

СОГЛАСОВАНО

Директор

И.С. Бурдакеева
« 11 » 2024г.




УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

« 01 » октября

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																
№ рен.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,988	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,776	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372			
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				
	Овсяное печенье	40	0,280	0,988	3,576	24,000										
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>8,365</i>	<i>14,515</i>	<i>64,569</i>	<i>422,109</i>	<i>0,116</i>	<i>1,088</i>	<i>75,700</i>	<i>1,300</i>	<i>115,458</i>	<i>131,090</i>	<i>25,272</i>			
	<i>Обед</i>												<i>1,803</i>			
88/2011	Икра омутовая	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	0,000	1,860	24,600	22,200	9,000			
291	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			
348	Шов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207			
	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	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	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			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,517</i>	<i>33,604</i>	<i>105,318</i>	<i>841,992</i>	<i>0,363</i>	<i>379,166</i>	<i>535,608</i>	<i>8,427</i>	<i>118,356</i>	<i>377,069</i>	<i>104,842</i>			
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	0,100	43,285	5,950	26,787	108,713	15,516			
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			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>5,950</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>46,638</i>	<i>61,851</i>	<i>250,845</i>	<i>1 754,055</i>	<i>0,634</i>	<i>380,354</i>	<i>655,093</i>	<i>15,657</i>	<i>265,551</i>	<i>625,112</i>	<i>150,030</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>												<i>8,926</i>			
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет																
№ 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	Мг	Мг	Fe	
	<i>Завтрак</i>															
	<i>Обед</i>															
294	Кукуруза порционная	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800			
294	Котлеты рубленные 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			
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	1,700	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720			
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	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	0,440	8,000	26,000	26,000	5,600			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>24,635</i>	<i>13,007</i>	<i>89,492</i>	<i>576,331</i>	<i>0,297</i>	<i>6,350</i>	<i>33,980</i>	<i>3,969</i>	<i>66,200</i>	<i>239,100</i>	<i>82,470</i>			
	<i>Обед</i>												<i>3,948</i>			
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300			
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012			
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489			
128	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			
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			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	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			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>31,444</i>	<i>24,951</i>	<i>88,834</i>	<i>708,922</i>	<i>0,630</i>	<i>54,702</i>	<i>471,731</i>	<i>7,030</i>	<i>148,651</i>	<i>419,317</i>	<i>118,911</i>			
	<i>Полдник</i>															
410	Варушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729			
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	28,612	0,200	26,122	14,000	8,000			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,751</i>	<i>10,644</i>	<i>100,062</i>	<i>522,752</i>	<i>0,135</i>	<i>4,267</i>	<i>28,612</i>	<i>4,774</i>	<i>26,122</i>	<i>94,827</i>	<i>22,729</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>64,830</i>	<i>48,602</i>	<i>278,388</i>	<i>1 808,005</i>	<i>1,062</i>	<i>65,319</i>	<i>534,523</i>	<i>15,773</i>	<i>240,973</i>	<i>753,244</i>	<i>224,110</i>			

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет																				
№ рсч.	Наименование линей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<i>Завтрак</i>																				
185	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040													
	Каши гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,100	40,000	0,450	14,500	45,000	10,000	241,543	114,306	3,518				
384	Кавказ из консервов "Кавказ со ступенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060										
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	319,043	131,306	5,118				
<i>Итого за Завтрак</i>																				
		500,000	19,401	18,116	115,029	698,101	0,381	1,690	54,500	2,810	12,660	22,622	15,790	0,607						
<i>Обед</i>																				
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766										
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						
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270	0,033	357,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,039						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			0,201	84,870	144,431	51,264	2,892						
<i>Итого за Обед</i>																				
		705,000	24,258	42,121	110,708	929,883	0,244	376,974	955,351	4,201	31,000	105,068	20,113	1,468						
<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	4,950	8,240	4,400	0,859						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327						
<i>Итого за Полдник</i>																				
		300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157	7,032	32,437	9,286	281,635	576,782	207,083	10,337						
<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																				
		1 505,000	52,491	71,059	287,250	2 006,361	0,782	385,696	1 042,288	11,654	150,000	1 050,68	20,113	1,468						
<i>День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																				
№ рсч.	Наименование линей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<i>Завтрак</i>																				
15	Сыр (порезанный)	15	3,900	3,915	4,565	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150						
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	13,043	367,381	0,158	0,871	497,900	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	4,643	4,950	8,240	4,400	0,859						
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860						
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
		535,000	33,137	32,240	48,748	621,669	0,247	14,091	527,900	3,047	371,000	565,570	60,090	9,126						
<i>Обед</i>																				
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	165,631	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	58,464	3,404	39,542	228,892	54,697	2,984						
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450						
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			0,201	84,870	144,431	51,264	2,892						
<i>Итого за Обед</i>																				
		740,000	25,329	28,866	91,809	736,951	0,489	189,204	338,475	7,231	118,624	377,602	103,358	6,087						
<i>Полдник</i>																				
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	1,800	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	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683						
<i>Итого за Полдник</i>																				
		300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	205,095	949,660	16,208	758,411	1 239,885	208,964	16,896						
<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																				
		1 575,000	74,622	79,787	217,872	1 900,186	0,950													

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
396	Джем	20	0,080																	
377	Блины	120	6,000	4,800	44,400	50,000	0,002	0,100						2,800	1,800	1,400	0,260			
348	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	13,163	244,800	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	14,000	8,000	2,800			
	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	3,800	0,580	0,008	9,350	24,920	14,280	3,943					
	Итого за Завтрак	540,000	6,316	4,855	92,963	439,548	0,024	3,800	0,580	0,008	9,350	24,920	14,280	3,943						
Обед																				
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	0,100	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	0,330	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	0,330	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						
Полдник																				
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859						
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600						
Ужин																				
15	Сыр (порциан)	15	3,900	3,915	27,655	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150						
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	192,650	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859						
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050						
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	0,258	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050						
	Итого за Ужин	515,000	17,194	18,671	98,343	627,638	0,258	1,208	75,700	2,815	280,922	321,840	63,278	3,579						
Обед																				
101	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						
392	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						
342	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	0,050	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114						
	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270	0,033	357,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,330	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	0,330	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Итого за Обед	705,000	24,716	41,467	110,888	933,039	0,250	373,384	170,893	3,294	82,178	146,534	44,038	2,565						
Полдник																				
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859						
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600						
	Итого за Понедельник - 2 недели с 7 до 11 лет	1 520,000	50,122	70,938	273,341	1 947,552	0,633	377,625	279,030	10,789	392,611	560,718	125,938	8,744						

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
День/неделя: Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет																			
Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет																			
<i>Итого за Завтрак</i>																			
188	Запеканка рисовая с творогом и ступичным 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									
338	Хлеб пшеничный (фрукты (блочки))	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	13,000	0,039	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Фрукты (блочки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,019	0,000	0,019	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860					
	Итого за Завтрак	540,000	28,591	16,294	95,176	650,071	0,237	14,016	92,000	1,872	210,030	341,220	60,130	4,545					
<i>Итого за Обед</i>																			
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415					
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					
304	Пирог из бобышек с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	0,100	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137					
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	0,120		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	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Итого за Обед	740,000	46,058	15,512	104,931	745,795	0,978	19,574	1,358,331	5,328	191,016	548,326	207,992	9,989					
<i>Итого за Полдник</i>																			
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	1,600	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483					
	Варенцы	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483					
	Итого за Полдник	300,000	16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	87,285	11,860	53,574	217,426	31,032	2,966					
Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет																			
Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет																			
<i>Итого за Завтрак</i>																			
401	Джем	20	0,080	4,200	13,000	50,000	0,002	0,100	0,500	2,800	1,800	1,400	0,260						
	Оладьи	105	6,300	0,051	42,000	231,000	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,020	2,000	2,000	2,000	14,000	8,000	2,800	0,800					
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	6,580	4,251	22,400	90,000	0,023	2,200	0,500	7,750	24,040	13,800	3,919						
	Итого за Завтрак	525,000	6,580	4,251	90,443	424,388	0,023	2,200	0,500	2,200	24,040	13,800	3,919						
<i>Итого за 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					
88/2011	Шницель из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,977	27,200	44,000	18,530	0,719					
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280					
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		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	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Итого за Обед	740,000	27,522	32,453	101,353	814,567	0,291	130,886	777,758	8,532	104,186	376,489	104,732	4,963					
<i>Итого за Полдник</i>																			
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,574	4,950	8,240	4,400	0,859					
	Итого за Полдник	300,000	7,851	10,495	88,705	474,140	0,116	0,367	29,112	9,148	31,072	89,067	19,129	2,567					
Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет																			
Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет																			
Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет																			

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные вещества (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
<i>Завтрак</i>																					
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000													
202	Котлеты рубленные 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							
376	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							
	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							
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>24,668</i>	<i>12,883</i>	<i>88,352</i>	<i>569,631</i>	<i>0,323</i>	<i>6,100</i>	<i>33,000</i>	<i>4,012</i>	<i>69,400</i>	<i>241,520</i>	<i>83,490</i>	<i>4,011</i>							
<i>Обед</i>																					
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446							
102	Суп гороховый на бульоне	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							
229	Рыба, тушеная в томате 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							
128	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							
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	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							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>36,646</i>	<i>31,583</i>	<i>94,988</i>	<i>776,276</i>	<i>0,688</i>	<i>409,200</i>	<i>662,719</i>	<i>7,416</i>	<i>191,595</i>	<i>573,225</i>	<i>167,685</i>	<i>6,034</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		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>Ужин</i>																					
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет																					
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 580,000</i>	<i>70,146</i>	<i>55,288</i>	<i>244,853</i>	<i>1 724,284</i>	<i>1,168</i>	<i>422,332</i>	<i>728,156</i>	<i>16,071</i>	<i>296,945</i>	<i>928,053</i>	<i>275,688</i>	<i>12,372</i>							
<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 лимонком	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	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>																					
54	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910							
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	Выпечка мясная 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							
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567							
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	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							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>28,430</i>	<i>33,260</i>	<i>105,863</i>	<i>838,441</i>	<i>0,576</i>	<i>12,012</i>	<i>251,281</i>	<i>7,611</i>	<i>102,871</i>	<i>334,088</i>	<i>108,952</i>	<i>5,840</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	26,787	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>62,655</i>	<i>65,804</i>	<i>270,412</i>	<i>1 925,726</i>	<i>1,005</i>	<i>18,921</i>	<i>583,746</i>	<i>15,058</i>	<i>323,858</i>	<i>860,141</i>	<i>191,858</i>	<i>12,652</i>							

Возрастная группа с 7 до 11 лет		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Понедельник - 1 неделя	46,638	61,851	250,845	1 754,055	0,634	380,354	655,093	15,657	265,551	625,112	150,030	8,926										
Вторник - 1 неделя	64,830	48,602	278,388	1 808,005	1,062	65,319	534,323	15,773	240,973	753,244	224,110	12,606										
Среда - 1 неделя	52,491	71,059	287,250	2 006,361	0,782	385,696	1 042,288	11,654	281,635	576,782	207,083	10,337										
Четверг - 1 неделя	74,622	79,787	217,872	1 900,186	0,950	205,095	949,660	16,208	758,411	1 239,885	208,964	16,896										
Пятница - 1 неделя	43,547	43,736	246,874	1 556,174	0,860	18,757	383,228	9,739	133,653	503,633	188,559	13,752										
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,426	61,007	256,246	1 804,956	0,858	211,044	712,918	13,806	336,045	739,731	195,749	12,503										
Понедельник - 2 неделя	50,122	70,938	273,341	1 947,552	0,633	377,625	279,030	10,789	392,611	560,718	125,938	8,744										
Вторник - 2 неделя	91,605	50,487	276,022	1 934,432	1,429	35,190	807,370	13,130	663,833	1 190,259	315,638	16,217										
Среда - 2 неделя	41,953	47,199	280,501	1 713,095	0,530	133,453	807,370	13,106	143,008	489,596	137,661	11,449										
Четверг - 2 неделя	70,146	55,288	244,853	1 724,284	1,168	422,332	728,156	16,071	296,945	928,053	275,688	12,372										
Пятница - 2 неделя	62,655	65,804	270,412	1 925,726	1,005	18,921	583,746	15,058	323,858	860,141	191,858	12,652										
СРЕДНЕЕ за 2 недели	63,296	57,943	269,026	1 849,018	0,953	197,504	787,184	13,631	364,051	805,753	209,357	12,287										
ИТОГО среднее за 2 недели	59,861	59,475	262,636	1 826,987	0,906	204,274	750,051	13,719	350,048	772,742	202,553	12,395										
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12										
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	78%	75%	78%	78%	76%	340%	107%	114%	32%	70%	81%	103%										
Возрастная группа с 7 до 11 лет																						
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день																		
Понедельник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000																		
Вторник - 1 неделя	510,000	740,000	300,000	1 550,000																		
Среда - 1 неделя	500,000	705,000	300,000	1 505,000																		
Четверг - 1 неделя	535,000	740,000	300,000	1 575,000																		
Пятница - 1 неделя	540,000	740,000	300,000	1 580,000																		
Понедельник - 2 неделя	515,000	705,000	300,000	1 520,000																		
Вторник - 2 неделя	540,000	740,000	300,000	1 580,000																		
Среда - 2 неделя	525,000	740,000	300,000	1 565,000																		
Четверг - 2 неделя	510,000	770,000	300,000	1 580,000																		
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000																		
ИТОГО среднее за 2 недели	518	739	300	1 557																		
Норма СанПиН	500	700	300	1 500																		

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

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
14	Масло (пшеница)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,235	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020								
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	4,950	8,240	4,400	0,859							
	Овсяное печенье	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	0,600								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>9,439</i>	<i>15,765</i>	<i>70,351</i>	<i>460,936</i>	<i>0,131</i>	<i>1,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,385</i>	<i>140,214</i>	<i>152,890</i>	<i>28,876</i>	<i>1,884</i>							
88	Нкра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700							
291	Шу из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	432,936	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940							
348	Компот из сухофруктов	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660							
	Хлеб пшеничный	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,543</i>	<i>42,540</i>	<i>128,286</i>	<i>103,600</i>	<i>0,160</i>	<i>0,160</i>	<i>639,217</i>	<i>10,973</i>	<i>29,200</i>	<i>50,000</i>	<i>16,000</i>	<i>1,120</i>							
	Нето за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	42,982	58,305	198,637	1 504,302	0,591	389,271	722,747	12,358	159,295	464,178	130,651	6,052							
	День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше																				
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123							
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							
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	1,700	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188							
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	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	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>27,322</i>	<i>15,748</i>	<i>98,991</i>	<i>649,771</i>	<i>0,328</i>	<i>6,750</i>	<i>42,430</i>	<i>4,648</i>	<i>70,870</i>	<i>263,360</i>	<i>90,080</i>	<i>4,273</i>							
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635							
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	127,596	38,761	2,231							
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871							
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							
376	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	0,440	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>37,066</i>	<i>30,330</i>	<i>111,601</i>	<i>871,763</i>	<i>0,789</i>	<i>72,100</i>	<i>758,771</i>	<i>8,801</i>	<i>185,870</i>	<i>509,399</i>	<i>149,636</i>	<i>7,742</i>							
	Нето за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	64,388	46,078	210,592	1 521,534	1,117	78,850	801,201	13,449	256,740	772,759	239,716	12,015							

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
185	Каша гречневая молочная вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	550,000	21,710	19,879	124,877	762,697	0,444	2,015	63,500	2,920	194,843	379,355	159,883	5,997
Обед														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
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
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039
	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	835,000	28,248	49,394	133,513	1 103,695	0,328	383,587	1 497,111	6,023	109,120	189,649	71,973	3,898
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 385,000	49,958	69,273	258,390	1 866,392	0,772	385,602	1 560,611	8,943	303,963	569,004	231,856	9,895
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
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		4,950	8,240	4,400	0,859
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	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	585,000	41,657	41,644	50,251	746,489	0,299	14,377	691,300	3,869	431,740	704,730	70,610	10,700
Обед														
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	Рассольник 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	280	20,061	23,765	32,199	421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	267,040	63,813	3,482
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	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	30,811	35,917	112,436	904,916	0,604	200,909	389,368	9,335	152,556	465,260	130,285	7,657
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 475,000	72,468	77,561	162,687	1 651,405	0,903	215,286	1 080,668	13,204	584,296	1 169,990	200,895	18,357

День/неделя: Пятница - 1 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>															
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100				2,800	1,800	1,400	0,260
396	Блины	180	9,000	7,200	66,600	367,200									
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
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000					14,000	8,000	2,800
Итого за Завтрак		600,000	9,316	7,255	115,163	561,948	0,024	3,800	0,580	0,008		9,350	24,920	14,280	3,943
<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 рубленные 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				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	34,111	35,033	111,170	898,850	0,865	17,526	514,781	7,169	118,836	467,225	190,307	8,676	
Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше		1 490,000	43,427	42,288	226,333	1 460,798	0,889	21,326	515,361	7,177	128,186	492,145	204,587	12,619	
День/неделя: Понедельник - 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>															
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
173	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149	
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	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
Итого за Завтрак		565,000	18,616	20,119	105,254	674,149	0,297	1,455	83,500	2,848	306,355	356,790	72,185	3,808	
<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	
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	0,991	
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	
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270			357,000					0,039	
	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		835,000	28,982	49,245	132,879	1 113,622	0,328	379,240	205,964	4,907	111,329	191,616	59,952	3,404	
Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше		1 400,000	47,598	69,364	238,133	1 787,771	0,625	380,695	289,464	7,755	417,684	548,406	132,137	7,212	

№ п/п	Наименование линей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
День/неделя: Вторник - 2 недели с 11 лет и старше																									
													Завтрак												
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467											
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440											
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	20,800	14,300	11,700	2,860											
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	232,400	390,320	67,070	4,767											
Итого за завтрак													32,723	18,302	102,090	713,221	0,259	14,100	106,800	1,918	232,400	390,320	67,070	4,767	
													Обед												
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687											
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											
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615											
304	Пюре из кабачков с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159											
376	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	0,440	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120											
Итого за обед													54,155	18,724	130,303	999,451	1,203	25,837	2 164,811	6,484	237,172	665,249	256,251	12,053	
Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше													1 460,000	86,878	37,026	232,393	1 622,672	1,462	39,937	2 271,611	8,402	469,572	1 055,569	323,301	16,820
День/неделя: Среда - 2 недели с 11 лет и старше																									
													Завтрак												
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260											
401	Оладьи	140	8,400	5,600	56,000	308,000	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859											
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,020	2,000	0,500	14,000	14,000	8,000	2,800												
348	Сок 200 мл в инд. уп.	200			22,400	90,000	0,023	2,200	0,500	7,750	24,040	15,600	8,000	2,800											
Итого за завтрак													8,680	5,651	104,443	501,388	0,023	2,200	0,500	7,750	24,040	15,600	8,000	2,800	
													Обед												
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											
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	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660											
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330											
	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120											
Итого за обед													33,506	40,864	124,060	1 005,300	0,507	141,018	1 001,697	11,210	136,729	467,354	122,892	6,265	
Итого за Среда - 2 недели с 11 лет и старше													1 450,000	42,186	46,515	228,503	1 506,688	0,530	143,218	1 002,197	11,210	144,479	491,394	146,692	10,184

День/неделя: Четверг - 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	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 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
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
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	0,850
	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>27,355</i>	<i>15,624</i>	<i>97,851</i>	<i>643,071</i>	<i>0,354</i>	<i>6,500</i>	<i>41,450</i>	<i>4,691</i>	<i>74,070</i>	<i>265,780</i>	<i>91,100</i>	<i>4,336</i>
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	127,596	38,761	2,231
229	Рыба тушеная в томате 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
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
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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>43,078</i>	<i>39,208</i>	<i>118,580</i>	<i>961,752</i>	<i>0,850</i>	<i>431,016</i>	<i>808,901</i>	<i>9,798</i>	<i>237,177</i>	<i>679,096</i>	<i>202,406</i>	<i>7,459</i>
	Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше	1 470,000	70,433	54,832	216,431	1 604,823	1,204	437,516	850,351	14,489	311,247	944,876	293,506	11,795

День/неделя: Пятница - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйно 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>	<i>550,000</i>	<i>24,029</i>	<i>20,158</i>	<i>80,892</i>	<i>602,819</i>	<i>0,288</i>	<i>3,208</i>	<i>297,780</i>	<i>1,354</i>	<i>223,630</i>	<i>420,490</i>	<i>68,260</i>	<i>4,925</i>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540	17,430	1,525
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	Виточки 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	1,923
171	Каша рисовая рассычатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
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>920,000</i>	<i>33,287</i>	<i>39,258</i>	<i>131,191</i>	<i>1 013,981</i>	<i>0,690</i>	<i>17,252</i>	<i>295,551</i>	<i>9,339</i>	<i>130,351</i>	<i>425,207</i>	<i>133,811</i>	<i>7,252</i>
	Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше	1 470,000	57,316	59,416	212,083	1 616,800	0,978	20,460	593,331	10,693	353,981	845,697	202,071	12,177

Возрастная группа с 11 лет и старше																	
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Понедельник - 1 неделя	42,982	58,305	198,637	1 504,302	0,591	389,271	722,747	12,338	299,529	617,068	159,527	7,936					
Вторник - 1 неделя	64,388	46,078	210,592	1 521,534	1,117	78,850	801,201	13,449	256,740	772,759	239,716	12,015					
Среда - 1 неделя	49,958	69,273	258,390	1 866,392	0,772	385,602	1 560,611	8,943	303,963	569,004	231,856	9,895					
Четверг - 1 неделя	72,468	77,561	162,687	1 651,405	0,903	215,286	1 080,668	13,204	584,296	1 169,990	200,895	18,357					
Пятница - 1 неделя	43,427	42,288	226,333	1 460,798	0,889	21,326	515,361	7,177	128,186	492,145	204,587	12,619					
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,645	58,701	211,328	1 600,886	0,854	218,067	936,118	11,026	314,543	724,193	207,316	12,164					
Понедельник - 2 недели	47,598	69,364	238,133	1 787,771	0,625	380,695	289,464	7,755	417,684	548,406	132,137	7,212					
Вторник - 2 недели	86,878	37,026	232,393	1 622,672	1,462	39,937	2 271,611	8,402	469,572	1 055,569	323,301	16,820					
Среда - 2 недели	42,186	46,515	228,503	1 506,688	0,530	143,218	1 002,197	11,210	144,479	491,394	146,692	10,184					
Четверг - 2 недели	70,433	54,832	216,431	1 604,823	1,204	437,516	850,351	14,489	311,247	944,876	293,506	11,795					
Пятница - 2 недели	57,316	59,416	212,083	1 616,800	0,978	20,460	593,331	10,693	353,981	845,697	202,071	12,177					
СРЕДНЕЕ за 2 недели	60,882	53,431	225,509	1 627,751	0,960	204,365	1 001,391	10,510	339,393	777,188	219,541	11,638					
ИТОГО среднее за 2 недели	57,764	56,066	218,419	1 614,319	0,907	211,216	968,755	10,768	326,968	750,691	213,429	11,901					
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18					

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1 неделя	550,000	835,000	1 385,000
Четверг - 1 неделя	585,000	890,000	1 475,000
Пятница - 1 неделя	600,000	890,000	1 490,000
Понедельник - 2 недели	565,000	835,000	1 400,000
Вторник - 2 недели	570,000	890,000	1 460,000
Среда - 2 недели	560,000	890,000	1 450,000
Четверг - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000
Пятница - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000
ИТОГО среднее за 2 недели	563	885	1 448
Норма СанПиН	550	800	1 350