	0,1	15,0	11,5	5,8	0,1
	Хлеб рж.пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	32,52	24,1	110,4	905,9	0,53	16,51	0,046	3,24	213,02	305,03	60,1	3,48
ПОЛДНИК														
71/97	Салат из моркови	100	1,4	5,2	9,0	38,0	-	10,0	-	-	16,0	-	9,0	2,2
649/94	Напиток из варенья	200	-	-	18,0	80,0	0,01	30,0	0,1	0,3	5,6	11,0	2,8	0,2
	Хлеб пшеничный	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,055	0,02	0,09	0,4	264,0	172,0	13,5	0,2
	ИТОГО :	350	5,1	7,05	51,9	249,0	0,065	40,02	0,19	0,7	285,6	183,0	25,3	2,6
УЖИН														
60/94	Винегрет	90	1,0	5,4	12,0	119,0	0,02	18,9	-	-	44,16	-	-	-
309/94	Рыба тушеная в томате с овощами	75/75	22,0	6,6	6,0	176,0	0,06	0,9	0,3	1,7	20,0	162,0	34,7	0,7
472/94	Картофельное пюре	180	3,75	7,4	39,0	240,0	0,3	2,7	0,01	1,8	42,8	132,0	19,0	4,4
628/94	Чай	200	0,4	-	15,05	62,03	-	-	-	-	0,45	-	0,02	-
	Хлеб пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	700	38,55	20,8	76,35	807,43	0,5	22,5	0,33	4,3	126,41	358,0	67,72	6,3
	ВСЕГО :	2620	94,17	71,7	374,65	2649,83	1,23	95,31	0,75	10,94	1027,03	1150,03	239,12	19,98

ДЕНЬ ВТОРНИК. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7-11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша рисовая	200/10	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
628/94	Чай	200	0,4	-	15,05	62,03	-	-	-	-	0,45	-	0,02	-
42/05	Сыр порциями	10	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52,0	-	176,0	100,0	7,0	0,2
	Батон	80	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	13,54	14,75	91,55	479,83	0,07	1,14	52,01	0,4	206,45	132,0	50,02	1,6
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
ОБЕД														
110/94	Борщ с капустой и картофелем	200	6,1	6,0	12,5	116,0	0,06	8,8	0,04	0,3	87,0	57,4	26,0	1,3
460/94	Котлета рубленая из курицы	90/30	7,3	11,57	7,87	131,0	-	1,03	-	-	11,92	14,75	-	0,82
469/94	Макаронные изделия отварные	150	3,6	3,2	25,6	139,0	0,06	-	0,4	0,7	19,0	-	6,0	0,06
588/94	Компот из св.плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	0,02	8,0	-	0,1	15,0	11,5	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	730	29,5	24,27	79,17	789,0	0,26	22,38	0,46	1,9	162,92	147,65	62,8	3,98
ПОЛДНИК														
91/94	Кисель из концентрата	180	0,09	-	24,8	81,0	0,1	19,4	-	0,01	7,4	8,0	3,2	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,85	0,93	12,3	65,5	0,027	-	-	-	5,0	16,0	3,5	0,3
284/94	Омлет	105/5	5,1	9,4	0,9	198,0	-	-	-	-	2,4	-	0,02	-
	ИТОГО :	310	7,04	10,33	38,0	344,5	0,037	19,4	-	0,01	14,8	24,0	6,72	1,1
УЖИН														
62/97	Салат из белокочанный капусты	60	2,4	5,0	2,2	214,0	-	-	16,0	-	46,0	-	-	-
430/94	Запеканка картофельная с мясом	243/30	17,9	12,6	26,3	294,0	-	2,4	-	-	29,0	-	35,0	1,9
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	593	34,0	22,6	66,8	977,4	0,16	20,7	16,02	1,8	143,7	86,0	85,3	8,3
	ВСЕГО :	2333	85,68	71,95	297,57	2683,73	0,547	65,62	68,69	4,11	527,87	389,65	204,84	14,98

ДЕНЬ ВТОРНИК. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша рисовая	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
628/94	Чай	200	0,4	-	15,05	62,03	-	-	-	-	0,45	-	0,02	-
42/05	Сыр порциями	10	4,64	5,9	-	72,08	0,01	0,14	52,0	-	176,0	100,0	7,0	0,2
	Батон	80	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	550	14,74	16,55	104,45	532,61	0,07	1,39	52,01	0,4	211,45	132,0	59,02	1,8
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
ОБЕД														
110/94	Борщ с капустой и картофелем	250	7,6	7,5	15,6	145,0	0,06	11,0	0,04	0,3	108,8	69,0	32,5	1,6
460/94	Котлета рубленая из курицы	100/30	10,8	17,06	11,37	145,0	-	1,55	-	-	17,42	14,75	-	1,21
469/94	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,8	38,4	208,5	0,06	-	0,4	0,7	28,5	-	9,0	0,9
588/94	Компот из св.плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	0,02	8,0	-	0,1	15,0	11,5	6,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	830	36,3	32,86	98,57	901,25	0,26	25,55	0,46	1,9	199,72	159,25	67,18	5,4
ПОЛДНИК														
91/94	Кисель из концентрата	200	0,1	-	25,3	97,0	0,1	23,0	-	0,01	8,0	8,0	4,0	1,2
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
284/94	Омлет	105/5	5,1	9,4	0,9	198,0	-	-	-	-	2,4	-	0,02	-
	ИТОГО :	350	8,9	11,25	51,1	426,0	0,16	23,0	0,01	0,41	20,4	40,0	11,02	1,8
УЖИН														
62/97	Салат из белокочанной капусты	60	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	46,0	-	-	-
430/94	Запеканка картофельная с мясом	243/30	17,9	12,6	26,3	294,0	-	2,4	-	-	29,0	-	35,0	1,9
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	653	34,0	22,6	66,8	977,4	0,16	23,4	0,02	1,8	137,0	86,0	78,0	8,0
	ВСЕГО :	2583	95,54	83,26	342,97	2930,26	0,67	75,34	52,7	4,51	568,57	417,25	215,22	17,0

ДЕНЬ СРЕДА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- С 7-11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша пшеничная	200	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
762/94	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
8/97	Бутерброд с ветчиной	20/20	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	2,0	-	-	
	Батон	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	12,56	18,45	113,79	603,0	0,06	1,0	0,01	0,4	35,0	32,0	43,0	1,7
ПОЛДНИК														
127	Йогурт питьевой	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	119,0	91,0	14,0	0,1
	ИТОГО :	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	119,0	91,0	14,0	0,1
ОБЕД														
128/94	Рассольник Ленинградский	200	2,0	6,3	21,0	121,0	0,13	19,7	0,04	0,33	36,0	96,0	26,0	0,8
449/94	Плов из курицы	150/50	22,8	13,8	28,4	376,0	0,06	-	0,2	1,6	122,0	128,0	35,0	1,2
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	0,02	-	0,2	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	700	36,4	21,5	67,4	760,4	0,33	19,7	0,46	2,73	178,4	288,0	75,0	3,24
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	40	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	1,2
645/94	Бутерброд с джемом	25/10/25	2,76	8,2	18,89	120,0	-	-	-	-	2,0	-	-	-
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	0,05
	ИТОГО :	300	7,26	18,1	69,89	430,0	0,19	0,3	0,2	-	126,0	56,0	7,0	1,25
УЖИН														
324/94	Котлета рыбная	80	11,8	6,1	13,4	52,0	0,8	-	-		48,0	-	-	0,9
215/94	Рагу из овощей	150	2,0	4,3	10,7	92,0	-	17,0	-	0,1	17,0	11,5	6,5	0,15
95	Напиток лимонный	200	0,09	0,01	13,73	47,29	0,13	12,75	0,05	1,02	8,15	2,2	2,05	0,09
	Хлеб пшеничный	70	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	500	25,29	11,81	42,13	469,01	1,06	29,75	0,07	1,92	93,15	77,7	72,7	2,34
	ВСЕГО :	2200	84,71	72,36	309,21	2293,09	1,67	51,35	0,76	5,05	551,55	544,7	211,7	8,63

ДЕНЬ СРЕДА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша пшенная	250	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
762/94	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
8/97	Бутерброд с ветчиной	20/20	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	2,0	-	-	
	Батон	60	1,85	0,93	12,3	65,5	0,027	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	550	11,91	19,33	114,09	591,0	0,027	1,25	0,01	0,4	45,0	32,0	52,0	1,9
ПОЛДНИК														
127	Йогурт питьевой	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	119,0	91,0	14,0	0,1
	ИТОГО :	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	119,0	91,0	14,0	0,1
ОБЕД														
129/94	Рассольник Ленинградский	250	2,5	7,9	26,3	153,3	0,13	19,7	0,04	0,33	45,0	96,0	32,5	1,0
449/94	Плов из курицы	200/50	27,7	18,3	37,7	500,15	0,08	-	0,27	2,3	163,0	170,2	46,55	1,6
630/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	800	41,8	27,6	82,0	916,85	0,33	19,7	0,33	3,43	228,4	330,2	79,05	3,84
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	90	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	1,2
645/94	Бутерброд с джемом	25/10/25	2,76	8,2	18,89	120,0	-	-	-	-	2,0	-	-	-
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	0,05
	ИТОГО :	350	7,26	18,1	69,89	430,0	0,19	0,3	0,2	-	126,0	56,0	7,0	0,17
УЖИН														
324/94	Котлета рыбная	100	11,8	6,1	13,4	52,0	0,8	-	-		48,0	-	-	0,9
215/94	Рагу из овощей	200	3,0	6,4	16,0	138,0	-	17,0	-	0,1	87,0	11,5	30,0	1,2
95	Напиток лимонный	200	0,09	0,01	13,73	47,29	0,13	12,75	0,05	1,02	8,15	2,2	2,05	0,09
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	23,29	13,11	23,58	338,69	1,03	27,75	0,07	1,92	161,15	77,7	46,05	3,29
	ВСЕГО :	2500	87,46	80,64	305,56	2276,54	1,627	52,2	0,43	5,75	679,55	586,9	198,1	9,3

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 – 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
41/05	Масло сливочное порциями	10	-	8,2	0,1	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
274/94	Макароны с сыром	200	3,6	3,2	25,6	139,0	-	-	-	-	19,0	-	6,0	0,6
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	0,1
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	16,3	22,05	75,6	560,7	0,09	2,6	59,06	0,6	292,0	111,0	18,0	2,3
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	20	1,5	2,8	13,4	86,0	0,08	-	-	-	-	-	-	0,06
628/94	Чай	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	ИТОГО :	200	1,7	2,8	27,1	139,0	0,08	-	-	-	0,4	-	-	0,1
ОБЕД														
139/94	Суп картофельный с макар.изд.	200	2,7	2,4	20,0	104,0	-	-	-	-	14,0	-	4,0	0,4
184/19	Котлета «Здоровье»	90	10,5	8,6	4,9	234,0	0,06	1,32	1,09	-	26,18	182,57	24,09	2,45
472/94	Картофельное пюре	150	2,5	4,9	26,0	160,0	-	2,0	-	-	10,0	-	32,0	0,9
585/94	Компот из св.плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	700	27,4	17,3	68,7	802,0	0,18	11,32	1,11	0,8	85,18	246,57	79,89	5,05
ПОЛДНИК														
27/97	Салат «Витаминный»	60	0,7	3,7	4,3	53,0	-	9,0	-	-	30,0	-	8,0	0,5
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	300	5,7	6,95	47,6	277,0	0,06	9,0	0,01	0,4	43,0	32,0	15,0	1,4
УЖИН														
39/97	Салат из свежих помидор	60	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	5,0	-	4,0	0,3
387/94	Печень по-строгановски	60/50	15,5	18,1	2,9	236,8	-	3,0	-	-	130,0	-	-	5,0
465/94	Рис откидной (отварной)	150	2,5	3,1	18,4	161,0	-	-	-	-	27,0	-	18,0	0,4
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	-	18,2	54,0	-	2,6	-	-	6,0	-	54,0	-
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	580	30,1	25,1	45,3	692,2	0,12	6,6	0,02	0,8	188,0	64,0	90,0	6,9
	ВСЕГО :	2280	81,2	74,2	264,3	2470,9	0,54	29,52	60,2	2,6	608,58	453,57	202,89	24,6

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ- С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Яйцо вареное	1/60	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
41/05	Масло сливочное порциями	10	-	8,2	0,1	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
274/94	Макароны с сыром	200	3,6	3,2	25,6	139,0	-	-	-	-	19,0	-	6,0	0,6
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	0,1
	Батон	80	7,4	3,7	49,8	262,0	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	0,12
	ИТОГО :	550	12,6	23,9	100,5	691,7	0,15	2,6	59,07	1,0	302,0	143,0	25,0	1,82
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	20	1,5	2,8	13,4	86,0	0,08	-	-	-	-	-	-	0,06
628/94	Чай	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	ИТОГО :	200	1,7	2,8	27,1	139,0	0,08	-	-	-	0,4	-	-	0,1
ОБЕД														
139/94	Суп картофельный с макар.изд.	250	3,3	3,0	21,0	130,0	-	-	-	-	17,0	-	5,0	0,5
184/19	Котлета «Здоровье»	100	10,5	8,6	4,9	234,0	0,06	1,32	1,09	-	26,18	182,57	24,09	2,45
472/94	Картофельное пюре	200	3,7	7,4	39,0	160,0	-	2,0	-	-	10,0	-	32,0	0,9
585/94	Компот из св.плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	810	27,4	20,4	91,7	828,0	0,18	11,32	1,11	0,8	88,18	246,57	80,89	5,15
ПОЛДНИК														
27/97	Салат «Витаминный»	90	0,7	3,7	4,3	53,0	-	9,0	-	-	30,0	-	8,0	0,5
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	5,7	6,95	47,6	277,0	0,06	9,0	0,01	0,4	43,0	32,0	15,0	1,4
УЖИН														
39/97	Салат из свежих помидор	60	0,6	3,7	2,25	45,0	-	1,5	-	-	7,5	-	6,0	0,4
387/94	Печень по-строгановски	60/50	19,0	22,7	3,5	290,7	-	4,5	-	-	195,0	-	-	7,5
465/94	Рис откидной (отварной)	200	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	40,5	-	27,0	0,6
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	-	18,2	54,0	-	2,6	-	-	6,0	-	54,0	-
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	630	35,05	32,45	55,85	841,6	0,12	8,6	0,02	0,8	269,0	64,0	101,0	9,7
	ВСЕГО :	2540	82,45	86,5	322,75	2777,3	0,59	31,52	60,21	3,0	702,58	485,57	221,89	18,17

ДЕНЬ ПЯТНИЦА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 – 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
8/97	Бутерброд с ветчиной	20/20	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	20,0	-	-	-
296/94	Пудинг из творога	150/50	25,8	12,3	36,1	278,0	-	0,3	-	-	113,0	-	23,0	0,5
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	33,61	23,8	104,29	692,0	0,07	0,3	0,01	0,4	146,0	32,0	30,0	1,4
ПОЛДНИК														
109/99	Булочка домашняя	50	3,7	6,6	30,4	198,0	-	-	-	-	16,0	-	6,0	0,6
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	4,7	6,6	53,8	292,0	0,04	10,0	-	1,0	48,0	22,0	24,0	5,0
ОБЕД														
120/94	Щи из свежей капусты	200	2,48	2,64	6,72	59,2	-	8,64	-	-	46,4	-	24,0	1,04
393/97	Сосиска отварная	90/30	8,6	23,4	-	198,0	0,5	0,024	-	-	34,0	-	-	1,7
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,6	2,4	19,5	202,0	-	-	-	-	12,0	-	49,0	1,6
628/94	Чай	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	730	26,08	31,94	50,62	821,6	0,17	13,66	0,02	0,8	122,8	64,0	98,0	6,08
ПОЛДНИК														
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	0,05
11/11	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	4,0	6,0	62,0	-	3,19	-	-	13,53	-	-	0,53
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	300	5,6	7,35	47,9	278,0	0,08	3,49	0,21	0,4	147,53	88,0	14,0	1,18
УЖИН														
460/94	Котлета рубленая из птицы	80	10,8	17,06	11,37	245,45	-	1,55	-	-	17,42	-	21,75	1,2
482/94	Капуста тушеная	150	2,0	4,3	10,7	92,0	-	17,0	-	-	58,0	-	20,0	0,8
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,2	240,0	180,0	-	0,1
	Хлеб пшеничный	70	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	500	28,0	26,66	51,17	788,55	0,14	23,15	0,32	1,0	335,42	244,0	55,75	3,3
	ВСЕГО :	2230	97,14	94,2	317,43	2655,15	0,5	43,6	0,36	3,6	789,75	450,0	210,75	16,46

ДЕНЬ ПЯТНИЦА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ.ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
8/97	Бутерброд с ветчиной	25/25	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	20,0	-	-	-
296/94	Пудинг из творога	150/50	25,8	12,3	36,1	278,0	-	0,3	-	-	113,0	-	23,0	0,5
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	200,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	41,31	23,35	83,69	771,4	0,13	11,2	0,02	0,8	338,0	64,0	38,0	2,3
ПОЛДНИК														
109/99	Булочка домашняя	50	3,7	6,6	30,4	198,0	-	-	-	-	16,0	-	6,0	0,6
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	4,7	6,6	53,8	292,0	0,04	10,0	-	1,0	48,0	22,0	24,0	5,0
ОБЕД														
120/94	Щи из свежей капусты	250	3,1	3,3	8,4	74,0	-	10,8	-	-	58,0	-	30,0	1,3
393/97	Сосиска отварная	100/30	8,6	23,4	-	198,0	0,5	0,024	-	-	34,0	-	-	1,7
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,9	3,7	29,2	303,0	-	-	-	-	18,0	-	73,5	2,4
628/94	Чай	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	28,0	33,9	62,0	937,4	0,62	15,82	0,02	0,8	141,4	64,0	128,5	7,14
ПОЛДНИК														
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	0,05
11/11	Салат из моркови с яблоком	90	0,6	4,0	6,0	62,0	-	3,19	-	-	13,53	-	-	0,53
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	5,6	7,35	47,9	278,0	0,08	3,49	0,21	0,4	147,53	88,0	14,0	1,18
УЖИН														
460/94	Котлета рубленая из птицы	100	10,8	17,06	11,37	245,45	-	1,55	-	-	17,42	-	21,75	1,2
482/94	Капуста тушеная	200	3,0	6,4	16,1	138,0	-	25,0	-	-	87,0	-	30,0	1,2
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,2	240,0	180,0	-	0,1
	Хлеб пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	30,6	28,76	78,62	624,15	0,16	31,15	0,32	1,0	364,42	244,0	65,75	3,7
	ВСЕГО :	2520	110,21	99,96	326,01	2902,95	1,03	71,66	0,57	4,0	1039,35	482,0	270,25	19,32

ДЕНЬ СУББОТА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 -11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41/05	Масло сливочное	10	-	8,2	0,1	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
257/94	Каша ячневая	200/10	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,2	240,0	180,0	-	0,1
	Батон	80	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	14,62	23,9	101,4	604,1	0,18	3,67	85,11	0,8	359,0	262,0	46,5	1,6
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
	ИТОГО :	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
ОБЕД														
132/94	Суп из овощей	200	3,2	5,8	23,3	153,0	-	36,0	-	-	36,0	-	14,0	0,7
2002	Ленивые голубцы	90/30	9,8	9,0	10,8	288,7	-	13,6	-	-	30,4	-	42,0	2,0
472/94	Картофельное пюре	150	2,5	4,9	26,0	160,0	-	2,0	-	-	10,0	-	32,0	0,9
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	730	28,2	28,2	89,4	984,7	0,12	59,7	0,02	0,8	128,4	64,0	68,22	5,1
ПОЛДНИК														
62/97	Салат из свежих помидор	60	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	5,0	-	4,0	0,3
630/94	Чай	200	1,3	1,5	0,17	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	300	5,4	5,85	26,57	246,0	0,08	1,3	0,21	0,4	139,0	88,0	18,0	0,95
УЖИН														
62/97	Салат из белокочанной капусты	60	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	46,0	-	-	-
324/94	Котлета рыбная	60/30	11,8	6,1	13,4	52,0	1,0	-	-	-	48,0	-	-	0,9
465/94	Рис откидной (отварной)	150	2,5	3,1	18,4	161,0	-	-	-	-	27,0	-	18,0	0,4
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Хлеб пшеничный	40	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	540	32,4	19,2	72,3	896,4	1,16	34,3	0,02	1,8	189,7	86,0	68,3	7,7
	ВСЕГО :	2270	81,22	77,15	304,77	2799,2	1,54	123,97	85,36	3,8	840,8	500,0	201,02	15,65

ДЕНЬ СУББОТА. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41/05	Масло сливочное порциями	10	-	8,2	0,1	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
257/94	Каша ячневая	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	0,02	2,6	0,1	0,2	240,0	180,0	-	0,1
	Батон	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	23,52	25,25	93,7	737,0	0,14	3,92	85,12	1,0	374,0	296,0	62,5	2,4
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
	ИТОГО :	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
ОБЕД														
132/94	Суп из овощей	250	4,0	7,3	29,0	191,0	-	45,0	-	-	45,0	-	17,5	0,88
2002	Ленивые голубцы	100/30	9,8	9,0	10,8	288,7	-	13,6	-	-	30,4	-	42,0	2,0
472/94	Картофельное пюре	180	3,75	7,4	39,0	240,0	-	3,0	-	-	15,0	-	35,0	1,3
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	30,25	32,2	108,1	1102,7	0,12	69,7	0,02	0,8	142,7	64,0	116,3	5,68
ПОЛДНИК														
62/97	Салат из свежих помидор	90	0,6	3,7	2,25	45,0	-	1,5	-	-	7,5	-	6,0	0,4
630/94	Чай	200	1,3	1,5	0,17	85,0	0,02	0,3	0,2	-	124,0	56,0	7,0	0,05
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	5,6	7,05	39,92	261,0	0,08	1,8	0,21	0,4	141,5	88,0	20,0	1,05
УЖИН														
62/97	Салат из белокочанной капусты	60	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	46,0	-	-	-
324/94	Котлета рыбная	80/30	11,8	6,1	13,4	52,0	1,0	-	-	-	48,0	-	-	0,9
465/94	Рис откидной (отварной)	200	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	40,5	-	27,0	0,6
	Сок	200	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	630	31,65	20,75	83,3	976,9	1,16	34,3	0,02	1,8	203,2	86,0	77,3	7,9
	ВСЕГО :	2550	91,62	85,25	340,12	3080,6	1,5	134,72	85,37	4,0	886,1	534,0	276,1	17,33

ДЕНЬ ВОСКРЕСЕНЬЕ. НЕДЕЛЯ – ПЕРВАЯ.ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 – 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша манная	200/10	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	22,0	-	36,0	0,8
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	0,1
	Батон	90	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	500	19,32	12,3	80,8	683,5	0,12	3,67	85,02	0,8	371,0	116,0	53,5	2,2
ПОЛДНИК														
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	1,2
	ИТОГО :	200	4,2	8,4	57,4	319,0	0,21	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	5,6
ОБЕД														
129/94	Рассольник Ленинградский	200	2,0	6,3	21,0	121,0	-	9,4	-	-	36,0	-	26,0	0,8
394/94	Жаркое по-домашнему	150/50	11,9	12,0	26,0	248,0	-	7,0	-	-	34,0	-	44,0	2,4
211/06	Компот из изюма	200	0,2	-	10,4	47,0	0,01	-	-	-	8,11	12,9	4,2	0,31
	Хлеб рж. пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	700	25,5	19,7	61,7	626,9	0,13	16,4	0,02	0,8	98,11	76,9	88,2	4,71
ПОЛДНИК														
60/94	Винегрет	60	0,4	2,2	4,8	47,6	0,02	18,9	-	-	44,16	-	-	-
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	300	4,3	4,05	43,4	231,6	0,08	18,9	0,01	0,4	54,56	32,0	7,0	0,1
УЖИН														
451/04	Шницель	90	14,5	12,0	12,8	207,0	-	0,05	-	-	34,77	-	27,66	1,43
469/94	Макаронные изделия отварные	150	3,6	3,2	25,6	139,0	-	-	-	-	19,0	-	6,0	0,6
588/94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	23,3	96,0	-	2,0	-	-	1,2	-	7,0	0,9
	Хлеб пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	520	30,7	16,6	81,1	720,4	1,12	27,05	0,02	0,8	99,67	64,0	54,66	4,43
	ВСЕГО :	2220	87,02	72,2	324,4	2583,4	1,66	76,02	85,07	3,8	655,34	310,9	221,26	17,04

ДЕНЬ ВОСКРЕСЕНЬЕ. НЕДЕЛЯ –ПЕРВАЯ.ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша манная	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	0,1
	Батон	90	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	20,4	16,32	93,7	737,0	0,12	3,92	85,02	0,8	374,0	116,0	62,0	2,4
ПОЛДНИК														
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	1,2
	ИТОГО :	200	4,2	8,4	57,4	319,0	0,21	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	5,6
ОБЕД														
129/94	Рассольник Ленинградский	250	2,5	7,9	26,3	153,3	-	11,8	-	-	45,0	-	32,5	1,0
394/94	Жаркое по-домашнему	200/50	13,9	13,2	28,6	274,0	-	8,0	-	-	38,0	-	48,4	3,0
211/06	Компот из изюма	200	0,2	-	10,4	47,0	0,01	-	-	-	8,11	12,9	4,2	0,31
	Хлеб рж. пшеничный	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	800	28,0	22,5	69,6	684,7	0,13	19,8	0,02	0,8	111,11	76,9	99,1	5,51
ПОЛДНИК														
60/94	Винегрет	90	0,6	3,3	7,2	71,4	0,02	18,9	-	-	44,16	-	-	-
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	4,5	5,15	45,8	255,4	0,08	18,9	0,01	0,4	54,56	32,0	7,0	0,1
УЖИН														
451/04	Шницель	90	14,5	12,0	12,8	207,0	-	0,05	-	-	34,77	-	27,66	1,43
469/94	Макаронные изделия отварные	230	5,4	4,8	38,4	208,5	-	-	-	-	28,5	-	9,0	0,9
588/94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	-	23,3	96,0	-	2,0	-	-	1,2	-	7,0	0,9
	Хлеб пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	32,5	18,2	93,9	789,9	0,12	27,05	0,02	0,8	136,17	64,0	57,66	4,73
	ВСЕГО :	2500	238,5	80,57	360,4	2786,0	0,66	79,67	85,07	3,8	707,84	310,9	244,26	18,34

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ - С 7- 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
8/97	Бутерброд с ветчиной	20/20	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	2,0	-	-	-
262/94	Каша рисовая	200/10	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	0,1	-	240,0	-	-	0,1
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	15,06	20,95	120,19	657,7	0,06	3,6	0,11	0,4	272,0	32,0	43,0	1,5
ПОЛДНИК														
106/99	Сдоба обыкновенная	50	3,0	2,0	17,0	102,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	4,0	2,0	40,4	196,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
ОБЕД														
174/94	Суп крестьянский	200	1,6	5,04	12,16	103,2	-	12,96	-	-	44,0	-	18,4	0,64
460/94	Котлета рубленая из курицы	90	7,3	11,57	7,87	131,0	-	1,032	-	-	11,92	-	14,75	0,8
215/94	Рагу из овощей	150	2,0	4,3	10,7	92,0	-	17,0	-	-	58,0	-	20,0	0,8
58594	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	700	22,6	22,31	57,53	630,2	0,12	38,99	0,02	0,8	148,92	64,0	72,95	3,54
ПОЛДНИК														
27/97	Салат «Витаминный»	60	0,7	3,7	4,3	53,0	-	9,0	-	-	30,0	-	8,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	4,1	0,7	0,65	25,3	-	-	-	-	16,5	-	-	2,1
628/94	Чай	200	0,1	-	14,9	57,0	-	-	-	-	4,9	-	-	-
	ИТОГО :	300	4,9	4,4	19,85	135,3	-	9,0	-	-	51,4	-	8,0	2,6
УЖИН														
24/15	Сельдь с луком репчатым	60	5,3	6,5	0,91	116,0	-	1,0	-	-	-	-	-	-
423/94	Тефтели (2 –ой вариант)	60	0,31	11,0	0,66	163,0	-	6,0	-	-	110,0	-	21,0	1,0
472/94	Картофельное пюре	150	2,5	4,9	26,0	160,0	-	2,0	-	-	10,0	-	32,0	0,9
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	-	18,2	54,0	-	2,2	-	-	4,8	-	45,4	-
	Хлеб пшеничный	60	19,09	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	530	28,1	23,8	65,17	771,4	0,12	36,2	0,02	0,8	169,5	64,0	112,4	3,4
	ВСЕГО :	2230	74,66	73,46	303,14	2390,6	0,34	97,79	0,15	3,0	673,82	182,0	254,35	15,44

ДЕНЬ ПОНЕДЕЛЬНИК. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
8/97	Бутерброд с ветчиной	20/20	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	2,0	-	-	-
262/94	Каша рисовая	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	0,1	-	240,0	-	-	0,1
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	550	16,26	22,75	133,09	711,2	0,06	3,85	0,11	0,4	277,0	32,0	52,0	1,7
ПОЛДНИК														
106/99	Сдоба обыкновенная	50	3,0	2,0	17,0	102,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	4,0	2,0	40,4	196,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
ОБЕД														
174/94	Суп крестьянский	250	2,0	6,3	15,2	129,0	-	16,2	-	-	55,0	-	23,0	0,8
460/94	Котлета рубленая из курицы	100	10,8	17,06	11,37	245,45	-	1,548	-	-	17,42	-	21,75	1,2
215/94	Рагу из овощей	200	3,0	6,4	16,0	138,0	-	25,0	-	-	87,0	-	30,0	1,2
58594	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	810	27,5	31,16	69,37	816,45	0,12	50,74	0,02	0,8	194,42	64,0	94,55	4,5
ПОЛДНИК														
27/97	Салат «Витаминный»	90	0,7	3,7	4,3	53,0	-	9,0	-	-	30,0	-	8,0	0,5
	Хлеб пшеничный	60	4,1	0,7	0,65	25,3	-	-	-	-	16,5	-	-	2,1
628/94	Чай	200	0,1	-	14,9	57,0	-	-	-	-	4,9	-	-	-
	ИТОГО :	350	4,9	4,4	19,85	135,3	-	9,0	-	-	51,4	-	8,0	2,6
УЖИН														
24/15	Сельдь с луком репчатым	60	5,3	6,5	0,91	116,0	-	1,0	-	-	-	-	-	-
423/94	Тефтели (2-ой вариант)	80	0,31	11,0	0,66	163,0	-	6,0	-	-	110,0	-	21,0	1,0
472/94	Картофельное пюре	200	3,75	7,4	39,0	240,0	-	3,0	-	-	15,0	-	35,0	1,3
629/94	Чай с лимоном	200	0,3	-	18,2	54,0	-	2,2	-	-	4,8	-	45,4	-
	Хлеб пшеничный	60	19,09	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	29,35	26,3	78,17	822,24	0,12	37,2	0,02	0,8	174,5	64,0	115,4	3,8
	ВСЕГО :	2510	82,01	86,61	364,34	2681,19	0,34	110,79	0,15	3,0	729,32	182,0	287,95	17,0

ДЕНЬ ВТОРНИК. НЕДЕЛЯ- ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7- 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41/05	Масло сливочное порциями	10	-	8,2	0,1	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
42/05	Сыр порциями	10	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52,0	-	176,0	100,0	7,0	0,20
262/94	Каша пшеничная	200/10	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	70	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	14,44	24,35	95,0	585,8	0,08	1,14	111,01	0,4	210,0	134,0	50,0	1,9
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
	ИТОГО :	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
ОБЕД														
136/94	Суп картофельный с рыб.консер.	200	3,45	2,5	8,2	82,8	0,05	0,2	-	-	122,0	-	-	0,3
451/04	Биточек	90/30	7,25	6,0	6,4	130,0	-	0,025	-	-	17,38	-	13,83	0,7
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,6	2,4	19,5	202,0	-	-	-	-	12,0	-	49,0	1,6
628/94	Чай	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	730	25,7	14,4	58,5	777,2	0,17	6,225	0,02	0,8	181,78	64,0	87,83	4,34
ПОЛДНИК														
36/97	Салат из свежих огурцов	60	0,4	2,5	1,5	30,0	-	1,0	-	-	5,0	-	4,0	0,3
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	300	4,4	4,35	61,6	299,0	0,06	4,0	0,01	0,4	22,0	32,0	18,0	1,4
УЖИН														
1.26/04	Икра кабачковая (пром.произ.)	60	1,6	6,3	7,4	90,80	0,05	15,0	40,0	-	-	-	-	-
423/94	Тефтели (1-ый вариант)	60/30	0,31	11,0	0,66	163,0	-	6,0	-	-	110,0	-	21,0	1,0
469/94	Макаронные изделия отварные	150	3,6	3,2	25,6	139,0	-	-	-	-	19,0	-	6,0	0,6
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Хлеб пшеничный	40	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	540	19,21	25,5	71,96	862,2	0,21	39,3	40,02	1,8	197,7	86,0	65,0	7,8
	ВСЕГО :	2270	64,35	68,6	302,16	2592,2	0,52	75,66	151,06	3,4	636,18	316,0	220,83	15,74

ДЕНЬ ВТОРНИК. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
41/05	Масло сливочное порциями	10	-	8,2	0,1	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
42/05	Сыр порциями	10	4,64	5,9	-	72,8	0,01	0,14	52,0	-	176,0	100,0	7,0	0,20
262/94	Каша пшеничная	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	70	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	550	15,64	26,15	107,9	639,3	0,08	1,39	111,01	0,4	215,0	134,0	59,0	2,1
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
	ИТОГО :	200	0,6	-	15,1	68,0	-	25,0	-	-	24,7	-	-	0,3
ОБЕД														
136/94	Суп картофельный с рыб.консер.	250	4,6	2,9	13,7	110,4	0,03	0,3	-	-	144,0	-	-	0,4
451/04	Биточек	100/30	14,5	12,0	12,8	207,0	-	0,05	-	-	34,77	-	27,66	1,43
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,9	3,7	29,2	303,0	-	-	-	-	18,0	-	73,5	2,4
628/94	Чай	180	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	35,4	22,1	80,1	982,8	0,15	6,35	0,02	0,8	227,17	64,0	126,16	5,97
ПОЛДНИК														
36/97	Салат из свежих огурцов	90	0,6	3,7	2,25	45,0	-	1,5	-	-	7,5	-	6,0	0,4
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	4,6	5,55	52,35	314,0	0,06	4,5	0,01	0,4	24,5	32,0	20,0	1,5
УЖИН														
	Икра кабачковая (пром.произ.)	60	1,6	6,3	7,4	90,80	0,05	15,0	40,0	-	-	-	-	-
422/94	Тефтели (1-ый вариант)	80/30	0,4	13,0	0,7	163,0	-	7,2	-	-	140,0	-	25,0	1,2
469/94	Макаронные изделия отварные	200	5,4	4,8	38,4	208,5	-	-	-	-	28,5	-	9,0	0,9
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	630	21,1	29,1	84,8	931,7	0,21	40,5	40,02	1,8	237,2	86,0	84,3	8,5
	ВСЕГО :	2550	77,35	82,9	340,25	2935,8	0,5	77,74	151,06	3,4	728,57	316,0	289,16	21,07

ДЕНЬ СРЕДА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ.ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7-11ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
297/94	Запеканка творожная	150/50	25,8	12,3	36,1	278,0	-	0,3	-	-	113,0	-	23,0	0,5
628/94	Чай	200	1,3	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,4
	Батон	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	36,05	19,1	80,9	555,0	0,09	11,2	0,06	0,6	147,4	109,0	36,0	2,8
ПОЛДНИК														
645/94	Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	3,44	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	200	5,6	6,4	53,44	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ОБЕД														
110/94	Борщ с капустой и картофелем	200	6,1	6,0	12,5	116,0	-	8,8	-	-	87,0	-	26,0	1,3
2002	Ленивые голубцы	90/30	9,8	9,0	10,8	288,7	-	13,6	-	-	30,4	-	42,0	2,0
472/94	Картофельное пюре	150	2,5	4,9	26,0	160,0	-	2,0	-	-	10,0	-	32,0	0,9
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	730	31,1	28,4	78,6	947,7	0,12	32,5	0,02	0,8	179,4	64,0	121,8	5,7
ПОЛДНИК														
33/97	Салат «Зимний»	60	1,4	3,0	5,7	54,3	-	11,0	-	-	39,0	-	26,0	1,0
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	-	0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	300	6,4	6,35	47,6	270,3	0,06	11,03	0,01	0,4	173,0	32,0	40,0	1,65
УЖИН														
460/94	Котлета рубленая из курицы	80/30	7,3	11,6	7,87	131,0	-	1,03	-	-	11,9	-	14,74	0,8
465/94	Рис откидной (отварной)	150	2,5	3,1	18,4	161,0	-	-	-	-	27,0	-	18,0	0,4
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	520	23,9	18,2	84,22	832,47	0,14	11,03	0,04	0,8	75,9	64,0	64,74	3,4
	ВСЕГО :	2250	103,05	78,45	344,76	2809,47	0,41	65,76	0,13	2,6	575,7	269,0	262,54	13,55

ДЕНЬ СРЕДА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
297/94	Запеканка творожная	150/60	25,8	12,3	36,1	278,0	-	0,3	-	-	113,0	-	23,0	0,5
628/94	Чай	200	1,3	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,4
	Батон	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	43,75	18,65	60,3	634,4	0,15	11,2	0,07	1,0	157,4	141,0	43,0	3,4
ПОЛДНИК														
645/94	Кефир с сахаром	200	5,6	6,4	3,44	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	200	5,6	6,4	53,44	204,0	-	-	-	-	-	-	-	-
ОБЕД														
110/94	Борщ с капустой и картофелем	250	7,6	7,5	15,6	145,0	-	11,0	-	-	108,8	-	32,5	1,6
2002	Левые голубцы	100/30	19,6	18,0	21,6	577,4	-	27,2	-	-	60,8	-	84,0	4,0
472/94	Картофельное пюре	180	3,75	7,4	39,0	240,0	-	3,0	-	-	15,0	-	35,0	1,3
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	43,65	41,4	105,5	1345,4	0,12	49,3	0,02	0,8	236,6	64,0	171,3	8,4
ПОЛДНИК														
33/97	Салат «Зимний»	90	2,8	6,0	11,4	108,6	-	22,0	-	-	78,0	-	52,0	2,0
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	-	0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	7,8	9,35	53,3	324,6	0,06	22,3	0,01	0,4	212,0	32,0	66,0	2,65
УЖИН														
460/94	Котлета рубленая из курицы	90/50	10,8	17,06	11,37	245,45	-	1,54	-	-	17,42	-	21,74	1,2
465/94	Рис откидной (отварной)	200	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	27,0	-	18,0	0,4
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	600	28,65	25,21	96,92	1027,35	0,14	11,54	0,22	0,8	81,42	64,0	71,74	3,8
	ВСЕГО :	2520	129,45	101,01	369,46	3535,75	0,47	94,34	0,32	3,0	687,42	301,0	352,04	18,25

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 – 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша овсяная	200/10	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
41/05	Масло порциями	10	-	8,2	0,1	75,0	-	-	59,0	-	1,0	2,0	-	-
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	80	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	14,44	24,35	95,0	585,8	0,07	1,14	111,01	0,4	110,0	134,0	50,0	1,9
ПОЛДНИК														
127	Йогурт питьевой	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	119,0	0,2	14,0	0,1
	ИТОГО :	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	119,0	0,2	14,0	0,1
ОБЕД														
128/94	Рассольник домашний	200	2,0	6,3	21,0	121,0	-	9,4	-	-	36,0	-	26,0	0,8
439/94	Кура отварная	90/30	15,3	5,9	0,6	117,0	-	-	-	-	16,0	-	18,0	1,6
469/94	Макаронные изделия отварные	150	3,6	3,2	25,6	139,0	-	-	-	-	19,0	-	6,0	0,6
588/94	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	730	33,4	18,9	80,4	780,0	0,12	22,4	0,02	0,8	116,0	64,0	80,8	4,8
ПОЛДНИК														
39/94	Омлет	105/5	5,1	9,4	0,9	198,0	-	-	-	-	254,0	-	18,0	3,0
630/94	Чай с молоком	180	1,1	1,2	13,6	69,0	-	0,2	-	-	100,0	-	5,6	0,04
	Хлеб пшеничный	20	1,85	0,9	12,45	65,5	0,03	-	0,05	0,2	5,0	16,0	3,5	0,3
	ИТОГО :	310	8,05	11,5	26,95	332,5	0,03	0,2	0,05	0,2	359,0	16,0	27,1	3,34
УЖИН														
37/03	Салат «Студенческий»	60	3,0	8,4	4,9	107,0	0,05	1,53	-	-	12,61	-	-	0,44
393/97	Сосиска отварная	60	8,6	23,4	-	198,0	0,47	0,024	-	-	34,0	-	-	1,7
470/94	Картофель отварной	150	2,5	4,9	26,0	160,0	-	15,0	-	-	10,0	-	32,0	0,9
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	530	27,3	38,1	70,95	821,4	0,66	18,55	0,22	0,8	77,01	64,0	46,0	4,28
	ВСЕГО :	2270	86,39	95,35	289,3	2618,7	0,91	42,89	111,32	2,2	781,01	278,2	217,9	14,42

ДЕНЬ ЧЕТВЕРГ. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша овсяная	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	0,01	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Батон	80	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	550	15,64	26,15	107,9	639,3	0,07	1,39	84,01	0,4	215,0	134,0	59,0	2,1
ПОЛДНИК														
127	Йогурт питьевой	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	119,0	0,2	14,0	0,1
	ИТОГО :	200	3,2	2,5	16,0	99,0	0,03	0,6	0,02	-	119,0	0,2	14,0	0,1
ОБЕД														
128/94	Рассольник домашний	250	2,5	7,9	26,3	153,3	-	11,8	-	-	45,0	-	32,5	1,0
439/94	Кура отварная	100/30	23,0	8,9	0,9	175,0	-	-	-	-	24,0	-	27,0	2,4
469/94	Макаронные изделия отварные	180	5,4	4,8	38,4	208,5	-	-	-	-	28,5	-	9,0	0,9
588/94	Компот из смеси сухофруктов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	43,4	25,1	98,8	939,8	0,12	24,8	0,02	0,8	142,5	64,0	99,3	6,1
ПОЛДНИК														
39/94	Омлет	105/5	5,1	9,4	0,9	198,0	-	-	-	-	254,0	-	18,0	3,0
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0	-	0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	10,1	12,75	30,8	414,0	0,06	0,3	0,01	0,4	388,0	32,0	32,0	3,65
УЖИН														
37/03	Салат «Студенческий»	60	3,0	8,4	4,9	107,0	0,05	1,53	-	-	12,61	-	-	0,44
393/97	Сосиска отварная	60	8,6	23,4	-	198,0	0,47	0,024	-	-	34,0	-	-	1,7
470/94	Картофель отварной	230	3,1	6,4	33,0	200,0	-	18,5	-	-	12,5	-	40,0	1,1
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	610	27,9	39,6	77,95	861,4	0,66	22,05	0,22	0,8	79,51	64,0	54,0	4,48
	ВСЕГО :	2530	99,44	104,0	325,95	2854,5	0,94	44,14	84,28	2,4	934,01	294,2	247,3	15,93

ДЕНЬ ПЯТНИЦА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 – 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Яйцо вареное	40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
262/94	Каша манная	200/10	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0		0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	17,32	18,2	93,7	534,4	0,09	1,37	26,06	0,6	264,0	109,0	58,5	2,55
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
ОБЕД														
139/94	Суп картофельный макар.изд.	200	6,6	5,4	10,8	120,0	-	7,6	-	-	34,0	-	24,0	2,4
387/94	Печень по-строгановски	70/50	15,5	18,1	2,9	236,8	-	3,0	-	-	130,0	-	-	5,0
465/94	Рис откидной (отварной)	150	2,5	3,1	18,4	161,5	-	-	-	-	27,0	-	18,0	0,4
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	730	36,3	28,0	58,9	822,3	0,12	18,6	0,02	0,8	226,0	64,0	61,8	9,1
ПОЛДНИК														
43/97	Салат «Степной»	60	1,4	3,0	5,7	54,3	-	10,0	-	-	54,0	-	16,0	1,2
	Сок	200	0,03	-	18,2	70,2	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	300	5,13	4,85	48,8	255,5	0,08	12,0	0,21	0,4	64,0	32,0	23,0	1,8
УЖИН														
60/94	Винегрет	60	1,0	5,4	12,0	119,0	0,2	18,9	-	-	44,16	-	-	-
303/94	Рыба припущенная	70/30	19,0	12,0	8,0	209,0	-	1,0	-	-	30,0	-	18,0	0,6
472/94	Картофельное пюре	150	3,75	7,4	39,0	240,0	-	3,0	-	-	15,0	-	35,0	1,3
628/94	Чай	180	0,1	-	14,9	57,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	35,45	26,2	88,5	916,4	0,14	25,9	0,02	0,8	116,16	64,0	74,0	3,6
	ВСЕГО :	2280	95,8	77,25	311,95	2621,6	0,45	59,81	26,51	2,6	670,16	269,0	217,3	17,05

ДЕНЬ ПЯТНИЦА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
	Яйцо вареное	40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
262/94	Каша манная	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5		1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
630/94	Чай с молоком	200	1,3	1,5	17,0	85,0		0,3	-	-	124,0	-	7,0	0,05
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	550	18,52	20,0	106,6	587,9	0,09	1,62	26,06	0,6	269,0	109,0	67,5	2,75
ПОЛДНИК														
	Фрукты	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
	ИТОГО :	200	1,6	-	22,05	93,0	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
ОБЕД														
139/94	Суп картофельный с мак.изд.	250	8,25	6,75	13,5	150,0	-	9,5	-	-	42,5	-	30,0	3,0
387/94	Печень по-строгановски	70/50	15,5	18,1	2,9	236,8	-	3,0	-	-	130,0	-	-	5,0
465/94	Рис откидной (отварной)	180	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	40,5	-	27,0	0,6
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	810	39,2	30,9	70,8	932,3	0,12	20,5	0,02	0,8	248,00	64,0	76,8	9,9
ПОЛДНИК														
43/97	Салат «Степной»	90	2,1	4,5	8,5	81,4	-	15,0	-	-	77,0	-	24,0	1,8
	Сок	200	0,03	-	18,2	70,2	0,02	2,0	0,2	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	5,83	6,35	51,6	282,6	0,08	17,0	0,21	0,4	87,0	32,0	31,0	2,4
УЖИН														
60/94	Винегрет	60	1,0	5,4	12,0	119,0	0,2	18,9	-	-	44,16	-	-	-
303/94	Рыба припущенная	70/30	27,0	18,0	12,0	312,0	-	1,5	-	-	45,0	-	27,0	0,9
472/94	Картофельное пюре	200	3,75	7,4	39,0	240,0	-	3,0	-	-	15,0	-	35,0	1,3
628/94	Чай	200	0,1	-	14,9	57,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	620	43,45	32,2	92,5	1019,4	0,14	26,4	0,02	0,8	121,16	64,0	83,0	3,9
	ВСЕГО :	2530	108,6	89,45	343,55	2915,2	0,45	67,52	26,51	2,6	725,16	269,0	258,3	18,95

ДЕНЬ СУББОТА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7-11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша ячневая	200/10	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	0,1
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	Батон	50	5,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	19,5	17,65	101,5	560,7	0,09	3,6	0,06	0,6	292,0	109,0	48,0	2,5
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	-
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	4,2	8,4	57,4	319,0	0,21	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
ОБЕД														
138/94	Суп картофельный с бобовыми	200	8,0	4,4	17,9	134,0	-	0,8	-	-	76,0	-	38,0	1,8
423/94	Тефтели (2-ой вариант)	90/30	0,31	11,0	0,66	118,0	-	6,0	-	-	110,0	-	21,0	1,0
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	150	2,6	2,4	19,5	202,0	-	-	-	-	12,0	-	49,0	1,6
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	730	23,41	21,3	71,26	857,0	0,12	19,8	0,02	0,8	243,0	64,0	138,8	6,2
ПОЛДНИК														
62/97	Салат из белокочанной капусты	60	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	46,0	-	-	-
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Хлеб пшеничный	40	5,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	300	9,4	8,25	45,5	438,0	0,06	16,0	0,01	0,4	59,0	32,0	7,0	0,9
УЖИН														
451/04	Биточек	50/30	7,25	6,0	6,4	103,0	-	0,025	-	-	17,38	-	27,66	1,43
465/94	Рис откидной (отварной)	150	2,5	3,1	18,4	161,0	-	-	-	-	27,0	-	18,0	0,4
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	510	27,05	17,88	78,5	852,4	0,12	9,22	0,02	0,8	199,38	64,0	93,66	4,33
	ВСЕГО :	2240	83,56	73,48	354,16	3027,1	0,6	58,62	0,11	3,6	825,38	291,0	305,46	18,33

ДЕНЬ СУББОТА. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша ячневая	250/10	6,0	8,8	64,5	267,5	-	1,25	-	-	25,0	-	45,0	1,0
642/94	Какао с молоком	200	3,8	3,9	24,8	147,7	-	2,6	-	-	240,0	-	-	0,1
	Яйцо вареное	1/40	5,2	4,9	0,2	68,0	0,03	-	0,05	0,2	22,0	77,0	5,0	1,0
	Батон	50	5,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	550	20,7	19,45	114,4	614,2	0,09	3,85	0,06	0,6	297,0	109,0	57,0	2,7
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,0	225,0	0,17	-	-	-	-	-	-	-
	Сок	150	1,0	-	23,4	94,0	0,04	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
	ИТОГО :	200	4,2	8,4	57,4	319,0	0,21	10,0	-	1,0	32,0	22,0	18,0	4,4
ОБЕД														
138/94	Суп картофельный с бобовыми	250	10,0	5,5	24,0	201,0	-	1,0	-	-	95,0	-	48,0	2,2
423/94	Тефтели (2-ой вариант)	100/30	0,4	13,0	0,7	163,0	-	7,2	-	-	140,0	-	25,0	1,2
463/94	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,9	3,7	29,2	303,0	-	-	-	-	18,0	-	73,5	2,4
585/94	Компот из свежих плодов	180	0,3	-	22,5	93,6	-	8,0	-	-	15,0	-	5,8	0,1
	Хлеб рж. пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	820	26,8	25,7	87,1	1070,0	0,12	21,2	0,02	0,8	298,0	64,0	177,3	7,6
ПОЛДНИК														
62/97	Салат из белокочанной капусты	90	2,4	5,0	2,2	214,0	-	16,0	-	-	46,0	-	-	-
762/97	Кофейный напиток	200	1,3	1,4	18,4	93,0	-	-	-	-	3,0	-	-	0,3
	Хлеб пшеничный	60	5,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	9,4	8,25	45,5	438,0	0,06	16,0	0,01	0,4	59,0	32,0	7,0	0,9
УЖИН														
451/04	Биточек	70/30	14,5	12,0	12,8	207,0	-	0,05	-	-	34,77	-	27,66	1,43
465/94	Рис откидной (отварной)	230	3,75	4,65	27,6	241,5	-	-	-	-	40,5	-	27,0	0,6
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	80	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	610	35,54	25,43	94,1	1036,9	0,12	9,25	0,02	0,8	230,27	64,0	102,66	4,08
	ВСЕГО :	2530	96,64	87,23	398,5	3478,1	0,6	60,3	0,11	3,6	916,27	291,0	361,96	19,68

ДЕНЬ ВОСКРЕСЕНЬЕ. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 7 – 11 ЛЕТ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша пшенная	200/10	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
2/97	Бутерброд с повидлом	20/20	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	2,0	-	-	-
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Батон	50	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	500	11,46	17,05	109,09	563,0	0,06	1,00	0,01	0,4	32,4	32,0	43,0	1,44
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделия	30	5,5	8,2	19,2	96,0	-	0,07	-	-	154,0	-	8,7	0,8
642/94	Какао с молоком	180	3,4	3,5	22,3	139,0	-	2,3	-	-	216,0	-	-	0,09
	ИТОГО :	210	8,9	11,7	41,5	235,0	-	2,37	-	-	370,0	-	8,7	0,89
ОБЕД														
120/94	Щи из свежей капусты	200/10	2,48	2,64	6,72	59,2	-	8,64	-	-	46,4	-	24,0	1,04
394/94	Жаркое по-домашнему	50/150	11,9	12,0	26,0	248,5	-	7,0	-	-	34,0	-	44,0	2,4
588/94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	20,3	86,4	-	1,8	-	-	1,0	-	5,4	0,8
	Хлеб рж. пшеничный	90	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	700	26,88	19,74	59,57	649,5	0,12	18,94	0,02	0,8	108,9	64,0	93,4	5,84
ПОЛДНИК														
60/94	Винегрет	60	0,4	2,2	4,8	47,6	0,2	18,9	-	-	44,16	-	-	-
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	300	4,4	4,05	54,9	316,6	0,08	21,9	0,01	0,4	61,16	32,0	14,0	0,11
УЖИН														
25/88	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	0,6	3,5	4,82	51,8		15,1	-	-	-	-	-	-
460/94	Котлета рубленая из курицы	50	7,329	11,57	7,87	131,0	-	1,032	-	-	11,92	-	14,75	0,8
482/94	Капуста тушеная	150	2,0	4,3	10,7	92,0	-	17,0	-	-	58,0	-	20,0	0,8
629/94	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	18,2	54,0	-	2,6	-	-	6,0	-	54,0	0,4
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	527	23,23	33,37	67,94	632,2	0,12	37,73	0,22	0,8	95,92	64,0	102,75	3,2
	ВСЕГО:	2237	74,87	85,92	333,0	2396,3	0,38	81,94	0,26	2,4	668,38	192,0	261,85	11,48

ДЕНЬ ВОСКРЕСЕНЬЕ. НЕДЕЛЯ – ВТОРАЯ. ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ – С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ.

№ Рец. год	ПРИЕМ ПИЩИ НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	МАССА ПОРЦИИ	ПИЩЕВЫЕ ВЕЩЕСТВА		ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА			
			Б	Ж	У	ККАЛ	В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
262/94	Каша пшенная	200/10	4,8	7,0	51,6	214,0	-	1,0	-	-	20,0	-	36,0	0,8
2/97	Бутерброд с повидлом	20/20	2,76	8,2	18,89	165,0	-	-	-	-	2,0	-	-	-
628/94	Чай	200	0,2	-	13,7	53,0	-	-	-	-	0,4	-	-	0,04
	Батон	100	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	550	19,16	16,6	88,49	397,0	0,12	1,0	0,02	0,8	42,4	64,0	50,0	2,04
ПОЛДНИК														
	Кондитерское изделие	30	5,5	8,2	19,2	96,0	-	0,07	-	-	154,0	-	8,7	0,8
642/94	Какао с молоком	180	3,4	3,5	22,3	139,0	-	2,3	-	-	216,0	-	-	0,09
	ИТОГО :	210	8,9	11,7	41,5	235,0	-	2,37	-	-	370,0	-	8,7	0,89
ОБЕД														
120/94	Щи из свежей капусты	250/10	3,1	3,3	8,4	74,0	-	10,8	-	-	58,0	-	30,0	1,3
394/94	Жаркое по-домашнему	50/200	13,9	13,2	28,6	274,0	-	8,0	-	-	38,0	-	48,4	3,0
588/94	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	-	20,3	86,4	-	1,8	-	-	1,0	-	5,4	0,8
	Хлеб рж. пшеничный	90	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	800	29,5	21,6	63,85	900,0	0,12	22,1	0,02	0,8	124,5	64,0	103,8	6,7
ПОЛДНИК														
60/94	Винегрет	90	0,6	3,3	7,2	71,4	0,2	18,9	-	-	44,16	-	-	-
649/94	Напиток из варенья	200	0,3	-	25,2	138,0	-	3,0	-	-	7,0	-	7,0	0,5
	Хлеб пшеничный	60	3,7	1,85	24,9	131,0	0,06	-	0,01	0,4	10,0	32,0	7,0	0,6
	ИТОГО :	350	4,6	5,15	57,3	340,4	0,08	21,9	0,01	0,4	61,16	32,0	14,0	0,11
УЖИН														
25/98	Салат из картофеля с зеленым горошком	60	0,6	3,5	4,82	51,8		15,1	-	-	-	-	-	-
460/94	Котлета рубленая из курицы	80	7,329	11,57	7,87	131,0	-	1,032	-	-	11,92	-	14,75	0,8
482/94	Капуста тушеная	200	3,0	6,4	16,1	138,0	-	25,0	-	-	87,0	-	30,0	1,2
629/94	Чай с лимоном	200/7	0,3	-	18,2	54,0	-	2,6	-	-	6,0	-	54,0	0,4
	Хлеб пшеничный	60	11,4	1,4	4,3	210,4	0,12	-	0,02	0,8	20,0	64,0	14,0	1,2
	ИТОГО :	607	24,23	22,87	73,34	678,2	0,14	45,73	0,22	0,8	124,92	64,0	112,75	3,6
	ВСЕГО :	2517	86,39	77,92	324,48	2550,6	0,46	93,1	0,27	2,8	722,98	224,0	289,25	13,34