

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор ГАПОУ РМ «Саранский  
Автомеханический техникум»**

**Карташов Ф.Н.**

**« 01 » 09 2022г.**

**Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической  
ценности приготовляемых блюд для горячего питания обучающихся  
Государственного автономного профессионального образовательного  
учреждения Республики Мордовия «Саранский автомеханический  
техникум»**

2022 г

**День/неделя : Понедельник - 1 Старшие**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Сыр порционно	20	5,200	5,22		68,800	0,008	0,16	52,000	0,1	200,000	128,000	9,000	0,200
121	Суп молочный с рисом	250	8,739	8,39	23,943	208,130	0,156	3,406	65,460	0,14	328,24	287,1	54,520	0,482
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,1			4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	35	2,450	0,350	16,1	77	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,240	44,200	0,032			0,392	4,600	17,4	6,600	0,400
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,85	0,325	10,8	52,750	0,05			0,250	8,250	48,500	14,25	1,125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>19,959</b>	<b>14,516</b>	<b>73,126</b>	<b>502,819</b>	<b>0,286</b>	<b>3,666</b>	<b>117,460</b>	<b>1,477</b>	<b>547,740</b>	<b>511,990</b>	<b>93,320</b>	<b>3,486</b>
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,1	1,9	11	0,03	7,000	29,999	0,1	16,999	30	14	0,500
88	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	265	6,342	9,605	19,284	152,208	0,069	19,866	204,000	2,478	42,159	96,748	29,159	1,764
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,496	20,434	12,366	304,980	0,122	1,76	61,6	2,491	22,000	177,93	25,700	1,995
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,74	5,065	43,355	302,150	0,73		32,65	0,68	108,380	298,350	96,520	6,164
349	Компот из яблок	180	0,0132	0,006	15,516	63,06	0,001			0,060	6,660	4,620	1,8	0,396
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,52	17,28	84,400	0,080			0,400	13,2	77,600	22,800	1,8
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,6	0,096			1,176	13,8	52,2	19,8	1,2
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700,000						
<b>Итого за Обед</b>		<b>925,070</b>	<b>53,811</b>	<b>36,270</b>	<b>137,421</b>	<b>1050,398</b>	<b>1,128</b>	<b>728,626</b>	<b>328,249</b>	<b>7,385</b>	<b>223,198</b>	<b>737,447</b>	<b>209,779</b>	<b>13,819</b>
<b>Полдник</b>														
410	Хлебобулочное изделие	75	5,738	7,830	56,749	315,556	0,118	0,200	21,46	3,549	21,983	72,178	22,204	1,281
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
<b>Итого за полдник</b>		<b>275,000</b>	<b>5,738</b>	<b>7,830</b>	<b>79,149</b>	<b>405,556</b>	<b>0,138</b>	<b>2,200</b>	<b>21,460</b>	<b>3,549</b>	<b>21,983</b>	<b>86,178</b>	<b>30,204</b>	<b>4,081</b>
<b>Ужин</b>														
293	Цыпленок запеченный	100	18,576	20,590	0,660	267,54	0,115	0,9	2,576	1,124	11,92	177,99	21,380	0,859
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,412	9,956	46,952	318,660	0,354		65,3	0,756	22,48	248,11	164,22	5,553
349	Компот из изюма	200	0,460	0,1	28,13	116,05	0,03			0,1	16	25,800	8,400	0,645
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,600	22,800	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,86	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	200	5,6	5,000	9,400	105	0,06	1,8	40		242	188	30	0,2
<b>Итого за Ужин</b>		<b>750,000</b>	<b>40,288</b>	<b>36,436</b>	<b>116,282</b>	<b>957,950</b>	<b>0,687</b>	<b>2,700</b>	<b>107,876</b>	<b>2,968</b>	<b>312,500</b>	<b>743,600</b>	<b>256,700</b>	<b>9,657</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кисломолочный напиток	200	11,2	12,800	34,4	246	0,08	1,4	44		240	180	28	0,200
	Кондитерское изделие	22,5	1,24	6,750	12,6	112,5								
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>222,500</b>	<b>12,440</b>	<b>19,550</b>	<b>47,000</b>	<b>358,500</b>	<b>0,080</b>	<b>1,400</b>	<b>44,000</b>	<b>0,000</b>	<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Итого за понедельник - 1 Старший</b>		<b>2722,570</b>	<b>132,236</b>	<b>114,602</b>	<b>452,978</b>	<b>3275,223</b>	<b>2,319</b>	<b>738,592</b>	<b>619,045</b>	<b>15,379</b>	<b>1345,421</b>	<b>2259,215</b>	<b>618,003</b>	<b>31,243</b>

**День/неделя. Вторник - 1 Старшие**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Масло порционно	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002		130,600	0,2	4,8	6		0,06
188	Запеканка творожная с молоком сгущенным	220	26,877	21,97	52,301	519,4	0,205	0,774	142,05	1,897	275,250	447,220	78,450	1,521
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,510	22,074	124,37	0,043	1,484	20,000		124,766	90	14	0,143
	Батон	35	2,450	0,350	16,1	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,48	88,400	0,064			0,784	9,200	34,8	13,2	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,59	0,455	15,12	73,850	0,070			0,350	11,55	67,9	19,950	1,575
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>38,317</b>	<b>40,145</b>	<b>124,335</b>	<b>1015,220</b>	<b>0,423</b>	<b>2,258</b>	<b>292,650</b>	<b>3,826</b>	<b>432,216</b>	<b>668,670</b>	<b>130,150</b>	<b>4,519</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,54	0,037	25,95	500	2,378	39,42	38,26	19,86	0,635
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	275	8,528	9,346	3,443	193,14	0,167	23,83	232,800	1,535	31,81	135,57	36,81	1,798
657	Рыба запеченная в яйце	100	23,690	14,804	6,117	252,370	0,147	2,604	138,3	4,221	79,94	297,34	46,01	2,138
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,36	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,06	41,37	1,594
357	Кисель витаминизированный	200			24,18	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,600	22,800	1,8
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,72	132,6	0,096			1,176	13,8	52,2	19,8	1,2
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700						
<b>Итого за Обед</b>		<b>955,070</b>	<b>45,083</b>	<b>35,051</b>	<b>91,564</b>	<b>1025,310</b>	<b>0,735</b>	<b>786,458</b>	<b>907,350</b>	<b>9,780</b>	<b>227,230</b>	<b>718,830</b>	<b>187,250</b>	<b>9,215</b>
<b>Полдник</b>														
	Кондитерское изделие	50	37,500	4,900	37,200	208,500	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10	1,05
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,1			4,950	8,240	4,400	0,859
338	Фрукт, 1 шт	220	0,880	0,66	22,660	103,400	0,044	11	22,66	0,880	41,800	35,200	26,400	5,060
<b>Итого за Полдник</b>		<b>470,000</b>	<b>38,580</b>	<b>5,611</b>	<b>72,903</b>	<b>363,839</b>	<b>0,085</b>	<b>11,100</b>	<b>28,160</b>	<b>2,630</b>	<b>61,250</b>	<b>88,440</b>	<b>40,800</b>	<b>6,969</b>
<b>Ужин</b>														
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	18,496	20,434	12,366	304,980	0,122	1,760	61,6	2,491	22,000	177,93	25,7	1,995
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120		32,650	1,1	21,86	63,9	11,64	1,193
	Сок	200	1,1	0,2	24,4	102	0,020	4,000		0,200		14	8	0,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,600	22,800	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,86	66,3	0,048			0,588	6,9	26,1	9,9	0,6
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550,000</b>	<b>32,576</b>	<b>25,959</b>	<b>117,321</b>	<b>827,330</b>	<b>0,390</b>	<b>5,760</b>	<b>94,250</b>	<b>4,779</b>	<b>63,960</b>	<b>359,530</b>	<b>78,040</b>	<b>6,188</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кондитерское изделие	22,5	1,24	6,750	12,6	112,5								
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,000	8,400	108	0,04	0,6	66	0,2	248	184	28	0,2
<b>Итого за Ужин</b>		<b>222,500</b>	<b>7,040</b>	<b>11,750</b>	<b>21,000</b>	<b>220,500</b>	<b>0,040</b>	<b>0,600</b>	<b>66,000</b>	<b>0,200</b>	<b>248,000</b>	<b>184,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Итого за вторник - 1 Старший</b>		<b>2747,570</b>	<b>161,596</b>	<b>118,516</b>	<b>427,123</b>	<b>3452,199</b>	<b>1,673</b>	<b>806,176</b>	<b>1388,410</b>	<b>21,215</b>	<b>1032,656</b>	<b>2019,470</b>	<b>464,240</b>	<b>27,091</b>

День/неделя. Среда - 1 Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Сыр порционный	20	5,2	5,220		68,800	0,008	0,160	52,000	0,100	200	128	9,000	0,200
1703	Каша львённая молочная	250	11,025	8,862	57,607	355,340	0,319	1,625	57,650	0,242	172,16	263,870	70,840	1,924
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,8	0,072				
	Батон	35	2,45	0,350	16,1	77	0,039			0,595	6,65	22,750	4,550	0,42
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,24	44,2	0,032			0,392	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,85	0,325	10,8	52,75	0,05			0,25	8,25	48,500	14,250	1,125
<b>Итого за завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>24,997</b>	<b>17,637</b>	<b>113,403</b>	<b>712,822</b>	<b>0,484</b>	<b>2,253</b>	<b>120,450</b>	<b>1,651</b>	<b>391,660</b>	<b>480,520</b>	<b>105,240</b>	<b>4,069</b>
<b>Обед</b>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,920	7,693	7,744	116,31	0,022	8,880	26,000	2,338	132,56	101,94	23,860	1,332
102	Суп картофельный с горохом	265	9,305	8,699	12,559	192,658	0,259	10	200,437	2,452	40,309	138,718	42,039	2,186
291	Поджарка из свинины	100	17,456	49,013	5,392	533,880	0,631	9,850		5,508	24,270	216,11	39,420	2,560
143	Рагу из овощей	180	3,482	7,430	8,839	161,9	0,146	45,550	920	3,387	58,19	100,32	47,600	1,571
348	Компот из абии:косов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,18		0,248	7,47	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,600	22,800	1,8
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,72	132,6	0,096			1,176	13,8	52,2	19,8	1,2
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700						
<b>Итого за Обед</b>		<b>925,070</b>	<b>41,917</b>	<b>73,895</b>	<b>97,797</b>	<b>1296,343</b>	<b>1,239</b>	<b>774,360</b>	<b>1146,437</b>	<b>15,509</b>	<b>289,799</b>	<b>693,728</b>	<b>200,424</b>	<b>10,841</b>
<b>Полдник</b>														
406	Хлебобулочное изделие	75	6,627	8,020	34,361	236,326	0,134	15,65	23,96	3,640	39,413	88,418	27,024	1,101
	Сок	200	1,1	0,2	24,400	102	0,020	4,000		0,200		14	8	0,6
<b>Итого за полдник</b>		<b>275,000</b>	<b>7,727</b>	<b>8,220</b>	<b>58,761</b>	<b>338,326</b>	<b>0,154</b>	<b>19,650</b>	<b>23,960</b>	<b>3,840</b>	<b>39,413</b>	<b>102,418</b>	<b>35,024</b>	<b>1,701</b>
<b>Ужин</b>														
291	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	6,21	458,1	4,029	52,930	391,12	106,790	2,396
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	13,043	51,939	0,001	0,1			4,950	8,240	4,4	0,859
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,2	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,9	26,1	9,900	0,600
<b>Итого за Ужин</b>		<b>520,000</b>	<b>26,743</b>	<b>24,920</b>	<b>89,943</b>	<b>686,579</b>	<b>0,461</b>	<b>6,310</b>	<b>458,100</b>	<b>5,017</b>	<b>77,980</b>	<b>503,060</b>	<b>143,890</b>	<b>5,655</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кисломолочный напиток	200	5,6	5,000	9,4	105	0,06	1,8	40		242	188	30	0,200
	Батон	50	3,5	0,500	23	110	0,055			0,85	9,5	32,5	6,500	0,600
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>250,000</b>	<b>9,100</b>	<b>5,500</b>	<b>32,400</b>	<b>215,000</b>	<b>0,115</b>	<b>1,800</b>	<b>40,000</b>	<b>0,850</b>	<b>251,500</b>	<b>220,500</b>	<b>36,500</b>	<b>0,800</b>
<b>Итого за Среда - 1 Старшие</b>		<b>2520,070</b>	<b>110,484</b>	<b>130,172</b>	<b>392,304</b>	<b>3249,070</b>	<b>2,453</b>	<b>804,373</b>	<b>1788,947</b>	<b>26,867</b>	<b>1050,352</b>	<b>2000,226</b>	<b>521,078</b>	<b>23,066</b>

День/неделя. Четверг - 1 Старшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>															
	Масло порционно	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002		130,600	0,2	4,8	6		0,06	
210	Омлет натуральный	120	20,573	21,882	3,651	294,064	0,126	0,697	400,392	1,626	150,12	336,824	25,632	3,824	
181	Каша манная молочная	130	3,966	3,710	21,595	136,163	0,054	0,845	29,978	0,326	82,661	76,288	12,702	0,286	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,1			4,950	8,240	4,4	0,859	
	Батон	35	2,45	0,350	16,1	77	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,24	44,2	0,032			0,392	4,6	17,4	6,6	0,4	
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,85	0,325	10,8	52,75	0,05			0,25	8,25	48,500	14,250	1,125	
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>30,719</b>	<b>40,998</b>	<b>74,689</b>	<b>788,316</b>	<b>0,304</b>	<b>1,642</b>	<b>560,970</b>	<b>3,389</b>	<b>262,031</b>	<b>516,002</b>	<b>68,134</b>	<b>6,974</b>	
<b>Обед</b>															
	Икра овощная	100	1,7	9,000	9,000	136	0,02	7,000		3,1	41,000	37,000	15	0,7	
103	Суп картофельный в вермишелью	265	6,513	5,927	12,605	161,541	0,116	12,280	213,301	1,222	23,869	89,300	23,610	1,22	
268	Шницель из мяса	100	15,172	13,039	15,186	237,970	0,105	0,600	12	2,129	19	164,09	26,240	2,297	
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,36	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,06	41,370	1,594	
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,28	18,9	0,612	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,600	22,800	1,8	
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,72	132,6	0,096			1,176	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700							
<b>Итого за Обед</b>		<b>925,070</b>	<b>35,509</b>	<b>33,823</b>	<b>105,492</b>	<b>1012,611</b>	<b>0,643</b>	<b>754,234</b>	<b>261,551</b>	<b>9,067</b>	<b>186,609</b>	<b>562,530</b>	<b>167,720</b>	<b>9,423</b>	
<b>Полдник</b>															
	Кондитерское изделие	37	1,85	8,880	22,94	177,600									
357	Кисель витаминизированный	200			24,18	97,9		0,44		0,02	2,200	1,8	0,600	0,050	
	Фрукт, 1шт.	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15,000		0,3	24,000	16,500	13,5	3,300	
<b>Итого за Полдник</b>		<b>387,000</b>	<b>2,450</b>	<b>9,480</b>	<b>61,820</b>	<b>346,000</b>	<b>0,045</b>	<b>15,440</b>		<b>0,320</b>	<b>26,200</b>	<b>18,300</b>	<b>14,100</b>	<b>3,350</b>	
<b>Ужин</b>															
280	Фрикадельки из мяса птицы	100	16,363	15,048	7,392	228,14	0,099	1,62	56,700	0,557	18,700	156,42	20,890	1,645	
139	Капуста-тушеная	180	4,233	4,236	13,33	111,099	0,079	96	100	2,07	111,309	77,378	39,360	1,523	
349	Камлот из свежих яблок	200	0,16	0,16	16,894	70,670	0,012	4,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,2	77,600	22,800	1,800	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,9	26,1	9,900	0,600	
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550,000</b>	<b>25,996</b>	<b>20,234</b>	<b>68,756</b>	<b>560,609</b>	<b>0,318</b>	<b>101,620</b>	<b>156,700</b>	<b>3,695</b>	<b>156,509</b>	<b>341,898</b>	<b>96,550</b>	<b>6,487</b>	
<b>Ужин 2</b>															
	Кисломолочный напиток	200	11,2	12,800	34,4	246	0,08	1,4	44		240	180	28	0,200	
	Батон	50	3,5	0,500	23	110	0,055			0,85	9,5	32,5	6,500	0,600	
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>250,00</b>	<b>14,70</b>	<b>13,30</b>	<b>57,40</b>	<b>356,00</b>	<b>0,14</b>	<b>1,40</b>	<b>44,00</b>	<b>0,85</b>	<b>249,50</b>	<b>212,50</b>	<b>34,50</b>	<b>0,80</b>	
<b>Итого за Четверг - 1 Старшие</b>		<b>2662,070</b>	<b>109,374</b>	<b>117,835</b>	<b>368,157</b>	<b>3063,536</b>	<b>1,445</b>	<b>874,336</b>	<b>1023,221</b>	<b>17,321</b>	<b>880,849</b>	<b>1651,230</b>	<b>381,004</b>	<b>27,034</b>	

**День/неделя. Пятница - 1 Старшие**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Сыр порционный	20	5,2	5,220		68,800	0,008	0,160	52,000	0,100	200	128	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая	250	11,413	16,063	52,273	400,050	0,333	1,625	106,625	2,125	161,288	322,188	25,838	11,409
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,510	22,074	124,37	0,043	1,484	20,000		124,766	90	14	0,143
	Батон	35	2,45	0,350	16,1	77	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,24	44,2	0,032			0,392	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,85	0,325	10,8	52,75	0,05			0,25	8,25	48,500	14,250	1,125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>25,633</b>	<b>24,648</b>	<b>110,487</b>	<b>767,170</b>	<b>0,505</b>	<b>3,269</b>	<b>178,625</b>	<b>3,462</b>	<b>505,554</b>	<b>628,838</b>	<b>74,238</b>	<b>13,697</b>
<b>Обед</b>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,2	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14	26	20	0,9
88	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	265	6,342	9,605	6,884	152,208	0,069	19,866	204,000	2,458	42,159	96,748	29	1,764
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	12,48	21,920	13,094	299,280	0,262	4,99	82,4	2,702	26,88	167,9	33,820	1,578
171	Каша гороховая оассы пчатая	180	10,412	9,956	46,952	318,660	0,354		65,300	0,756	22,48	248,1	164,22	5,553
348	Компот из яблок	180	0,132	0,006	15,516	63,060	0,001			0,060	6,660	4,620	1,8	0,396
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,600	22,800	1,8
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,72	132,6	0,096			1,176	13,8	52,2	19,8	1,2
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700						
<b>Итого за Обед</b>		<b>955,070</b>	<b>37,986</b>	<b>42,747</b>	<b>131,246</b>	<b>1074,208</b>	<b>0,922</b>	<b>749,856</b>	<b>534,702</b>	<b>8,252</b>	<b>139,179</b>	<b>673,168</b>	<b>291,599</b>	<b>13,191</b>
<b>Полдник</b>														
406	Хлебобулочное изделие	75	7,917	10,258	50,933	327,395	0,160		32,47	4,613	23,43	97,677	27,219	1,112
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,1			4,950	8,240	4,4	0,859
338	Фрукт, 1 шт	220	3,300	1,1	46,200	211,200	0,088	22		0,880	17,600	61,600	92,400	1,320
<b>Итого за Полдник</b>		<b>495,000</b>	<b>11,417</b>	<b>11,409</b>	<b>110,176</b>	<b>590,534</b>	<b>0,249</b>	<b>22,100</b>	<b>32,470</b>	<b>5,493</b>	<b>45,980</b>	<b>167,517</b>	<b>124,019</b>	<b>3,291</b>
<b>Ужин</b>														
290	Грудки куриные, тушеные с овощами	130	19,646	16,625	1,996	234,430	0,128	4,480	251,6	2,657	26,390	236,360	30,230	1,862
128	Каофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,36	0,208	33,634	36,250	0,050	46,86	116,06	41,370	1,594
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270								0,039
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,2	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,9	26,1	9,900	0,600
<b>Итого за Ужин</b>		<b>580,000</b>	<b>29,008</b>	<b>22,218</b>	<b>49,349</b>	<b>618,760</b>	<b>0,464</b>	<b>38,114</b>	<b>287,850</b>	<b>3,695</b>	<b>93,350</b>	<b>456,120</b>	<b>104,300</b>	<b>5,895</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кондитерское изделие	50	37,500	4,900	37,200	208,500	0,04		5,5	1,75	14,5	45,000	10	1,050
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5	9,4	105	0,06	1,8	40,000		242	188	30	0,200
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>250,000</b>	<b>43,100</b>	<b>9,900</b>	<b>46,600</b>	<b>313,500</b>	<b>0,100</b>	<b>1,800</b>	<b>45,500</b>	<b>1,750</b>	<b>256,500</b>	<b>233,000</b>	<b>40,000</b>	<b>1,250</b>
<b>Итого за Пятница - 1 Старшие</b>		<b>2830,070</b>	<b>147,144</b>	<b>110,922</b>	<b>447,858</b>	<b>3364,172</b>	<b>2,240</b>	<b>815,139</b>	<b>1079,147</b>	<b>22,652</b>	<b>1040,563</b>	<b>2158,643</b>	<b>634,156</b>	<b>37,324</b>

День/неделя. Суббота - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Кукуруза порционно	60	1,722	0,360	5,940	34,680	0,012	3,300	1,800	0,018	2,400	30,600	10	0,246
248 том 1	Макаронь, запеченные с сыром и яйцом	250	18,086	16,873	54,936	445,3	0,162	0,18	179,350	2,073	266,538	270,775	26,525	2,279
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	20	1,480	0,260	8,64	42,2	0,04			0,200	6,600	38,800	11,400	0,900
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,180	9,24	44,2	0,032			0,392	4,600	17,400	6,600	0,400
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>23,008</b>	<b>17,724</b>	<b>91,799</b>	<b>618,319</b>	<b>0,247</b>	<b>3,580</b>	<b>181,150</b>	<b>2,683</b>	<b>285,088</b>	<b>365,815</b>	<b>58,525</b>	<b>4,684</b>
<b>Обед</b>														
71	Нарезка овощная	100	0,9	0,150	2,850	17,500	0,045	16	106,500	0,400	15,5	28,000	17,000	0,700
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметанной	265	6,482	9,635	4,874	151,508	0,082	31,366	204,000	2,448	42,759	94,648	27,459	1,474
	Бризоль	100	21,117	25,628	9,377	351,690	0,148	2,119	155,600	5,598	83,250	281,84	31,880	2,753
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	5,065	43,355	302,15	0,73		32,650	0,680	108,380	298,350	96,52	6,164
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,600	22,800	1,8
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,72	132,6	0,096			1,176	13,8	52,2	19,8	1,2
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700						
<b>Итого за Обед</b>		<b>925,070</b>	<b>56,993</b>	<b>41,538</b>	<b>123,719</b>	<b>1114,443</b>	<b>1,186</b>	<b>749,665</b>	<b>498,750</b>	<b>10,950</b>	<b>284,359</b>	<b>839,478</b>	<b>220,364</b>	<b>14,283</b>
<b>Полдник</b>														
	Кондитерское изделие													
357	Кисель витаминизированный	200			24,18	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
338	Фрукт, 1 шт	120	0,960	0,240	9,000	45,600	0,072	45,600		0,240	42	20,400	13,2	0,120
<b>Итого за Полдник</b>		<b>320,000</b>	<b>0,960</b>	<b>0,240</b>	<b>33,180</b>	<b>143,500</b>	<b>0,072</b>	<b>46,040</b>	<b>0,000</b>	<b>0,260</b>	<b>44,200</b>	<b>22,200</b>	<b>13,800</b>	<b>0,170</b>
<b>Ужин</b>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,503	27,468	15,600	366,935	0,314	2,350	81,002	3,914	24,809	160,013	29,930	2,024
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
349	Компот из изюма	200	0,460	0,1	28,130	116,05	0,030			0,100	16,000	25,800	8,400	0,645
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
<b>Итого за Ужин</b>		<b>580,000</b>	<b>25,043</b>	<b>33,647</b>	<b>114,807</b>	<b>860,655</b>	<b>0,690</b>	<b>2,350</b>	<b>113,652</b>	<b>5,564</b>	<b>91,389</b>	<b>501,683</b>	<b>145,490</b>	<b>5,753</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кисломолочный напиток	200	11,2	12,800	34,400	246,000	0,08	1,4	44		240,000	180	28,000	0,200
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110	0,055			0,850	9,5	32,5	6,500	0,600
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>250,000</b>	<b>14,700</b>	<b>13,300</b>	<b>57,400</b>	<b>356,000</b>	<b>0,135</b>	<b>1,400</b>	<b>44,000</b>	<b>0,850</b>	<b>249,500</b>	<b>212,500</b>	<b>34,500</b>	<b>0,800</b>
<b>Итого за Суббота - 1 Старшие</b>		<b>2625,070</b>	<b>120,704</b>	<b>106,449</b>	<b>420,905</b>	<b>3092,917</b>	<b>2,330</b>	<b>803,035</b>	<b>837,552</b>	<b>20,307</b>	<b>954,536</b>	<b>1941,676</b>	<b>472,679</b>	<b>25,690</b>

День/неделя. Воскресенье - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Масло пооционно	20	0,160	14,5	0,260	132,2	0,002		130,6	0,2	4,800	6,000		0,060
173	Каша гекклесовая	250	11,413	16,063	52,273	400,050	0,333	1,625	106,625	2,125	161,288	322,188	25,838	11,409
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,1			4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	35	2,45	0,350	16,1	77	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,24	44,2	0,032			0,392	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,85	0,325	10,8	52,75	0,05			0,25	8,25	48,500	14,250	1,125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>17,593</b>	<b>31,469</b>	<b>101,716</b>	<b>758,139</b>	<b>0,457</b>	<b>1,725</b>	<b>237,225</b>	<b>3,562</b>	<b>190,538</b>	<b>425,078</b>	<b>55,638</b>	<b>14,273</b>
<b>Обед</b>														
	Икра овощная	100	1,7	9	9	136,000	0,020	7,000		3,1	41	37	15	0,7
102	Суп картофельный с горохом	265	9,305	8,699	12,559	192,658	0,259	9,900	200,437	2,452	40,309	138,718	42,039	2,186
284	Запеканка картофельная с курицей	250	26,704	37,389	5,889	572,291	0,337	39,200	142,770	4,078	42,761	329,181	67,4	3,791
349	Кампот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,74	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,9	0,612
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,4	0,08			0,4	13,2	77,600	22,800	1,8
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,72	132,6	0,096			1,176	13,8	52,2	19,8	1,2
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700						
<b>Итого за Обед</b>		<b>895,070</b>	<b>45,931</b>	<b>56,202</b>	<b>93,550</b>	<b>1206,689</b>	<b>0,810</b>	<b>756,820</b>	<b>343,207</b>	<b>12,196</b>	<b>179,870</b>	<b>660,979</b>	<b>185,939</b>	<b>10,289</b>
<b>Полдник</b>														
406	Хлебобулочное изделие	75	6,771	8,749	38,344	259,526	0,131	2,200	38,960	3,671	24,233	86,738	23,104	1,456
	Сок	200	1,1	0,2	24,400	102	0,020	4,000		0,2		14	8,000	0,600
338	Фрукт, 1 шт	180	2,700	0,900	37,800	172,8	0,072	18		0,72	14,4	50,400	75,600	1,080
<b>Итого за Полдник</b>		<b>455,000</b>	<b>10,571</b>	<b>9,849</b>	<b>100,544</b>	<b>534,326</b>	<b>0,223</b>	<b>24,200</b>	<b>38,960</b>	<b>4,591</b>	<b>38,633</b>	<b>151,138</b>	<b>106,704</b>	<b>3,136</b>
<b>Ужин</b>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,503	27,468	15,6	366,935	0,314	2,35	81,002	3,914	24,809	160,013	29,930	2,024
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,57	0,19		32,65	0,402	13,68	133,37	88,220	2,992
357	Кисель витаминизированный	200			24,18	97,9		0,44		0,020	2,200	1,8	0,600	0,050
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
<b>Итого за Ужин</b>		<b>580,000</b>	<b>25,327</b>	<b>33,335</b>	<b>96,109</b>	<b>784,105</b>	<b>0,632</b>	<b>2,790</b>	<b>113,652</b>	<b>5,324</b>	<b>60,789</b>	<b>398,883</b>	<b>151,450</b>	<b>7,466</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кисломолочный напиток	200	5,8	5,000	8,400	108,000	0,04	0,6	66	0,2	248,000	184	28,000	0,200
	Кондитерское изделие													
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>200,000</b>	<b>5,800</b>	<b>5,000</b>	<b>8,400</b>	<b>108,000</b>	<b>0,040</b>	<b>0,600</b>	<b>66,000</b>	<b>0,200</b>	<b>248,000</b>	<b>184,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Итого за Воскресенье - 2 Старшие</b>		<b>2680,070</b>	<b>105,222</b>	<b>135,855</b>	<b>400,319</b>	<b>3391,259</b>	<b>2,162</b>	<b>786,135</b>	<b>799,044</b>	<b>25,873</b>	<b>717,830</b>	<b>1820,078</b>	<b>527,731</b>	<b>35,364</b>



День/неделя : Понедельник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Сыр порционно	20	5,200	5,22		68,800	0,008	0,16	52,000	0,1	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая	250	11,413	16,063	52,273	400,050	0,333	1,625	106,625	2,125	161,288	322,188	25,838	11,409
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	35	2,45	0,350	16,1	77	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,24	44,2	0,032			0,392	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,85	0,325	10,8	52,75	0,05			0,25	8,25	48,500	14,250	1,125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>22,633</b>	<b>22,189</b>	<b>101,456</b>	<b>694,739</b>	<b>0,463</b>	<b>1,885</b>	<b>158,625</b>	<b>3,462</b>	<b>385,738</b>	<b>547,078</b>	<b>64,638</b>	<b>14,413</b>
<b>Обед</b>														
71	Нарезка овощная	100	0,9	0,15	2,850	17,5	0,045	16	106,5	0,4	15,500	28,000	17	0,7
104	Суп картофельный с куриными фрикадельками	275	8,528	9,346	3,443	193,140	0,167	23,830	232,800	1,535	31,810	135,570	36,810	1,798
293	Цыпленок запеченный	100	18,576	20,590	0,660	267,540	0,115	0,900	2,576	1,124	11,920	177,990	21,380	0,859
202	Спагетти отварные	180	6,742	3,693	43,057	232,620	0,104		26,120	0,955	16,230	55,020	9,980	1,017
348	Компот из яблок	180	0,132	0,006	15,516	63,060	0,001			0,060	6,660	4,620	1,800	0,396
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700,000						
<b>Итого за Обед</b>		<b>935,070</b>	<b>42,398</b>	<b>34,845</b>	<b>110,526</b>	<b>990,860</b>	<b>0,608</b>	<b>740,730</b>	<b>367,996</b>	<b>5,650</b>	<b>109,120</b>	<b>531,000</b>	<b>129,570</b>	<b>7,770</b>
<b>Полдник</b>														
415	Хлебобулочное изделие	75	7,917	10,258	50,933	327,395	0,160		32,470	4,613	23,430	97,677	27,219	1,112
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275,000</b>	<b>7,917</b>	<b>10,258</b>	<b>73,333</b>	<b>417,395</b>	<b>0,180</b>	<b>2,000</b>	<b>32,470</b>	<b>4,613</b>	<b>23,430</b>	<b>111,677</b>	<b>35,219</b>	<b>3,912</b>
<b>Ужин</b>														
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	18,496	20,434	12,366	304,980	0,122	1,76	61,6	2,491	22,000	177,93	25,7	1,995
143	Рагу из овощей	180	3,482	7,430	8,839	161,9	0,146	45,55	92	3,387	58,19	100,32	47,600	1,571
349	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,016	18,894	70,67	0,012	4,000		0,080	6,400	4,400	3,6	0,919
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550,000</b>	<b>27,378</b>	<b>28,670</b>	<b>71,239</b>	<b>688,250</b>	<b>0,408</b>	<b>51,310</b>	<b>153,600</b>	<b>6,946</b>	<b>106,690</b>	<b>386,350</b>	<b>109,600</b>	<b>6,885</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кисломолочный напиток	200	11,2	12,800	34,400	246,000	0,08	1,4	44		240,000	180	28,000	0,200
	Кондитерское изделие													
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>200,000</b>	<b>11,200</b>	<b>12,800</b>	<b>34,400</b>	<b>246,000</b>	<b>0,080</b>	<b>1,400</b>	<b>44,000</b>	<b>0,000</b>	<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Итого за Понедельник - 2 Старшие</b>		<b>2510,070</b>	<b>111,526</b>	<b>108,762</b>	<b>390,954</b>	<b>3037,244</b>	<b>1,739</b>	<b>797,325</b>	<b>756,691</b>	<b>20,671</b>	<b>864,978</b>	<b>1756,105</b>	<b>367,027</b>	<b>33,180</b>

День/неделя : Вторник - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	с	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Масло порционно	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,002		130,600	0,2	4,8	6		0,06
223	Запеканка творожная с молоком	220	28,967	24,636	42,661	513,88	0,110	0,877	166,610	1,819	300,620	386,600	44,490	1,392
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,37	0,043	1,484	20,000		124,766	90,000	14	0,143
	Батон	35	2,450	0,350	16,1	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,48	88,400	0,064			0,784	9,200	34,8	13,2	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,59	0,455	15,12	73,850	0,070			0,350	11,55	67,9	19,950	1,575
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>40,407</b>	<b>42,811</b>	<b>114,695</b>	<b>1009,700</b>	<b>0,328</b>	<b>2,361</b>	<b>317,210</b>	<b>3,748</b>	<b>457,586</b>	<b>608,050</b>	<b>96,190</b>	<b>4,390</b>
<b>Обед</b>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,1	1,9	11	0,03	7	29,999	0,1	16,999	29,999	14	0,500
88	Борщ из свежей капусты с картофелем со	265	6,342	9,605	6,884	152,208	0,069	19,866	204,000	2,458	42,159	96,748	29,159	1,764
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	14,072	21,405	14,492	306,430	0,12	4,990	82,400	4,938	31,680	178,73	34,280	1,951
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,06	41,37	1,594
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0	18,263	74,595	0,005	0,18		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700,000						
<b>Итого за Обед</b>		<b>955,070</b>	<b>32,770</b>	<b>36,913</b>	<b>89,138</b>	<b>932,593</b>	<b>0,608</b>	<b>765,670</b>	<b>352,649</b>	<b>9,370</b>	<b>172,168</b>	<b>558,177</b>	<b>166,314</b>	<b>9,001</b>
<b>Полдник</b>														
	Кондитерское изделие	37	1,85	8,880	22,940	177,6								
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,051	13,043	51,939	0,001	0,1			4,950	8,240	4,400	0,859
338	Фрукт, 1 шт	220	0,880	0,660	22,660	103,4	0,044	11	22,66	0,880	41,8	35,2	26,400	5,06
<b>Итого за Полдник</b>		<b>457,000</b>	<b>2,930</b>	<b>9,591</b>	<b>58,643</b>	<b>332,939</b>	<b>0,045</b>	<b>11,100</b>	<b>22,660</b>	<b>0,880</b>	<b>46,750</b>	<b>43,440</b>	<b>30,800</b>	<b>5,919</b>
<b>Ужин</b>														
	Бризоль	100	21,117	25,628	9,377	351,690	0,148	2,119	155,6	5,598	83,25	281,84	31,88	2,753
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,412	9,956	46,952	318,66	0,354		65,300	0,756	22,480	248,11	164,22	5,553
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,8	0,6	0,050
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550,000</b>	<b>36,769</b>	<b>36,374</b>	<b>111,649</b>	<b>918,950</b>	<b>0,630</b>	<b>2,559</b>	<b>220,900</b>	<b>7,362</b>	<b>128,030</b>	<b>635,450</b>	<b>229,400</b>	<b>10,756</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кондитерское изделие	25	18,75	2,45	18,6	104,25	0,020		2,750	0,875	7,250	22,500	5,000	0,525
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108	0,04	0,6	66,000	0,200	248	184	28	0,2
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>225,000</b>	<b>24,550</b>	<b>7,450</b>	<b>27,000</b>	<b>212,250</b>	<b>0,060</b>	<b>0,600</b>	<b>68,750</b>	<b>1,075</b>	<b>255,250</b>	<b>206,500</b>	<b>33,000</b>	<b>0,725</b>
<b>Итого за Вторник - 2 Старшие</b>		<b>2737,070</b>	<b>137,426</b>	<b>133,139</b>	<b>401,125</b>	<b>3406,432</b>	<b>1,671</b>	<b>782,290</b>	<b>982,169</b>	<b>22,435</b>	<b>1059,784</b>	<b>2051,617</b>	<b>555,704</b>	<b>30,791</b>

День/неделя : Среда - 2 Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,008	0,16	52,000	0,1	200,000	128	9,000	0,200
173	Каша пшённая молочная	250	11,025	8,862	57,607	355,34	0,319	1,625	57,650	0,242	172,16	263,870	70,840	1,924
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	35	2,45	0,350	16,1	77	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,24	44,2	0,032			0,392	4,6	17,4	6,6	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,85	0,325	10,8	52,75	0,05			0,25	8,25	48,500	14,250	1,125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550</b>	<b>24,997</b>	<b>17,637</b>	<b>113,403</b>	<b>712,822</b>	<b>0,484</b>	<b>2,253</b>	<b>120,450</b>	<b>1,651</b>	<b>391,660</b>	<b>480,520</b>	<b>105,240</b>	<b>4,069</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,86	0,635
102	Суп картофельный с горохом	265	9,305	8,699	12,559	192,658	0,259	9,900	200,437	2,452	40,309	138,718	42,039	2,186
259	Жаркое по-домашнему	250	15,139	32,971	4,540	474,500	0,624	37,550		3,076	31,660	238,050	62,58	3,139
348	Компот из яблок и абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,47	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07							700,000					
<b>Итого за Обед</b>		<b>895</b>	<b>33,641</b>	<b>47,828</b>	<b>90,587</b>	<b>1052,293</b>	<b>1,101</b>	<b>773,580</b>	<b>700,437</b>	<b>9,730</b>	<b>145,859</b>	<b>551,668</b>	<b>171,984</b>	<b>9,152</b>
<b>Полдник</b>														
410	Хлебобулочное изделие	75	10,438	10,26	31,559	261,186	0,125	0,135	34,96	3,549	60,663	127,978	25,614	0,869
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,9		0,44		0,02	2,200	1,8	0,6	0,050
338	Фрукт, 1 шт	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15		0,3	24,000	16,5	13,5	3,3
<b>Итого за полдник</b>		<b>425,000</b>	<b>11,038</b>	<b>10,860</b>	<b>70,439</b>	<b>429,586</b>	<b>0,170</b>	<b>15,575</b>	<b>34,960</b>	<b>3,869</b>	<b>86,863</b>	<b>146,278</b>	<b>39,714</b>	<b>4,219</b>
<b>Ужин</b>														
657	Рыба запеченная в яйце	100	23,69	14,804	6,117	252,37	0,147	2,604	138,3	4,221	79,94	297,340	46,01	2,138
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,84	5,289	39,937	226,970	0,218		32,65	0,562	30,48	212,17	74,46	0,684
	Сок	200	1,1	0,200	24,400	102,000	0,02	4,000		0,200		14	8,000	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550</b>	<b>34,87</b>	<b>21,08</b>	<b>101,59</b>	<b>732,04</b>	<b>0,51</b>	<b>6,60</b>	<b>170,95</b>	<b>5,77</b>	<b>130,52</b>	<b>627,21</b>	<b>161,17</b>	<b>5,82</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кисломолочный напиток	200	5,6	5	9,4	105	0,06	1,800	40		242	188	30	0,200
	Кондитерское изделие	22,5	1,24	6,750	12,600	112,5								
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>223</b>	<b>6,840</b>	<b>11,750</b>	<b>22,000</b>	<b>217,500</b>	<b>0,060</b>	<b>1,800</b>	<b>40,000</b>	<b>0,000</b>	<b>242,000</b>	<b>188,000</b>	<b>30,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Итого за Среда - 2 Старшие</b>		<b>2642,570</b>	<b>111,386</b>	<b>109,158</b>	<b>398,023</b>	<b>3144,241</b>	<b>2,328</b>	<b>799,812</b>	<b>1066,797</b>	<b>21,021</b>	<b>996,902</b>	<b>1993,676</b>	<b>508,108</b>	<b>23,462</b>

День/неделя : Четверг - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
	Горошек зеленый отварной	40	1,24	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280
	Кукуруза порционно	40	1,148	0,24	3,960	23,119	0,008	2,200	1,2	0,012	1,600	20,399	6,400	0,164
210	Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,21	1,157	666,420	2,854	248,390	560,19	42,560	6,355
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,1			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Батон	35	2,450	0,350	16,100	77,000	0,039			0,595	6,650	22,750	4,550	0,420
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>545,000</b>	<b>41,554</b>	<b>37,748</b>	<b>55,630</b>	<b>726,757</b>	<b>0,350</b>	<b>7,457</b>	<b>667,620</b>	<b>4,129</b>	<b>276,489</b>	<b>662,477</b>	<b>76,209</b>	<b>8,678</b>
<b>Обед</b>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,54	17,430	1,525
96	Рассольник московский с мясом птицы	265	5,783	6,782	9,818	149,299	0,093	10,535	213,125	1,573	22,774	108,816	24,836	1,123
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	18,496	20,434	12,366	304,980	0,122	1,760	61,600	2,491	22	177,93	25,700	1,995
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	5,065	43,355	302,150	0,730		32,650	0,680	108,380	298,350	96,520	6,164
348	Компот из яблок	180	0,132	0,006	15,516	63,060	0,001			0,060	6,660	4,620	1,8	0,396
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700,000						
<b>Итого за Обед</b>		<b>925,070</b>	<b>53,806</b>	<b>39,510</b>	<b>137,571</b>	<b>1143,129</b>	<b>1,143</b>	<b>721,695</b>	<b>307,375</b>	<b>9,139</b>	<b>216,344</b>	<b>752,056</b>	<b>208,886</b>	<b>14,203</b>
<b>Полдник</b>														
	Кондитерское изделие	22,5	1,24	6,750	12,6	112,500								
348	Сок 202 мл.в инд.уп	200			22,400	90	0,020	2				14	8,000	2,800
338	Фрукт. 1 шт	220	3,300	1,1	46	211,2	0,088	22,000		0,880	17,6	61,6	92,4	1,320
<b>Итого за Полдник</b>		<b>442,500</b>	<b>4,540</b>	<b>7,850</b>	<b>81,200</b>	<b>413,700</b>	<b>0,108</b>	<b>24,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,880</b>	<b>17,600</b>	<b>75,600</b>	<b>100,400</b>	<b>4,120</b>
<b>Ужин</b>														
274	Зразы рубленные из мяса	100	14,387	25,223	12,693	334,940	0,255	3,12	89,700	3,873	42,340	183,25	26,740	2,375
139	Капуста тушеная	180	4,233	4,236	13,33	111,099	0,079	96	100,000	2,07	111,309	77,378	39,360	1,523
349	Компот из изюма	200	0,460	0,1	28,13	116,05	0,03			0,1	16	25,800	8,400	0,645
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550,000</b>	<b>24,320</b>	<b>30,349</b>	<b>85,293</b>	<b>712,789</b>	<b>0,492</b>	<b>99,120</b>	<b>189,700</b>	<b>7,031</b>	<b>189,749</b>	<b>390,128</b>	<b>107,200</b>	<b>6,943</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кисломолочный напиток	200	11,2	12,8	34,4	246,000	0,08	1,400	44,000		240	180,000	28	0,200
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110	0,055			0,85	9,5	32,500	6,500	0,600
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>250,000</b>	<b>14,700</b>	<b>13,300</b>	<b>57,400</b>	<b>356,000</b>	<b>0,135</b>	<b>1,400</b>	<b>44,000</b>	<b>0,850</b>	<b>249,500</b>	<b>212,500</b>	<b>34,500</b>	<b>0,800</b>
<b>Итого за Четверг - 2 Старшие</b>		<b>2712,570</b>	<b>138,920</b>	<b>128,757</b>	<b>417,094</b>	<b>3352,375</b>	<b>2,228</b>	<b>853,672</b>	<b>1208,695</b>	<b>22,029</b>	<b>949,682</b>	<b>2092,761</b>	<b>527,195</b>	<b>34,744</b>

День/неделя : Пятница - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
120	Суп молочный с вермишелью	250	5,841	4,835	22,122	156,3	0,084	1,625	38,060	0,320	161,640	132,000	21,140	0,515
	Сью порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,008	0,16	52,000	0,100	200,000	128	9,000	0,2
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,37	0,043	1,484	20,000		124,766	90	14,000	0,143
	Батон	35	2,45	0,350	16,1	77	0,039			0,595	6,65	22,75	4,55	0,42
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,180	9,240	44,200	0,032			0,392	4,600	17,4	6,6	0,400
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,85	0,325	10,8	52,750	0,050			0,250	8,250	48,5	14,25	1,125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>20,061</b>	<b>13,420</b>	<b>80,336</b>	<b>523,420</b>	<b>0,256</b>	<b>3,269</b>	<b>110,060</b>	<b>1,657</b>	<b>505,906</b>	<b>438,650</b>	<b>69,540</b>	<b>2,803</b>
<b>Обед</b>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,1	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14	26,000	20,000	0,900
88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	265	6,482	9,635	4,874	151,508	0,082	31,366	204	2,448	42,759	94,648	27,459	1,474
291	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,76	483,94	0,332	6,210	458,1	4,029	52,93	391,12	106,790	2,396
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,74	0,018	0,72		0,99	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700,000						
<b>Итого за Обед</b>		<b>865,070</b>	<b>34,827</b>	<b>34,758</b>	<b>106,676</b>	<b>898,888</b>	<b>0,620</b>	<b>763,296</b>	<b>845,102</b>	<b>9,155</b>	<b>158,589</b>	<b>641,748</b>	<b>205,849</b>	<b>7,782</b>
<b>Полдник</b>														
406	Хлебобулочное изделие	75	6,473	8,075	33,03	244,026	0,15	5,2	23,960	3,607	25,773	90,948	26,804	1,101
	Сок	200	1,1	0,2	24,400	102	0,02	4,000		0,200		14	8,000	0,600
<b>Итого за Полдник</b>		<b>275,000</b>	<b>7,573</b>	<b>8,275</b>	<b>57,430</b>	<b>346,026</b>	<b>0,170</b>	<b>9,200</b>	<b>23,960</b>	<b>3,807</b>	<b>25,773</b>	<b>104,948</b>	<b>34,804</b>	<b>1,701</b>
<b>Ужин</b>														
239	Тефтели рыбные	100	14,07	6,085	14,25	167,74	0,117	2,288	10,6	2,846	50,67	167,73	36,360	1,007
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,36	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,06	41,370	1,594
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,1			4,950	8,24	4,400	0,859
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
<b>Итого за Ужин</b>		<b>550,000</b>	<b>23,412</b>	<b>11,669</b>	<b>61,032</b>	<b>541,739</b>	<b>0,454</b>	<b>36,022</b>	<b>46,850</b>	<b>3,884</b>	<b>122,580</b>	<b>395,730</b>	<b>114,830</b>	<b>5,860</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кисломолочный напиток	200	11,2	12,800	34,4	246,000	0,080	1,4	44		240	180	28	0,2
	Кондитерское изделие	30	1,06	9,01	17,86	156								
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>230,000</b>	<b>12,260</b>	<b>21,810</b>	<b>52,260</b>	<b>402,000</b>	<b>0,080</b>	<b>1,400</b>	<b>44,000</b>	<b>0,000</b>	<b>240,000</b>	<b>180,000</b>	<b>28,000</b>	<b>0,200</b>
<b>Итого за Пятница - 2 Старшие</b>		<b>2470,070</b>	<b>98,133</b>	<b>89,932</b>	<b>357,734</b>	<b>2712,073</b>	<b>1,580</b>	<b>813,187</b>	<b>1069,972</b>	<b>18,503</b>	<b>1052,848</b>	<b>1761,076</b>	<b>453,023</b>	<b>18,346</b>

День/неделя : Суббота - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо отварное	50	12,7	11,500	0,7	157	0,07		250,000	0,600	55,000	192	12	2,500
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,770	0,202	1,508	62,380	0,26	157,2	215,35	54,94	0,998
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,8	0,072				
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,225	11,550	55,250	0,040			0,490	5,750	21,75	8,25	0,500
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,85	0,325	10,8	52,750	0,050			0,250	8,250	48,5	14,25	1,125
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>26,774</b>	<b>23,208</b>	<b>83,262</b>	<b>648,502</b>	<b>0,398</b>	<b>1,976</b>	<b>323,180</b>	<b>1,672</b>	<b>226,200</b>	<b>477,600</b>	<b>89,440</b>	<b>5,123</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белоко чанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500	2,378	39,420	38,26	19,86	0,635
108	Суп картофельный с клецками	250	8,785	10,768	16,127	226,901	0,148	11,88	267,891	1,911	37,719	126,640	31,450	1,590
260	Гуляш из птицы	100	11,84	11,701	4,034	168,228	0,089	6,080	29,600	2,558	19,219	143,888	20,559	1,279
202	Спагетти отварные	180	6,742	3,693	43,057	232,620	0,104		26,120	0,955	16,23	55,020	9,980	1,017
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,18		0,248	7,470	6,84	5	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	60	4,560	0,540	27,720	132,600	0,096			1,176	13,800	52,200	19,800	1,200
	Кислота аскорбиновая, 70 мг	0,07						700,000						
<b>Итого за Обед</b>		<b>910,070</b>	<b>36,564</b>	<b>32,320</b>	<b>136,706</b>	<b>1012,884</b>	<b>0,559</b>	<b>744,090</b>	<b>823,611</b>	<b>9,626</b>	<b>147,058</b>	<b>500,448</b>	<b>129,354</b>	<b>7,713</b>
<b>Полдник</b>														
	Кондитерское изделие	50	37,500	4,900	37,200	208,5	0,040		5,500	1,75	14,5	45,000	10	1,05
357	Кисель витаминизирован ный	200			24,18	97,9		0,44		0,02	2,200	1,800	0,600	0,050
<b>Итого за Полдник</b>		<b>250,000</b>	<b>37,500</b>	<b>4,900</b>	<b>61,380</b>	<b>306,400</b>	<b>0,040</b>	<b>0,440</b>	<b>5,500</b>	<b>1,770</b>	<b>16,700</b>	<b>46,800</b>	<b>10,600</b>	<b>1,100</b>
<b>Ужин</b>														
280	Фрикадельки из мяса птицы	100	16,363	15,048	7,392	228,140	0,099	1,62	56,700	0,557	18,7	156,42	20,890	1,645
642	Рис отварной с овощами	180	4,955	8,143	39,824	252,910	0,221	1,6	338,77	0,652	44,170	217,950	78	0,894
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270								0,039
338	Фрукт, 1 шт	120	0,960	0,240	9,000	45,6	0,072	45,600		0,24	42	2,04	13,2	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,96	0,520	17,28	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
<b>Итого за Ужин</b>		<b>670,000</b>	<b>27,738</b>	<b>24,281</b>	<b>100,970</b>	<b>486,710</b>	<b>0,520</b>	<b>48,820</b>	<b>395,470</b>	<b>2,437</b>	<b>124,970</b>	<b>480,110</b>	<b>144,790</b>	<b>5,098</b>
<b>Ужин 2</b>														
	Кисло-молочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108	0,04	0,600	66,000	0,2	248	184	28,000	0,200
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110	0,055			0,850	9,5	32,5	6,5	0,600
<b>Итого за Ужин 2</b>		<b>250,000</b>	<b>9,300</b>	<b>5,500</b>	<b>31,400</b>	<b>218,000</b>	<b>0,095</b>	<b>0,600</b>	<b>66,000</b>	<b>1,050</b>	<b>257,500</b>	<b>216,500</b>	<b>34,500</b>	<b>0,800</b>
<b>Итого за Суббота - 2 Старшие</b>		<b>2630,070</b>	<b>137,876</b>	<b>90,209</b>	<b>413,718</b>	<b>2672,496</b>	<b>1,612</b>	<b>795,926</b>	<b>1613,761</b>	<b>16,555</b>	<b>772,428</b>	<b>1721,458</b>	<b>408,684</b>	<b>19,834</b>

Возрастная группа													
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
	Б	ж	у		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Понедельник - 1	132,236	114,602	452,978	3 275,223	2,319	738,592	619,045	15,379	1 345,421	2 259,215	618,003	31,243	
Вторник - 1	161,596	118,516	427,123	3 452,199	1,673	806,176	1 388,410	21,215	1 032,656	2 019,470	464,240	27,091	
Среда - 1	110,484	130,172	392,304	3 249,070	2,453	804,373	1 788,947	26,867	1 050,352	2 000,226	521,078	23,066	
Четверг - 1	109,374	117,835	368,157	3 063,536	1,445	874,336	1 023,221	17,321	880,849	1 651,230	381,004	27,034	
Пятница - 1	147,144	110,922	447,858	3 364,172	2,240	815,139	1 079,147	22,652	1 040,563	2 158,643	634,156	37,324	
Суббота - 1	120,704	106,449	420,905	3 092,917	2,330	803,035	837,552	20,307	954,536	1 941,676	472,679	25,690	
Воскресенье - 1	105,222	135,855	400,319	3 391,259	2,162	786,135	799,044	25,873	717,830	1 820,078	527,731	35,364	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	126,680	119,193	415,663	3 269,768	2,089	803,969	1 076,481	21,373	1 003,172	1 978,648	516,984	29,545	
Понедельник - 2	111,526	108,762	390,954	3 037,244	1,739	797,325	756,691	20,671	864,978	1 756,105	367,027	33,180	
Вторник - 2	137,426	133,139	401,125	3 406,432	1,671	782,290	982,169	22,435	1 059,784	2 051,617	555,704	30,791	
Среда - 2	111,386	109,158	398,023	3 144,241	2,328	799,812	1 066,797	21,021	996,902	1 993,676	508,108	23,462	
Четверг - 2	138,920	128,757	417,094	3 352,375	2,228	853,672	1 208,695	22,029	949,682	2 092,761	527,195	34,744	
Пятница - 2	98,133	89,932	357,734	2 712,073	1,580	813,187	1 069,972	18,503	1 052,848	1 761,076	453,023	18,346	
Суббота - 2	137,876	90,209	413,718	2 672,496	1,612	795,926	1 613,761	16,555	772,428	1 721,458	408,684	19,834	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	122,545	109,993	396,441	3 054,144	1,860	807,035	1 116,348	20,202	949,437	1 896,116	469,957	26,726	
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	124,612	114,593	406,052	3 161,956	1,974	805,502	1 096,414	20,788	976,305	1 937,382	493,471	28,135	

Возрастная группа						
	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин	Ужин 2	Итого за день
Понедельник - 1	550,000	925,070	275,000	750,000	222,500	2722,570
Вторник - 1	550,000	955,070	470,000	550,000	222,500	2747,570
Среда - 1	550,000	925,070	275,000	520,000	250,000	2520,070
Четверг - 1	550,000	925,070	387,000	550,000	250,000	2662,070
Пятница - 1	550,000	955,070	495,000	580,000	250,000	2830,070
Суббота - 1	550,000	925,070	320,000	580,000	250,000	2625,070
Воскресенье - 1	550,000	895,070	455,000	580,000	200,000	2680,070
Понедельник - 2	550,000	935,070	275,000	550,000	200,000	2510,070
Вторник - 2	550,000	955,070	457,000	550,000	225,000	2737,070
Среда - 2	550,000	895,070	425,000	550,000	222,500	2642,570
Четверг - 2	545,000	925,070	442,500	550,000	250,000	2712,570
Пятница - 2	550,000	865,070	275,000	550,000	230,000	2470,070
Суббота - 2	550,000	910,070	250,000	670,000	250,000	2630,070
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	549,615	922,378	369,346	579,231	232,500	2653,070