

Меню основное (организованное) 1 неделя понедельник 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак	204	Макаронные изделия отварные с сыром (сыр 45%)	200	11,17	10,28	31,78	264,00	72,00	0,07	0,07	0,97	0,14	3,87	42,50	46,30	106,00	32,10	122,40	1,51	0,008	0,32	
	231	Горошек зеленый	100	4,55	0,34	12,14	68,04	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94	
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00	
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/20	4,72	14,98	29,78	272,00	0,08	0,06	0,04	0,56	0,00	0,88	302,40	61,80	16,80	8,40	45,00	0,70	0,00	0,30	
	293	Сок персиковый	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00	
		Итого	780	22,06	26,95	115,00	790,64	72,48	0,44	0,42	2,14	9,78	4,82	403,15	945,46	309,15	101,97	381,52	4,20	0,01	1,56	
Обед	18	Салат из свежих помидор и огурцов	120	0,96	6,08	3,65	70,70	0,00	0,03	0,02	0,25	6,60	2,26	64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18	
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	62,25	0,00	0,04	0,04	0,48	8,54	1,90	484,90	308,24	39,78	20,90	43,68	0,98	0,01	0,32	
	189	Котлета мясная (говядина I кат.)	100	15,84	22,54	13,22	322,00	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03	
	219	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,30	8,95	37,37	262,50	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05	
	283	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
		Итого	1010	36,79	45,54	180,29	1174,45	0,70	0,40	0,29	6,75	15,87	12,16	1394,11	1277,71	140,85	230,61	504,45	10,54	0,12	3,58	
	335	Пирожок с джемом	60	3,46	1,40	33,34	159,60	0,30	0,05	0,05	0,61	0,01	0,71	124,00	57,30	9,70	11,60	28,40	0,68	0,008	0,38	
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	43,47	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29	
Полдник	288	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00	
		Итого	360	9,63	6,77	52,00	310,07	0,70	0,20	0,44	1,92	21,11	1,45	281,35	993,10	264,50	117,30	260,20	1,99	0,05	0,67	
Ужин №1	172	Рыба тушеная с овощами	130	12,68	6,44	4,94	136,50	0,58	0,05	0,05	0,13	3,73	2,52	732,66	325,20	39,06	48,53	162,19	0,85	0,00	0,31	
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61	
	26	Салат из свеклы с соевым соусом	100	1,35	5,73	5,96	80,75	0,00	0,01	0,01	0,14	3,56	1,62	215,46	130,02	18,42	11,17	23,69	0,63	0,006	0,21	
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00	
		Итого	690	23,13	19,61	84,85	579,83	0,58	0,31	0,19	2,26	29,65	5,28	1839,38	1410,02	123,09	116,68	367,87	4,44	0,01	1,13	
	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
Ужин № 2		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
		ВСЕГО:	3040	96,82	103,37	439,34	2944,99	74,82	1,42	1,65	13,25	77,66	23,71	4133,99	4889,09	1053,59	591,76	1676,05	21,36	0,19	6,94	

Меню основное (организованное) 1 неделя вторник 12 и старше лет

			Масса	Пищевые			Энерг	Витамины							Минеральные								
	№	Прием пищи,	порции	вещества			ценность	(мг%)							вещества (мг%)								
	реп.	наименование	(г)	(%)			(ккал)																
		блюда		Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		

Меню основное (организованное) 1 неделя среда 12 и старше лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины							Минеральные							
			порции	вещества			ценность	(мг%)							вещества (мг%)							
			(г)	(%)				(ккал)	A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
			Б	Ж	У																	
Завтрак	106	Каша манная молочная	250	5,82	10,21	30,84	239,05	0,55	0,08	0,16	0,44	1,11	0,50	342,12	178,75	127,40	19,33	112,56	0,45	0,020	0,83	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17	
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44	
	293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00	
		Итого	750	20,72	19,55	97,84	645,73	0,90	0,24	0,61	1,44	10,70	1,04	561,76	978,29	350,82	78,67	384,72	2,77	0,03	1,44	
Обед	4	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,00	0,38	
	42	Рассольник Ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50	0,00	0,08	0,05	0,90	10,50	1,90	604,92	435,82	31,80	22,46	52,66	0,86	0,008	0,47	
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
	177	Биштекс рубленый паровой (говядина I кат.)	100	20,30	25,12	0,00	308,00	0,00	0,04	0,11	3,82	0,00	0,38	384,32	162,88	11,68	16,96	145,24	2,36	0,008	3,84	
	214	Картофель отварной	180	3,44	13,15	27,92	243,75	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
Полдник	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
		Итого	970	37,04	49,57	151,20	1097,72	0,00	0,39	0,35	8,12	57,36	23,25	1451,77	1920,56	131,72	121,51	406,92	7,06	0,04	5,26	
	312	Булочка домашняя	50	3,60	5,80	30,60	190,10	0,10	0,06	0,03	0,63	0,00	0,55	138,64	43,84	8,80	11,60	29,60	0,55	0,02	0,30	
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	110	2,37	0,52	21,41	99,90	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29	
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00	
		Итого	360	5,99	6,32	55,05	302,40	0,10	0,13	0,12	1,75	19,07	1,29	196,23	691,90	26,44	89,78	82,28	1,73	0,06	0,59	
Ужин №1	164	Рыба запеченная	145	20,14	19,51	5,80	179,45	0,40	0,09	0,98	1,09	1,27	4,15	822,96	241,26	35,11	34,85	154,71	0,68	0,12	0,91	
	7/2	Огурец соленый	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,02	0,01	0,10	2,45	0,05	3,50	98,00	8,50	7,00	15,00	0,25	0,0000	0,85	
	221	Каша пшеничная	180	6,32	4,50	38,85	221,25	0,00	0,11	0,04	0,65	0,00	0,97	551,71	123,87	22,44	31,93	148,37	2,51	0,009	0,37	
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	273	Кисель из кураги	200	0,89	0,06	32,75	154,60	0,00	0,02	0,04	0,48	0,49	1,10	5,08	290,20	31,24	183,98	25,30	0,55	0,00	0,00	
Ужин № 2		Итого	725	35,03	26,25	135,35	799,54	0,40	0,32	1,07	2,68	4,21	7,15	1570,85	925,73	115,69	280,96	420,58	5,67	0,13	2,13	
	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
		ВСЕГО:	3005	104,00	106,20	446,63	2935,39	1,76	1,16	2,46	14,17	92,60	32,72	3996,62	4779,28	840,67	596,12	1456,50	17,41	0,26	9,42	

Меню основное (организованное) 1 неделя четверг 12 и старше лет

Меню основное (организованное) 1 неделя														Минеральные вещества (мг%)										
	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины																
	реп.	наименование	порции	вещества			ценность	(мг%)																
		блюда	(г)	(%)			(ккал)								Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E											
Завтрак	114	Каша рисовая молочная	200	4,86	10,21	31,83	239,05	0,49	0,05	0,49	0,49	0,99	0,18	310,27	152,90	111,51	25,82	118,40	0,40	0,04	0,44			
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	43,47	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29			
	376	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	60/15/10	10,25	6,24	25,23	198,90	0,54	0,00	0,10	0,03	0,10	1,54	280,50	25,50	255,00	14,03	153,00	0,19	0,00	1,04			
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00			
	293	Сок мультифрукт	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00			
		Итого	785	17,60	18,37	112,42	688,22	1,13	0,18	0,86	2,35	28,92	3,26	702,42	1216,80	527,91	146,95	452,00	2,71	0,08	1,77			
Обед	16	Салат из свежих огурцов	120	0,75	6,02	2,35	66,60	0,00	0,03	0,04	0,19	4,69	0,36	84,01	132,38	22,32	13,19	39,59	0,57	0,00	0,05			
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,00	0,04	0,04	0,64	12,62	1,88	473,28	306,66	39,40	17,70	39,20	0,66	0,00	0,55			
	214	Рагу из говядины (говядина I кат.)	250	13,35	34,35	19,66	432,00	0,00	0,33	0,10	2,37	5,03	5,03	36,36	578,63	17,68	36,06	143,27	1,77	0,007	0,56			
	283	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00			
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00			
		Итого	960	25,75	48,37	145,03	1045,35	0,00	0,49	0,20	3,82	23,07	8,29	789,09	1419,87	130,28	107,61	322,70	5,38	0,01	1,16			
Полдник	230	Вареники ленивые	180	8,91	7,89	9,21	144,00	0,49	0,03	0,13	0,31	2,23	0,12	418,82	194,10	153,21	29,57	208,88	1,01	0,02	0,83			
	269	Какао с молоком (молоко 2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17			
		Итого:	380	12,99	11,43	26,75	262,60	0,73	0,09	0,32	0,48	3,82	0,12	480,26	410,44	305,43	50,91	333,44	1,49	0,02	1,00			
Ужин №1		Итого:	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61			
	241	Картофельное пюре	100	4,21	5,09	29,95	182,25	72,05	0,13	0,08	1,43	12,00	5,91	104,90	676,53	25,85	31,13	76,80	1,17	0,00	0,19			
	172	Печень по-строгановски	100	4,21	5,09	29,95	182,25	72,05	0,13	0,08	1,43	12,00	5,91	104,90	676,53	25,85	31,13	76,80	1,17	0,00	0,19			
	22/1	Салат из соленых помидор	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,00	0,02	0,03	0,15	3,75	0,28	67,20	105,90	17,85	10,55	31,67	0,45	0,00	0,04			
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00			
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00			
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00			
		Итого	680	16,00	19,05	118,13	669,29	72,05	0,40	0,24	3,57	38,11	7,33	1063,36	1737,23	109,31	98,66	290,46	4,58	0,01	0,84			
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00			
	11/1	Вафли	21	1,06	0,56	12,58	106,60	0,00	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00			
		Итого	221	6,28	5,06	20,14	198,40	0,36	0,05	0,24	0,18	0,62	0,00	99,80	290,80	226,40	27,20	172,80	0,48	0,00	0,00			
		ВСЕГО:	3026	78,61	102,29	422,47	2863,86	74,27	1,21	1,87	10,40	94,54	18,99	3134,93	5075,14	1299,33	431,32	1571,40	14,64	0,12	4,77			

Меню основное (организованное) 1 неделя пятница 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)									
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn			
Завтрак	220	Каша овсяная из "Геркулеса" вязкая	250	7,91	12,50	35,84	288,57	0,46	0,15	0,14	0,34	0,31	0,53	314,47	249,89	128,25	60,70	201,41	1,48	0,00	0,98			
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00			
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44			
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/20	4,72	14,98	29,78	272,00	0,08	0,06	0,04	0,56	0,00	0,88	302,40	61,80	16,80	8,40	45,00	0,70	0,00	0,30			
	293	Сок персиковый	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00			
		Итого	770	17,88	32,10	106,30	789,17	0,64	0,28	0,44	1,40	8,34	1,43	674,77	866,29	218,15	95,30	362,01	3,86	0,01	1,72			
														64,93	165,67	15,20	12,83	27,13	0,59	0,02	0,18			
Обед	45	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,00	0,18	0,02	0,24	6,60	2,26	228,80	206,93	27,57	19,51	108,37	1,92	0,005	2,65			
	202	Ежики (говядина I кат.)	120	8,32	6,02	10,06	128,00	0,37	0,07	0,09	2,36	0,75	0,40	81,17	207,09	19,00	16,04	33,92	0,74	0,030	0,23			
	18/1	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,00	0,04	0,03	0,30	8,25	2,83	563,21	472,70	77,63	28,91	56,20	1,13	0,01	0,65			
	235	Капуста тушенная	180	2,89	4,53	13,20	105,14	0,00	0,04	0,04	0,95	24,03	77,56	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00			
	284/1	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00			
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00			
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	181,50	16,50	165,00	9,07	99,00	0,12	0,00	0,71			
	Итого	990	27,33	24,96	160,55	917,49	0,37	0,42	0,20	4,29	51,62	84,03	1133,51	1324,57	180,82	108,11	314,32	6,30	0,07	3,71				
Полдник	383	Бутерброд закрытый– хлеб/сыр (сыр 45%)	60/20	9,65	5,87	23,74	187,20	0,40	0,00	0,08	0,02	0,06	0,06	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29			
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00			
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	288,97	806,64	305,58	100,77	240,80	1,36	0,04	1,00			
		Итого	465	15,59	9,48	78,54	465,40	0,60	0,12	0,33	1,23	19,86	0,80	264,60	36,93	11,18	8,62	37,17	0,84	0,01	0,37			
Ужин №1	227	Макаронные изделия отварные	200	5,66	0,67	31,92	156,30	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,22	114,68	150,78	10,25	24,48	135,80	2,16	0,08	2,03			
	189	Котлета мясная (говядина I кат.)	100	15,84	22,54	13,22	322,00	0,32	0,04	0,09	3,02	0,00	3,56	129,04	200,00	19,97	12,07	22,64	0,37	0,00	0,38			
	4	Салат из свежей капусты и моркови	100	1,31	3,25	6,47	60,40	0,00	0,01	0,06	0,96	27,36	13,42	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00			
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00			
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00			
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	746,22	714,71	186,40	83,77	365,61	5,46	0,09	2,78			
		Итого	700	31,31	29,89	123,56	851,94	0,42	0,23	0,32	4,46	28,69	19,08	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00			
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00			
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00			
		ВСЕГО:	3125	97,33	100,93	476,14	3114,00	2,39	1,12	1,60	11,56	109,77	105,34	3059,47	3975,01	1106,95	413,15	1444,73	17,17	0,20	9,21			

Меню основное (организованное) 1 неделя суббота 12 и старше лет

Меню основное (Оригинальное)																						
	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)							
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
Завтрак	238	Картофель запеченный из отварного	200	3,44	13,15	27,92	243,75	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57	
	231	Горошек зеленый	100	4,55	0,34	12,14	68,04	0,30	0,23	0,07	0,09	0,31	0,07	3,95	192,76	19,75	26,07	85,32	1,18	0,00	0,94	
	8/1	Свежие фрукты (апельсин)	110	2,37	0,52	21,41	99,90	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29	
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	293	Сок персиковый	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00	
		Итого	850	13,65	14,81	109,23	623,21	0,30	0,55	0,35	3,79	46,16	7,86	304,19	2087,68	103,98	166,81	294,54	4,30	0,06	1,80	
Обед	46	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,59	18,79	144,25	0,16	0,08	0,06	0,86	4,60	1,30	557,90	284,60	26,72	20,28	57,78	0,94	0,004	0,88	
	180	Гуляш из отварной говядины (говядина I кат.)	100	10,19	11,75	2,02	154,70	0,00	0,02	0,02	0,72	0,64	1,83	781,90	218,05	15,27	15,42	107,91	2,14	0,008	3,48	
	23	Салат из свеклы	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,00	0,01	0,02	0,13	4,65	1,89	83,79	188,86	24,82	14,49	28,44	0,92	0,007	0,41	
	224	Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,70	0,00	0,03	0,02	0,67	0,00	0,28	583,92	40,58	1,37	16,34	60,95	0,53	0,01	0,72	
	289	Компот из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
Полдник		Итого	990	28,70	30,69	169,88	972,52	0,16	0,23	0,14	3,00	10,62	6,32	2202,95	1134,29	119,05	107,19	355,71	6,91	0,03	5,49	
	2	Бутерброд с джемом	80/70	2,49	3,93	3,93	156,00	0,20	0,050	0,030	0,53	1,00	0,48	116,6	71,8	10,5	11,70	31,20	0,69	0,00	1,04	
	288	Молоко кипяченое (молоко 2,5%)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00	
		Итого	350	8,29	8,93	13,53	263,00	0,60	0,13	0,33	0,73	3,60	0,48	216,60	363,80	250,50	39,70	211,20	0,89	0,00	1,04	
	214	Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)	250	11,65	15,21	21,71	297,14	0,24	0,104	0,16	5,15	13,36	2,28	1232,56	741,94	32,67	41,14	157,83	2,08	0,01	3,27	
	16	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16	
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
Ужин	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00	
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	
		Итого	650	19,45	23,33	95,11	655,98	0,24	0,22	0,18	5,81	27,83	3,59	1483,80	1119,83	76,36	79,70	263,30	4,10	0,01	3,43	
	272	Кисломолочные продукты (ряженка 2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00	
	6/1	Печенье	21	1,70	3,58	13,94	82,90	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	0,00	0,00	
		Итого	221	6,92	8,08	21,50	174,70	0,49	0,06	0,23	0,18	0,54	0,26	90,00	262,80	231,40	28,20	183,00	0,38	0,00	0,00	
		ВСЕГО:	3061	77,00	85,84	409,25	2689,41	1,79	1,20	1,24	13,51	88,75	18,51	4297,54	4968,40	781,29	421,60	1307,75	16,58	0,10	11,76	

Меню основное (организованное) 1 неделя воскресенье 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины						Минеральные							
			порции	вещества			ценность	(мг)						вещества (мг)							
			(г)	(%)			(ккал)	A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
				Б	Ж	У															
Завтрак	153	Пудинг творожный запеченный (творог 9%)	250	20,60	17,40	35,60	382,50	1,05	0,13	0,33	0,75	0,53	0,80	329,00	302,13	213,40	37,28	280,10	1,48	0,00	0,79
	295	Чай с молоком (молоко 2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
	376	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/20	12,06	7,34	29,68	234,00	0,63	0,00	0,13	0,04	0,13	0,13	330,00	30,00	300,00	16,50	180,00	0,23	0,00	1,30
	293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00	4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00
		Итого	750	35,18	26,09	101,38	782,30	1,78	0,21	0,70	1,31	9,99	0,93	713,30	976,73	680,00	89,18	588,90	2,52	0,00	2,09
Обед	22/1	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,00	0,04	0,02	0,28	14,44	0,43	63,34	196,89	14,19	13,96	25,47	0,06	0,00	0,16
	43	Свекольник	250	2,20	5,04	13,02	116,00	0,00	0,06	0,04	0,66	8,16	1,92	487,14	427,60	36,84	25,18	56,32	1,22	0,008	0,62
	172	Печень по-строгановски	100	2,34	2,83	16,64	101,25	72,05	0,13	0,08	1,43	12,00	5,91	104,90	676,53	25,85	31,13	76,80	1,17	0,00	0,19
	227	Макаронные изделия отварные	200	5,66	0,67	31,92	156,30	0,00	0,06	0,01	0,00	0,00	1,22	264,60	36,93	11,18	8,62	37,17	0,84	0,01	0,37
	283	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	990	21,18	17,70	181,27	908,25	72,05	0,38	0,18	2,99	35,33	10,50	1115,42	1740,15	138,94	119,55	296,40	5,67	0,02	1,34
		Итого	990	21,18	17,70	181,27	908,25	72,05	0,38	0,18	2,99	35,33	10,50	1115,42	1740,15	138,94	119,55	296,40	5,67	0,02	1,34
		Итого	990	21,18	17,70	181,27	908,25	72,05	0,38	0,18	2,99	35,33	10,50	1115,42	1740,15	138,94	119,55	296,40	5,67	0,02	1,34
Полдник	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	43,47	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
		Итого	360	5,14	1,57	41,08	196,15	0,00	0,11	0,09	1,48	19,07	1,26	158,19	685,26	26,84	91,38	87,48	1,62	0,04	0,29
Ужин №1	166	Рыба запеченная в омлете	220	23,54	6,82	5,28	175,78	0,00	0,20	0,00	0,00	0,60	1,40	1490,10	415,41	47,80	38,20	264,40	0,60	0,00	1,54
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,008	0,61
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,6	37,2	9,2	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00
		Итого	700	37,36	17,34	101,80	673,32	0,20	0,49	0,29	2,09	23,69	2,53	2431,24	1512,29	236,35	108,70	535,51	3,63	0,01	2,15
		Итого	700	37,36	17,34	101,80	673,32	0,20	0,49	0,29	2,09	23,69	2,53	2431,24	1512,29	236,35	108,70	535,51	3,63	0,01	2,15
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00
		ВСЕГО:	3000	104,08	67,20	432,73	2650,02	74,39	1,26	1,56	8,04	89,33	15,23	4634,15	5177,23	1298,13	434,00	1670,29	13,61	0,07	5,86

Меню основное (организованное) 2 неделя понедельник 12 и старше лет

Меню																					
	№	Прием пищи,	Масса	Пищевые	Энерг	Витамины							Минеральные								
	рец.	наименование	порции	вещества	ценность	(мг%)							вещества (мг%)								
		блюда	(г)	(%)	(ккал)																
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn
Завтрак	112	Каша молочная пшенная	250	7,54	4,64	30,98	193,33	0,19	0,16	0,17	0,65	1,04	0,09	437,25	238,53	135,13	46,90	182,54	1,19	0,08	0,57
	3/1	Хлеб пшеничный	60	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,60	37,20	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00
	293	Сок апельсиновый	200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,00	0,02	0,04	0,40	14,80	1,60	20,00	500,00	34,00	12,00	36,00	0,60	0,02	0,12
		Итого	750,00	17,25	10,46	88,38	510,25	0,29	0,25	0,39	1,51	15,87	2,23	611,75	840,33	211,43	78,30	332,94	3,51	0,11	1,13
Обед	56	Суп с макаронными изделиями	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,13	0,05	0,04	0,40	0,50	2,58	782,05	58,03	28,55	10,68	38,50	0,65	0,02	0,57
	16/1	Салат из свежих огурцов	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,00	0,03	0,04	0,19	4,69	0,36	84,01	132,38	22,32	13,19	39,59	0,57	0,00	0,05
	189	Биточки мясные (говядина I кат.)	100	15,84	22,54	13,22	322,00	0,40	0,06	0,12	3,78	0,00	4,45	143,36	188,48	12,82	30,60	169,76	2,70	0,10	2,54
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,01	0,61
	284/1	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00
Полдник	4/1	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	970	32,51	42,92	168,82	1134,45	0,53	0,48	0,35	6,08	38,99	9,24	2045,54	1583,01	163,28	135,19	500,26	8,51	0,13	3,77
	216	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29
Ужин №1	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00
		Итого	445	11,59	5,67	85,37	436,48	0,24	0,19	0,28	1,28	20,09	1,52	269,69	915,94	180,82	118,84	228,56	2,25	0,04	0,46
	132	Омлет натуральный	200	10,69	19,03	2,02	222,07	2,48	0,08	0,40	0,18	0,20	0,58	496,80	153,82	79,72	12,48	174,60	2,04	0,02	0,90
	192	Оладьи из печени (говядина I кат.)	100	16,98	20,51	6,95	298,18	72,05	0,24	1,78	7,56	86,60	5,91	84,29	276,18	21,84	16,76	248,20	12,75	0,00	0,19
	4	Салат из свежей капусты и моркови	120	1,31	3,25	6,47	60,40	0,00	0,02	0,08	1,21	34,20	16,78	161,30	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,00	0,48
Ужин №2	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00
	3/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,80	19,32	93,52	0,00	0,04	0,00	0,36	0,00	0,52	100,60	37,20	9,20	13,20	34,80	0,44	0,00	0,00
	295	Чай с молоком (мол.2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00
		Итого	700	35,90	45,82	77,72	847,13	74,63	0,46	2,42	9,44	122,33	24,15	980,29	1007,00	271,53	82,93	621,11	17,34	0,02	1,57
	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00
	11/1	Вафли	21	1,06	0,56	12,58	106,60	0,00	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00	9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00
		Итого	221	6,28	5,06	20,14	198,40	0,36	0,05	0,24	0,18	0,62	0,00	99,80	290,80	226,40	27,20	172,80	0,48	0,00	0,00
		ВСЕГО:	3086	103,53	109,93	440,42	3126,71	76,06	1,43	3,67	18,48	197,89	37,14	4007,07	4637,09	1053,46	442,47	1855,67	32,09	0,30	6,93

Меню основное (организованное) 2 неделя вторник 12 и старше лет

Минеральные													
вещества (мг%)													
NaKCaMgPFeIZn													
344,75169,98123,9028,69131,560,450,050,49													
61,44216,34152,2221,34124,560,480,000,17													
100,637,29,213,2034,800,440,000,00													
302,4061,8016,808,4045,000,700,000,30													
4,00240,0020,0014,0036,000,600,000,00													
813,19725,32322,1285,63371,922,670,050,96													
0,880,230,802,2410,702,40													
119,70269,8035,4620,7040,631,320,010,59													
119,70269,8035,4620,7040,631,320,010,59													
591,58472,8342,6835,5888,102,050,011,47													
534,16250,8224,74131,74197,204,430,011,05													
1124,00310,0043,3222,45171,152,400,013,90													
7,84229,8032,4817,4623,440,700,000,00													
174,00270,4018,4020,0084,802,480,000,00													
150,9055,8013,8019,8052,200,660,000,00													
2702,171859,44210,88267,72657,5314,050,047,01													
13,9348,2012,8011,8732,330,570,000,03													
24,05364,4589,8634,3660,780,790,000,37													
0,308,6011,101,402,800,280,000,00													
38,28421,25113,7647,6395,911,640,010,40													
84,01132,3822,3213,1939,590,570,000,05													
703,42778,1444,3733,30103,911,210,010,61													
1325,88388,7156,5856,15249,271,110,201,48													
87,00135,209,2010,0042,401,240,000,00													
100,637,29,213,2034,800,440,000,00													
0,244,262,840,480,880,070,000,00													
2301,151475,89144,51126,32470,854,640,212,14													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,000,180,000,00													
216,00262,80216,0025,20162,													

Меню основное (организованное) 2 неделя среда 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины							Минеральные									
			порции	вещества			ценность	(мг%)							вещества (мг%)									
				(г)	(%)			(ккал)	A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
					Б	Ж	У																	
Завтрак	220	Каша овсяная из "Геркулеса" вязка	200	7,91	12,50	35,84	288,57	0,52	0,17	0,16	0,48	0,91	0,59	349,42	277,66	142,50	67,45	223,79	1,65	0,00	1,09			
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	43,47	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29			
	383	Бутерброд закрытый– хлеб/сыр (сыр 45%)	60/20	9,65	5,87	23,74	187,20	0,50	0,00	0,10	0,03	0,10	0,10	264,00	24,00	240,00	13,20	144,00	0,18	0,00	1,04			
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00			
	293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00			
Обед		Итого	780	22,10	21,41	104,78	704,64	1,22	0,31	0,53	1,92	24,81	1,63	732,89	1331,80	537,08	180,35	523,59	5,87	0,04	2,42			
	22/1	Салат из свежих помидор	100	1,10	6,11	4,57	77,70	0,00	0,05	0,03	0,36	18,05	0,54	79,55	246,12	17,74	17,46	31,84	0,08	0,00	0,20			
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	4,92	10,93	62,25	0,00	0,05	0,05	0,60	10,68	2,38	606,13	385,30	49,73	26,13	54,60	1,23	0,02	0,40			
	227	Макаронные изделия отварные	200	5,66	0,67	31,92	156,30	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	1,23	264,60	36,94	11,19	8,62	37,17	0,85	0,01	0,37			
	209	Котлета куриная (курица охлажденная 1 кат.)	100	7,65	14,70	7,73	194,00	0,45	0,05	0,08	2,15	0,52	1,45	1173,10	111,85	27,77	10,40	48,77	0,71	0,00	1,30			
	283	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00			
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00			
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00			
		Итого	990	26,10	29,45	170,28	947,25	0,45	0,37	0,20	3,37	29,97	7,24	2456,11	1336,21	171,10	119,86	332,82	6,71	0,03	2,27			
	312	Булочка домашняя с изюмом	150	5,17	2,95	29,44	104,80	0,10	0,06	0,03	0,63	0,00	0,55	138,64	43,84	8,80	11,60	29,60	0,55	0,02	0,30			
Полдник	288	Молоко кипяченое (мол.2,5%)	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00			
		Итого	350	10,97	7,95	39,04	211,80	0,50	0,14	0,33	0,83	2,60	0,55	238,64	335,84	248,80	39,60	209,60	0,75	0,02	0,30			
	194	Плов из отварной говядины (говядина I кат.)	250	21,99	22,52	34,69	429,33	0,00	0,08	0,09	5,24	1,71	3,67	71,21	463,60	18,97	52,39	266,85	3,53	0,01	5,02			
Ужин №1	42/1	Салат из моркови	100	0,50	0,04	4,65	21,00	0,00	0,02	0,03	0,38	1,92	1,89	8,10	76,90	10,40	14,60	21,10	0,27	0,01	1,92			
	269	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17			
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00			
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00			
		Итого	650	33,54	28,18	112,93	801,17	0,24	0,26	0,30	5,79	5,21	6,70	378,65	947,84	204,59	118,13	507,11	6,18	0,01	7,11			
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00			
	6/1	Печенье	21	1,70	3,58	13,94	82,90	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	0,00	0,00			
		Итого	221	6,92	8,08	21,50	174,70	0,49	0,06	0,23	0,18	0,54	0,26	90,00	262,80	231,40	28,20	183,00	0,38	0,00	0,00			
		ВСЕГО:	2991	99,63	95,08	448,52	2839,56	2,91	1,14	1,59	12,09	63,14	16,38	3896,29	4214,49	1392,97	486,13	1756,12	19,89	0,11	12,10			

Меню основное (организованное) 2 неделя четверг 12 и старше лет

	№	Прием пищи, рец. наименование блюда	Масса	Пищевые			Энерг	Витамины							Минеральные								
			порции	вещества			ценность	(мг%)							вещества (мг%)								
			(г)	(%)			(ккал)	A	B1	B2	PP	C	E		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn	
				Б	Ж	У																	
Завтрак	53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	4,38	3,80	14,36	120,00	0,26	0,07	0,15	0,41	0,66	0,30		283,16	175,06	149,96	21,34	109,50	0,52	0,00	0,35	
	300	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00		0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00	
	376	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (сыр 45%)	60/20/20	12,06	7,34	29,68	234,00	0,63	0,00	0,13	0,04	0,13	0,13		330,00	30,00	300,00	16,50	180,00	0,23	0,00	1,30	
	293	Сок персиковый	200	0,10	0,00	25,40	105,60	0,00	0,04	0,08	0,40	8,00	0,00		4,00	490,00	40,00	20,00	36,00	0,40	0,00	0,00	
		Итого	750	16,61	11,16	84,44	519,60	0,89	0,11	0,36	0,87	8,82	0,43		617,46	703,66	501,06	59,24	328,30	1,43	0,00	1,65	
Обед	4/2	Салат из квашеной капусты	120	1,31	3,25	6,47	60,40	0,00	0,02	0,08	1,21	34,20	16,78		161,30	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,00	0,48	
	51	Суп крестьянский с крупой (рисом)	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,00	0,09	0,06	0,99	8,25	1,23		586,95	464,15	26,70	22,78	55,98	0,88	0,00	0,53	
	214	Рагу из птицы (курица охлажденная 1 кат.)	250	11,65	15,21	21,71	297,14	0,30	0,13	0,20	6,44	16,71	2,86		1540,71	927,43	40,84	51,43	197,29	2,61	0,02	4,09	
	284/1	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10		7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00	
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72		174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00	
Полдник	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78		150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00	
		Итого	960	24,60	24,23	157,39	908,69	0,30	0,41	0,36	8,72	71,16	22,47		2621,66	2067,56	147,73	136,73	430,08	7,34	0,02	5,10	
	11/1	Вафли	21	1,06	0,56	12,58	106,60	0,00	0,01	0,01	0,00	0,08	0,00		9,80	28,00	3,20	2,00	7,20	0,30	0,00	0,00	
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74		57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29	
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00		50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00	
Ужин №1		Итого	406	7,00	4,16	67,38	384,80	0,20	0,13	0,26	1,21	19,88	0,74		117,27	818,14	143,78	93,70	149,00	1,54	0,04	0,29	
	163	Рыба отварная	140	24,00	10,39	1,15	193,45	0,61	0,08	0,10	1,48	0,66	0,64		816,02	383,93	20,36	58,32	276,95	1,15	0,22	1,26	
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25		703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,01	0,61	
	246	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	0,06	0,04	0,30	17,50	0,70		3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,10	
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00		0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00	
Ужин №2	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00		87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00	
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78		150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00	
		Итого	720	35,79	18,43	88,56	624,79	0,61	0,40	0,28	3,41	40,52	2,73		1760,58	1647,33	104,57	141,90	502,34	5,23	0,23	1,97	
	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00		216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00		216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00	
		ВСЕГО:	3036	89,21	62,48	404,97	2527,88	2,36	1,13	1,56	14,39	141,64	26,37		5332,97	5499,49	1113,14	456,76	1571,72	15,72	0,29	9,01	

Меню основное (организованное) 2 неделя пятница 12 и старше лет

				Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)									
	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда			Б	Ж	У			А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn		
Завтрак	231	Горошек зеленый		100	4,55	0,34	12,14	68,04	0,32	0,25	0,08	0,10	0,34	0,08	4,20	204,96	21,00	27,72	90,72	1,26	0,00	1,01			
	238	Картофель запеченный из отварного		200	3,44	13,15	27,92	243,75	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57			
	376	Бутерброд – хлеб/сл.масло/ сыр (масло 72,5%, сыр 45%)	60/20/10	10,25	6,24	25,23	198,90	0,54	0,00	0,10	0,03	0,10	1,54	280,50	25,50	255,00	14,03	153,00	0,19	0,00	1,04				
	300	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00			
	293	Сок апельсиновый		200	1,40	0,40	22,80	100,40	0,00	0,02	0,04	0,40	14,80	1,60	20,00	500,00	34,00	12,00	36,00	0,60	0,02	0,12			
Обед		Итого		790	19,71	20,15	103,09	671,09	0,86	0,44	0,33	2,38	34,05	9,75	443,05	1458,72	338,49	84,50	368,26	3,42	0,04	2,74			
	18	Салат из свежих помидор и огурцов		100	0,96	6,08	3,65	70,70	0,00	0,04	0,03	0,30	8,25	2,83	81,17	207,09	19,00	16,04	33,92	0,74	0,03	0,23			
	63	Щи из квашеной капусты с картофелем		250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,00	0,06	0,05	0,81	15,78	2,35	591,60	383,33	49,25	22,13	49,00	0,83	0,00	0,44			
	189	Шницель из говядины (говядина I кат.)		120	19,01	27,05	15,86	386,40	0,48	0,07	0,14	4,54	0,00	5,34	172,03	226,18	15,38	36,72	203,71	3,24	0,10	2,54			
	219	Каша гречневая рассыпчатая		200	8,30	8,95	37,37	262,50	0,38	0,20	0,11	2,38	0,00	3,42	534,16	250,82	24,74	131,74	197,20	4,43	0,01	1,05			
	289	Компот из шиповника		200	0,68	0,00	21,01	46,87	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00			
	4/1	Хлеб ржаной		80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00			
	3/1	Хлеб пшеничный		60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00			
		Итого		1010	39,93	49,99	168,91	1180,42	0,86	0,54	0,36	8,29	24,76	15,58	1711,70	1623,41	173,05	263,89	644,28	13,08	0,14	4,26			
	Полдник	383	Бутерброд закрытый– хлеб/сыр (сыр 45%)	60/20	9,65	5,87	23,74	187,20	0,50	0,00	0,10	0,03	0,10	0,10	0,10	264,00	24,00	240,00	13,20	144,00	0,18	0,00	1,04		
Ужин №1	8/1	Свежие фрукты (апельсин)		110	2,37	0,52	21,41	99,90	0,00	0,10	0,00	0,00	158,58	0,52	24,05	364,45	89,86	34,36	60,78	0,79	0,00	0,37			
	288	Молоко кипяченое (мол.2,5%)		200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,40	0,08	0,30	0,20	2,60	0,00	100,00	292,00	240,00	28,00	180,00	0,20	0,00	0,00			
		Итого		390	17,82	11,39	54,75	394,10	0,90	0,18	0,40	0,23	161,28	0,62	388,05	680,45	569,86	75,56	384,78	1,17	0,00	1,41			
	153	Пудинг творожный запеченный (творог 9%)		250	25,70	21,70	44,50	402,10	1,05	0,13	0,33	0,75	0,53	0,80	329,00	302,13	213,40	37,28	280,10	1,48	0,00	0,79			
	366	Соус молочный жидкий		70	1,86	3,86	5,66	65,03	3,40	4,00	0,07	0,10	0,34	0,02	295,12	106,20	12,50	69,92	0,14	32,76	0,00	23,80			
Ужин №2	300	Чай с сахаром		200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,03	0,00	0,30	8,60	11,10	1,40	2,80	0,28	0,00	0,00			
	4/1	Хлеб ржаной		40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00			
	3/1	Хлеб пшеничный		60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00			
		Итого		620	34,61	27,66	121,21	759,37	4,45	4,23	0,40	0,87	0,90	1,96	862,32	607,93	260,00	138,40	377,64	36,42	0,00	24,59			
	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)		200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00			
	6/1	Печенье		21	1,70	3,58	13,94	82,90	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	0,00	0,00			
		Итого		221	6,92	8,08	21,50	174,70	0,49	0,06	0,23	0,18	0,54	0,26	90,00	262,80	231,40	28,20	183,00	0,38	0,00	0,00			
	ВСЕГО:		3031	118,99	117,27	469,45	3179,68	7,55	5,44	1,71	11,94	221,52	28,16	3495,12	4633,30	1572,80	590,54	1957,95	54,47	0,19	33,00				

Меню основное (организованное) 2 неделя суббота 12 и старше лет

	№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)									
				Б	Ж	У		A	B1	B2	PP	C	E	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn			
Завтрак	112	Каша молочная пшенинная жидкая	250	7,54	4,64	30,98	163,33	0,19	0,16	0,17	0,65	1,04	0,09	437,25	238,53	135,13	46,90	182,54	1,19	0,08	0,57			
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	110,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00			
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	60,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44			
	294	Чай с лимоном	200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00			
Обед	293	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	84,80	0,00	0,02	0,02	0,20	4,00	0,20	12,00	240,00	14,00	8,00	14,00	2,80	0,00	0,00			
		Итого	750	18,39	10,44	83,48	430,53	0,29	0,27	0,37	0,93	5,61	1,09	653,99	594,59	187,77	79,98	326,42	5,72	0,09	1,01			
	42	Рассольник Ленинградский	250	2,09	5,09	12,69	114,50	0,00	0,10	0,07	1,13	13,13	2,38	756,15	544,78	39,75	28,08	65,83	1,08	0,01	0,59			
	213	Птица тушеная (курица охлажденная 1 кат.)	135	12,01	9,33	11,61	178,20	0,34	0,13	0,14	3,95	7,84	1,02	593,37	447,28	53,14	30,11	125,96	2,74	0,01	2,99			
	246/1	Помидоры свежие	100	1,10	0,20	3,80	22,00	0,00	0,06	0,04	0,30	17,50	0,70	3,00	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,10			
Полдник																								
	221	Каша пшеничная	200	6,32	4,50	38,85	221,25	0,00	0,12	0,05	0,70	0,00	1,04	591,12	132,72	24,05	34,22	158,97	2,69	0,01	0,40			
	283	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	0,02	0,02	0,26	0,73	0,14	7,84	229,80	32,48	17,46	23,44	0,70	0,00	0,00			
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00			
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00			
Ужин №1		Итого	1025	31,40	22,17	182,08	992,95	0,34	0,58	0,32	6,34	39,20	6,78	2276,38	1970,78	195,62	169,67	537,20	11,24	0,03	4,08			
	216	Какао с молоком (мол.2,5%)	200	4,08	3,54	17,54	118,60	0,24	0,06	0,19	0,17	1,59	0,00	61,44	216,34	152,22	21,34	124,56	0,48	0,00	0,17			
	2/1	Свежие фрукты (яблоки)	100	0,37	0,37	9,06	43,47	0,00	0,03	0,02	0,28	9,25	0,56	24,05	257,15	14,80	8,32	10,17	2,03	0,00	0,13			
	379	Бутерброд с маслом (масло 72,5%)	60/20	4,72	14,98	29,78	272,00	0,08	0,06	0,04	0,56	0,00	0,88	302,40	61,80	16,80	8,40	45,00	0,70	0,00	0,30			
		Итого	380	9,17	18,89	56,38	434,07	0,32	0,15	0,25	1,01	10,84	1,44	387,89	535,29	183,82	38,06	179,73	3,21	0,00	0,60			
Ужин №2	170	Рыба запеченная с яйцом	200	31,18	17,80	32,70	315,38	0,06	0,32	0,00	0,00	17,94	5,66	1681,40	480,23	56,58	63,48	276,00	2,76	0,23	2,07			
	7/1	Огурец свежий	100	0,70	0,10	1,90	12,00	0,00	0,04	0,02	0,20	4,90	0,10	7,00	196,00	17,00	14,00	30,00	0,50	0,00	0,17			
	241	Картофельное пюре	180	3,68	5,76	24,53	164,70	0,00	0,17	0,13	1,63	21,79	0,25	703,42	778,14	44,37	33,30	103,91	1,21	0,01	0,61			
	295	Чай с молоком (мол.2,5%)	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,10	0,04	0,16	0,12	1,33	0,00	50,30	154,60	126,60	15,40	92,80	0,41	0,00	0,00			
	4/1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00			
Ужин №2	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00			
		Итого	780	44,06	27,09	131,07	805,32	0,16	0,67	0,31	1,95	45,96	7,15	2680,02	1799,97	267,55	155,98	597,31	6,78	0,24	2,85			
	272	Кисломолочные продукты (Кефир 2,5%)	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00			
		Итого	200	5,22	4,50	7,20	90,00	0,36	0,07	0,31	0,18	1,26	0,00	216,00	262,80	216,00	25,20	162,00	0,18	0,00	0,00			
		ВСЕГО:	3135	108,23	83,10	460,21	2752,87	1,47	1,73	1,56	10,41	102,86	16,46	6214,28	5163,44	1050,75	468,89	1802,67	27,13	0,36	8,54			

Меню основное (организованное) 2 неделя воскресенье 12 и старше лет

	№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (%)			Энерг ценность (ккал)	Витамины (мг%)							Минеральные вещества (мг%)									
				Б	Ж	У		А	В1	В2	РР	С	Е	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Zn			
Завтрак	141	Запеканка из творога (творог 9%)	200	16,71	11,38	52,67	380,63	0,69	0,06	0,25	0,66	1,97	0,56	418,82	194,10	153,21	29,57	208,88	1,01	0,02	0,83			
	286	Кофейный напиток с молоком (мол.2,5%)	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,20	0,04	0,16	0,10	1,30	0,00	50,12	146,34	125,78	14,00	90,00	0,13	0,00	0,00			
	139	Яйцо отварное (1 кат.)	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,10	0,03	0,18	0,08	0,00	0,02	53,60	56,00	22,00	4,80	76,80	1,00	0,01	0,44			
	5/1	Свежие фрукты (банан)	185	2,78	0,93	38,85	177,60	0,00	0,07	0,09	1,11	18,50	0,74	57,35	643,80	14,80	77,70	51,80	1,11	0,04	0,29			
	383	Бутерброд закрытый – хлеб/ сыр (сыр 45%)	60/20	9,65	5,87	23,74	187,20	0,50	0,00	0,10	0,03	0,10	0,10	264,00	24,00	240,00	13,20	144,00	0,18	0,00	1,04			
	293	Сок фруктовый мультифрукт	200	0,60	0,20	30,40	125,80	0,00	0,02	0,02	0,60	8,00	0,80	4,00	240,00	20,00	14,00	36,00	0,60	0,00	0,00			
		Итого	905	37,98	25,65	161,88	1034,83	1,49	0,23	0,80	2,58	29,87	2,23	847,89	1304,24	575,79	153,27	607,48	4,04	0,07	2,60			
Обед	4/1	Салат из свежей капусты	120	1,31	3,25	6,47	60,40	0,00	0,02	0,08	1,21	34,20	16,78	161,30	250,00	24,97	15,09	28,31	0,47	0,00	0,48			
			250	1,80	4,92	10,93	62,25	0,00	0,05	0,05	0,60	10,68	2,38	606,13	385,30	49,73	26,13	54,60	1,23	0,02	0,40			
	37	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,67	7,40	30,17	205,31	0,38	0,09	0,04	1,09	0,00	0,59	542,77	97,11	49,03	24,38	160,38	0,89	0,00	0,01			
	223	Каша ячневая рассыпчатая с луком	200	4,67	7,40	30,17	205,31	0,38	0,09	0,04	1,09	0,00	0,59	542,77	97,11	49,03	24,38	160,38	0,89	0,00	0,01			
	176	Бефстроганов из отварной говядины (говядина I кат.)	100 / 30	15,20	23,10	5,12	290,00	0,32	0,05	0,14	3,64	0,74	3,59	1124,00	310,00	43,32	22,45	171,15	2,40	0,01	3,90			
	284/1	Компот из яблок	200	0,45	0,10	33,99	141,20	0,00	0,02	0,02	0,08	12,00	0,10	7,80	99,78	23,02	7,63	11,50	0,24	0,00	0,00			
	4/1	Хлеб ржаной	80	4,48	1,76	54,13	183,92	0,00	0,09	0,00	0,00	0,00	0,72	174,00	270,40	18,40	20,00	84,80	2,48	0,00	0,00			
	3/1	Хлеб пшеничный	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00			
		Итого	1040	32,65	41,73	169,79	1083,36	0,70	0,39	0,32	6,62	57,61	24,94	2766,89	1468,39	222,27	135,47	562,94	8,36	0,03	4,79			
Полдник			200	0,03	0,00	3,04	12,40	0,00	0,00	0,00	0,01	0,57	0,00	0,24	4,26	2,84	0,48	0,88	0,07	0,00	0,00			
	294	Чай с лимоном	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00			
	3/1	Хлеб пшеничный	100	10,69	9,52	1,01	111,03	1,24	0,04	0,20	0,90	0,10	0,29	248,40	76,91	39,86	6,24	87,30	1,02	0,01	0,45			
	132	Омлет натуральный	360	15,45	10,72	33,03	263,71	1,24	0,10	0,20	0,91	0,67	1,07	399,54	136,97	56,50	26,52	140,38	1,75	0,01	0,45			
		Итого	100	16,98	20,51	6,95	198,18	72,05	0,24	1,78	7,56	86,60	5,91	84,29	276,18	21,84	16,76	248,20	12,75	0,00	0,19			
Ужин №1	192	Оладьи из печени	200	3,44	13,15	27,92	243,75	0,00	0,17	0,11	1,82	18,78	6,53	138,05	719,66	17,39	29,36	85,74	1,10	0,02	0,57			
	214	Картофель отварной	100	0,75	6,02	2,35	66,60	0,00	0,03	0,04	0,19	4,69	0,36	84,01	132,38	22,32	13,19	39,59	0,57	0,00	0,05			
	16	Салат из свежих огурцов	40	2,24	0,88	27,07	91,96	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,36	87,00	135,20	9,20	10,00	42,40	1,24	0,00	0,00			
	4/1	Хлеб ржаной	60	4,74	1,20	28,98	140,28	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	0,78	150,90	55,80	13,80	19,80	52,20	0,66	0,00	0,00			
	3/1	Хлеб пшеничный	200	0,89	0,06	32,75	154,60	0,00	0,02	0,04	0,48	0,49	1,10	5,08	290,20	31,24	183,98	25,30	0,55	0,00	0,00			
	273	Кисель из кураги	700	29,04	41,82	126,01	895,37	72,05	0,55	1,97	10,05	110,56	15,03	549,33	1609,42	115,79	273,09	493,43	16,87	0,02	0,81			
		Итого	200	5,22	4,50	7,56	91,80	0,36	0,04	0,23	0,18	0,54	0,00	90,00	262,80	223,20	25,20	165,60	0,18	0,00	0,00			
Ужин № 2	272	Кисломолочные продукты (ряженка2,5%)	21	1,70	3,58	13,94	82,90	0,13	0,02	0,00	0,00	0,00	0,26	0,00	0,00	8,20	3,00	17,40	0,20	0,00	0,00			
	6/1	Печенье	221	6,92	8,08	21,50	174,70	0,49	0,06	0,23	0,18	0,54	0,26	90,00	262,80	231,40	28,20	183,00	0,38	0,00	0,00			
		Итого	3226	122,05	128,00	512,22	3451,97	75,97	1,34	3,52	20,34	199,25	43,53	4653,65	4781,82	1201,74	616,55	1987,22	31,40	0,13	8,65			
		ВСЕГО:																						