

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.
2024г.

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



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

№ 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>																						
210	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020									
	Омлет картофельный	150	25,717	27,354	4,565	367,881	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	4,777									
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400									
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200									
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500									
	<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>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>									
<i>Обед</i>																						
88/2011	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	4,420									
	Шн 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									
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,992	35,992	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840									
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	3,501,180	0,248	7,470	6,840	4,905	1,990									
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	12,000	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>24,214</i>	<i>29,886</i>	<i>98,128</i>	<i>766,657</i>	<i>0,342</i>	<i>378,464</i>	<i>473,760</i>	<i>7,765</i>	<i>113,160</i>	<i>335,900</i>	<i>95,475</i>									
<i>Полдник</i>																						
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	0,100	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516									
	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									
376	<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>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>64,367</i>	<i>79,273</i>	<i>229,924</i>	<i>1 902,180</i>	<i>0,746</i>	<i>394,535</i>	<i>1 050,945</i>	<i>16,807</i>	<i>371,497</i>	<i>927,623</i>	<i>170,531</i>									
<i>День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																						
№ 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>																						
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000									
	Каша манная молочная	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	36,000	0,500	130,774	118,020	19,741									
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									
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500									
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>13,692</i>	<i>13,949</i>	<i>103,851</i>	<i>592,573</i>	<i>0,179</i>	<i>1,400</i>	<i>42,000</i>	<i>3,100</i>	<i>159,724</i>	<i>203,760</i>	<i>40,641</i>									
<i>Обед</i>																						
54	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,570	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									
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,320	57,470									
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332									
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,788	0,002	1,700	0,380	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	12,000	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>28,072</i>	<i>23,448</i>	<i>99,403</i>	<i>724,232</i>	<i>0,680</i>	<i>46,019</i>	<i>196,111</i>	<i>7,275</i>	<i>155,652</i>	<i>405,499</i>	<i>154,442</i>									
<i>Полдник</i>																						
406	Пирожок с вареным сложенным мясом	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	0,200	4,942	143,147	184,764	20,422									
	<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>20,422</i>									
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>53,926</i>	<i>51,663</i>	<i>294,586</i>	<i>1 857,323</i>	<i>1,023</i>	<i>51,819</i>	<i>288,848</i>	<i>15,317</i>	<i>458,523</i>	<i>794,023</i>	<i>215,105</i>									

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>															
279	Тедфтели мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	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	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	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	510,000	22,263	19,947	545,441	0,286	5,638	100,710	5,786	53,610	296,180	129,000	5,630		
<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	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	555,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114		
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	70,670	0,012	354,000	6,400	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	705,000	24,398	38,385	903,475	0,264	373,474	135,531	2,747	94,270	158,109	61,114	3,580		
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	378,675	0,157	7,033	32,437	4,672	35,950	113,312	24,515	2,327		
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 515,000	55,493	69,354	1 827,591	0,707	386,345	1 488,498	13,205	183,830	567,601	214,629	11,537		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>															
	Сгущенное молоко	20	1,440	1,700	65,600	0,012	0,200	8,400		63,400	45,800	6,800	0,040		
	Влины, 1 шт	100	5,800	8,200	209,000										
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
348	Сок 200 мл в виду.	200			90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800			
	Итого за Завтрак	520,000	7,440	9,951	417,988	0,033	2,300	8,900		68,350	68,040	19,200	3,699		
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,938	4,015	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	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		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	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	700,000	22,203	25,275	675,418	0,451	404,123	474,351	6,418	114,702	340,310	95,306	4,893		
<i>Полдник</i>															
415	Крепделъ сахарный	100	10,556	13,681	436,566	0,154	43,285	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
	Снежок	200	5,600	5,000	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	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683		
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 520,000	45,799	53,907	1 634,972	0,698	408,223	566,536	12,348	451,839	705,063	160,022	10,275		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	Сыр топленый	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	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	0,002	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>														
			500,000	17,109	12,703	85,014	0,224	3,069	83,180	1,387	344,800	338,840	60,190	2,799
<i>Обед</i>														
67	Винегрет ошощи	60	0,919	4,109	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,093	0,464	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
268	Колбаса рубленые из мяса	90	14,197	16,290	12,533	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	0,160	0,100	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,200	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	57,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>														
			740,000	26,319	28,006	89,801	0,703	11,924	339,411	5,021	93,292	368,369	135,657	7,059
<i>Начинки</i>														
406	Пирожок с вареным картофельным пюре	100	11,062	14,066	66,932	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	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859	
<i>Итого за Начинки</i>														
			300,000	11,262	14,117	79,975	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>														
			1 540,000	54,690	54,826	254,790	1,072	15,493	475,828	11,150	586,189	886,213	232,269	11,909

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,338	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	3,300	
<i>Итого за Завтрак</i>														
			570,000	17,532	11,968	93,315	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,076	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665	
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,932	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552		350,000						0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	57,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>														
			700,000	27,297	25,371	99,776	0,486	364,138	1 629,271	6,336	101,852	382,339	116,092	5,186
<i>Начинки</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859	
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														
			300,000	8,832	10,822	61,573	0,157	7,033	32,437	4,672	35,950	113,312	24,515	2,327
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														
			1 570,000	53,661	48,161	254,664	0,852	386,471	1 739,708	12,898	445,662	766,041	186,197	13,470

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

№ респ.	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		
<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		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Сок 200 мл в индуп.	200	22,400			90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>25,811</i>	<i>13,655</i>	<i>100,279</i>	<i>631,859</i>	<i>0,189</i>	<i>2,726</i>	<i>83,500</i>	<i>1,792</i>	<i>193,780</i>	<i>349,160</i>	<i>60,430</i>	<i>5,384</i>		
<i>Обед</i>																
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200			24,600	22,200	9,000	0,420		
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		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118		6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	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>740,000</i>	<i>31,036</i>	<i>20,800</i>	<i>88,387</i>	<i>674,035</i>	<i>0,500</i>	<i>20,874</i>	<i>187,531</i>	<i>6,697</i>	<i>119,606</i>	<i>384,136</i>	<i>188,702</i>	<i>7,223</i>		
<i>Полдник</i>																
415	Крепделль сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
	Варениц	200	6,400	5,000	102,000	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>79,915</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 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 650,000</i>	<i>73,803</i>	<i>53,136</i>	<i>264,581</i>	<i>1 844,460</i>	<i>0,903</i>	<i>25,200</i>	<i>358,316</i>	<i>14,419</i>	<i>576,173</i>	<i>1 034,009</i>	<i>296,648</i>	<i>14,290</i>		

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

№ респ.	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		
<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 молочная	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		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>15,618</i>	<i>15,205</i>	<i>101,607</i>	<i>606,279</i>	<i>0,356</i>	<i>1,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,583</i>	<i>163,260</i>	<i>280,520</i>	<i>73,050</i>	<i>3,454</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		
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	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735		
202	Рожня отварные	130	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>28,410</i>	<i>34,073</i>	<i>114,272</i>	<i>880,506</i>	<i>0,655</i>	<i>381,158</i>	<i>244,470</i>	<i>8,419</i>	<i>131,909</i>	<i>325,339</i>	<i>101,670</i>	<i>6,257</i>		
<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>	<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>491,906</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 Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>55,290</i>	<i>63,395</i>	<i>295,854</i>	<i>1 978,691</i>	<i>1,156</i>	<i>383,058</i>	<i>372,207</i>	<i>14,744</i>	<i>443,266</i>	<i>784,863</i>	<i>191,142</i>	<i>11,762</i>		

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет													
№ рецеп.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
<i>Завтрак</i>													
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
294	Котлета рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	53,072	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,100	3,672	58,940	209,810	100,490	3,584
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>22,262</i>	<i>13,506</i>	<i>80,480</i>	<i>534,180</i>	<i>0,267</i>	<i>61,000</i>	<i>8,672</i>	<i>33,000</i>	<i>310,530</i>	<i>100,490</i>	<i>3,584</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
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
289	Рыбу отварное из птицы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,292	2,972	36,610	197,240	47,470	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	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	70,500	0,033	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржанно-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>22,609</i>	<i>25,480</i>	<i>85,039</i>	<i>661,155</i>	<i>0,421</i>	<i>382,997</i>	<i>6,454</i>	<i>96,462</i>	<i>311,521</i>	<i>94,357</i>	<i>4,900</i>
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с каргофальной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>
<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>													
		<i>1 510,000</i>	<i>53,703</i>	<i>49,808</i>	<i>227,092</i>	<i>1 574,010</i>	<i>0,845</i>	<i>396,130</i>	<i>14,798</i>	<i>191,352</i>	<i>694,643</i>	<i>219,362</i>	<i>10,811</i>
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет													
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
<i>Завтрак</i>													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,300	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,500	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	7,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<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>1,738</i>	<i>213,230</i>	<i>425,770</i>	<i>76,800</i>	<i>5,180</i>
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	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	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,853	23,153	140,182	0,173	27,995	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	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,725</i>	<i>29,775</i>	<i>81,369</i>	<i>619,077</i>	<i>0,344</i>	<i>62,975</i>	<i>6,381</i>	<i>180,775</i>	<i>523,885</i>	<i>151,770</i>	<i>5,772</i>
<i>Полдник</i>													
415	Крепсель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	4,000	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>	<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>6,130</i>	<i>26,787</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,083</i>
<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>													
		<i>1 570,000</i>	<i>67,788</i>	<i>67,222</i>	<i>241,606</i>	<i>1 736,532</i>	<i>1,021</i>	<i>69,975</i>	<i>14,149</i>	<i>420,792</i>	<i>1 072,368</i>	<i>252,086</i>	<i>13,035</i>

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	64,367	79,273	229,924	1 902,180	0,746	394,535	1 050,945	16,807	371,497	927,623	170,531	16,179	0,746	394,535	1 050,945	16,807	371,497	927,623	170,531	16,179	
Вторник - 1 неделя	53,926	51,663	294,586	1 857,323	1,023	51,819	288,848	15,317	458,523	794,023	215,105	12,230	1,023	51,819	288,848	15,317	458,523	794,023	215,105	12,230	
Среда - 1 неделя	55,493	69,354	244,049	1 827,591	0,707	386,345	1 488,498	13,205	183,830	567,601	214,629	11,537	0,707	386,345	1 488,498	13,205	183,830	567,601	214,629	11,537	
Четверг - 1 неделя	45,799	53,907	241,384	1 634,972	0,698	408,223	566,536	12,348	451,839	705,063	160,022	10,275	0,698	408,223	566,536	12,348	451,839	705,063	160,022	10,275	
Пятница - 1 неделя	54,690	54,826	254,790	1 735,876	1,072	15,493	475,828	11,150	586,189	886,213	232,269	11,909	1,072	15,493	475,828	11,150	586,189	886,213	232,269	11,909	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,855	61,805	252,947	1 791,588	0,849	251,283	774,131	13,765	410,376	776,105	198,511	12,426	0,849	251,283	774,131	13,765	410,376	776,105	198,511	12,426	
Понедельник - 2 неделя	53,661	48,161	254,664	1 678,827	0,852	386,471	1 739,708	12,898	445,662	766,041	186,197	13,470	0,852	386,471	1 739,708	12,898	445,662	766,041	186,197	13,470	
Вторник - 2 неделя	73,803	63,136	264,581	1 844,460	0,903	25,200	358,316	14,419	576,173	1 034,009	296,648	14,290	0,903	25,200	358,316	14,419	576,173	1 034,009	296,648	14,290	
Среда - 2 неделя	55,290	63,395	295,854	1 978,691	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762	
Четверг - 2 неделя	53,703	49,808	227,092	1 574,010	0,845	396,130	1 439,788	14,798	191,352	694,643	219,362	10,811	0,845	396,130	1 439,788	14,798	191,352	694,643	219,362	10,811	
Пятница - 2 неделя	67,788	67,222	241,606	1 736,532	1,021	69,975	1 001,334	14,149	420,792	1 072,368	252,086	13,035	1,021	69,975	1 001,334	14,149	420,792	1 072,368	252,086	13,035	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	60,849	56,344	256,759	1 762,504	0,955	252,167	982,271	14,202	415,449	870,385	229,087	12,674	0,955	252,167	982,271	14,202	415,449	870,385	229,087	12,674	
ИТОГО среднее за 2 недели	57,852	59,075	254,853	1 777,046	0,902	251,725	878,201	13,984	412,913	823,245	213,799	12,550	0,902	251,725	878,201	13,984	412,913	823,245	213,799	12,550	
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	75,13%	74,78%	76,08%	75,62%	75,17%	419,54%	125,46%	116,53%	37,54%	74,84%	85,52%	104,58%	75,17%	419,54%	125,46%	116,53%	37,54%	74,84%	85,52%	104,58%	

	Итого за день			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
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	705,000	300,000	1 515,000
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 неделя	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	527	727	300	1 554
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 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	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000						
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				
	Вагон	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>																		
			600,000	37,917	45,059	52,341	770,389	0,301	16,257	696,800	3,934	287,340	613,930	65,660	11,010			
<i>Обед</i>																		
	Карра ошощан	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700				
88	Ци из свежей капусты с на бужоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940				
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,650	262,530	60,680	2,431				
348	Комлот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
<i>Итого за Обед</i>																		
			860,000	31,285	40,616	123,711	0,449	387,907	668,211	10,835	156,543	438,511	125,757	5,823				
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
			1 460,000	69,202	85,675	176,052	1 769,218	0,750	404,164	1 365,011	14,769	443,883	1 057,441	191,417	16,833			
<i>День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
№ 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	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050				
181	Каша манная молочная	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572				
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				
	Вагон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
<i>Итого за Завтрак</i>																		
			350,000	13,214	15,375	112,128	0,200	1,725	51,000	3,225	191,496	233,071	45,519	3,081				
<i>Обед</i>																		
54	Салат из свежих овощей 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 бужоне	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	Котлета рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,660	149,040	63,160	1,639				
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	4,880	0,880				
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	5,600	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				
	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>																		
			890,000	33,290	28,798	122,800	0,828	57,298	245,161	8,882	192,262	490,499	186,611	9,232				
<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
			1 440,000	48,504	44,173	234,928	1,592,197	1,028	59,523	296,161	12,107	383,758	723,570	232,130	12,313			

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	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>														
279	Тертый мясной с томатным соусом	130	15,387	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	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>24,448</i>	<i>21,445</i>	<i>73,706</i>	<i>585,721</i>	<i>0,319</i>	<i>5,588</i>	<i>84,980</i>	<i>5,877</i>	<i>54,950</i>	<i>327,900</i>	<i>146,080</i>	<i>6,211</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
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	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>835,000</i>	<i>28,517</i>	<i>43,433</i>	<i>135,622</i>	<i>1 053,965</i>	<i>0,353</i>	<i>379,737</i>	<i>2 157,111</i>	<i>3,545</i>	<i>120,430</i>	<i>209,329</i>	<i>85,863</i>	<i>4,456</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 385,000</i>	<i>52,965</i>	<i>64,878</i>	<i>209,328</i>	<i>1 639,686</i>	<i>0,672</i>	<i>385,325</i>	<i>2 242,091</i>	<i>9,422</i>	<i>175,380</i>	<i>537,229</i>	<i>231,943</i>	<i>10,667</i>
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	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>														
	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
	Блины, 2 шт	200	11,600	16,400	56,000	418,000								
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
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	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>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
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	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	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>28,425</i>	<i>33,184</i>	<i>112,285</i>	<i>862,897</i>	<i>0,585</i>	<i>423,006</i>	<i>767,683</i>	<i>8,707</i>	<i>150,583</i>	<i>437,997</i>	<i>124,714</i>	<i>6,317</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 480,000</i>	<i>41,665</i>	<i>51,335</i>	<i>214,828</i>	<i>1 489,885</i>	<i>0,618</i>	<i>425,306</i>	<i>776,585</i>	<i>8,707</i>	<i>218,933</i>	<i>506,037</i>	<i>143,914</i>	<i>10,016</i>

День/неделя: Пятница - 1 неделя 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	
<i>Завтрак</i>																
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883	0,480		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	0,480		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440		
<i>Итого за Завтрак</i>																
			18,569	14,198	93,672	579,119	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995		
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,882	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559		
268	Котлета рубленая из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,240	151,560	43,090	1,789		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,385	5,078	25,190	168,571	0,190	0,100	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	0,440	8,000	26,000	5,600	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	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
<i>Итого за Обед</i>																
			31,411	34,958	111,170	888,050	0,858	17,526	503,981	7,139	117,336	449,225	190,307	6,526		
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																
		1 440,000	49,980	49,156	204,842	1 467,169	1,115	20,894	597,761	8,563	491,566	825,215	259,367	11,521		
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше																
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>																
204	Розки отварные с сахаром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,300	24,000	16,500	13,500	3,500	3,500		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	0,300	39,430	295,880	48,060	6,101		
<i>Итого за Завтрак</i>																
			590,000	19,090	98,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	399,430	295,880	48,060	6,101		
<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		
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		
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,330	60,680	2,431		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000					0,036			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
<i>Итого за Обед</i>																
			860,000	34,883	31,433	127,463	0,635	369,333	2 581,931	7,854	133,612	499,069	156,931	6,753		
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																
		1 450,000	53,973	45,000	225,726	1 537,092	0,886	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,049	204,991	12,854		

День/неделя: Вторник - 2 неделя 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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	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
	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 видеул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>29,943</i>	<i>15,663</i>	<i>107,193</i>	<i>695,009</i>	<i>0,211</i>	<i>2,810</i>	<i>98,300</i>	<i>1,838</i>	<i>216,150</i>	<i>398,260</i>	<i>67,370</i>	<i>5,606</i>
<i>Обед</i>														
	Нера овошная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
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
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132		7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000		0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>36,751</i>	<i>27,565</i>	<i>109,523</i>	<i>847,521</i>	<i>0,618</i>	<i>28,037</i>	<i>234,011</i>	<i>8,892</i>	<i>156,052</i>	<i>466,469</i>	<i>226,451</i>	<i>8,744</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 530,000</i>	<i>66,694</i>	<i>43,228</i>	<i>216,716</i>	<i>1 542,530</i>	<i>0,829</i>	<i>30,847</i>	<i>332,311</i>	<i>10,730</i>	<i>372,202</i>	<i>864,729</i>	<i>293,821</i>	<i>14,350</i>

День/неделя: Среда - 2 неделя 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>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>17,846</i>	<i>16,984</i>	<i>113,461</i>	<i>678,829</i>	<i>0,420</i>	<i>1,725</i>	<i>85,500</i>	<i>1,632</i>	<i>197,010</i>	<i>333,610</i>	<i>87,340</i>	<i>3,838</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
88	Щи из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	3,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940
268	Виточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>33,931</i>	<i>40,068</i>	<i>140,020</i>	<i>1 059,978</i>	<i>0,786</i>	<i>390,326</i>	<i>290,531</i>	<i>70,229</i>	<i>170,892</i>	<i>398,819</i>	<i>126,782</i>	<i>7,782</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>51,777</i>	<i>57,052</i>	<i>253,481</i>	<i>1 738,807</i>	<i>1,206</i>	<i>392,051</i>	<i>376,031</i>	<i>11,861</i>	<i>732,429</i>	<i>732,429</i>	<i>214,122</i>	<i>11,620</i>

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

№ 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							
													<i>Завтрак</i>								
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	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	3,091	33,260	149,040	63,160	1,539								
376	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,220	32,220	0,679								
	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
													<i>Итого за Завтрак</i>								
			550,000	24,454	16,377	88,372	600,390	0,286	6,500	41,450	62,210	300,130	111,680	3,827							
													<i>Обед</i>								
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009								
103	Упч с варимешью на бульоне	250	1,832	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	1,530	13,862	34,729	12,551	0,559								
289	Ратт овощное из птицы	250	19,281	22,595	378,071	378,071	0,239	30,387	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086								
348	Комлот на сухобруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	3,50180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120								
													<i>Итого за Обед</i>								
			866,000	28,726	33,647	107,239	848,487	0,530	392,681	2,027,771	8,889	124,272	400,479	124,406							
													<i>Днев/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>								
			1 410,000	53,180	50,024	195,611	1 448,877	0,836	399,181	2 069,221	13,170	186,482	700,609	236,086							
													<i>Ужин</i>								
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	2,500,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500								
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559								
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,885								
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550								
													<i>Итого за Ужин</i>								
			550,000	25,075	26,469	75,287	641,299	0,347	3,325	325,580	1,883	248,650	473,808	90,030							
													<i>Обед</i>								
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635								
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	3,908	12,045	119,091	0,078	20,777	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176								
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	143,341	0,148	2,063	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199								
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589								
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120								
													<i>Итого за Обед</i>								
			920,000	38,150	36,218	102,613	722,533	0,676	83,684	955,231	8,170	223,342	621,399	184,931							
													<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>								
			1 470,000	63,225	62,687	177,900	1 413,832	1,023	86,009	1 280,811	10,053	472,192	1 095,207	274,961							

Возрастная группа с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	Y		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	69,202	85,675	176,052	1 769,218	0,750	404,164	1 365,011	14,769	443,883	1 052,441	191,417	16,833	
Вторник - 1 неделя	48,504	64,173	234,928	1 532,197	1,028	59,523	296,161	12,107	383,758	723,570	232,130	12,313	
Среда - 1 неделя	52,965	64,878	209,328	1 639,686	0,672	385,325	2 242,091	9,422	175,380	537,229	231,943	10,667	
Четверг - 1 неделя	41,665	51,335	214,828	1 489,885	0,618	425,306	776,585	8,707	218,933	506,037	143,914	10,016	
Пятница - 1 неделя	49,980	49,156	204,842	1 467,169	1,115	20,894	597,761	8,563	491,566	825,215	259,367	11,521	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,463	59,043	207,996	1 579,631	0,837	259,042	1 055,522	10,714	342,704	728,898	211,754	12,270	
Понедельник - 2 неделя	53,973	45,000	225,726	1 537,092	0,856	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854	
Вторник - 2 неделя	66,694	43,228	216,716	1 542,530	0,829	30,847	332,311	10,730	372,202	864,729	293,821	14,350	
Среда - 2 неделя	51,777	57,052	253,481	1 738,807	1,206	392,051	376,031	11,861	367,902	732,429	214,122	11,620	
Четверг - 2 неделя	53,180	50,024	195,611	1 448,877	0,836	399,181	2 069,221	13,170	186,482	700,609	236,086	10,233	
Пятница - 2 неделя	63,225	62,687	177,900	1 413,832	1,023	86,009	1 280,811	10,053	472,192	1 095,207	274,961	12,507	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	57,770	51,598	213,887	1 536,228	0,950	258,553	1 345,841	11,138	374,764	837,585	244,796	12,313	
ИТОГО среднее за 2 недели	55,117	55,321	210,942	1 557,930	0,894	258,798	1 209,682	10,926	358,734	783,242	228,275	12,292	
100 % Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	61,24%	60,13%	55,08%	57,28%	63,86%	369,71%	133,41%	78,04%	29,89%	65,27%	76,09%	68,29%	

Возрастная группа с 11 лет и старше	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000
Среда - 1 неделя	550,000	835,000
Четверг - 1 неделя	620,000	860,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	860,000
Вторник - 2 неделя	640,000	890,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000
ИТОГО среднее за 2 недели	575	879
Норма СанПиН	550	800