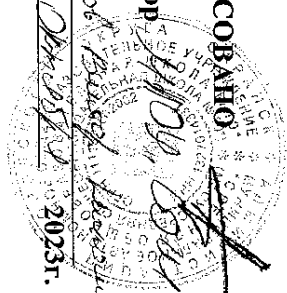


СОГЛАСОВАНО

Директор

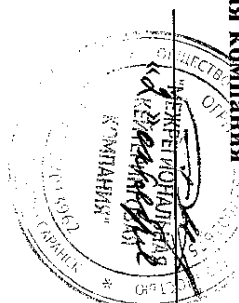
Велика Валерия Васильевна
«2» *Декабрь* 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.
2023г.



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

Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 540,000	51,234	62,102	294,413	1 939,661	1,023	52,719	330,028	15,901	462,816	791,210	181,131	12,330		
День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет																
№ рен.	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	Тертые мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849		
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	0,380	0,008	6,550	9,120	4,883	0,440		
	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>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,206</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>55,930</i>	<i>294,440</i>	<i>109,280</i>	<i>5,688</i>		
<i>Обед</i>																
66	Салат из моркови с яблоком	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564		
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	155	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	20,000	20,000	0,050	1,200	1,500	0,010	0,010		
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	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		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>655,000</i>	<i>10,009</i>	<i>9,790</i>	<i>68,115</i>	<i>402,543</i>	<i>0,267</i>	<i>372,574</i>	<i>1 155,331</i>	<i>2,734</i>	<i>83,282</i>	<i>158,499</i>	<i>59,102</i>	<i>3,533</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>		
<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет																
№ рен.	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>																
	Стушенное молоко	20	1,440	1,700	11,100	65,600	0,012	0,200	8,400		63,400	45,800	6,800	0,040		
376	Блины, 1 шт	100	5,800	8,200	28,000	209,000										
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
348	Сок 200 мл в бутл.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	8,900	2,300	68,350	68,040	19,200	3,699		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>7,440</i>	<i>9,951</i>	<i>74,543</i>	<i>417,988</i>	<i>0,033</i>	<i>2,300</i>	<i>8,900</i>	<i>2,300</i>	<i>68,350</i>	<i>68,040</i>	<i>19,200</i>	<i>3,699</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		
96	Рассольник московский на бульоне (крупа перловая)	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	0,248	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	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>700,000</i>	<i>22,602</i>	<i>26,330</i>	<i>91,591</i>	<i>695,030</i>	<i>0,454</i>	<i>409,118</i>	<i>494,631</i>	<i>6,866</i>	<i>119,062</i>	<i>345,980</i>	<i>98,186</i>	<i>4,966</i>		
<i>Полдник</i>																
415	Крепделль сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174		46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649		
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>17,433</i>	<i>20,310</i>	<i>84,216</i>	<i>588,883</i>	<i>0,234</i>	<i>1,800</i>	<i>86,650</i>	<i>6,677</i>	<i>271,745</i>	<i>309,307</i>	<i>47,456</i>	<i>1,849</i>		
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 520,000</i>	<i>47,475</i>	<i>56,591</i>	<i>250,350</i>	<i>1 701,901</i>	<i>0,721</i>	<i>413,218</i>	<i>599,171</i>	<i>13,543</i>	<i>459,157</i>	<i>723,327</i>	<i>164,842</i>	<i>10,514</i>		

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет																				
67	Ваннелет орошоной	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	Сит с варадшелле на булчоне	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	Котлета рубленая из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655						
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,500	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	0,390	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,990	0,330	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,590	14,490	72,700	0,120	0,120	0,990	0,095	21,900	36,749	13,297	7,113						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>24,861</i>	<i>32,461</i>	<i>89,693</i>	<i>732,701</i>	<i>0,703</i>	<i>12,410</i>	<i>335,881</i>	<i>5,005</i>	<i>143,440</i>	<i>170,951</i>	<i>12,048</i>	<i>1,192</i>						
Плодник																				
406	Пирожок с вареным сушеным молоком	100	11,070	16,235	66,959	438,336	0,144	0,400	61,417	3,336	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	0,336	4,950	8,240	4,400	0,859						
	<i>Итого за Понедельник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,270</i>	<i>16,306</i>	<i>80,002</i>	<i>511,744</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>61,917</i>	<i>5,336</i>	<i>148,390</i>	<i>179,191</i>	<i>16,448</i>	<i>2,051</i>						
Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет																				
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1,540,000</i>	<i>53,240</i>	<i>61,470</i>	<i>254,709</i>	<i>1,789,464</i>	<i>1,072</i>	<i>15,979</i>	<i>502,978</i>	<i>11,748</i>	<i>888,642</i>	<i>884,780</i>	<i>213,935</i>	<i>11,963</i>						
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет																				
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
Завтрак																				
204	Рожки отарадце 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	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,045	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300						
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	78,000	1,890	307,860	278,290	45,590	5,957						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>156,000</i>	<i>2,332</i>	<i>15,660</i>	<i>31,900</i>	<i>22,040</i>	<i>0,415</i>						
Обед																				
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,734	0,038	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415						
82	Борщи 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						
260	Удари на пшине	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						
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,367	0,036						
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	350,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,990	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,590	14,490	72,700	0,120	0,120	0,990	0,095	21,900	36,749	13,297	7,113						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>23,650</i>	<i>20,676</i>	<i>101,221</i>	<i>703,332</i>	<i>0,369</i>	<i>371,907</i>	<i>1,361,951</i>	<i>5,589</i>	<i>97,521</i>	<i>343,137</i>	<i>104,931</i>	<i>3,804</i>						
Полдник																				
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,071</i>	<i>2,276</i>						
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1,610,000</i>	<i>51,872</i>	<i>43,371</i>	<i>255,302</i>	<i>1,634,927</i>	<i>0,705</i>	<i>388,746</i>	<i>1,472,388</i>	<i>12,138</i>	<i>440,263</i>	<i>720,544</i>	<i>172,532</i>	<i>12,037</i>						

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

№ реч.	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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным 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		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,000	4,480		
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000		2,000			14,000		8,000	2,800		
	Итого за Завтрак	610,000	25,811	13,655	100,279	631,859	0,189	2,726	83,500	1,792	193,780	349,160	60,430	5,384		
<i>Обед</i>																
102	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		
294	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		
173	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732		
376	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		
	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	6,900	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	32,113	34,826	94,517	828,983	0,644	13,450	231,971	7,153	130,998	438,197	153,876	8,359		
<i>Полдник</i>																
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174		46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649		
	Вареник	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	18,233	20,310	82,816	585,883	0,234	1,600	90,650	6,677	265,745	313,307	49,456	1,849		
	Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 650,000	76,157	68,791	277,612	2 046,725	1,067	17,776	406,121	15,622	590,423	1 100,664	263,762	15,592		

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

№ реч.	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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
376	Каша пшеничная с маслом	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535		
	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	500,000	15,618	15,205	101,607	606,279	0,356	1,400	76,500	1,583	163,260	280,520	73,050	3,454		
<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		
88/2011	Шш 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		
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		
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	6,900	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	770,000	26,953	38,529	114,164	914,258	0,655	381,644	260,941	8,403	134,069	323,720	83,310	6,311		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с вареным ступеным молоком	100	11,070	16,255	66,959	458,356	0,144	0,400	61,417	5,556	143,440	170,951	12,048	1,192		
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	11,270	16,306	80,002	511,744	0,145	0,500	61,917	5,556	148,390	179,191	16,448	2,051		
	Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 570,000	53,841	70,040	293,773	2 032,281	1,156	383,544	399,558	15,342	445,719	783,431	172,808	11,816		

№ 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						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564						
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	8,240	10,042	0,452						
289	Рагу овощное из тыквы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,010	197,240	47,420	2,479						
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	70,500	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,995	0,192							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,000	0,330	6,000	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	4,857						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,840</i>	<i>21,869</i>	<i>91,260</i>	<i>654,487</i>	<i>0,433</i>	<i>381,997</i>	<i>1 574,351</i>	<i>4,915</i>	<i>102,362</i>	<i>324,329</i>	<i>99,747</i>	<i>1 417</i>						
<i>Итого за Полдник</i>																				
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417						
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	4,400	0,859						
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>						
<i>Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет</i>																				
		1 510,000	50,827	53,504	238,507	1 642,022	0,827	390,536	1 670,288	12,898	200,184	698,256	188,268	10,817						
<i>Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</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	Мг	Fe						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,300	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500						
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,700	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247						
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						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>23,407</i>	<i>23,566</i>	<i>67,922</i>	<i>578,889</i>	<i>0,303</i>	<i>3,000</i>	<i>310,580</i>	<i>1,138</i>	<i>213,230</i>	<i>423,770</i>	<i>76,800</i>	<i>5,180</i>						
<i>Итого за Обед</i>																				
45	Салат из баклажанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	195,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962						
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	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						
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	4,400	0,856						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,725</i>	<i>29,775</i>	<i>81,369</i>	<i>619,077</i>	<i>0,344</i>	<i>62,975</i>	<i>647,469</i>	<i>6,281</i>	<i>180,775</i>	<i>523,885</i>	<i>151,770</i>	<i>5,772</i>						
<i>Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</i>																				
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	4,000	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649						
	<i>Итого за Пятник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,933</i>	<i>13,510</i>	<i>99,216</i>	<i>583,883</i>	<i>0,194</i>	<i>4,000</i>	<i>46,650</i>	<i>6,877</i>	<i>29,745</i>	<i>133,307</i>	<i>25,456</i>	<i>2,249</i>						
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>69,065</i>	<i>68,851</i>	<i>248,507</i>	<i>1 783,849</i>	<i>1,041</i>	<i>69,975</i>	<i>1 004,699</i>	<i>14,896</i>	<i>423,750</i>	<i>1 084,962</i>	<i>254,026</i>	<i>13,201</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	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	65,374	80,038	243,143	1 965,697	0,766	394,535	1 054,310	17,230	374,455	940,217	172,471	16,345	
Вторник - 1 неделя	51,234	62,102	294,413	1 939,661	1,023	52,719	330,028	15,901	462,816	791,210	181,131	12,330	
Среда - 1 неделя	39,396	45,249	197,942	1 359,189	0,680	380,473	1 306,188	13,162	174,094	560,056	190,413	11,497	
Четверг - 1 неделя	47,475	56,591	250,350	1 701,901	0,721	413,218	590,171	13,543	459,157	723,327	164,842	10,514	
Пятница - 1 неделя	53,240	61,470	254,709	1 789,464	1,072	15,979	502,978	11,748	588,642	884,780	213,935	11,963	
СРЕДНЕЕ за 5 недель	51,344	61,090	248,111	1 751,182	0,852	251,385	756,735	14,317	411,833	779,918	184,558	12,530	
Понедельник - 2 недели	51,872	43,371	255,302	1 634,927	0,705	388,746	1 472,388	12,138	440,263	720,544	172,552	12,037	
Вторник - 2 недели	76,157	68,791	277,612	2 046,725	1,067	17,776	406,121	15,622	590,423	1 100,664	263,762	15,592	
Среда - 2 недели	53,841	70,040	295,773	2 032,281	1,156	383,544	399,358	15,342	445,719	783,431	172,808	11,816	
Четверг - 2 недели	50,827	53,504	238,507	1 642,022	0,827	390,536	1 670,288	12,898	200,184	698,256	188,268	10,817	
Пятница - 2 недели	69,065	68,851	248,507	1 783,849	1,041	69,975	1 004,699	14,896	423,750	1 084,962	254,026	13,201	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	60,352	60,911	263,140	1 827,961	0,959	250,115	990,571	14,179	420,068	877,571	210,283	12,693	
ИТОГО среднее за 2 недели	55,848	61,001	255,626	1 789,572	0,906	250,750	873,653	14,248	415,951	828,745	197,421	12,672	
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	470	7,2	660	660	150	7,2	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	300,000	1 550,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	655,000	300,000	1 465,000
Четверг - 1 неделя	520,000	700,000	300,000	1 520,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 недели	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2 недели	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 2 недели	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2 недели	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 недели	500,000	770,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	527	726	300	1 553
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

№ реп.	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					
День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше																				
<i>Итого за Завтрак</i>																				
11	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,157	40,000	0,100	2,400	3,000	42,560	6,351						
210	Омлет яичуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	0,100	656,300	2,854	248,390	560,190	4,400	0,859						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480						
338	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	15,000	0,045	0,300	24,000	16,500	13,500	3,500						
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	16,237	696,800	3,934	287,340	613,930	65,660	11,010						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
<i>Итого за Обед</i>																				
Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше																				
<i>Итого за Завтрак</i>																				
<i>Итого за Обед</i>																				
Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше																				
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше																				
<i>Итого за Завтрак</i>																				
<i>Итого за Обед</i>																				
Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше																				
День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше																				
<i>Итого за Завтрак</i>																				
<i>Итого за Обед</i>																				
Итого за Среда - 1 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	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
279	Тертые мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,583	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	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>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>625,721</i>	<i>0,319</i>	<i>104,500</i>	<i>5,858</i>	<i>325,980</i>	<i>124,370</i>	<i>6,275</i>			
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,308	0,138	23,179	100,693	0,066	4,000	1,600,000	0,378	30,936	59,054	35,301	0,940	
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	185	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	20,000		0,050	1,200	1,500	0,010		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,240	0,827		
	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>795,000</i>	<i>12,537</i>	<i>11,455</i>	<i>89,493</i>	<i>514,036</i>	<i>0,360</i>	<i>378,537</i>	<i>1,837,111</i>	<i>3,531</i>	<i>111,558</i>	<i>212,443</i>	<i>83,532</i>	<i>4,513</i>	
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 345,000</i>	<i>35,277</i>	<i>38,180</i>	<i>163,071</i>	<i>1 139,757</i>	<i>0,679</i>	<i>384,701</i>	<i>1 941,611</i>	<i>9,389</i>	<i>169,068</i>	<i>538,423</i>	<i>207,852</i>	<i>10,788</i>	
День/неделя: Четверг - 1 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	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Стушенное молоко	20	1,440	1,700	11,100	65,600	0,012	0,200	8,400		63,400	45,800	6,800	0,040	
376	Блины, 2 шт	200	11,600	16,400	56,000	418,000									
	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	
348	Сок 200 мл в янлуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>13,240</i>	<i>18,151</i>	<i>102,543</i>	<i>626,988</i>	<i>0,033</i>	<i>2,300</i>	<i>8,900</i>		<i>68,350</i>	<i>68,040</i>	<i>19,200</i>	<i>3,699</i>	
20	Салат из белокачанной 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	
96	Рассолник московский на бульоне (крупа перловая)	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	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>860,000</i>	<i>28,997</i>	<i>35,262</i>	<i>115,298</i>	<i>896,317</i>	<i>0,584</i>	<i>432,571</i>	<i>628,133</i>	<i>9,561</i>	<i>156,303</i>	<i>441,427</i>	<i>126,314</i>	<i>6,370</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 480,000</i>	<i>42,237</i>	<i>53,413</i>	<i>217,841</i>	<i>1 523,305</i>	<i>0,617</i>	<i>434,831</i>	<i>637,035</i>	<i>9,561</i>	<i>224,653</i>	<i>509,467</i>	<i>145,514</i>	<i>10,069</i>	
День/неделя: Пятница - 1 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	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
20	Салат из белокачанной 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	
96	Рассолник московский на бульоне (крупа перловая)	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	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>860,000</i>	<i>28,997</i>	<i>35,262</i>	<i>115,298</i>	<i>896,317</i>	<i>0,584</i>	<i>432,571</i>	<i>628,133</i>	<i>9,561</i>	<i>156,303</i>	<i>441,427</i>	<i>126,314</i>	<i>6,370</i>	
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 480,000</i>	<i>42,237</i>	<i>53,413</i>	<i>217,841</i>	<i>1 523,305</i>	<i>0,617</i>	<i>434,831</i>	<i>637,035</i>	<i>9,561</i>	<i>224,653</i>	<i>509,467</i>	<i>145,514</i>	<i>10,069</i>	

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	Ф		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
														Ca	P
Понедельник - 1 неделя	68,862	84,587	184,008	1789,618	0,750	404,164	1365,011	14,361	443,883	1052,441	191,417	16,833			
Вторник - 1 неделя	45,534	53,248	234,708	1600,947	1,028	60,513	329,711	12,074	388,158	720,270	194,730	12,423			
Среда - 1 неделя	35,277	38,180	163,071	1139,757	0,679	384,701	1941,611	9,389	169,068	538,423	207,852	10,788			
Четверг - 1 неделя	42,237	53,413	217,841	1523,305	0,617	434,831	637,035	9,561	224,653	509,467	145,514	10,069			
Пятница - 1 неделя	48,360	54,106	204,722	1504,669	1,115	21,434	616,061	8,545	493,966	823,415	238,967	11,581			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	48,054	56,707	200,870	1511,659	0,838	261,129	977,886	10,786	343,946	728,803	195,696	12,339			
Понедельник - 2 недели	49,553	37,380	224,631	1449,551	0,696	393,813	2259,051	8,527	463,095	720,102	185,396	10,960			
Вторник - 2 недели	68,189	57,622	223,875	1706,640	1,002	21,158	380,431	10,717	384,182	928,239	255,921	15,673			
Среда - 2 недели	50,158	62,003	253,361	1776,313	1,206	392,591	394,333	11,843	370,303	730,634	193,722	11,680			
Четверг - 2 недели	50,279	52,056	213,273	1525,840	0,857	398,521	2442,771	10,189	280,808	718,843	207,797	10,274			
Пятница - 2 недели	63,715	63,004	177,900	1415,934	1,026	86,023	1281,099	10,062	473,344	1102,119	276,545	12,530			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	56,379	54,413	218,608	1574,856	0,957	258,421	1351,537	10,268	378,346	839,987	223,876	12,223			
ИТОГО среднее за 2 недели	52,217	55,560	209,739	1543,238	0,898	259,775	1164,712	10,527	361,146	784,395	209,786	12,281			
Норма СанПиН	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	7	600	600	150	9			

Возрастная группа

	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000	1460,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1440,000
Среда - 1 неделя	550,000	795,000	1345,000
Четверг - 1 неделя	620,000	860,000	1480,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1440,000
Понедельник - 2 недели	590,000	890,000	1480,000
Вторник - 2 недели	640,000	890,000	1530,000
Среда - 2 недели	550,000	920,000	1470,000
Четверг - 2 недели	550,000	860,000	1410,000
Пятница - 2 недели	550,000	920,000	1470,000
ИТОГО среднее за 2 недели	575	878	1453
Норма СанПиН	550	800	1350