



СОУЛАСОВАНО

Директор

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «Межрегиональная кейтеринговая компания»



Фионов Т.В.
2024г.

**Примерное повозрастное меню и основные
показатели пищевой и энергетической ценности
приготовляемых блюд для горячего питания
учащихся общеобразовательных учреждений
Республики Мордовия**

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
	Масло порционное	10	0,080	7,250	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,100	2,400	3,000	0,200			
173	Каша геркулесовая	200	5,419	4,963	173,711	0,148	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	107,408	154,730	1,054			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	4,950	8,240	0,859			
	Батон	50	3,500	0,500	110,000	0,055	3,500	0,850	9,500	32,500	6,500	9,500	32,500	0,600			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	3,040	0,440	8,000	26,000	5,600	8,000	26,000	0,440			
	Итого за Завтрак	500,000	12,239	13,084	497,199	0,249	63,700	1,826	132,258	224,470	60,812	132,258	224,470	2,973			
<i>Обед</i>																	
	Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	24,600	22,200	0,420			
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	85,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	27,200	44,000	0,719			
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	376,681	0,105	3,314	3,310	25,990	205,860	46,840	25,990	205,860	1,900			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	7,470	6,840	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	2,280	0,330	6,000	19,500	4,200	6,000	19,500	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	21,900	37,500	0,840			
	Итого за Обед	700,000	24,214	29,886	766,657	0,342	473,760	7,765	113,160	335,900	95,475	113,160	335,900	4,401			
<i>Полдник</i>																	
415	Крепдель сахарный	100	10,556	13,681	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	26,787	108,713	1,483			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	4,950	8,240	0,859			
	Итого за Полдник	300,000	10,756	13,732	489,954	0,155	43,785	5,930	31,737	116,953	19,916	31,737	116,953	2,342			
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 500,000	47,209	56,702	1 753,810	0,746	581,245	15,521	277,155	677,323	176,203	277,155	677,323	9,716			

День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
	Печенье	50	3,900	7,690	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	14,500	45,000	1,050			
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	148,791	0,059	23,200	0,320	97,888	86,450	14,372	97,888	86,450	0,318			
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и"	200	2,460	2,250	95,610	0,030	9,000	0,060	9,500	32,500	6,500	9,500	32,500	0,600			
	Батон	50	3,500	0,500	110,000	0,055	3,500	0,850	9,500	32,500	6,500	9,500	32,500	0,600			
	Итого за Завтрак	500,000	14,141	13,991	574,401	0,184	37,700	2,980	121,888	163,950	30,872	121,888	163,950	1,968			
<i>Обед</i>																	
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	42,540	0,014	14,700	1,389	24,420	18,150	8,580	24,420	18,150	0,450			
102	Суп гороховый на бульоне, 200 с/н оч	200	7,698	5,512	139,921	0,200	7,604	2,404	33,802	105,679	31,012	33,802	105,679	1,815			
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	187,761	0,146	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	31,110	135,520	1,508			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	40,220	96,820	1,352			
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	6,550	9,120	0,880			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	2,280	0,330	6,000	19,500	4,200	6,000	19,500	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	21,900	37,500	0,840			
	Итого за Обед	740,000	31,015	22,504	709,362	0,688	206,911	6,863	164,002	422,289	152,652	164,002	422,289	7,155			
<i>Полдник</i>																	
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,062	14,066	438,518	0,144	0,400	4,742	143,147	170,764	12,022	143,147	170,764	1,192			
	Сок	200	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600	14,000	8,000	0,600			
	Итого за Полдник	300,000	12,162	14,266	540,518	0,164	4,400	4,942	143,147	184,764	20,022	143,147	184,764	1,792			
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 540,000	57,318	50,761	1 824,281	1,036	295,348	14,785	429,037	771,003	203,546	429,037	771,003	10,915			

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	Тфтели мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	510,000	22,263	19,947	69,177	545,441	0,286	5,838	100,710	5,786	53,610	296,180	129,000	5,630		
<i>Обед</i>																
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,116	66,590	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962		
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114		
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	705,000	26,213	42,048	112,419	937,795	0,290	377,724	525,351	3,547	93,960	179,399	54,524	3,883		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157	7,032	32,437	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327		
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 515,000	57,308	72,817	243,109	1 861,613	0,733	390,594	658,498	13,976	183,520	588,887	208,037	11,840		

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Итого за Завтрак	550,000	29,397	35,655	50,838	645,569	0,249	15,971	533,400	3,112	226,600	474,770	55,140	9,436		
<i>Обед</i>																
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812		
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671		
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	700,000	22,221	25,275	88,730	671,737	0,442	393,473	214,351	6,380	111,102	343,910	96,766	5,332		
<i>Полдник</i>																
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200		
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683		
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 550,000	67,774	79,611	216,883	1 858,872	0,905	411,244	831,036	15,422	606,489	1 115,393	197,422	16,451		

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,885
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	500,000	16,724	11,651	88,966	529,779	0,165	3,095	81,580	1,420	343,830	333,570	57,200	2,530
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Котлеты рубленые из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	29,019	28,081	89,801	729,751	0,711	11,924	350,211	5,051	94,792	386,369	155,657	7,209
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,742	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	11,262	14,117	79,975	491,906	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 540,000	57,005	53,849	258,742	1 751,436	1,021	15,519	483,028	11,213	586,719	898,943	229,279	11,790

День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,680	0,680	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	170,831	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
102	Суп гороховый на бульоне, 200 с/н оч	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815
290/330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе	120	32,151	6,626	1,492	194,201	0,098	0,028	19,150	2,112	21,262	236,880	117,136	1,948
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	350,000	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,120	0,090	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	770,000	49,803	20,779	93,822	769,133	0,508	372,452	205,981	6,895	116,264	499,159	199,648	5,986
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,643	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157	7,032	32,437	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 640,000	76,167	43,569	248,650	1 704,150	0,874	394,784	316,418	13,428	460,074	882,757	269,751	14,270

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
188	Залепанка рисовая с творогом и стуженным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245				
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060								
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800				
	Итого за Завтрак	610,000	27,831	15,854	103,556	672,971	0,218	3,016	92,000	1,852	188,830	340,920	56,030	4,525				
<i>Обед</i>																		
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	5,964	65,780	0,051	8,000	0,700	1,800	9,150	28,780	11,380	0,448				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962				
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449					
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500		0,330	4,950	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Итого за Обед	740,000	33,780	19,631	88,951	669,015	0,546	24,674	199,031	6,667	105,656	408,716	191,082	7,401				
<i>Полдник</i>																		
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483					
	Варенец	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200				
	Итого за Полдник	300,000	16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	87,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683				
	Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 650,000	78,567	54,166	268,422	1 880,552	0,978	29,290	378,316	14,449	557,273	1 050,349	294,628	13,609				

День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020				
173	Каша пшеничная молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		0,850	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за Завтрак	500,000	12,490	12,461	83,469	496,308	0,258	1,088	63,700	1,500	126,102	208,940	52,128	2,833				
<i>Обед</i>																		
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,350	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812				
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,155	85,915	0,084	12,064	150,893	0,964	15,230	63,134	18,046	0,822				
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735				
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000		0,910	19,340	53,160	9,720	0,994				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Итого за Обед	770,000	30,999	31,757	117,164	880,840	0,672	372,772	230,843	7,456	119,939	344,473	101,186	6,360				
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		0,850	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Итого за Полдник	300,000	11,262	14,117	79,975	491,906	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051				
	Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 570,000	54,751	58,335	280,608	1 869,054	1,075	374,360	345,780	13,698	394,138	732,417	169,736	11,244				

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,262</i>	<i>13,506</i>	<i>80,480</i>	<i>534,180</i>	<i>0,267</i>	<i>6,100</i>	<i>33,000</i>	<i>3,672</i>	<i>58,940</i>	<i>269,810</i>	<i>100,490</i>	<i>3,584</i>
<i>Обед</i>														
88/2011	Огурцы солёные порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000		0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
289	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
348	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479
	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,670</i>	<i>24,306</i>	<i>77,722</i>	<i>621,967</i>	<i>0,428</i>	<i>398,043</i>	<i>621,840</i>	<i>5,627</i>	<i>112,980</i>	<i>319,480</i>	<i>95,455</i>	<i>4,920</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>53,764</i>	<i>48,634</i>	<i>219,715</i>	<i>1 534,524</i>	<i>0,852</i>	<i>411,175</i>	<i>687,277</i>	<i>13,942</i>	<i>207,870</i>	<i>702,598</i>	<i>220,458</i>	<i>10,831</i>

День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>22,569</i>	<i>18,663</i>	<i>72,234</i>	<i>548,719</i>	<i>0,255</i>	<i>2,909</i>	<i>289,180</i>	<i>1,317</i>	<i>194,200</i>	<i>383,340</i>	<i>59,390</i>	<i>4,729</i>
<i>Обед</i>														
103	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
229	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
128	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
376	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,861</i>	<i>29,691</i>	<i>81,094</i>	<i>694,426</i>	<i>0,525</i>	<i>39,275</i>	<i>382,949</i>	<i>5,838</i>	<i>163,775</i>	<i>509,895</i>	<i>141,030</i>	<i>5,459</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,656</i>	<i>13,881</i>	<i>92,315</i>	<i>538,566</i>	<i>0,174</i>	<i>4,000</i>	<i>43,285</i>	<i>6,130</i>	<i>26,787</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,083</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>67,086</i>	<i>62,235</i>	<i>245,643</i>	<i>1 781,711</i>	<i>0,954</i>	<i>46,184</i>	<i>715,414</i>	<i>13,285</i>	<i>384,762</i>	<i>1 015,948</i>	<i>223,936</i>	<i>12,271</i>

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	47,209	56,702	261,668	1 753,810	0,746	379,652	581,245	15,521	277,155	677,323	176,203	9,716			
Вторник - 1 неделя	57,318	50,761	284,897	1 824,281	1,036	60,897	295,348	14,785	429,037	771,003	203,546	10,915			
Среда - 1 неделя	57,308	72,817	243,109	1 861,613	0,733	390,594	658,498	13,976	183,520	588,887	208,037	11,840			
Четверг - 1 неделя	67,774	79,611	216,883	1 858,872	0,905	411,244	831,036	15,422	606,489	1 115,393	197,422	16,451			
Пятница - 1 неделя	57,005	53,849	258,742	1 751,436	1,021	15,519	483,028	11,213	586,719	898,943	229,279	11,790			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,323	62,748	253,060	1 810,002	0,888	251,581	569,831	14,183	416,584	810,310	202,897	12,142			
Понедельник - 2 неделя	76,167	43,569	248,650	1 704,150	0,874	394,784	316,418	13,428	460,074	882,757	269,751	14,270			
Вторник - 2 неделя	78,567	54,166	268,422	1 880,552	0,978	29,290	378,316	14,449	557,273	1 050,349	294,628	13,609			
Среда - 2 неделя	54,751	58,335	280,608	1 869,054	1,075	374,360	345,780	13,698	394,138	732,417	169,736	11,244			
Четверг - 2 неделя	53,764	48,634	219,715	1 534,524	0,852	411,175	687,277	13,942	207,870	702,598	220,458	10,831			
Пятница - 2 неделя	67,086	62,235	245,643	1 781,711	0,954	46,184	715,414	13,285	384,762	1 015,948	223,936	12,271			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	66,067	53,388	252,608	1 753,998	0,947	251,159	488,641	13,760	400,823	876,814	235,702	12,445			
ИТОГО среднее за 2 недели	61,695	58,068	252,834	1 782,000	0,918	251,370	529,236	13,972	408,704	843,562	219,300	12,294			
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	80%	74%	75%	76%	77%	419%	76%	116%	37%	77%	88%	102%			

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	705,000	300,000	1 515,000
Четверг - 1 неделя	550,000	700,000	300,000	1 550,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	770,000	300,000	1 640,000
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	525	734	300	1 559
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100		2,400	3,000		0,020	
173	Каша геркулесовая	250	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	29,000	0,545	134,444	193,450	55,401		1,320	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400		0,859	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500		0,600	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600		0,440	
	Итого за Завтрак	550,000	13,593	14,324	89,314	540,826	0,286	1,335	69,500	1,935	159,294	263,190	71,901		3,239	
<i>Обед</i>																
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000		0,700	
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572		0,940	
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680		2,431	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905		0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600		0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000		1,120	
	Итого за Обед	860,000	31,285	40,616	123,711	998,829	0,449	387,907	668,211	10,835	156,543	438,511	125,757		5,823	
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 410,000	44,878	54,940	213,025	1 539,655	0,735	389,242	737,711	12,770	315,837	701,701	197,658		9,062	

День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000		1,050	
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976		0,398	
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500		0,600	
	Итого за Завтрак	550,000	15,211	14,878	104,582	609,923	0,198	1,625	43,500	3,060	146,544	185,600	34,476		2,048	
<i>Обед</i>																
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300		0,750	
102	Суп гороховый на бульоне, 250 с/н оч	250	9,622	6,890	18,781	174,893	0,251	9,504	213,531	3,005	42,232	132,096	38,761		2,268	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160		1,639	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370		1,589	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880		0,880	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600		0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000		1,120	
	Итого за Обед	890,000	37,175	29,116	115,575	877,875	0,844	72,899	258,661	9,029	206,803	512,565	184,071		8,686	
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	52,386	43,994	220,157	1 487,798	1,042	74,524	302,161	12,089	353,347	698,165	218,547		10,734	

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	550,000	24,448	21,445	73,706	585,721	0,319	5,588	84,980	54,950	327,900	146,080	6,211			
<i>Обед</i>																
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176		
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114			
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	835,000	31,551	49,202	134,201	1 111,369	0,396	386,854	4,880	120,094	245,179	75,133	4,966			
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 385,000	55,999	70,647	207,907	1 697,090	0,715	392,442	872,091	10,757	175,044	573,079	221,213	11,177		

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	0,100	2,400	3,000	0,020			
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	8,240	0,859			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Итого за Завтрак	600,000	37,917	45,059	52,341	770,389	0,301	16,257	696,800	3,934	287,340	613,930	65,660	11,010		
<i>Обед</i>																
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344			
96	Расольник московский на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821		
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	860,000	28,421	33,176	110,507	854,756	0,567	406,656	8,625	146,683	441,117	125,974	7,026			
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	66,338	78,235	162,848	1 625,145	0,868	422,913	12,559	434,023	1 055,047	191,634	18,036			

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
		20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
174	Сыр порционный	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>18,128</i>	<i>13,076</i>	<i>98,529</i>	<i>586,639</i>	<i>0,183</i>	<i>3,407</i>	<i>90,380</i>	<i>1,470</i>	<i>373,670</i>	<i>370,470</i>	<i>65,560</i>	<i>2,659</i>				
			<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775				
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709				
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789				
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000		0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>34,111</i>	<i>35,033</i>	<i>111,170</i>	<i>898,850</i>	<i>0,865</i>	<i>17,526</i>	<i>514,781</i>	<i>7,169</i>	<i>118,836</i>	<i>467,225</i>	<i>190,307</i>	<i>8,676</i>				
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>52,239</i>	<i>48,109</i>	<i>209,699</i>	<i>1 485,489</i>	<i>1,048</i>	<i>20,933</i>	<i>605,161</i>	<i>8,639</i>	<i>492,506</i>	<i>837,695</i>	<i>255,867</i>	<i>11,335</i>				

День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</i>	<i>0,221</i>	<i>15,324</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>		
			<i>Обед</i>													
47	Салаг из кашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750		
102	Суп гороховый на бульоне, 250 сл/ч	250	9,622	6,890	18,781	174,893	0,251	9,504	213,531	3,005	42,232	132,096	38,761	2,268		
290/330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе	130	35,691	6,911	1,552	211,151	0,109	0,028	20,500	2,196	22,020	262,440	130,010	2,155		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000		0,690	10,000	98,250	32,220	0,679		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>58,322</i>	<i>25,915</i>	<i>115,873</i>	<i>938,756</i>	<i>0,639</i>	<i>384,193</i>	<i>254,031</i>	<i>8,766</i>	<i>152,153</i>	<i>599,035</i>	<i>236,891</i>	<i>7,448</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 510,000</i>	<i>77,412</i>	<i>39,482</i>	<i>214,136</i>	<i>1 535,986</i>	<i>0,860</i>	<i>399,517</i>	<i>342,931</i>	<i>10,786</i>	<i>491,583</i>	<i>894,915</i>	<i>284,951</i>	<i>13,549</i>		

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060								
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158			203,600	350,020	49,770			
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000					14,000	8,000	2,800			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680			7,600	26,000	5,200			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>31,963</i>	<i>17,862</i>	<i>110,470</i>	<i>736,121</i>	<i>0,240</i>	<i>3,100</i>	<i>106,800</i>	<i>1,898</i>			<i>211,200</i>	<i>390,020</i>	<i>62,970</i>			
<i>Обед</i>																		
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	9,961	109,764	0,086	13,359	1,167	3,002			15,328	48,113	19,002			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471			36,462	71,929	23,391			
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	2,389			24,260	157,930	73,840			
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	0,402			13,680	133,370	88,220			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500				4,950	8,240	4,400			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440			8,000	26,000	5,600			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120			29,200	50,000	16,000			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>39,528</i>	<i>25,571</i>	<i>110,484</i>	<i>832,085</i>	<i>0,691</i>	<i>34,396</i>	<i>245,978</i>	<i>8,824</i>			<i>131,880</i>	<i>495,582</i>	<i>230,453</i>			
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 530,000</i>	<i>71,491</i>	<i>43,433</i>	<i>220,954</i>	<i>1 568,206</i>	<i>0,931</i>	<i>37,496</i>	<i>352,778</i>	<i>10,722</i>			<i>343,080</i>	<i>885,602</i>	<i>293,423</i>			

День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100			2,400	3,000				
173	Каша пшеничная молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138			126,565	174,000	44,535			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500				4,950	8,240	4,400			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850			9,500	32,500	6,500			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440			8,000	26,000	5,600			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,908</i>	<i>13,547</i>	<i>90,374</i>	<i>539,514</i>	<i>0,297</i>	<i>1,335</i>	<i>69,500</i>	<i>1,528</i>			<i>151,415</i>	<i>243,740</i>	<i>61,035</i>			
<i>Обед</i>																		
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296			35,520	41,380	21,120			
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,196	104,698	0,103	15,080	185,964	1,197			18,681	74,416	22,560			
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770			33,309	157,438	45,610			
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000		1,100			21,860	63,900	11,640			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072			5,760	3,960	3,240			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440			8,000	26,000	5,600			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120			29,200	50,000	16,000			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>36,463</i>	<i>37,112</i>	<i>143,525</i>	<i>1 056,853</i>	<i>0,805</i>	<i>379,728</i>	<i>270,184</i>	<i>8,995</i>			<i>152,330</i>	<i>417,094</i>	<i>125,770</i>			
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>50,371</i>	<i>50,659</i>	<i>233,899</i>	<i>1 596,367</i>	<i>1,102</i>	<i>381,063</i>	<i>339,684</i>	<i>10,523</i>			<i>303,745</i>	<i>660,834</i>	<i>186,805</i>			

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
		30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210				
294	Горошек зеленый отварной	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639				
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679					
376	Каша рисовая рассыпчатая	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859					
	Чай с сахаром	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб пшеничный	550,000	24,654	16,377	88,372	600,390	0,286	41,450	4,281	62,210	300,130	111,680	3,827					
	<i>Итого за Завтрак</i>																	
			<i>Обед</i>															
88	Отурцы солёные порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600					
289	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572					
348	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160					
	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за Обед</i>	860,000	28,801	30,207	95,413	771,089	0,552	411,405	6,948	149,643	408,361	123,237	6,378					
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 410,000	53,255	46,584	183,785	1 371,479	0,838	417,905	820,501	11,229	211,853	708,491	234,917					

День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	24,029	20,158	80,892	602,819	0,288	3,208	297,780	1,354	223,630	420,490	68,260	4,925		
			<i>Обед</i>													
103	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
229	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709		
128	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199		
376	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589		
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,120	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Обед</i>	920,000	38,333	37,541	101,774	870,872	0,645	49,261	448,951	7,981	204,022	600,949	169,231	6,613		
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 470,000	62,362	57,699	182,666	1 473,691	0,933	52,469	746,731	9,335	427,652	1 021,439	237,491	11,538		

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	44,878	54,940	213,025	1 539,655	0,735	389,242	737,711	12,770	315,837	701,701	197,658	9,062			
Вторник - 1 неделя	52,386	43,994	220,157	1 487,798	1,042	74,524	302,161	12,089	353,347	698,165	218,547	10,734			
Среда - 1 неделя	55,999	70,647	207,907	1 697,090	0,715	392,442	872,091	10,757	175,044	573,079	221,213	11,177			
Четверг - 1 неделя	66,338	78,235	162,848	1 625,145	0,868	422,913	964,485	12,559	434,023	1 055,047	191,634	18,036			
Пятница - 1 неделя	52,239	48,109	209,699	1 485,489	1,048	20,933	605,161	8,639	492,506	837,695	255,867	11,335			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,368	59,185	202,727	1 567,035	0,882	260,011	696,322	11,363	354,151	773,137	216,984	12,069			
Понедельник - 2 неделя	77,412	39,482	214,136	1 535,986	0,860	399,517	342,931	10,786	491,583	894,915	284,951	13,549			
Вторник - 2 неделя	71,491	43,433	220,954	1 568,206	0,931	37,496	352,778	10,722	343,080	885,602	293,423	13,690			
Среда - 2 неделя	50,371	50,659	233,899	1 596,367	1,102	381,063	339,684	10,523	303,745	660,834	186,805	10,894			
Четверг - 2 неделя	53,255	46,584	183,785	1 371,479	0,838	417,905	820,501	11,229	211,853	708,491	234,917	10,205			
Пятница - 2 неделя	62,362	57,699	182,666	1 473,691	0,933	52,469	746,731	9,335	427,652	1 021,439	237,491	11,538			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	62,978	47,571	207,088	1 509,146	0,933	257,690	520,525	10,519	355,583	834,256	247,517	11,975			
ИТОГО среднее за 2 недели	58,673	53,378	204,908	1 538,091	0,908	258,851	608,424	10,941	354,867	803,697	232,251	12,022			
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	65%	58%	54%	57%	65%	370%	68%	78%	30%	67%	77%	67%			

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	860,000	1 410,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1 неделя	550,000	835,000	1 385,000
Четверг - 1 неделя	600,000	860,000	1 460,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	920,000	1 510,000
Вторник - 2 неделя	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000
ИТОГО среднее за 2 недели	568	885	1 453
Норма СанПиН	550	800	1 350