день	напиток	каша (завтрак)	сал+ нар	суп	гарнир	рыба	мясо гов	кура	фрукт	ГПД
1 день	какао*	дружба	с капустой	суп с рыб фрик	карт. пюре		детская		яблоко	корж мол
	компот									чай с лим
2 день	коф.нап*	манная	нар. огурцы	щи	греча			фрикадельки	банан	бул.ван
	чай с лим									чай с сах
3 день	чай с сах*	омлет натур	кап+огур+мор (св. овощи)	гороховый	макароны		гуляш		апельсин	перепечи с карт
	кисель									чай с сах
4 день	компот*	пшенич. молоч	нар. помидоры	рассольник	рис с овощ	нептун			груша	бутерброд с сыром
	чай с сах									кисель
5 день	компот*	геркулес	свекла с сыром	суп с дом лапшой	кап. туш			кур отвар (запеч)	яблоко	яйцо
	чай с лим									чай с сах
6 день	сок ябл*	рис	салат из огур	суп с крупой	жаркое				банан	суп молоч
	какао									чай с сах
7 день	чай с лим*	пшено	тазалык	уха	гороховое пюре		голубцы "Уралочка"		груша	оладьи
	сок ябл									чай с сах
8 день	коф.нап*	твор сырники (завтрак)	нар. огурцы	борщ				плов из куры	апельсин	веснушка
	кисель									чай с сах
9 день	какао*	гречневая на молоке	нар. помидоры	суп с клёцками	карт. пюре		зразы из гов с яйцом		яблоко	ватруш с повидлом
	компот									чай с сах
10 день	чай с лим*	фруктовый суп	морков с сыр и яйцом	суп карт с мяс фрик	каша пшено	рыба туш с овощ			банан	пирож рис с яйцом
	комп из яблок									чай с сах
11 день	чай с сах*	геркулес	винегрет	рассольник	макароны		шницель		груша	ватруш с твор
	нап из шипов									чай с сах
12 день	компот*	суп молочный с макаронами	с капустой	гороховый	рагу овощ			суфле из птицы	апельсин	гребешок
	коф. нап									чай с сах
	*завтрак									

Дети 7-11 лет

Продукт	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Хлеб ржаной	80																				
Хлеб пшеничный	150																				
Мука пшеничная	15																				
Крупы, бобовые	45																				
Макаронные изд.	15																				
Картофель	250																				
Овощи свежие	350																				
Фрукты	200																				
Фрукты сухие	15																				
Соки	200																				
Мясо 1 кат	95																				
Птица 1 кат	40																				
Рыба	60																				
Колбасные изд.	15																				
Молоко	300																				
Кисломолочка	150																				
Творог	50																				
Сыр	10																				
Сметана	10																				
Масло сливочное	30																				
Масло раст.	15																				
Яйцо	1 шт																				
Сахар	40																				
Конд. Изделия	10																				

Наименование/день	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	Среднее		Выполнение		**Нормы 7..10**		
Белки,гр	54.46	52.08	61.38	44.89	54.08	49.22	68.37	81.74	53.62	57.12	48.16	54.96	56.67		62.97		90.00		
Жиры, гр	54.25	53.39	64.73	52.95	49.83	45.58	50.16	54.30	60.22	47.96	71.69	52.94	54.83		59.60		92.00		
Углеводы,гр	255.57	219.45	233.93	252.74	219.93	247.67	235.15	242.49	249.72	249.67	230.35	230.60	238.94		62.39		383.00		
Калорийность, ккал	1728.31	1702.63	1763.81	1667.01	1544.51	1597.70	1665.51	1785.62	1755.32	1838.80	1759.19	1618.66	1702.26		62.74		2713.00		
B1	0.97	0.82	0.68	0.67	0.49	0.73	1.23	0.80	0.79	0.84	0.85	1.05	0.83		59.05		1.40		
C	42.63	37.47	81.40	41.46	55.38	42.96	43.34	87.23	50.61	38.74	50.77	100.52	56.04		80.06		70.00		
A	0.36	0.06	0.49	0.65	1.21	0.21	0.21	0.07	1.21	0.99	0.16	0.31	0.49		54.91		0.90		
E	10.58	8.89	6.93	14.40	11.70	11.09	12.99	5.51	6.50	19.90	19.24	13.05	11.73		97.76		12.00		
Ca	736.32	369.39	364.14	595.43	558.58	556.51	472.60	597.61	457.79	572.97	465.35	826.10	547.73		45.64		1200.00		
P	1098.44	750.70	1076.25	764.17	695.27	1035.50	984.20	1088.71	756.67	978.60	969.36	1012.85	934.23		51.90		1800.00		
Mg	262.38	287.50	194.12	274.45	234.11	285.39	312.16	247.05	290.91	322.51	279.66	288.49	273.23		91.08		300.00		
Fe	13.56	10.95	16.26	13.91	13.57	14.24	21.58	8.55	14.37	12.54	17.38	11.97	14.07		82.78		17.00		
Завтрак 20-25%																			
Обед 30-35%																			

21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
119/2008г	Каша "Дружба" вязкая с маслом	200	6.60	8.60	39.60	262.20	0.10	0.0	0.0	0.76	125.03	146.40	35.45	0.78
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4.73	6.88	14.56	139.08	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.04	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
149/2008г	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	194.60	0.06	0.54	0.04	0.40	172.20	178.40	24.80	1.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**19.23**	**21.64**	**107.22**	**700.56**	**0.37**	**0.54**	**0.19**	**7.29**	**520.82**	**567.80**	**108.36**	**4.00**
ОБЕД														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2.60	5.00	3.10	67.80	0.04	15.90	0.06	0.40	46.00	55.00	15.00	0.80
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикдельками	250	5.60	3.03	15.68	112.33	0.10	6.75	0.05	0.75	22.00	104.50	20.75	0.75
92/2008г	Картофельное пюре	200	4.20	9.00	29.20	214.60	0.20	7.40	6.00	0.20	54.00	112.00	40.00	1.40
75/2008г	Котлета "Детская"	100	14.3	10.50	13.10	204.10	0.08	0.0	0.0	0.8	21.00	129.00	26.00	1.50
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.0	31.40	128.0	0.02	0.73	0.0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.03	10.00	0.0	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**35.23**	**32.61**	**148.35**	**1027.75**	**0.60**	**41.17**	**6.11**	**3.97**	**215.49**	**530.64**	**154.01**	**9.56**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**54.46**	**54.25**	**255.57**	**1728.31**	**0.97**	**41.71**	**6.30**	**11.26**	**736.31**	**1098.44**	**262.37**	**13.56**
ГПД														
182/2008г	Коржик молочный	75	4.80	8.50	48.40	289.30	0.04	0.033	0.0	0.0	12.00	0.0	5.83	1.31
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00	0.0	2.20	0.0	0.0	16.00	8.00	6.00	0.80

Сезон: осень-зима Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
125/2008г	Каша манная молочная, жидкая с маслом	200	5.80	8.40	29.00	214.80	0.06	0.0	0.0	2.20	24.00	36.00	10.00	0.40
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.23	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.04	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2.70	2.80	22.40	125.60	0.22	1.30	0.02	0.0	125.78	90.00	14.00	0.13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**13.95**	**19.91**	**86.58**	**581.31**	**0.32**	**1.30**	**0.02**	**2.88**	**157.38**	**152.00**	**29.20**	**1.01**
ОБЕД														
	Огурцы свежие порционно	100	0.70	0.10	1.90	11.30	0.03	7.00	0.0	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.00	4.30	10.00	86.70	0.06	15.78	0.0	0.80	65.00	185.00	25.00	0.83
103/2013г	Каша гречневая	200	11.80	6.80	63.20	361.20	0.16	0.0	0.0	1.80	24.00	144.00	98.00	3.20
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	100	14.30	17.10	9.50	249.10	0.08	0.80	0.04	1.80	58.00	108.00	30.00	1.80
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00	0.0	2.20	0.0	0.0	16.00	8.00	6.00	0.80
	Фрукт свежий (банан)	100	1.50	0.50	21.00	94.50	0.04	10.00	0.0	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**38.13**	**33.48**	**166.87**	**1121.32**	**0.50**	**36.17**	**0.04**	**6.01**	**212.01**	**598.70**	**258.30**	**9.94**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**52.08**	**53.39**	**253.45**	**1702.63**	**0.82**	**37.47**	**0.06**	**8.89**	**369.39**	**750.70**	**287.50**	**10.95**
ГПД														
291/2013г	Булочка ванильная	80	6.32	6.50	43.58	258.08	0.088	0.0	0.014	3.20	24.80	71.20	10.40	1.04
261/2013г.	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40

Сезон: осень-зима Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
112/2008г	Омлет натуральный	200	20.00	33.40	3.80	395.80	0.10	0.0	0.42	0.94	108.00	386.00	22.00	4.20
2/2013г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.49	3.93	27.56	155.57	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.04	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**25.69**	**38.49**	**65.92**	**712.85**	**0.14**	**0.0**	**0.42**	**1.62**	**127.60**	**416.00**	**33.20**	**5.48**
ОБЕД														
14/2008г	Салат из свежих овощей	100	1.20	4.90	4.50	66.90	0.04	15.90	0.06	0.40	46.00	55.00	15.00	0.80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	5.60	22.30	164.40	0.13	4.60	0.01	0.0	58.24	119.71	33.62	1.71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7.00	8.20	47.00	289.80	0.08	0.0	0.0	3.00	48.00	212.00	34.00	4.20
63/2008г	Гуляш	100	13.90	6.50	4.00	130.10	0.12	0.90	0.0	0.60	17.00	146.00	22.00	1.60
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.0	0.0	38.40	153.60	0.0	0.0	0.0	0.0	9.30	8.84	0.0	0.06
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0.90	0.20	9.50	43.40	0.04	60.00	0.0	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**35.69**	**26.24**	**168.01**	**1050.96**	**0.54**	**81.40**	**0.07**	**5.31**	**236.54**	**660.25**	**160.92**	**10.78**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**61.38**	**64.73**	**233.93**	**1763.81**	**0.68**	**81.40**	**0.49**	**6.93**	**364.14**	**1076.25**	**194.12**	**16.26**
ГПД														
291/2013г	Перепечи с картошкой	80	6.32	6.50	43.58	258.08	0.088	0.0	0.014	3.20	24.80	71.20	10.40	1.04
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.80

Сезон: осень-зима Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6.80	9.00	33.20	241.00	0.02	0.36	0.0	0.0	154.20	48.30	42.40	1.98
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4.73	6.88	14.56	139.08	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.04	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.0	31.40	128.0	0.02	0.73	0.0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**15.13**	**17.04**	**99.72**	**612.76**	**0.25**	**1.09**	**0.15**	**6.64**	**410.27**	**314.74**	**107.97**	**4.90**
ОБЕД														
	Помидоры свежие порционно	100	1.10	0.20	3.80	21.40	0.06	25.00	0.0	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2.93	10.13	17.35	172.23	0.09	8.38	0.0	2.35	29.15	56.73	24.18	0.90
104/2013г	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	200	4.80	7.00	51.60	288.60	0.04	0.80	0.20	3.00	28.00	82.00	26.00	0.80
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	12.80	13.60	9.90	213.20	0.08	0.80	0.03	0.20	59.00	169.00	35.00	1.10
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.80
	Фрукт свежий (груша)	100	0.40	0.30	10.30	45.50	0.02	5.00	0.0	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**29.76**	**35.91**	**153.02**	**1054.25**	**0.42**	**40.37**	**0.23**	**7.76**	**185.16**	**449.43**	**166.48**	**9.01**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**44.89**	**52.95**	**252.74**	**1667.005**	**0.67**	**41.46**	**0.38**	**14.40**	**595.43**	**764.17**	**274.45**	**13.91**
ГПД														
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4.73	6.88	14.56	139.08	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.0	0.0	38.40	153.60	0.0	0.0	0.0	0.0	9.30	8.84	0.0	0.06

Сезон: осень-зима Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6.20	9.60	26.60	217.60	0.14	0.0	0.0	2.20	38.00	140.00	58.00	1.60
2/2013г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.49	3.93	27.56	155.57	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.044	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.0	31.40	128.00	0.02	0.73	0.0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**12.29**	**14.69**	**106.12**	**605.85**	**0.204**	**0.73**	**0.0**	**3.39**	**78.08**	**189.44**	**80.66**	**2.78**
ОБЕД														
37/2013г	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	5.10	7.80	7.10	119.0	0.03	6.60	0.04	4.60	187.00	154.00	28.00	1.50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.90	2.50	21.00	118.10	0.0	1.85	1.15	0.10	82.50	14.13	7.15	0.78
84/2013г	Капуста тушеная	200	4.00	6.60	18.40	149.00	0.06	34.00	0.0	2.00	116.00	80.00	40.00	1.60
197/2013г	Птица отварная	100	22.6	17.00	0.0	243.40	0.04	0.00	0.02	0.30	39.00	143.00	20.00	1.80
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00	0.0	2.20	0.0	0.0	16.00	8.00	6.00	0.80
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.03	10.00	0.0	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**41.79**	**35.14**	**113.81**	**938.66**	**0.29**	**54.65**	**1.21**	**8.31**	**480.50**	**505.83**	**153.45**	**10.79**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**54.08**	**49.83**	**219.93**	**1544.51**	**0.49**	**55.38**	**1.21**	**11.70**	**558.58**	**695.27**	**234.11**	**13.57**
ГПД														
130/2013г	Вареное яйцо	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.0	0.10	0.20	22.00	77.00	5.00	1.00
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40

Сезон: осень-зима Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
130/2008г	Каша рисовая молочная жидкая	200	4.80	7.00	51.60	288.60	0.04	0.0	0.0	2.00	20.00	102.00	36.00	0.80
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	8.55	14.62	145.23	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.044	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.0	0.0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**11.25**	**16.91**	**106.98**	**625.11**	**0.27**	**4.00**	**0.15**	**8.33**	**257.59**	**359.00**	**92.11**	**5.82**
ОБЕД														
28/2013г	Салат из свежих огурцов	100	0.60	7.10	3.00	78.30	0.03	7.00	0.0	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2.23	2.98	14.13	92.18	0.0	9.92	0.02	0.0	37.72	109.40	14.18	0.71
176/2013г	Жаркое по - домашнему	250	22.25	12.25	27.75	310.25	0.20	11.50	0.00	0.75	40.00	235.00	55.00	3.50
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
149/2008г	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	194.60	0.06	0.54	0.04	0.40	172.20	178.40	24.80	1.00
	Фрукт свежий (банан)	100	1.50	0.50	21.00	94.50	0.04	10.00	0.0	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**37.97**	**28.67**	**140.69**	**972.59**	**0.46**	**38.96**	**0.06**	**2.76**	**298.92**	**676.50**	**193.28**	**8.42**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**49.22**	**45.58**	**247.67**	**1597.70**	**0.73**	**42.96**	**0.21**	**11.09**	**556.51**	**1035.50**	**285.39**	**14.24**
ГПД														
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.20	6.53	23.55	181.73	0.08	0.80	0.025	0.50	148.00	125.00	20.00	0.50
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40

Сезон: осень-зима Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
127/2008г	Каша пшенная молочная жидкая	200	5.70	6.48	32.60	211.52	0.16	0.0	0.0	1.60	28.00	112.00	42.00	1.40
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4.73	6.88	14.56	139.08	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.04	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00	0.0	2.20	0.0	0.0	16.00	8.00	6.00	0.80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**13.73**	**14.52**	**82.92**	**517.28**	**0.374**	**2.20**	**0.15**	**7.73**	**267.59**	**363**	**96.11**	**4.42**
ОБЕД														
15/2013г	Салат "Тазалык"	100	1.08	9.99	8.90	129.83	0.06	25.00	0.0	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13.50	3.60	12.50	136.40	0.10	6.75	0.05	0.75	22.00	104.50	20.75	0.75
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	200	21.00	8.50	40.80	323.70	0.46	0.0	0.0	1.00	94.00	214.00	84.00	6.60
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	100	8.83	5.65	12.66	136.80	0.07	0.0	0.01	1.10	18.00	151.00	28.00	1.60
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1.00	0.20	20.20	86.60	0.02	4.0	0.0	0.20	14.00	14.00	8.00	2.80
	Фрукт свежий (груша)	100	0.40	0.30	10.30	45.50	0.02	5.00	0.0	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**53.34**	**32.92**	**151.4325**	**1115.35**	**0.86**	**41.14**	**0.06**	**5.26**	**205.01**	**621.20**	**216.05**	**17.16**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**67.07**	**47.44**	**234.35**	**1632.63**	**1.23**	**43.34**	**0.21**	**12.99**	**472.60**	**984.20**	**312.16**	**21.58**
ГПД														
275/2013г	Оладьи	100	9.05	8.11	55.15	329.79	0.15	0.0	0.02	2.40	23.00	125.00	33.00	1.30
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40
127/2008г	Каша пшённая молочная жидкая	200	7.00	9.20	33.40	244.40	0.16	0.0	0.0	1.60	28.00	112.00	42.00	1.40

Сезон: осень-зима Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
110/2008г	Сырники творожные	200	37.20	11.20	36.40	395.20	0.16	0.60	0.02	2.00	264.00	396.00	60.00	1.20
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.23	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.044	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2.70	2.80	22.40	125.60	0.22	1.30	0.02	0.0	125.78	90.00	14.00	0.13
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**45.35**	**22.71**	**93.98**	**761.71**	**0.42**	**1.90**	**0.04**	**2.68**	**397.38**	**512.00**	**79.20**	**1.81**
ОБЕД														
	Огурцы свежие порционно	100	0.70	0.10	1.90	11.30	0.03	7.00	0.0	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	2.80	7.20	13.90	131.60	0.05	10.80	0.0	0.80	58.00	200.00	30.00	1.30
200/2013г	Плов из птицы	250	25.50	23.25	42.50	481.25	0.13	7.53	0.03	0.62	57.93	219.17	67.55	2.47
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0.0	0.0	38.40	153.60	0.0	0.0	0.0	0.0	9.30	8.84	0.0	0.06
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0.90	0.20	9.50	43.40	0.04	60.00	0.0	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**36.39**	**31.59**	**148.51**	**1023.91**	**0.38**	**85.33**	**0.03**	**2.83**	**200.23**	**576.71**	**167.85**	**6.74**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**81.74**	**54.30**	**242.49**	**1785.62**	**0.80**	**87.23**	**0.07**	**5.51**	**597.61**	**1088.71**	**247.05**	**8.55**
ГПД														
293/2013г	Булочка "Веснушка"	80	6.32	4.90	43.09	241.70	0.06	0.0	0.014	3.20	24.80	71.20	10.40	1.04
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40

Сезон: осень-зима Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
121/2008г	Каша гречневая на молоке (вязкая)	200	6.00	9.40	31.00	232.60	0.16	0.0	0.0	1.80	24.00	144.00	98.00	3.20
2/2013г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.49	3.93	27.56	155.57	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.044	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
149/2008г	Какао с молоком	200	4.90	5.00	32.50	194.60	0.06	0.54	0.04	0.40	172.20	178.40	24.80	1.00
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**16.39**	**19.49**	**111.62**	**687.45**	**0.26**	**0.54**	**0.04**	**2.88**	**203.80**	**348.40**	**128.00**	**4.68**
ОБЕД														
	Помидоры свежие порционно	100	1.10	0.20	3.80	21.40	0.06	25.00	0.0	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2.10	3.35	12.13	87.05	0.0	1.85	1.15	0.10	82.50	14.13	7.15	0.78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4.20	9.00	29.20	214.60	0.20	7.40	0.04	0.20	54.00	112.00	40.00	1.40
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	21.30	23.10	5.70	315.90	0.09	4.70	0.01	0.80	31.00	126.00	26.00	1.50
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.0	31.40	128.00	0.02	0.73	0.0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	44.40	0.03	10.00	0.0	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**37.23**	**40.73**	**138.10**	**1067.87**	**0.53**	**50.07**	**1.20**	**3.62**	**253.99**	**408.27**	**162.91**	**9.69**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**53.62**	**60.22**	**249.72**	**1755.32**	**0.79**	**50.61**	**1.24**	**6.50**	**457.79**	**756.67**	**290.91**	**14.37**
ГПД														
283/2013г	Ватрушка с повидлом	80	5.10	3.41	50.42	252.73	0.06	0.0	0.02	0.96	52.00	89.60	12.80	0.64
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40

Сезон: осень-зима Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
196/2004г	Суп из смеси сухофруктов	200	1.80	0.0	94.80	386.40	0.10	0.92	0.02	0.08	125.04	146.40	35.46	0.78
3/2013г	Бутерброд с сыром	50	4.73	6.88	14.56	139.08	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.04	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
146/2008г	Чай с лимоном	200	0.30	0.0	15.20	62.00	0.0	2.20	0.0	0.0	16.00	8.00	6.00	0.80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**9.83**	**8.04**	**145.12**	**692.16**	**0.31**	**3.12**	**0.17**	**6.21**	**364.63**	**397.40**	**89.57**	**3.80**
ОБЕД														
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5.60	9.10	5.10	124.70	0.06	4.30	0.02	0.40	32.00	53.00	34.00	0.60
45/2013г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2.00	2.40	14.80	88.80	0.10	20.03	0.80	0.90	66.15	64.10	26.50	1.38
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	200	5.70	6.48	32.60	211.52	0.16	0.0	0.0	1.60	28.00	112.00	42.00	1.40
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24.80	16.60	6.10	273.00	0.03	0.0	0.0	9.20	36.00	224.00	40.00	1.60
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.06	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
251/2013г	Компот из яблок	200	0.16	0.16	23.88	97.60	0.01	0.90	0.0	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
	Фрукт свежий (банан)	100	1.50	0.50	21.00	94.50	0.04	10.00	0.0	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**47.29**	**39.92**	**149.55**	**1146.64**	**0.53**	**35.62**	**0.82**	**13.69**	**208.34**	**581.20**	**232.94**	**8.74**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**57.12**	**47.96**	**294.67**	**1838.80**	**0.84**	**38.74**	**0.99**	**19.90**	**572.97**	**978.60**	**322.51**	**12.54**
ГПД														
279/2013г	Пирожок рис с яйцом	80	5.46	3.65	34.21	191.49	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
129/2008г	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	200	6.20	9.60	26.60	217.60	0.14	0.0	0.0	2.20	38.00	140.00	58.00	1.60
1/2013г	Бутерброд с маслом сливочным	40	2.45	7.55	14.62	136.23	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.04	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
261/2013г	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.80
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**11.85**	**18.31**	**75.78**	**515.31**	**0.35**	**0.0**	**0.15**	**8.33**	**273.59**	**387.00**	**112.11**	**4.62**
ОБЕД														
30/2008г	Винегрет	100	1.30	9.90	8.40	127.90	0.10	13.00	0.0	2.95	40.40	48.80	23.40	1.02
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2.18	5.13	16.60	121.23	0.09	8.38	0.0	2.35	29.15	56.73	24.18	0.90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7.00	8.20	47.00	289.80	0.08	0.0	0.0	3.00	48.00	212.00	34.00	4.20
181/2013г	Шницель из говядины	100	17.50	24.90	9.00	330.10	0.07	0.0	0.01	1.10	18.00	151.00	28.00	1.60
141/2008г	Соус томатный	40	1.04	3.84	3.76	53.76	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
267/2013г	Напиток из подов шиповника	200	0.40	0.27	17.20	72.83	0.01	24.00	0.0	0.0	13.20	2.13	2.67	0.53
	Фрукт свежий (груша)	100	0.40	0.30	10.30	45.50	0.02	5.00	0.0	0.40	19.00	16.00	12.00	2.30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**36.31**	**53.38**	**154.57**	**1243.88**	**0.50**	**50.77**	**0.01**	**10.91**	**191.76**	**582.36**	**167.55**	**12.76**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**48.16**	**71.69**	**230.35**	**1759.19**	**0.85**	**50.77**	**0.16**	**19.24**	**465.35**	**969.36**	**279.66**	**17.38**
ГПД														
283/2013г	Ватрушка с творогом	80	10.54	6.26	33.35	231.91	0.06	0.0	0.02	0.96	52.00	89.60	12.80	0.64
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40

Сезон: осень-зима Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
68/2013г	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7.20	6.53	23.55	181.73	0.08	0.80	0.025	0.50	148.00	125.00	20.00	0.50
2/2013г	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2.49	3.93	27.56	155.57	0.17	0.0	0.15	5.45	215.99	217.00	42.91	1.74
	Батон нарезной	40	3.00	1.16	20.56	104.68	0.044	0.0	0.0	0.68	7.60	26.00	5.20	0.48
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0.60	0.0	31.40	128.0	0.02	0.73	0.0	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:			**13.29**	**11.62**	**103.07**	**569.98**	**0.31**	**1.53**	**0.18**	**7.14**	**404.07**	**391.44**	**85.57**	**3.42**
ОБЕД														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2.60	5.00	3.10	67.80	0.04	15.90	0.06	0.40	46.00	55.00	15.00	0.80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6.20	5.60	22.30	164.40	0.13	4.60	0.01	0.0	58.24	119.71	33.62	1.71
87/2013г	Рагу из овощей	200	3.80	9.00	21.20	181.00	0.10	16.0	0.0	2.4	76.00	130.00	54.00	1.60
206/2013г	Суфле из птицы	100	18.20	15.00	3.90	223.40	0.08	0.80	0.04	1.80	58.00	108.00	30.00	1.80
141/2008г	Соус томатный	30	0.78	2.88	2.82	40.32	0.0	0.39	0.0	0.0	0.01	0.0	0.0	0.10
	Хлеб пшеничный	50	3.85	0.40	24.75	118.00	0.055	0.0	0.0	0.55	10.00	32.50	24.50	0.55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.64	0.44	17.56	84.76	0.07	0.0	0.0	0.56	14.00	63.20	18.80	1.56
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2.70	2.80	22.40	125.60	0.22	1.30	0.02	0.0	125.78	90.00	14.00	0.13
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0.90	0.20	9.50	43.40	0.04	60.00	0.0	0.20	34.00	23.00	13.00	0.30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			**41.67**	**41.32**	**127.53**	**1048.68**	**0.74**	**98.99**	**0.13**	**5.91**	**422.03**	**621.41**	**202.92**	**8.55**
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			**54.96**	**52.94**	**230.60**	**1618.66**	**1.05**	**100.52**	**0.31**	**13.05**	**826.10**	**1012.85**	**288.49**	**11.97**
ГПД														
285/2013г	Гребешок	80	7.34	11.30	40.24	292.02	0.06	0.0	0.02	0.96	52.00	89.60	12.80	0.64
	Чай с сахаром	200	0.20	0.0	14.00	56.80	0.0	0.0	0.0	0.0	12.00	4.00	6.00	0.40