

СОГЛАСОВАНО

Директор



« 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «Межрегиональная кейтеринговая компания»



Финонов Т.В.
2023г.

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

Донедельник - 1 с 7 до 11 лет

№ п/п	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>											
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
376	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
	Чай с сахаром	200	2,000	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	4,400	8,240	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>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,609</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>	<i>9,436</i>
			<i>Обед</i>											
88/2011	Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
291	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,550	0,719
348	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			6,000	19,500	4,200	0,330	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>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>4,401</i>
			<i>Полдник</i>											
415	Крепленд сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174		46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	8,240	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,033</i>	<i>15,361</i>	<i>87,859</i>	<i>537,271</i>	<i>0,175</i>	<i>0,100</i>	<i>47,150</i>	<i>6,677</i>	<i>34,695</i>	<i>129,547</i>	<i>21,856</i>	<i>2,508</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>65,644</i>	<i>80,902</i>	<i>236,825</i>	<i>1 949,497</i>	<i>0,766</i>	<i>394,535</i>	<i>1 054,310</i>	<i>17,554</i>	<i>374,455</i>	<i>940,217</i>	<i>172,471</i>	<i>16,345</i>

№ п/п	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>											
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
376	Каши 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	0,464
	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
	<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>2,973</i>
			<i>Обед</i>											
54	Салат из овощей с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,570	23,470	1,608
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
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	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>25,372</i>	<i>31,698</i>	<i>99,203</i>	<i>786,732</i>	<i>0,680</i>	<i>46,919</i>	<i>226,611</i>	<i>7,245</i>	<i>159,652</i>	<i>402,499</i>	<i>120,442</i>	<i>7,565</i>
			<i>Полдник</i>											
406	Пирожок с вареным тушеным молоком	100	11,070	16,255	66,959	458,356	0,144	4,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	6,000	0,600
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,170</i>	<i>16,455</i>	<i>91,359</i>	<i>560,356</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>61,417</i>	<i>5,556</i>	<i>143,440</i>	<i>184,951</i>	<i>20,048</i>	<i>1,792</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>51,234</i>	<i>62,102</i>	<i>294,413</i>	<i>1 939,661</i>	<i>1,023</i>	<i>52,719</i>	<i>330,028</i>	<i>15,901</i>	<i>462,816</i>	<i>791,210</i>	<i>181,131</i>	<i>12,330</i>

№ 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	
<i>Завтрак</i>														
279	Тертель мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	13,163	54,748	0,055	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,360	118,400	5,769	55,930	294,440	109,280	5,688
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,286</i>	<i>2,900</i>	<i>1,160,000</i>	<i>0,232</i>	<i>15,660</i>	<i>31,900</i>	<i>22,040</i>	<i>0,415</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	20,000	20,000	0,050	12,240	3,750	0,660	0,097
392	Пельмени	155	12,043	27,628	42,068	468,053	0,001	353,600	63,602	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>655,000</i>	<i>21,981</i>	<i>33,768</i>	<i>103,208</i>	<i>809,406</i>	<i>0,263</i>	<i>373,074</i>	<i>1,355,351</i>	<i>2,739</i>	<i>91,422</i>	<i>157,219</i>	<i>60,622</i>	<i>3,471</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>
	<i>Итого за Среду - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1,465,000</i>	<i>51,368</i>	<i>69,227</i>	<i>233,035</i>	<i>1,766,052</i>	<i>0,676</i>	<i>380,973</i>	<i>1,506,188</i>	<i>13,167</i>	<i>182,234</i>	<i>558,776</i>	<i>191,933</i>	<i>11,435</i>
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
№ 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	
<i>Завтрак</i>														
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
376	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
	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	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,360	118,400	5,769	55,930	294,440	109,280	5,688
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	1,335	75,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,268</i>	<i>13,777</i>	<i>93,576</i>	<i>547,719</i>	<i>0,170</i>	<i>1,335</i>	<i>75,500</i>	<i>1,582</i>	<i>146,530</i>	<i>214,190</i>	<i>49,020</i>	<i>2,446</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	0,373
96	Расcольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жирное по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	350,180	70,500	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	77,700	0,033	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	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	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,203</i>	<i>25,275</i>	<i>89,526</i>	<i>675,478</i>	<i>0,451</i>	<i>404,123</i>	<i>474,351</i>	<i>6,418</i>	<i>114,702</i>	<i>340,310</i>	<i>95,306</i>	<i>4,893</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крецель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649	1,649
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	1,800	6,677	242,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>17,433</i>	<i>20,310</i>	<i>84,216</i>	<i>588,883</i>	<i>0,234</i>	<i>1,800</i>	<i>86,650</i>	<i>6,677</i>	<i>271,745</i>	<i>309,307</i>	<i>47,456</i>	<i>1,849</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1,500,000</i>	<i>51,904</i>	<i>59,362</i>	<i>267,318</i>	<i>1,812,020</i>	<i>0,855</i>	<i>407,258</i>	<i>636,501</i>	<i>14,677</i>	<i>552,977</i>	<i>863,807</i>	<i>191,782</i>	<i>9,188</i>

Питания - 1 с 7 до 11 лет

№ п.п.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	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	
377	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
	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	
	Багет	40	2,800	0,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	0,480	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	19,680	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	500,000	17,109	12,703	525,019	0,224	3,069	85,180	1,387	344,800	338,840	60,190	2,799	
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	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	1,478	2,204	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	140,401	0,160	16,000	0,336	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	0,350	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	70,500	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	14,990	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	24,861	32,461	752,701	0,703	12,410	355,881	5,005	95,452	366,749	137,297	7,113	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным стуженым молоком	100	11,070	16,255	458,356	0,144	0,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Полдник	300,000	11,270	16,306	511,744	0,145	0,500	61,917	5,356	148,390	179,191	16,448	2,051	
	Итого за Питание - 1 с 7 до 11 лет	1 540,000	53,240	61,470	1 789,464	1,072	15,979	502,978	11,748	588,642	884,780	213,935	11,963	
День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет														
№ рп.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,328	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	19,680	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	556,640	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	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	1,510	4,633	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812	
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,033	350,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	14,990	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	700,000	23,809	24,567	700,872	0,349	372,988	1 633,791	5,897	97,912	337,369	103,562	4,333	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Полдник	300,000	8,690	10,727	374,955	0,127	1,539	32,437	4,659	34,882	107,117	22,031	2,276	
	Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет	1 570,000	50,031	47,262	1 632,467	0,685	389,827	1 744,228	12,446	440,654	714,776	171,183	12,566	

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				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	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>														
102	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
294	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
173	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
376	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>32,113</i>	<i>34,826</i>	<i>94,517</i>	<i>828,983</i>	<i>0,644</i>	<i>13,450</i>	<i>231,971</i>	<i>7,153</i>	<i>130,898</i>	<i>438,197</i>	<i>153,876</i>	<i>8,359</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крепель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174		46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649
	Варенце	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>18,233</i>	<i>20,310</i>	<i>82,816</i>	<i>585,883</i>	<i>0,234</i>	<i>1,600</i>	<i>90,650</i>	<i>6,677</i>	<i>265,745</i>	<i>313,307</i>	<i>49,456</i>	<i>1,849</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 650,000</i>	<i>76,157</i>	<i>68,791</i>	<i>277,612</i>	<i>2 046,725</i>	<i>1,067</i>	<i>17,776</i>	<i>406,121</i>	<i>15,622</i>	<i>590,423</i>	<i>1 100,664</i>	<i>263,762</i>	<i>15,592</i>

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
376	Каша пшеничная 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	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,440	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,900	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 свежих 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	Ши 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	Выгонки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	272,482	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>26,953</i>	<i>38,529</i>	<i>114,164</i>	<i>914,258</i>	<i>0,655</i>	<i>381,644</i>	<i>260,941</i>	<i>8,403</i>	<i>134,069</i>	<i>323,720</i>	<i>83,310</i>	<i>6,311</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,070	16,255	66,959	458,356	0,144	0,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,270</i>	<i>16,306</i>	<i>80,002</i>	<i>511,744</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>61,917</i>	<i>5,356</i>	<i>148,390</i>	<i>179,191</i>	<i>16,448</i>	<i>2,051</i>
	<i>Итого за Среду - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>53,841</i>	<i>70,040</i>	<i>295,773</i>	<i>2 032,281</i>	<i>1,156</i>	<i>383,544</i>	<i>399,358</i>	<i>15,342</i>	<i>445,719</i>	<i>783,431</i>	<i>172,808</i>	<i>11,816</i>

Четверг - 2 с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608			
376	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	8,880	81,450	26,720	8,400	4,400	0,859			
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	7,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>19,562</i>	<i>21,756</i>	<i>80,280</i>	<i>396,680</i>	<i>0,267</i>	<i>7,000</i>	<i>3,642</i>	<i>62,940</i>	<i>266,810</i>	<i>66,490</i>	<i>3,684</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 пермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	1,048	11,822	27,819	10,442	0,452				
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	350,180	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>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 картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>				
	<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>50,861</i>	<i>57,963</i>	<i>226,085</i>	<i>1 632,790</i>	<i>0,815</i>	<i>391,536</i>	<i>14,755</i>	<i>194,284</i>	<i>685,448</i>	<i>182,878</i>	<i>10,860</i>				

Пятница - 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	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500				
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	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	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>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 белокачанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962			
268	Рыб-запеченная	90	19,666	17,436	3,496	143,776	0,132	0,563	11,250	2,613	49,580	275,150	62,895	0,989			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,007</i>	<i>30,313</i>	<i>83,534</i>	<i>633,848</i>	<i>0,543</i>	<i>61,682</i>	<i>466,101</i>	<i>6,454</i>	<i>177,572</i>	<i>519,219</i>	<i>147,787</i>				
<i>Полдник</i>																	
415	Крепленый сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649				
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	8,000	0,600				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,933</i>	<i>15,510</i>	<i>99,216</i>	<i>585,883</i>	<i>0,194</i>	<i>4,000</i>	<i>6,877</i>	<i>29,745</i>	<i>135,307</i>	<i>25,456</i>	<i>2,249</i>				
	<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>69,347</i>	<i>69,389</i>	<i>250,672</i>	<i>1 798,620</i>	<i>1,040</i>	<i>68,682</i>	<i>823,331</i>	<i>15,069</i>	<i>420,547</i>	<i>250,043</i>	<i>13,111</i>				

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1	65,644	80,902	236,825	1949,497	0,766	394,535	1 054,310	17,554	374,455	940,217	172,471	16,345			
Вторник - 1	51,234	62,102	294,413	1 939,661	1,023	52,719	330,028	15,901	462,816	791,210	181,131	12,330			
Среда - 1	51,368	69,227	233,035	1 766,052	0,676	380,973	1 506,188	13,167	182,234	558,776	191,933	11,435			
Четверг - 1	51,904	59,362	267,318	1 812,020	0,855	407,258	636,501	14,677	532,977	863,807	191,782	9,188			
Пятница - 1	53,240	61,470	254,709	1 789,464	1,072	15,979	502,978	11,748	588,642	884,780	213,935	11,963			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,678	66,613	257,260	1 851,339	0,878	250,293	806,001	14,609	428,225	807,758	190,250	12,252			
Понедельник - 2	50,031	47,262	248,521	1 632,467	0,685	389,827	1 744,228	12,446	440,654	714,776	171,183	12,566			
Вторник - 2	76,157	68,791	277,612	2 046,725	1,067	17,776	406,121	15,622	590,423	1 100,664	263,762	15,592			
Среда - 2	53,841	70,040	295,773	2 032,281	1,156	383,544	399,358	15,342	445,719	783,431	172,808	11,816			
Четверг - 2	50,861	57,963	226,085	1 632,790	0,815	391,536	1 470,288	14,755	194,284	685,448	182,878	10,860			
Пятница - 2	69,347	69,389	250,672	1 798,620	1,040	68,682	823,331	15,069	420,547	1 080,296	250,043	13,111			
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	60,047	62,689	259,733	1 828,577	0,953	250,273	968,665	14,647	418,325	872,923	208,135	12,789			
ИТОГО среднее за 2 недели	57,363	64,651	258,497	1 839,958	0,916	250,283	882,333	14,628	423,275	840,341	199,193	12,521			
100 % Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	74%	82%	77%	78%	76%	417%	127%	122%	38%	76%	80%	104%			

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Подник	Итого за день
Понедельник - 1	550,000	700,000	300,000	1 550,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	510,000	655,000	300,000	1 465,000
Четверг - 1	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Пятница - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 2	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
ИТОГО среднее за 2 недели	525	719	300	1 544
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 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>												
			0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,020
210	Масло порционное	10	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	Омлет натуральный	200	2,000	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Чай с сахаром	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,300	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Батон	40	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Фрукт (яблоко)	150	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>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>													
			<i>Обед</i>												
			1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
88	Икра овощная	100	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	Щи из свежей капусты с на бульоне	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431	
348	Плов из мяса птицы	180	0,234	18,263	74,595	350,180	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Компот из сухофруктов	40	3,400	0,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	31,285	40,616	123,711	998,829	0,449	387,907	668,211	10,835	156,543	438,511	125,757	5,823	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>													
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>69,202</i>	<i>85,675</i>	<i>176,052</i>	<i>1 769,218</i>	<i>0,750</i>	<i>404,164</i>	<i>1 365,011</i>	<i>14,769</i>	<i>443,883</i>	<i>1 052,441</i>	<i>191,417</i>	<i>16,833</i>	

День/неделя: Вторник - 1 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>											
			3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500		1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
181	Печенье	50	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	Капш манная молочная	250	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859
	Чай с сахаром	200	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Батон	50	15,214	15,375	112,128	644,815	0,200	1,725	51,000	3,225	191,496	233,071	45,519	3,081
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>												
			<i>Обед</i>											
			1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540	17,430	1,325
54	Салат из свежих овощей с яблоками	100	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,759	38,171	2,039
102	Суп гороховый на бульоне	250	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
128	Картофельное пюре	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
377	Чай с лимоном	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>30,320</i>	<i>37,873</i>	<i>122,580</i>	<i>956,132</i>	<i>0,828</i>	<i>58,788</i>	<i>278,711</i>	<i>8,849</i>	<i>196,662</i>	<i>487,199</i>	<i>149,211</i>	<i>9,342</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>45,534</i>	<i>53,248</i>	<i>234,708</i>	<i>1 600,947</i>	<i>1,028</i>	<i>60,513</i>	<i>329,711</i>	<i>12,074</i>	<i>388,158</i>	<i>720,270</i>	<i>194,730</i>	<i>12,423</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
279	Тфуртели мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965				
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>625,721</i>	<i>0,319</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>5,658</i>	<i>57,510</i>	<i>325,980</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</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	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	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>795,000</i>	<i>26,901</i>	<i>40,217</i>	<i>128,332</i>	<i>988,897</i>	<i>0,352</i>	<i>379,337</i>	<i>2 157,111</i>	<i>3,537</i>	<i>119,790</i>	<i>208,889</i>	<i>85,503</i>	<i>4,364</i>				
	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 345,000</i>	<i>49,621</i>	<i>66,942</i>	<i>201,910</i>	<i>1 614,618</i>	<i>0,671</i>	<i>385,501</i>	<i>2 261,611</i>	<i>9,395</i>	<i>177,300</i>	<i>534,869</i>	<i>209,823</i>	<i>10,639</i>				

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
174	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 рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Батон	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>	<i>550,000</i>	<i>13,672</i>	<i>15,202</i>	<i>103,139</i>	<i>604,579</i>	<i>0,188</i>	<i>1,647</i>	<i>84,300</i>	<i>1,632</i>	<i>176,370</i>	<i>251,090</i>	<i>57,380</i>	<i>2,575</i>				
<i>Обед</i>																		
45	Салат из белкомочной 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	Рассолник 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>767,685</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 с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>42,097</i>	<i>48,386</i>	<i>215,424</i>	<i>1 467,476</i>	<i>0,773</i>	<i>424,653</i>	<i>851,985</i>	<i>10,339</i>	<i>326,953</i>	<i>689,087</i>	<i>182,094</i>	<i>8,892</i>				

Ля: Пятница - 1 с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<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	273,371	42,429	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	13,163	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	18,400	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	19,680	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	550,000	18,369	14,198	579,119	93,672	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	104,229	8,227	0,065	10,262	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с перемелено на бульоне	250	1,852	3,255	86,541	12,432	0,057	6,304	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлета рубленая из мяса	100	14,157	22,700	319,211	14,156	0,341	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	168,571	25,190	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,398	12,045	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,000	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	19,680	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	19,320	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	29,791	39,908	925,550	111,050	0,858	522,281	7,121	119,736	447,425	169,907	8,586
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	48,360	54,106	1 504,669	204,722	1,115	616,061	8,545	493,966	823,415	238,967	11,581

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	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	53,388	13,043	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	19,680	0,044	0,044	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	70,500	14,700	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	597,230	98,263	0,221	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101
<i>Обед</i>													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	53,550	11,614	0,058	4,800	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,925	5,833	108,291	12,045	0,071	20,777	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	482,811	45,757	0,136	4,889	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	12,552	0,044	350,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	19,680	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	19,320	0,469	380,626	7,881	131,712	445,259	142,151	5,740
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 450,000	49,766	45,294	1 496,722	219,231	0,690	395,950	9,901	471,142	741,139	190,211	11,841

День/неделя: Вторник - 2 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	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным 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		
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>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>																
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925		
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>38,246</i>	<i>41,959</i>	<i>116,682</i>	<i>1 011,631</i>	<i>0,791</i>	<i>18,348</i>	<i>282,131</i>	<i>8,879</i>	<i>168,032</i>	<i>529,979</i>	<i>188,551</i>	<i>10,067</i>		
	<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 530,000</i>	<i>68,189</i>	<i>57,622</i>	<i>223,875</i>	<i>1 706,640</i>	<i>1,002</i>	<i>21,158</i>	<i>380,431</i>	<i>10,717</i>	<i>384,182</i>	<i>928,239</i>	<i>255,921</i>	<i>15,673</i>		

День/неделя: Среда - 2 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	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100	2,400	3,000		0,020		
376	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		
	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	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	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983		
202	Рожики 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>32,312</i>	<i>45,019</i>	<i>139,900</i>	<i>1 097,484</i>	<i>0,786</i>	<i>390,866</i>	<i>308,833</i>	<i>10,211</i>	<i>173,293</i>	<i>397,024</i>	<i>106,382</i>	<i>7,842</i>		
	<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>50,158</i>	<i>62,003</i>	<i>253,361</i>	<i>1 776,313</i>	<i>1,206</i>	<i>392,591</i>	<i>394,333</i>	<i>11,843</i>	<i>370,303</i>	<i>730,634</i>	<i>193,722</i>	<i>11,680</i>		

Дневник: Четверг - 2 с 11 лет и старше

№ рсч.	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>																
	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 рубленая из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	550,000	21,484	25,452	88,152	669,140	0,286	7,490	75,000	4,248	66,610	296,630	74,280	3,937		
<i>Обед</i>																
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559		
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086		
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 ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	860,000	28,726	33,647	107,239	848,487	0,550	392,681	2 027,771	8,889	124,272	400,479	124,406	6,406		
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 410,000	50,210	59,099	195,391	1 517,627	0,836	400,171	2 102,771	13,137	190,882	697,309	198,686	10,343		

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	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	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	Итого за Завтрак	550,000	25,075	26,469	75,287	641,299	0,347	3,325	325,580	1,883	248,650	473,808	90,030	5,492		
<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		
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		
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	156,241	0,148	0,625	12,500	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		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 ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	890,000	38,512	36,267	105,329	785,433	0,676	81,246	753,711	8,124	219,652	616,499	180,551	6,917		
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	1 440,000	63,587	62,736	180,616	1 426,732	1,023	84,571	1 079,291	10,007	468,302	1 090,307	270,581	12,409		

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Возрастная группа с 11 лет и старше					У	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	B1	B2	B6	B12
	Б	Ж	У	У													
Понедельник - 1	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	45,534	53,248	234,708	1 600,947	1,028	60,513	329,711	12,074	388,158	720,270	194,730	12,423					
Среда - 1	49,621	66,942	201,910	1 614,618	0,671	385,501	2 261,611	9,395	177,300	534,869	209,823	10,639					
Четверг - 1	42,097	48,386	215,424	1 467,476	0,773	424,653	851,985	10,339	326,953	689,087	182,094	8,892					
Пятница - 1	48,360	54,106	204,722	1 504,669	1,115	21,434	616,061	8,545	493,966	823,415	238,967	11,581					
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	50,963	61,671	206,563	1 591,386	0,867	259,253	1 084,876	11,024	366,052	764,016	203,406	12,074					
Понедельник - 2	49,766	45,294	219,231	1 496,722	0,690	395,950	2 677,111	9,901	471,142	741,139	190,211	11,841					
Вторник - 2	68,189	57,622	223,875	1 706,640	1,002	21,158	380,431	10,717	384,182	928,239	255,921	15,673					
Среда - 2	50,158	62,003	253,361	1 776,313	1,206	392,591	394,333	11,843	370,303	730,634	193,722	11,680					
Четверг - 2	50,210	59,099	195,391	1 517,627	0,836	400,171	2 102,771	13,137	190,882	697,309	198,686	10,343					
Пятница - 2	63,587	62,736	180,616	1 426,732	1,023	84,571	1 079,291	10,007	468,302	1 090,307	270,581	12,409					
СРЕДНЕЕ за 2 недели	56,382	57,351	214,495	1 584,807	0,951	258,888	1 326,787	11,121	376,962	837,526	221,824	12,389					
ИТОГО среднее за 2 недели	53,673	59,511	210,529	1 588,097	0,909	259,071	1 205,832	11,073	371,507	800,771	212,615	12,232					
100 % Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18					
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	60%	65%	55%	58%	65%	370%	134%	79%	31%	67%	71%	68%					

	Возрастная группа с 11 лет и старше		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	600,000	860,000	1 460,000
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1	550,000	795,000	1 345,000
Четверг - 1	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 1	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2	590,000	860,000	1 450,000
Вторник - 2	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 2	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2	550,000	890,000	1 440,000
ИТОГО среднее за 2 недели	568	872	1 440
Норма СанПиН	550	800	1 350