

СОГЛАСОВАНО



Директор

« 2 »

сентября 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



« 02 »

сентября 2024г.

Фионов Т.В.

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



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

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порошок)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,988	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
181	Какао молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,530	14,372	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	8,240	4,950	8,240	4,400	0,324	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,014	0,680	7,600	26,000	5,200	4,480	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	4,400	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>490,000</i>	<i>10,425</i>	<i>13,747</i>	<i>76,073</i>	<i>470,109</i>	<i>0,149</i>	<i>1,088</i>	<i>75,200</i>	<i>1,570</i>	<i>121,558</i>	<i>150,500</i>	<i>29,522</i>	
<i>Обед</i>														
	Икра ошощая	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
88,2011	Шн из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,570	1,927	22,200	44,000	18,550	
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	432,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	6,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	1,922		
	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>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>118,556</i>	<i>377,009</i>	<i>104,842</i>	
<i>Полдник</i>														
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,287	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>116,933</i>	<i>19,916</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 530,000</i>	<i>48,698</i>	<i>61,083</i>	<i>262,349</i>	<i>1 802,055</i>	<i>0,667</i>	<i>380,354</i>	<i>655,093</i>	<i>15,927</i>	<i>271,651</i>	<i>644,612</i>	<i>154,330</i>	

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

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>														
294	Кухарка 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	135,570	57,470	
202	Сладости отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087	16,000	0,800	14,330	46,320	8,380	0,853	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	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	4,400	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>23,864</i>	<i>12,915</i>	<i>84,556</i>	<i>552,670</i>	<i>0,285</i>	<i>6,350</i>	<i>33,980</i>	<i>3,864</i>	<i>61,190</i>	<i>232,260</i>	<i>81,130</i>	
<i>Обед</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	105,629	31,012	
260	Утка из птицы	90	16,457	6,346	3,728	136,680	0,062	2,433	11,330	2,924	14,709	128,168	62,359	
128	Картофельное пюре	150	3,249	140,182	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	1,332	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,738	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	
	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>740,000</i>	<i>33,322</i>	<i>20,031</i>	<i>89,222</i>	<i>670,752</i>	<i>0,611</i>	<i>56,302</i>	<i>461,761</i>	<i>7,212</i>	<i>148,241</i>	<i>418,187</i>	<i>160,261</i>	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным крушеным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	50,737	0,200	143,147	170,764	12,022	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,162</i>	<i>14,266</i>	<i>91,332</i>	<i>540,518</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>50,737</i>	<i>4,942</i>	<i>143,147</i>	<i>184,764</i>	<i>20,022</i>	
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 530,000</i>	<i>69,348</i>	<i>47,212</i>	<i>265,110</i>	<i>1 763,940</i>	<i>1,060</i>	<i>67,052</i>	<i>546,478</i>	<i>16,018</i>	<i>352,578</i>	<i>835,211</i>	<i>261,413</i>	

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
185	Кондитерское изделие	50	3.900	7.690	34.645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518	
384	Каша из консервов "Каша со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	0,060					
	Батон	50	3,500	0,500	11,429	110,000	0,055	1,690	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>19,101</i>	<i>18,216</i>	<i>113,429</i>	<i>690,601</i>	<i>0,381</i>	<i>54,500</i>	<i>3,110</i>	<i>160,315</i>	<i>319,043</i>	<i>130,806</i>	<i>5,168</i>	
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962	
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	4,330	0,030	6,000	0,330	19,500	4,200	4,200	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>705,000</i>	<i>24,198</i>	<i>42,221</i>	<i>113,988</i>	<i>938,283</i>	<i>0,256</i>	<i>373,974</i>	<i>4,281</i>	<i>91,270</i>	<i>148,831</i>	<i>54,864</i>	<i>3,772</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	
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>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>	
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 505,000</i>	<i>52,131</i>	<i>71,259</i>	<i>288,930</i>	<i>2 007,261</i>	<i>0,794</i>	<i>382,696</i>	<i>1 042,288</i>	<i>12,034</i>	<i>287,535</i>	<i>581,182</i>	<i>210,183</i>	
<b>День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет</b>														
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциан)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020	
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	
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	5,200	0,480	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>50,838</i>	<i>645,569</i>	<i>0,249</i>	<i>15,971</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>	<i>9,436</i>	
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежей отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	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	3,404	39,542	228,892	54,697	2,984	
348	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	4,330	0,030	6,000	0,330	19,500	4,200	4,200	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>23,087</i>	<i>28,670</i>	<i>93,330</i>	<i>731,886</i>	<i>0,484</i>	<i>399,384</i>	<i>6,947</i>	<i>117,694</i>	<i>382,062</i>	<i>105,883</i>	<i>5,929</i>	
<i>Полдник</i>														
415	Крепитель 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	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 590,000</i>	<i>70,640</i>	<i>83,006</i>	<i>221,483</i>	<i>1 919,021</i>	<i>0,947</i>	<i>417,155</i>	<i>15,989</i>	<i>613,081</i>	<i>1 153,545</i>	<i>206,539</i>	<i>16,948</i>	

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

№ 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	Fe						
			<i>Завтрак</i>																	
	Слушанное молоко	20	1.440	1.700	11.100	65.600	0.012	0.200	8.400											
	Ваниль, 1 шт	100	5.800	8.200	28.000	209.000														
377	Чай с лимонном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.500	0.008	6.550	5.120	4.680	6.550	14.000	8.000	2.800			
378	Сок 200 мл в виде ул.	200			22.400	90.000	0.020	2.000	0.034	3.900	8.980	0.008	69.950	66.920	19.680	3.723				
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>520,000</i>	<i>7,476</i>	<i>9,955</i>	<i>74,663</i>	<i>0,034</i>	<i>3,900</i>	<i>8,980</i>	<i>0,008</i>	<i>69,950</i>	<i>66,920</i>	<i>19,680</i>	<i>3,723</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						
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	Котлета 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	0.600	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		8.400	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 ржаной-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120	0.090	0.090	21.900	37.500	12.000	0.840						
	<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>29,019</i>	<i>28,081</i>	<i>89,801</i>	<i>0,711</i>	<i>11,924</i>	<i>350,211</i>	<i>5,051</i>	<i>94,792</i>	<i>386,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,209</i>						
			<i>Полдник</i>																	
406	Пирожок с вареным слушанным молоком	100	11.062	14.066	66.932	438.518	0.144	0.400	50.737	4.742	143.147	170.764	12.022	1.192						
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859						
	<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,237</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>						
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>		<i>1.560,000</i>	<i>47,757</i>	<i>52,153</i>	<i>244,439</i>	<i>0,890</i>	<i>16,324</i>	<i>410,428</i>	<i>9,801</i>	<i>312,839</i>	<i>634,293</i>	<i>191,759</i>	<i>12,983</i>						
			<i>Ужин</i>																	
204	Рожки отварные с сыром	180	13.692	10.997	45.892	338.752	0.119	0.200	77.500	1.150	270.910	219.550	22.090	1.358						
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859						
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044	0.400	0.440	8.000	26.000	5.600	0.440							
338	Фрукт (яблоко)	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000	0.300	24.000	16.500	13.500	3.300							
	<i>Итого за Ужин</i>		<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>						
45	Салат из белокожанной капусты	60	0.852	3.055	5.900	55.011	0.021	16.430	260.000	1.416	25.060	21.400	11.300	0.373						
102	Суп гороховый на бульоне	200	4.998	5.437	15.026	129.121	0.193	7.604	160.031	3.374	32.302	87.679	31.012	1.665						
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						
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	0.033	350.000		0.330	6.000	19.500	4.200	0.330						
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.120	0.120	0.090	0.090	21.900	37.500	12.000	0.840						
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120	0.090	0.090	21.900	37.500	12.000	0.840						
	<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>34,270</i>	<i>30,953</i>	<i>775,358</i>	<i>0,543</i>	<i>376,030</i>	<i>628,649</i>	<i>7,220</i>	<i>146,925</i>	<i>527,345</i>	<i>152,110</i>	<i>4,890</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>61,313</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 Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>		<i>1.640,000</i>	<i>60,634</i>	<i>63,743</i>	<i>251,959</i>	<i>0,909</i>	<i>398,362</i>	<i>739,086</i>	<i>13,753</i>	<i>490,735</i>	<i>910,943</i>	<i>222,213</i>	<i>13,174</i>						

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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		
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	22,400		90,000	0,020	2,000				14,000	6,000	2,800			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<b>610,000</b>	<b>28,811</b>	<b>16,114</b>	<b>109,310</b>	<b>702,841</b>	<b>0,228</b>	<b>3,926</b>	<b>103,000</b>	<b>1,792</b>	<b>308,830</b>	<b>430,920</b>	<b>70,030</b>	<b>4,664</b>		
<i>Обед</i>																
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	116,000	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		
394	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	21,754	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449		
204	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	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	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<b>740,000</b>	<b>46,058</b>	<b>15,512</b>	<b>104,931</b>	<b>745,795</b>	<b>0,978</b>	<b>19,574</b>	<b>135,833</b>	<b>5,328</b>	<b>191,016</b>	<b>548,326</b>	<b>207,992</b>	<b>9,989</b>		
<i>Полдник</i>																
415	Крепленый сахарный	100	10,536	13,681	67,915	436,566	0,154		43,283	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
	Варениц	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>	<b>300,000</b>	<b>16,936</b>	<b>18,681</b>	<b>75,915</b>	<b>538,566</b>	<b>0,214</b>	<b>1,600</b>	<b>87,283</b>	<b>5,930</b>	<b>262,787</b>	<b>300,713</b>	<b>47,516</b>	<b>1,683</b>		
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<b>1 650,000</b>	<b>91,825</b>	<b>50,307</b>	<b>290,156</b>	<b>1 987,202</b>	<b>1,420</b>	<b>25,100</b>	<b>1 548,616</b>	<b>13,050</b>	<b>762,633</b>	<b>1 279,959</b>	<b>325,638</b>	<b>16,336</b>		

День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
14	Масло (поршмян)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	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		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	0,410		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<b>500,000</b>	<b>12,514</b>	<b>14,636</b>	<b>83,508</b>	<b>516,138</b>	<b>0,258</b>	<b>1,088</b>	<b>75,700</b>	<b>1,530</b>	<b>126,822</b>	<b>209,840</b>	<b>52,128</b>	<b>2,839</b>		
<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		
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		
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	65,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045		
	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>	<b>770,000</b>	<b>26,352</b>	<b>35,437</b>	<b>103,036</b>	<b>839,813</b>	<b>0,706</b>	<b>27,754</b>	<b>244,470</b>	<b>8,244</b>	<b>116,939</b>	<b>376,409</b>	<b>161,080</b>	<b>7,095</b>		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	<b>300,000</b>	<b>11,262</b>	<b>14,117</b>	<b>79,975</b>	<b>491,906</b>	<b>0,145</b>	<b>0,500</b>	<b>51,237</b>	<b>4,742</b>	<b>148,097</b>	<b>179,004</b>	<b>16,422</b>	<b>2,051</b>		
	<i>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</i>	<b>1 570,000</b>	<b>50,128</b>	<b>64,190</b>	<b>266,519</b>	<b>1 847,857</b>	<b>1,109</b>	<b>29,342</b>	<b>371,407</b>	<b>14,516</b>	<b>391,858</b>	<b>765,253</b>	<b>229,630</b>	<b>11,985</b>		

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

№ рел.	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	
294	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		
171	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	2,000	16,600	2,602	31,110	57,470	1,308		
376	Чай с сахаром	150	4,008	4,229	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567		
	Хлеб пшеничный	200	0,200	0,051	53,388	13,043	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Завтрак</i>	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,100	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		510,000	22,262	13,506	80,480	534,180	0,267	6,100	33,000	3,672	58,940	269,810	100,990	3,384	
20	Салат из белокочанной капусты с курицей	60	1,231	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446	
101	Суп картофельный с крутой	200	4,202	2,348	12,155	83,915	0,084	12,064	150,893	0,964	15,230	63,134	18,046	0,822	
289	Рагу овощи из птицы	240	18,617	22,023	23,911	366,963	0,230	29,152	545,187	3,566	43,935	236,700	56,906	2,975	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	74,595	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	19,500	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>	740,000	29,134	29,711	91,544	750,296	0,496	412,961	976,350	7,062	123,935	390,744	110,237	5,605	
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,136	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>	300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,137	7,032	32,437	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327	
	<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	1 550,000	60,228	54,039	233,537	1 662,853	0,920	426,093	1 041,787	15,377	218,845	773,862	235,440	11,516	
День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет															
№ рел.	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	
209	Ябло 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	Каши молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,880	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	7,000	0,550		
	<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	22,569	18,663	72,234	548,719	0,235	2,909	289,180	1,317	194,200	383,340	59,350	4,729	
			<i>Обед</i>												
103	Кваса овсяная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	1,860	22,200	9,000	0,420	
279	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	0,078	15,322	45,819	10,042	0,602	
128	Тертые мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,500	1,791	
376	Чай с сахаром	180	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
	Хлеб пшеничный	30	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 ржано-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	27,769	28,243	94,917	751,963	0,472	41,557	274,461	8,400	138,012	378,929	118,452	6,171	
415	Креветки сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,385	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	6,130	14,000	8,000	0,600		
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	11,656	13,881	92,315	538,566	0,174	47,000	6,130	26,787	122,713	23,516	2,083		
	<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>	1 570,000	61,994	60,787	259,466	1 839,248	0,901	48,466	606,926	15,347	358,999	884,982	201,358	12,983	

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	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
	Б	Ж	Б	Ж														
Понедельник - 1	48,698	61,083	262,349	1 802,055	0,667	380,354	655,093	15,927	271,651	644,612	154,330	9,246	271,651	644,612	154,330	9,246		
Вторник - 1	69,348	47,212	265,110	1 763,940	1,060	67,052	546,478	16,018	352,578	835,211	261,413	12,442	352,578	835,211	261,413	12,442		
Среда - 1	52,131	71,259	288,930	2 007,261	0,794	362,696	1 042,288	12,034	267,535	584,182	210,183	11,267	267,535	584,182	210,183	11,267		
Четверг - 1	70,640	83,006	221,483	1 919,021	0,947	417,155	840,780	15,989	613,081	1 153,545	206,539	16,948	613,081	1 153,545	206,539	16,948		
Пятница - 1	47,757	52,153	244,439	1 641,005	0,890	16,324	410,428	9,801	312,839	634,293	191,759	12,983	312,839	634,293	191,759	12,983		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,715	62,943	256,462	1 826,656	0,872	252,716	699,013	13,954	367,537	769,769	204,845	12,577	367,537	769,769	204,845	12,577		
Понедельник - 2	60,634	53,743	251,959	1 710,375	0,909	398,362	739,086	13,753	490,735	910,943	222,213	13,174	490,735	910,943	222,213	13,174		
Вторник - 2	91,825	50,307	290,156	1 987,202	1,420	25,100	1 548,616	13,050	762,633	1 279,959	325,538	16,336	762,633	1 279,959	325,538	16,336		
Среда - 2	50,128	64,190	266,519	1 847,857	1,109	29,342	371,407	14,516	391,858	765,253	229,630	11,985	391,858	765,253	229,630	11,985		
Четверг - 2	60,228	54,039	233,537	1 662,853	0,920	426,093	1 041,787	15,377	218,845	773,862	235,240	11,516	218,845	773,862	235,240	11,516		
Пятница - 2	61,994	60,787	259,466	1 839,248	0,901	48,466	606,926	15,847	358,999	884,982	201,358	12,983	358,999	884,982	201,358	12,983		
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	64,962	56,613	260,327	1 809,507	1,052	185,473	861,564	14,509	444,614	923,000	242,796	13,199	444,614	923,000	242,796	13,199		
ИТОГО среднее за 2 недели	61,339	59,778	238,395	1 818,082	0,962	219,095	780,289	14,232	406,076	846,385	223,821	12,888	406,076	846,385	223,821	12,888		
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12	1 100	1 100	250	12		
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	80%	76%	77%	77%	80%	365%	111%	119%	37%	77%	90%	107%	37%	77%	90%	107%		

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1	490,000	740,000	300,000
Вторник - 1	510,000	740,000	300,000
Среда - 1	500,000	705,000	300,000
Четверг - 1	550,000	740,000	300,000
Пятница - 1	520,000	740,000	300,000
Понедельник - 2	570,000	770,000	300,000
Вторник - 2	610,000	740,000	300,000
Среда - 2	500,000	770,000	300,000
Четверг - 2	510,000	740,000	300,000
Пятница - 2	500,000	770,000	300,000
ИТОГО среднее за 2 недели	526	746	300
Норма СанПиН	500	700	300



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

№ 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					
14	Масло (пшеница)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,235	40,000	0,100	2,400	3,000	17,976	0,020					
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	13,000	0,435	122,294	109,150	17,976	0,305					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,045	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,859					
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,414	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>11,499</i>	<i>14,997</i>	<i>81,855</i>	<i>508,936</i>	<i>0,164</i>	<i>1,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,655</i>	<i>166,334</i>	<i>172,390</i>	<i>33,176</i>	<i>2,204</i>					
	Икра опояная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	2,431	37,243	56,141	23,372	0,700					
88	Шницель из свиной вырезки на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,372	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					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,330	18,263	74,595	0,005	330,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,440					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	0,440					
	Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,460	387,936	639,247	109,973	139,295	464,178	130,651	6,052			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,543</i>	<i>42,540</i>	<i>128,286</i>	<i>1 043,366</i>	<i>0,624</i>	<i>389,271</i>	<i>722,747</i>	<i>12,628</i>	<i>305,629</i>	<i>636,568</i>	<i>163,827</i>	<i>8,256</i>					
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 430,000	45,042	57,537	210,141	1 552,302	0,624	389,271	722,747	12,628	305,629	636,568	163,827	8,256					
№ 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					
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	0,123					
202	Котлеты рубленые 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					
377	Салат из овощей	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013	0,885					
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,885					
	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	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>26,323</i>	<i>14,905</i>	<i>92,632</i>	<i>612,740</i>	<i>0,312</i>	<i>6,750</i>	<i>38,430</i>	<i>4,503</i>	<i>65,240</i>	<i>234,480</i>	<i>88,420</i>	<i>4,098</i>					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	23,950	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	Ужин из птицы	100	18,181	7,047	4,140	151,398	0,068	2,703	12,573	3,249	16,304	141,648	68,906	1,408					
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589					
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440					
	Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,460	387,936	639,247	109,973	139,295	464,178	130,651	6,052			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>39,152</i>	<i>25,457</i>	<i>112,130</i>	<i>835,052</i>	<i>0,768</i>	<i>73,651</i>	<i>747,584</i>	<i>9,242</i>	<i>188,191</i>	<i>508,684</i>	<i>195,377</i>	<i>1,120</i>					
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	65,475	40,362	204,762	1 447,792	1,080	80,401	786,014	13,745	253,431	763,164	283,797	12,401					

№ 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	Mg	Fe
183	Кондитерское изделие	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 ваниль"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	63,500	3,220	194,343	379,355	159,383	6,047	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>21,410</b>	<b>19,979</b>	<b>123,277</b>	<b>755,197</b>	<b>0,444</b>	<b>2,015</b>	<b>63,500</b>	<b>3,220</b>	<b>194,343</b>	<b>379,355</b>	<b>159,383</b>	
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	111,680	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>835,000</b>	<b>28,188</b>	<b>49,494</b>	<b>136,793</b>	<b>1 112,095</b>	<b>0,340</b>	<b>380,587</b>	<b>6,103</b>	<b>115,520</b>	<b>194,049</b>	<b>75,573</b>	<b>4,778</b>	
	<b>Итого за Среду - 1 с 11 лет и старше</b>	<b>1 385,000</b>	<b>49,598</b>	<b>69,473</b>	<b>260,070</b>	<b>1 867,292</b>	<b>0,784</b>	<b>382,602</b>	<b>9,323</b>	<b>309,863</b>	<b>573,404</b>	<b>234,956</b>	<b>10,825</b>	

№ 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	Mg	Fe
14	Масло (порциях)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020	
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	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	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	0,300	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600,000</b>	<b>37,917</b>	<b>45,059</b>	<b>52,341</b>	<b>770,389</b>	<b>0,301</b>	<b>16,257</b>	<b>3,934</b>	<b>287,340</b>	<b>613,930</b>	<b>65,660</b>	<b>11,010</b>	
52	Салат из свежесы 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	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	3,972	46,133	267,040	63,813	3,482	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>30,569</b>	<b>35,721</b>	<b>113,957</b>	<b>899,851</b>	<b>0,599</b>	<b>411,089</b>	<b>9,051</b>	<b>151,626</b>	<b>469,720</b>	<b>132,810</b>	<b>7,399</b>	
	<b>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</b>	<b>1 490,000</b>	<b>68,486</b>	<b>80,780</b>	<b>166,298</b>	<b>1 670,240</b>	<b>0,900</b>	<b>427,346</b>	<b>12,985</b>	<b>438,966</b>	<b>1 083,650</b>	<b>198,470</b>	<b>18,409</b>	



День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,680	120,000	90,000	14,000	0,139
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.пл.	200			22,400	90,000	0,070	2,000			14,000		8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>32,943</i>	<i>18,122</i>	<i>116,224</i>	<i>763,991</i>	<i>0,250</i>	<i>4,010</i>	<i>117,800</i>	<i>1,838</i>	<i>331,200</i>	<i>480,020</i>	<i>76,970</i>	<i>4,886</i>
<i>Обед</i>														
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	18,243	187,661	0,132	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615	
304	Пюре из бобовых 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		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	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	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>54,155</i>	<i>18,724</i>	<i>130,303</i>	<i>909,451</i>	<i>1,203</i>	<i>25,837</i>	<i>2 164,811</i>	<i>6,484</i>	<i>237,172</i>	<i>663,249</i>	<i>256,231</i>	<i>12,053</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 530,000</i>	<i>87,098</i>	<i>36,846</i>	<i>246,527</i>	<i>1 675,442</i>	<i>1,453</i>	<i>29,847</i>	<i>2 282,611</i>	<i>8,322</i>	<i>568,372</i>	<i>1 145,269</i>	<i>333,201</i>	<i>16,939</i>

День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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
173	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,366	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
	Багет	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,936</i>	<i>16,084</i>	<i>90,419</i>	<i>562,649</i>	<i>0,297</i>	<i>1,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,563</i>	<i>132,255</i>	<i>244,790</i>	<i>61,035</i>	<i>3,068</i>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свежеслы 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
88	Шницель 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
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923
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
357	Клесья	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	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	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>31,325</i>	<i>41,537</i>	<i>125,419</i>	<i>1 004,775</i>	<i>0,847</i>	<i>36,922</i>	<i>290,331</i>	<i>9,940</i>	<i>152,942</i>	<i>457,109</i>	<i>196,972</i>	<i>8,980</i>
	<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>45,261</i>	<i>57,621</i>	<i>215,838</i>	<i>1 567,424</i>	<i>1,144</i>	<i>38,257</i>	<i>374,031</i>	<i>11,503</i>	<i>305,197</i>	<i>701,899</i>	<i>258,007</i>	<i>12,048</i>

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

№ 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	Мг	Fe		
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,930	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210					
294	Колбаса рубленая из мяса птицы	100	15,443	10,636	13,761	214,031	0,156	3,400	20,930	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	0,051	53,388	0,001	0,100	0,300	4,930	8,240	4,400	0,839					
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,100	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>530,000</i>	<i>24,434</i>	<i>16,377</i>	<i>88,372</i>	<i>600,390</i>	<i>0,286</i>	<i>6,500</i>	<i>41,430</i>	<i>4,281</i>	<i>62,210</i>	<i>300,130</i>	<i>111,680</i>	<i>3,827</i>				

*Обед*

20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,430	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688			
101	Суп картофельный с крупой	230	4,378	2,916	15,196	104,698	0,103	15,080	183,964	1,197	18,681	74,416	22,560	0,991			
289	Рыб. овошное из тины	280	21,721	25,695	27,897	428,133	0,268	34,011	636,035	4,161	51,239	276,138	66,391	3,471			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,005	18,263	74,393	0,005	330,180	0,005	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,100	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>690,000</i>	<i>34,989</i>	<i>37,428</i>	<i>113,393</i>	<i>931,839</i>	<i>0,616</i>	<i>434,906</i>	<i>1 182,469</i>	<i>9,398</i>	<i>139,730</i>	<i>473,104</i>	<i>136,916</i>	<i>6,902</i>			
<i>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</i>		<i>1 440,000</i>	<i>59,443</i>	<i>53,805</i>	<i>201,967</i>	<i>1 532,249</i>	<i>0,902</i>	<i>441,406</i>	<i>1 223,919</i>	<i>13,679</i>	<i>221,960</i>	<i>775,234</i>	<i>248,596</i>	<i>10,729</i>			

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

№ 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			
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,508	230,000	0,600	53,000	192,000	12,000	2,300				
175	Каша молочная "Дружба"	230	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992					
377	Чай с лимоник	200	0,236	0,055	0,055	54,748	0,002	1,700	0,380	9,120	4,880	7,000	0,883					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,035	0,100	0,530	10,000	32,500	7,000	0,530					
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>530,000</i>	<i>24,029</i>	<i>20,138</i>	<i>80,892</i>	<i>602,819</i>	<i>0,288</i>	<i>3,208</i>	<i>297,780</i>	<i>1,334</i>	<i>223,630</i>	<i>420,490</i>	<i>68,260</i>	<i>4,923</i>				
<i>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>		<i>1 470,000</i>	<i>56,412</i>	<i>54,916</i>	<i>196,860</i>	<i>1 521,232</i>	<i>0,868</i>	<i>54,294</i>	<i>597,111</i>	<i>11,651</i>	<i>395,722</i>	<i>869,939</i>	<i>210,561</i>	<i>12,240</i>				

*Завтрак*

103	Суп с вермишелью на бульоне	230	4,532	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,531	0,709			
279	Тертая мясная с томатным соусом	130	15,387	15,992	13,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,037	26,720	41,370	1,589				
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	0,051	49,398	0,001	0,100	0,300	4,930	8,240	4,400	0,836				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,100	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>32,383</i>	<i>34,738</i>	<i>115,968</i>	<i>918,433</i>	<i>0,580</i>	<i>51,086</i>	<i>299,331</i>	<i>10,297</i>	<i>172,092</i>	<i>449,449</i>	<i>142,301</i>	<i>7,313</i>			
<i>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>		<i>1 470,000</i>	<i>56,412</i>	<i>54,916</i>	<i>196,860</i>	<i>1 521,232</i>	<i>0,868</i>	<i>54,294</i>	<i>597,111</i>	<i>11,651</i>	<i>395,722</i>	<i>869,939</i>	<i>210,561</i>	<i>12,240</i>			

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	Мg	Fe	
Понедельник - 1	45,042	57,537	210,141	1 552,302	0,624	389,271	722,747	12,628	305,629	636,568	163,827	8,256	
Вторник - 1	65,475	40,362	204,762	1 447,792	1,080	80,401	786,014	13,745	253,431	763,164	283,797	12,401	
Среда - 1	49,598	69,473	260,070	1 867,292	0,784	382,602	1 560,611	9,323	309,863	573,404	234,956	10,825	
Четверг - 1	68,486	80,780	166,298	1 670,240	0,900	427,946	971,788	12,985	438,966	1 063,650	198,470	18,409	
Пятница - 1	47,387	53,188	213,833	1 527,198	0,899	21,426	523,761	7,177	188,786	536,145	209,987	12,399	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,198	60,268	211,021	1 612,965	0,857	260,209	912,984	11,172	299,335	718,586	218,207	12,458	
Понедельник - 2	59,682	49,964	219,998	1 541,954	0,899	403,001	1 022,951	10,773	523,562	927,039	234,221	12,249	
Вторник - 2	87,098	36,846	246,527	1 675,442	1,453	29,847	2 282,611	8,322	568,372	1 145,269	333,201	16,939	
Среда - 2	45,261	57,621	215,838	1 567,424	1,144	38,257	374,031	11,503	305,197	701,899	258,007	12,048	
Четверг - 2	59,443	53,805	201,967	1 532,249	0,902	441,406	1 223,919	13,679	221,960	775,234	248,596	10,729	
Пятница - 2	56,412	54,916	196,860	1 521,252	0,868	54,294	597,111	11,651	395,722	869,939	210,561	12,240	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	61,579	50,630	216,238	1 567,664	1,053	193,361	1 100,125	11,186	402,963	883,876	256,917	12,841	
ИТОГО среднее за 2 недели	58,389	55,449	213,630	1 590,315	0,955	226,785	1 006,555	11,179	351,149	801,231	237,562	12,650	
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	65%	60%	56%	58%	68%	324%	112%	80%	29%	67%	79%	70%	

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Итого за день	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	540,000	890,000
Вторник - 1	550,000	890,000
Среда - 1	550,000	835,000
Четверг - 1	600,000	890,000
Пятница - 1	620,000	890,000
Понедельник - 2	590,000	920,000
Вторник - 2	640,000	890,000
Среда - 2	550,000	920,000
Четверг - 2	550,000	890,000
Пятница - 2	550,000	920,000
ИТОГО среднее за 2 недели	574	894
Норма СанПиН	550	800