

СОГЛАСОВАНО

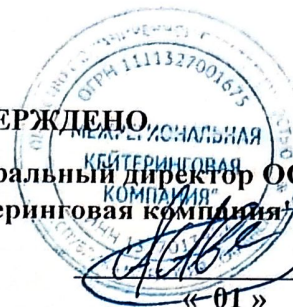
Директор



2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Аверьянов А.А.

« 01 » апреля

2025г.

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

День/неделя: Понедельник - 1 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>														
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Пряник	70	5,740	4,690	50,330	255,500								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,525</i>	<i>10,707</i>	<i>102,953</i>	<i>548,009</i>	<i>0,093</i>	<i>1,088</i>	<i>35,700</i>	<i>0,680</i>	<i>109,558</i>	<i>115,090</i>	<i>22,972</i>	<i>1,513</i>
<i>Обед</i>														
	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
88/2011	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
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
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,700</i>	<i>33,203</i>	<i>89,740</i>	<i>767,929</i>	<i>0,308</i>	<i>378,986</i>	<i>537,129</i>	<i>8,057</i>	<i>102,897</i>	<i>352,120</i>	<i>95,237</i>	<i>4,260</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
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>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 520,000</i>	<i>48,981</i>	<i>57,642</i>	<i>273,651</i>	<i>1 805,892</i>	<i>0,556</i>	<i>380,174</i>	<i>616,614</i>	<i>14,667</i>	<i>244,192</i>	<i>584,163</i>	<i>138,125</i>	<i>8,115</i>
День/неделя: Вторник - 1 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>														
	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	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>21,935</i>	<i>21,257</i>	<i>89,292</i>	<i>638,831</i>	<i>0,297</i>	<i>7,250</i>	<i>64,480</i>	<i>3,939</i>	<i>70,200</i>	<i>236,100</i>	<i>48,470</i>	<i>4,018</i>
<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
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
249	Рыба, запеченная в омете	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007
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
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>28,859</i>	<i>27,547</i>	<i>87,471</i>	<i>708,417</i>	<i>0,450</i>	<i>364,132</i>	<i>359,832</i>	<i>5,126</i>	<i>179,306</i>	<i>479,023</i>	<i>114,278</i>	<i>5,867</i>
<i>Полдник</i>														
410	Ватрушка с помидлом	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
	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>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>2,308</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 530,000</i>	<i>59,545</i>	<i>59,448</i>	<i>276,825</i>	<i>1 870,000</i>	<i>0,882</i>	<i>375,649</i>	<i>452,924</i>	<i>13,839</i>	<i>275,628</i>	<i>809,950</i>	<i>185,477</i>	<i>12,223</i>

№ рецеп.	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
Завтрак														
	Печенье													
185	Каша гречневая молочная вязкая	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518
	Хлеб пшеничный	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	500,000	19,401	18,116	115,029	698,101	0,381	1,690	54,500	2,810	160,815	319,043	131,306	5,118
Обед														
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
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	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	26,253	41,939	108,568	920,513	0,279	23,824	525,851	3,467	92,510	183,239	55,324	3,823
Полдник														
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 с 7 до 11 лет	1 505,000	54,486	70,877	285,110	1 996,991	0,817	32,546	612,788	10,920	289,275	615,590	211,143	11,268
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	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
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	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	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	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
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
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	240	17,195	20,370	27,599	360,880	0,253	35,460	58,464	3,404	39,542	228,892	54,697	2,984
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			0,330	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	740,000	25,242	29,864	89,661	734,731	0,512	149,504	466,245	7,534	106,664	378,682	102,013	5,619
Полдник														
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 с 7 до 11 лет	1 575,000	74,535	80,785	215,724	1 897,966	0,973	165,395	1 077,430	16,511	746,451	1 240,965	207,619	16,428

День/неделя: Пятница - 1 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>														
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>10,892</i>	<i>7,076</i>	<i>103,559</i>	<i>519,089</i>	<i>0,151</i>	<i>3,085</i>	<i>39,580</i>	<i>1,220</i>	<i>146,270</i>	<i>202,070</i>	<i>48,900</i>	<i>2,612</i>
<i>Обед</i>														
	Помидоры соленые порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		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	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>34,225</i>	<i>24,282</i>	<i>91,083</i>	<i>722,411</i>	<i>0,926</i>	<i>13,084</i>	<i>253,531</i>	<i>4,465</i>	<i>169,772</i>	<i>470,879</i>	<i>141,182</i>	<i>9,319</i>
<i>Полдник</i>														
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		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>
<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 520,000</i>	<i>53,329</i>	<i>42,158</i>	<i>258,752</i>	<i>1 628,405</i>	<i>1,202</i>	<i>21,202</i>	<i>325,548</i>	<i>10,365</i>	<i>345,553</i>	<i>765,293</i>	<i>208,704</i>	<i>14,531</i>
День/неделя: Понедельник - 2 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>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>13,513</i>	<i>22,199</i>	<i>104,589</i>	<i>668,959</i>	<i>0,225</i>	<i>1,309</i>	<i>84,600</i>	<i>2,859</i>	<i>154,000</i>	<i>238,460</i>	<i>56,410</i>	<i>3,325</i>
<i>Обед</i>														
	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
101	Суп картофельный с крупой	200	1,502	2,273	12,155	75,115	0,076	12,064	140,093	0,934	13,730	45,134	18,046	0,672
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	0,804
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>26,969</i>	<i>23,473</i>	<i>94,011</i>	<i>711,447</i>	<i>0,371</i>	<i>368,777</i>	<i>177,493</i>	<i>6,734</i>	<i>92,989</i>	<i>288,672</i>	<i>69,055</i>	<i>3,706</i>
<i>Полдник</i>														
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		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 530,000</i>	<i>48,694</i>	<i>56,472</i>	<i>262,710</i>	<i>1 767,281</i>	<i>0,721</i>	<i>373,119</i>	<i>294,530</i>	<i>14,273</i>	<i>276,500</i>	<i>619,476</i>	<i>144,087</i>	<i>9,631</i>

День/неделя: Вторник - 2 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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
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	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>26,571</i>	<i>14,095</i>	<i>91,899</i>	<i>608,959</i>	<i>0,208</i>	<i>13,726</i>	<i>83,500</i>	<i>1,812</i>	<i>214,980</i>	<i>349,460</i>	<i>64,530</i>	<i>5,404</i>
<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	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,391	22,243	14,524	303,362	0,210	4,060	85,820	3,651	26,808	136,402	24,072	1,509
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160				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		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>23,585</i>	<i>35,390</i>	<i>83,055</i>	<i>745,032</i>	<i>0,590</i>	<i>27,844</i>	<i>596,871</i>	<i>7,234</i>	<i>106,110</i>	<i>390,651</i>	<i>147,424</i>	<i>7,191</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
	Варенец	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,956</i>	<i>18,681</i>	<i>75,915</i>	<i>538,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,600</i>	<i>87,285</i>	<i>5,930</i>	<i>262,787</i>	<i>300,713</i>	<i>47,516</i>	<i>1,683</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 590,000</i>	<i>67,112</i>	<i>68,166</i>	<i>250,869</i>	<i>1 892,557</i>	<i>1,012</i>	<i>43,170</i>	<i>767,656</i>	<i>14,976</i>	<i>583,877</i>	<i>1 040,824</i>	<i>259,470</i>	<i>14,278</i>
День/неделя: Среда - 2 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,174	8,824	38,124	277,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,130
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>14,914</i>	<i>11,234</i>	<i>86,684</i>	<i>509,262</i>	<i>0,170</i>	<i>2,550</i>	<i>71,000</i>	<i>1,230</i>	<i>222,580</i>	<i>204,680</i>	<i>28,880</i>	<i>4,150</i>
<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
88/2011	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
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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,912</i>	<i>32,043</i>	<i>91,603</i>	<i>765,167</i>	<i>0,340</i>	<i>130,846</i>	<i>777,758</i>	<i>8,392</i>	<i>94,886</i>	<i>357,489</i>	<i>99,332</i>	<i>4,573</i>
<i>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		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>7,851</i>	<i>10,495</i>	<i>88,705</i>	<i>474,140</i>	<i>0,116</i>	<i>0,367</i>	<i>29,112</i>	<i>4,574</i>	<i>31,072</i>	<i>89,067</i>	<i>19,129</i>	<i>2,567</i>
	<i>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 590,000</i>	<i>48,677</i>	<i>53,772</i>	<i>266,992</i>	<i>1 748,569</i>	<i>0,626</i>	<i>133,763</i>	<i>877,870</i>	<i>14,196</i>	<i>348,538</i>	<i>651,236</i>	<i>147,341</i>	<i>11,290</i>

День/неделя: Четверг - 2 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	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Пряник	70	5,740	4,690	50,330	255,500									
173	Каша геркулесовая	200	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054	
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,310	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>13,639</i>	<i>9,944</i>	<i>104,862</i>	<i>553,099</i>	<i>0,182</i>	<i>1,088</i>	<i>23,700</i>	<i>0,766</i>	<i>118,358</i>	<i>182,470</i>	<i>52,912</i>	<i>2,243</i>	
<i>Обед</i>															
54	Салат из свеклы 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	
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608	
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	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>23,553</i>	<i>31,242</i>	<i>89,723</i>	<i>736,506</i>	<i>0,628</i>	<i>395,219</i>	<i>227,552</i>	<i>7,115</i>	<i>145,113</i>	<i>375,270</i>	<i>110,862</i>	<i>6,356</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>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 520,000</i>	<i>46,024</i>	<i>52,008</i>	<i>256,098</i>	<i>1 667,982</i>	<i>0,967</i>	<i>403,339</i>	<i>283,689</i>	<i>12,524</i>	<i>299,421</i>	<i>671,048</i>	<i>188,287</i>	<i>10,926</i>	
День/неделя: Пятница - 2 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	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920	
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>22,430</i>	<i>18,470</i>	<i>66,118</i>	<i>521,898</i>	<i>0,284</i>	<i>2,688</i>	<i>285,780</i>	<i>1,298</i>	<i>173,522</i>	<i>373,720</i>	<i>59,508</i>	<i>4,853</i>	
<i>Обед</i>															
	Помидоры соевые порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789	
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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>22,648</i>	<i>33,194</i>	<i>89,891</i>	<i>751,583</i>	<i>0,528</i>	<i>12,858</i>	<i>286,952</i>	<i>5,594</i>	<i>85,061</i>	<i>311,709</i>	<i>86,822</i>	<i>4,930</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	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 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>56,734</i>	<i>65,545</i>	<i>248,324</i>	<i>1 812,047</i>	<i>0,986</i>	<i>19,546</i>	<i>616,017</i>	<i>13,022</i>	<i>285,370</i>	<i>808,142</i>	<i>169,846</i>	<i>11,866</i>	

Возрастная группа с 7 до 11 лет					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
Понедельник - 1	48,981	57,642	273,651	1 805,892	0,556	380,174	616,614	14,667	244,192	584,163	138,125	8,115
Вторник - 1	59,545	59,448	276,825	1 870,000	0,882	375,649	452,924	13,839	275,628	809,950	185,477	12,223
Среда - 1	54,486	70,877	285,110	1 996,991	0,817	32,546	612,788	10,920	289,275	615,590	211,143	11,268
Четверг - 1	74,535	80,785	215,724	1 897,966	0,973	165,395	1 077,430	16,511	746,451	1 240,965	207,619	16,428
Пятница - 1	53,329	42,158	258,752	1 628,405	1,202	21,202	325,548	10,365	345,553	765,293	208,704	14,531
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,175	62,182	262,012	1 839,851	0,886	194,993	617,061	13,260	380,220	803,192	190,214	12,513
Понедельник - 2	48,694	56,472	262,710	1 767,281	0,721	373,119	294,530	14,273	276,500	619,476	144,087	9,631
Вторник - 2	67,112	68,166	250,869	1 892,557	1,012	43,170	767,656	14,976	583,877	1 040,824	259,470	14,278
Среда - 2	48,677	53,772	266,992	1 748,569	0,626	133,763	877,870	14,196	348,538	651,236	147,341	11,290
Четверг - 2	46,024	52,008	256,098	1 667,982	0,967	403,339	283,689	12,524	299,421	671,048	188,287	10,926
Пятница - 2	56,734	65,545	248,324	1 812,047	0,986	19,546	616,017	13,022	285,370	808,142	169,846	11,866
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	53,448	59,193	256,999	1 777,687	0,862	194,587	567,952	13,798	358,741	758,145	181,806	11,598
ИТОГО среднее за 2 недели	55,812	60,688	259,506	1 808,769	0,874	194,790	592,507	13,529	369,481	780,669	186,010	12,056
Норма СанПин	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	72%	77%	77%	77%	73%	325%	85%	113%	34%	71%	74%	100%

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	500,000	720,000	300,000	1 520,000
Вторник - 1	510,000	720,000	300,000	1 530,000
Среда - 1	500,000	705,000	300,000	1 505,000
Четверг - 1	535,000	740,000	300,000	1 575,000
Пятница - 1	500,000	720,000	300,000	1 520,000
Понедельник - 2	510,000	720,000	300,000	1 530,000
Вторник - 2	540,000	750,000	300,000	1 590,000
Среда - 2	570,000	720,000	300,000	1 590,000
Четверг - 2	500,000	720,000	300,000	1 520,000
Пятница - 2	500,000	750,000	300,000	1 550,000
ИТОГО среднее за 2 недели	517	727	300	1 544
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Пряник	70	5,740	4,690	50,330	255,500								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,599</i>	<i>11,957</i>	<i>108,735</i>	<i>586,836</i>	<i>0,108</i>	<i>1,335</i>	<i>43,500</i>	<i>0,765</i>	<i>134,334</i>	<i>136,890</i>	<i>26,576</i>	<i>1,594</i>
<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	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
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	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>870,000</i>	<i>31,726</i>	<i>42,139</i>	<i>112,708</i>	<i>969,303</i>	<i>0,405</i>	<i>387,756</i>	<i>640,768</i>	<i>10,603</i>	<i>143,836</i>	<i>439,229</i>	<i>121,046</i>	<i>5,531</i>
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	45,325	54,096	221,443	1 556,139	0,513	389,091	684,268	11,368	278,170	576,119	147,622	7,125

День/неделя: Вторник - 1 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		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	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,352</i>	<i>24,823</i>	<i>98,771</i>	<i>718,522</i>	<i>0,328</i>	<i>7,740</i>	<i>75,980</i>	<i>4,615</i>	<i>75,270</i>	<i>260,060</i>	<i>52,680</i>	<i>4,383</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	1,344
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
249	Рыба, запеченная в омете	100	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230
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	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>870,000</i>	<i>34,736</i>	<i>32,657</i>	<i>111,191</i>	<i>871,841</i>	<i>0,573</i>	<i>369,944</i>	<i>424,302</i>	<i>6,402</i>	<i>221,243</i>	<i>578,707</i>	<i>144,362</i>	<i>7,498</i>
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	59,088	57,480	209,962	1 590,363	0,901	377,684	500,282	11,017	296,513	838,767	197,042	11,881

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ 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	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
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"	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	0,035			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>21,710</i>	<i>19,879</i>	<i>124,877</i>	<i>762,697</i>	<i>0,414</i>	<i>2,015</i>	<i>63,500</i>	<i>2,920</i>	<i>194,843</i>	<i>379,355</i>	<i>159,883</i>	<i>5,997</i>
<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
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	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>815,000</i>	<i>29,981</i>	<i>48,683</i>	<i>120,600</i>	<i>1 044,687</i>	<i>0,334</i>	<i>32,914</i>	<i>787,611</i>	<i>4,660</i>	<i>109,311</i>	<i>230,019</i>	<i>70,533</i>	<i>4,516</i>
	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 365,000</i>	<i>51,691</i>	<i>68,562</i>	<i>245,477</i>	<i>1 807,384</i>	<i>0,778</i>	<i>34,929</i>	<i>851,111</i>	<i>7,580</i>	<i>304,187</i>	<i>609,374</i>	<i>230,416</i>	<i>10,513</i>
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше														
№ 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	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
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>585,000</i>	<i>41,657</i>	<i>41,644</i>	<i>50,251</i>	<i>746,489</i>	<i>0,299</i>	<i>14,377</i>	<i>691,300</i>	<i>3,869</i>	<i>431,740</i>	<i>704,730</i>	<i>70,610</i>	<i>10,700</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
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	0,340	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			0,330	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>870,000</i>	<i>29,182</i>	<i>37,544</i>	<i>100,533</i>	<i>863,115</i>	<i>0,596</i>	<i>161,531</i>	<i>637,438</i>	<i>9,952</i>	<i>125,210</i>	<i>449,516</i>	<i>123,531</i>	<i>6,578</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 455,000</i>	<i>70,839</i>	<i>79,188</i>	<i>150,784</i>	<i>1 609,604</i>	<i>0,895</i>	<i>175,908</i>	<i>1 328,738</i>	<i>13,821</i>	<i>556,980</i>	<i>1 154,246</i>	<i>194,141</i>	<i>17,278</i>

День/неделя: Пятница - 1 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	Mg	Fe	
	Джем														
174	Каша рисовая молочная	30	0,120		19,500	75,000									
377	Чай с лимоном	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390	
	Батон	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	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>	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
		<i>550,000</i>	<i>12,296</i>	<i>8,501</i>	<i>113,122</i>	<i>575,949</i>	<i>0,169</i>	<i>3,397</i>	<i>48,380</i>	<i>1,270</i>	<i>176,110</i>	<i>238,970</i>	<i>57,260</i>	<i>2,741</i>	
	Помидоры солёные порционные														
103	Суп с вермишелью на бульоне	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000		14,000	26,000	20,000	0,810	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559	
304	Пюре из бобовых с маслом	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749	
376	Чай с сахаром	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159	
	Хлеб пшеничный	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за Обед</i>	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 Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>870,000</i>	<i>41,196</i>	<i>29,433</i>	<i>112,224</i>	<i>882,072</i>	<i>1,137</i>	<i>20,914</i>	<i>325,031</i>	<i>5,688</i>	<i>206,752</i>	<i>570,069</i>	<i>175,431</i>	<i>11,303</i>	

День/неделя: Понедельник - 2 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	Mg	Fe	
	Масло (порциями)														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
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	
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	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>14,973</i>	<i>23,694</i>	<i>113,247</i>	<i>723,059</i>	<i>0,258</i>	<i>1,608</i>	<i>93,200</i>	<i>2,896</i>	<i>183,430</i>	<i>275,610</i>	<i>65,280</i>	<i>3,521</i>	
	Икра овощная														
101	Суп картофельный с крупой	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
260	Гуляш из птицы	250	1,878	2,841	15,196	93,898	0,095	15,080	175,164	1,167	17,181	56,416	22,560	0,841	
202	Макаронные изделия отварные	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	
342	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036	
	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>870,000</i>	<i>32,479</i>	<i>29,586</i>	<i>119,146</i>	<i>894,459</i>	<i>0,478</i>	<i>374,952</i>	<i>219,004</i>	<i>8,603</i>	<i>123,524</i>	<i>357,559</i>	<i>89,045</i>	<i>4,806</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 430,000</i>	<i>47,452</i>	<i>53,280</i>	<i>232,393</i>	<i>1 617,518</i>	<i>0,736</i>	<i>376,560</i>	<i>312,204</i>	<i>11,499</i>	<i>306,954</i>	<i>633,169</i>	<i>154,325</i>	<i>8,327</i>	

День/неделя: Вторник - 2 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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
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	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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>570,000</i>	<i>30,703</i>	<i>16,103</i>	<i>98,813</i>	<i>672,109</i>	<i>0,230</i>	<i>13,810</i>	<i>98,300</i>	<i>1,858</i>	<i>237,350</i>	<i>398,560</i>	<i>71,470</i>	<i>5,626</i>
<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	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	12,699	24,037	16,943	334,390	0,233	4,464	83,920	3,806	29,000	151,474	26,580	1,669
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	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>900,000</i>	<i>29,521</i>	<i>42,094</i>	<i>105,666</i>	<i>919,804</i>	<i>0,749</i>	<i>37,378</i>	<i>860,731</i>	<i>8,788</i>	<i>136,076</i>	<i>492,663</i>	<i>184,541</i>	<i>8,905</i>
Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше		1 470,000	60,224	58,197	204,479	1 591,913	0,979	51,188	959,031	10,646	373,426	891,223	256,011	14,531

День/неделя: Среда - 2 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Макаронные изделия 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
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022				4,000	13,000	2,800	0,220
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		0,220		14,000	8,000	2,800
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>600,000</i>	<i>17,432</i>	<i>13,407</i>	<i>94,452</i>	<i>570,252</i>	<i>0,191</i>	<i>2,590</i>	<i>86,500</i>	<i>1,430</i>	<i>274,910</i>	<i>246,550</i>	<i>32,890</i>	<i>4,378</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
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	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>870,000</i>	<i>31,896</i>	<i>40,454</i>	<i>114,310</i>	<i>955,900</i>	<i>0,456</i>	<i>140,978</i>	<i>1 001,697</i>	<i>11,070</i>	<i>127,429</i>	<i>448,354</i>	<i>127,492</i>	<i>5,875</i>
Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше		1 470,000	49,328	53,861	208,762	1 526,152	0,647	143,568	1 088,197	12,500	402,339	694,904	160,382	10,253

День/неделя: Четверг - 2 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	Мг	Fe
Завтрак														
	Пряник													
173	Каша геркулесовая	70	5,740	4,690	50,330	255,500								
376	Чай с сахаром	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
	Хлеб пшеничный	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 Завтрак	30	2,780	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
		550,000	14,993	11,184	111,594	596,726	0,219	1,335	29,500	0,875	145,394	221,190	64,001	2,509
Обед														
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
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
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
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	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	870,000	28,501	37,417	113,100	905,907	0,776	407,088	279,652	8,719	182,123	459,970	139,631	8,133
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 420,000	43,494	48,601	224,694	1 502,633	0,995	408,423	309,152	9,594	327,517	681,160	203,632	10,642
День/неделя: Пятница - 2 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	Мг	Fe
Завтрак														
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
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
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
	Итого за Завтрак	550,000	23,852	19,918	73,029	368,409	0,323	2,935	293,580	1,331	198,955	408,670	68,415	5,082
Обед														
	Помидоры солёные порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000		14,000	26,000	20,000	0,810
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
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
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
	Итого за Обед	900,000	27,323	37,661	111,405	897,647	0,651	18,352	353,053	6,392	106,422	379,872	110,581	6,057
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	1 450,000	51,175	57,579	184,434	1 466,056	0,974	21,287	646,633	7,723	305,377	788,542	178,996	11,139