



2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Онионов Т.В.

«01» сентября 2023г.

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

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	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>													
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,036	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040
376	Чай с сахаром	200	0,200	13,043	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,950	4,850
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,260	20,800	26,000	4,440
338	Фрукты (яблоны)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	13,000	0,260	20,800	14,300	2,860
	<i>Итого за Завтрак</i>	530,000	29,557	35,495	50,158	642,169	0,243	13,971	533,400	2,832	223,800	472,570	8,956
<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000
88/2011	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	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	0,005	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	8,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,090	21,900	37,500	4,200
	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>	700,000	23,854	24,606	95,008	699,457	0,366	389,264	583,561	6,325	96,960	329,300	98,475
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,950	4,850
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	1 530,000	61,623	70,901	209,276	1 728,501	0,734	406,268	1 149,398	13,837	350,271	894,214	170,837

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	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>													
	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 с маслом	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	0,440	8,240	4,950	4,850
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	9,500	0,850	32,500	6,500	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	13,692	13,949	103,851	592,573	0,179	1,400	42,000	3,100	159,724	201,760	3,974
<i>Обед</i>													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470
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
377	Чай с льдомом	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	25,372	31,698	99,203	786,732	0,680	46,919	226,611	7,245	159,652	402,499	120,442
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,837	10,698	45,816	315,018	0,134	20,866	31,957	4,687	49,187	101,697	20,407
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	14,000	8,000	0,600
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	9,937	10,898	70,216	417,018	0,154	24,866	31,937	4,887	49,187	115,697	28,407
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	1 540,000	49,001	56,545	273,270	1 796,323	1,013	73,185	300,548	15,232	368,563	721,956	189,490

День/неделя: Среда - 1 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	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
<i>Завтрак</i>														
279	Тертая мясная с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,286</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>55,930</i>	<i>294,440</i>	<i>109,280</i>	<i>5,688</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,251	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
392	Пельмени	155	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	20,000	20,000	0,050	1,200	1,500	0,010	0,010
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	0,827
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>655,000</i>	<i>9,764</i>	<i>9,797</i>	<i>55,919</i>	<i>352,633</i>	<i>0,255</i>	<i>379,774</i>	<i>259,252</i>	<i>2,747</i>	<i>74,022</i>	<i>139,869</i>	<i>48,122</i>	<i>3,389</i>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	17,633	474,059	0,175	59,400	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,490	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>59,900</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 465,000</i>	<i>42,964</i>	<i>47,337</i>	<i>215,656</i>	<i>1 461,771</i>	<i>0,717</i>	<i>386,234</i>	<i>437,552</i>	<i>13,826</i>	<i>167,152</i>	<i>571,964</i>	<i>179,585</i>	<i>11,703</i>

День/неделя: Четверг - 1 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	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок в incl.уп.	200	22,400	0,020	90,000	90,000	0,020	2,000	2,000	14,000	14,000	8,000	2,800	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>16,932</i>	<i>11,368</i>	<i>101,015</i>	<i>576,140</i>	<i>0,184</i>	<i>2,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,590</i>	<i>283,660</i>	<i>267,790</i>	<i>40,090</i>	<i>5,457</i>
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	2,084	39,072	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,473	9,840	0,439
96	Рассольник московский на бульоне (крупа перловая)	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	6,840	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>21,916</i>	<i>25,311</i>	<i>85,710</i>	<i>659,479</i>	<i>0,457</i>	<i>397,063</i>	<i>273,357</i>	<i>6,559</i>	<i>101,684</i>	<i>337,383</i>	<i>93,846</i>	<i>4,959</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	242,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 620,000</i>	<i>55,004</i>	<i>55,360</i>	<i>264,040</i>	<i>1 777,185</i>	<i>0,855</i>	<i>401,163</i>	<i>434,642</i>	<i>14,079</i>	<i>654,331</i>	<i>901,886</i>	<i>179,452</i>	<i>12,099</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	Сыр порционный	20	5,220	5,220	33,771	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
377	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	500,000	17,109	12,703	85,014	525,019	0,224	3,069	85,180	1,387	344,800	338,840	60,190	2,799
<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
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	9,915	65,491	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	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	24,794	31,407	90,705	747,242	0,686	22,760	455,431	4,588	108,612	361,389	136,502	7,022
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157	7,032	32,437	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327
Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет														
День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет														

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	94,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	Итого за Завтрак	550,000	17,452	11,888	91,355	547,240	0,203	13,300	78,000	1,850	304,660	268,090	43,790	5,517
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
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
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
171	Капша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	350,000	350,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	25,821	21,586	90,304	669,562	0,370	384,007	311,752	6,095	90,261	326,837	94,891	3,929
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,837	10,698	45,816	315,018	0,134	20,866	31,937	4,687	49,187	101,697	20,407	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	9,037	10,749	58,859	368,406	0,135	20,966	32,437	4,687	54,137	109,937	24,807	2,327
Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет														
		1 590,000	52,310	44,223	240,518	1 585,208	0,708	418,273	422,189	12,632	449,058	704,864	163,488	11,773

№ реп.		Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Масса порции		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
		Сыр порционный	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
175		Капша молочная "Дружба" с маслом	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
377		Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
		Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
		Хлеб пшеничный	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>17,109</i>	<i>13,703</i>	<i>85,014</i>	<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>	
<i>Обед</i>															
45		Салат из белокочанной капусты	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373	
103		Суп с вермишелью на бульоне	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
268		Котлеты рубленные из мяса	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655	
173		Капша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,336	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	4,400	4,200	0,856	
		Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
		Хлеб ржано-пшеничный	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>24,794</i>	<i>31,407</i>	<i>90,705</i>	<i>747,242</i>	<i>0,686</i>	<i>22,760</i>	<i>455,431</i>	<i>4,588</i>	<i>108,612</i>	<i>361,389</i>	<i>136,502</i>	<i>7,022</i>	
<i>Полдник</i>															
406		Пирожок с картофельной начинкой	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468	
376		Чай с сахаром	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>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>	
<i>Итого за Пятица - 1 с 7 до 11 лет</i>															
		<i>Итого за Пятица - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>50,735</i>	<i>54,932</i>	<i>237,232</i>	<i>1 650,638</i>	<i>1,067</i>	<i>32,861</i>	<i>573,048</i>	<i>10,618</i>	<i>489,362</i>	<i>813,537</i>	<i>221,205</i>	<i>12,148</i>	
<i>День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>															
<i>Наименование дней недели, блюда</i>															
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Масса порции		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
204		Рожки отварные с сыром	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338		Фрукты (яблоки)	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>17,452</i>	<i>11,888</i>	<i>91,355</i>	<i>547,240</i>	<i>0,203</i>	<i>13,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,850</i>	<i>304,660</i>	<i>268,090</i>	<i>43,790</i>	<i>5,517</i>	
<i>Обед</i>															
71		Помидоры свежие порционные	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
82		Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812	
260		Гуляш из птицы	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804	
171		Капша рисовая рассыпчатая	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
342		Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036	
		Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
		Хлеб ржано-пшеничный	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>25,821</i>	<i>21,586</i>	<i>90,304</i>	<i>669,562</i>	<i>0,370</i>	<i>384,007</i>	<i>311,752</i>	<i>6,095</i>	<i>90,261</i>	<i>326,837</i>	<i>94,891</i>	<i>3,929</i>	
<i>Полдник</i>															
406		Пирожок с капустой и луком	8,837	10,698	45,816	315,018	0,134	20,866	31,937	4,687	49,187	101,697	20,407	1,468	
376		Чай с сахаром	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>9,037</i>	<i>10,749</i>	<i>58,859</i>	<i>368,406</i>	<i>0,135</i>	<i>20,966</i>	<i>32,437</i>	<i>4,687</i>	<i>54,137</i>	<i>109,937</i>	<i>24,807</i>	<i>2,327</i>	
<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>															
		<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>52,310</i>	<i>44,223</i>	<i>240,518</i>	<i>1 585,208</i>	<i>0,708</i>	<i>418,273</i>	<i>422,189</i>	<i>12,632</i>	<i>449,058</i>	<i>704,864</i>	<i>163,488</i>	<i>11,773</i>	

День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>													
209	Яйцо отварное	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	2,392	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
172	Хлопья сладкие с молоком	5,336	4,600	8,832	99,359	0,074	0,001	36,799		220,797	165,598	25,790	0,184
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Итого за Завтрак	21,736	16,651	45,575	419,747	0,200	2,492	287,299	1,450	290,247	398,338	48,660	4,143
<i>Обед</i>													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	0,565	3,091	2,084	39,072	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,473	9,840	0,439
102	Суп гороховый на бульоне	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	Шницель рубленый из мяса птицы	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
173	Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,336	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	31,658	32,517	91,201	786,455	0,659	18,640	290,977	6,850	118,340	434,470	154,716	8,378
<i>Полдник</i>													
415	Крепдел-сахарный	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Бифилайф	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000		240,000	180,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	21,756	26,481	102,315	682,566	0,234	1,400	87,285	5,930	266,787	288,713	43,516	1,683
	Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет	75,150	75,649	239,091	1,888,768	1,093	22,532	665,561	14,230	675,374	1,121,521	246,892	14,204
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет													
		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>													
174	Масло порционное	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,235	40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
376	Каша рисовая молочная с маслом	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	0,100	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	12,628	14,777	93,216	557,319	0,286	1,495	75,500	1,262	167,730	238,190	59,420	3,126
<i>Обед</i>													
52	Салат из свежей отварной	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	164,520	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	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	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,686	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Рожки отварные	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	26,953	38,529	114,164	914,258	0,655	381,644	260,941	8,403	134,069	323,720	83,310	6,311
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с яблоком	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600
	Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет	47,793	64,106	271,490	1,858,452	1,066	386,172	368,878	14,345	331,310	654,254	161,352	12,037

День/неделя: Четверг - 2 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	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608		
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	200	0,020	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	8,240	4,950	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040		19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>18,083</i>	<i>21,280</i>	<i>68,981</i>	<i>541,131</i>	<i>0,373</i>	<i>34,095</i>	<i>75,500</i>	<i>3,082</i>	<i>93,380</i>	<i>272,580</i>	<i>72,180</i>	<i>4,389</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		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452		
291	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		
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	19,500	4,200	6,000	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,911</i>	<i>25,081</i>	<i>99,280</i>	<i>719,978</i>	<i>0,329</i>	<i>375,268</i>	<i>729,271</i>	<i>6,442</i>	<i>98,242</i>	<i>378,919</i>	<i>89,287</i>	<i>4,087</i>		
<i>Полдник</i>																
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400		5,310	32,250	129,415	17,783	1,767		
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			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>59,900</i>		<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>		
	<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>54,497</i>	<i>59,169</i>	<i>258,937</i>	<i>1 788,556</i>	<i>0,878</i>	<i>409,463</i>	<i>864,671</i>	<i>14,834</i>	<i>228,822</i>	<i>729,154</i>	<i>183,650</i>	<i>11,102</i>		

День/неделя: Пятница - 2 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	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступленным 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		
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Сок в явдул	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>25,847</i>	<i>13,659</i>	<i>100,399</i>	<i>633,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,800</i>	<i>195,380</i>	<i>350,040</i>	<i>60,910</i>	<i>5,408</i>		
<i>Обед</i>																
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079		
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		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	19,500	4,200	6,000	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>33,172</i>	<i>27,256</i>	<i>87,098</i>	<i>621,415</i>	<i>0,420</i>	<i>28,130</i>	<i>448,370</i>	<i>5,635</i>	<i>133,675</i>	<i>503,915</i>	<i>142,880</i>	<i>5,054</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468		
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000		8,000	0,600		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,732</i>	<i>10,971</i>	<i>72,870</i>	<i>426,989</i>	<i>0,176</i>	<i>10,932</i>	<i>31,937</i>	<i>4,843</i>	<i>31,000</i>	<i>119,068</i>	<i>28,113</i>	<i>2,068</i>		
	<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 680,000</i>	<i>68,751</i>	<i>51,886</i>	<i>260,367</i>	<i>1 681,623</i>	<i>0,786</i>	<i>43,388</i>	<i>563,887</i>	<i>12,278</i>	<i>360,055</i>	<i>973,023</i>	<i>231,903</i>	<i>12,530</i>		

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	г				
Понедельник - 1	61,623	70,901	209,276	1 728,501	0,734	406,268	1 149,398	13,837	350,271	894,214	170,837	16,077					
Вторник - 1	49,001	56,545	273,270	1 796,323	1,013	73,185	300,548	15,232	368,563	721,956	189,490	12,606					
Среда - 1	42,964	47,337	215,656	1 461,771	0,717	386,234	437,552	13,826	167,152	571,964	179,585	11,703					
Четверг - 1	55,004	55,360	264,040	1 777,185	0,855	401,163	434,642	14,079	654,331	901,886	179,452	12,099					
Пятница - 1	50,735	54,932	237,232	1 650,638	1,067	32,861	573,048	10,618	489,362	813,537	221,205	12,148					
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	51,865	57,015	239,895	1 682,884	0,877	259,942	579,038	13,518	405,936	780,711	188,114	12,927					
Понедельник - 2	52,310	44,223	240,518	1 585,208	0,708	418,273	422,189	12,632	449,058	704,864	163,488	11,773					
Вторник - 2	75,150	75,649	239,091	1 888,768	1,093	22,532	665,561	14,230	675,374	1 121,521	246,892	14,204					
Среда - 2	47,793	64,106	271,490	1 858,452	1,066	386,172	368,878	14,345	331,310	654,254	161,352	12,037					
Четверг - 2	54,497	59,169	258,937	1 788,556	0,878	409,463	864,671	14,834	228,822	729,154	183,650	11,102					
Пятница - 2	68,751	51,886	260,367	1 681,623	0,786	43,388	563,887	12,278	360,055	973,023	231,903	12,530					
СРЕДНЕЕ за 2 недели	59,700	59,007	254,081	1 760,521	0,906	255,966	577,037	13,664	408,924	836,563	197,457	12,329					
ИТОГО среднее за 2 недели	55,783	58,011	246,988	1 721,703	0,892	257,954	578,038	13,591	407,430	808,637	192,786	12,628					
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2					

Возрастная группа	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1	530,000	700,000	300,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000
Среда - 1	510,000	655,000	300,000
Четверг - 1	620,000	700,000	300,000
Пятница - 1	500,000	740,000	300,000
Понедельник - 2	550,000	740,000	300,000
Вторник - 2	500,000	740,000	300,000
Среда - 2	500,000	770,000	300,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000
Пятница - 2	610,000	770,000	300,000
ИТОГО среднее за 2 недели	533	726	300
Норма СанПиН	500	700	300

День/неделя: Понедельник - 1 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>													
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100	2,400								
376	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						
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859						
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>580,000</i>	<i>38,077</i>	<i>44,899</i>	<i>51,661</i>	<i>766,989</i>	<i>0,295</i>	<i>14,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,654</i>	<i>284,540</i>	<i>611,730</i>	<i>64,260</i>	<i>10,530</i>						
							<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900						
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						
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431						
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	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>30,685</i>	<i>31,816</i>	<i>118,511</i>	<i>886,829</i>	<i>0,489</i>	<i>405,907</i>	<i>851,213</i>	<i>8,435</i>	<i>129,543</i>	<i>427,511</i>	<i>130,757</i>	<i>6,023</i>						
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>68,762</i>	<i>76,715</i>	<i>170,172</i>	<i>1 653,818</i>	<i>0,784</i>	<i>420,164</i>	<i>1 548,013</i>	<i>12,089</i>	<i>414,083</i>	<i>1 039,241</i>	<i>195,017</i>	<i>16,553</i>						

День/неделя: Вторник - 1 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>													
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	Каша манная молочная с маслом	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						
	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>550,000</i>	<i>15,214</i>	<i>15,375</i>	<i>112,128</i>	<i>644,815</i>	<i>0,200</i>	<i>1,725</i>	<i>51,000</i>	<i>3,225</i>	<i>191,496</i>	<i>233,071</i>	<i>45,519</i>	<i>3,081</i>						
							<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	29,550	32,540	17,430	1,525						
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,759	38,171	2,039						
294	Котлеты рубленые 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						
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589						
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	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: Пятница - 1 с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		У	Ж	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж														
<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" с маслом	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	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400				88,000	0,044	0,400	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680				94,000	0,044	0,400	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	550,000	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>																	
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
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432				86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	14,156				319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
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
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045				49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680				94,000	0,044	0,400	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	29,678	37,823	113,049				914,732	0,830	33,754	741,531	6,294	139,252	446,369	169,321	8,446
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	48,247	52,021	206,721				1 493,851	1,087	37,122	835,311	7,718	513,482	816,359	238,381	11,441
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		У	Ж	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж														
<i>Завтрак</i>																	
204	Рожки отарные с сыром	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	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680				94,000	0,044	0,400	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740				61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	Итого за Завтрак	570,000	19,010	13,487	96,303				587,830	0,215	13,324	88,900	1,980	336,230	293,680	46,260	5,661
<i>Обед</i>																	
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800				24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
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
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731				189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
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
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552				57,240	0,044	350,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680				94,000	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320				103,600	0,477	398,689	433,153	7,207	111,745	397,422	120,856	5,072
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 460,000	49,645	38,428	207,369				1 391,401	0,692	412,013	522,053	9,187	447,975	691,102	167,116	10,733

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732
172	Хлопья сладкие с молоком	250	6,670	5,750	11,040	124,200	0,092	2,990	46,000	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,070</i>	<i>17,801</i>	<i>47,783</i>	<i>444,588</i>	<i>0,218</i>	<i>3,090</i>	<i>296,500</i>	<i>1,450</i>	<i>345,450</i>	<i>439,740</i>	<i>55,100</i>	<i>4,189</i>
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	3,474	65,121	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732
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	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	0,160	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>	<i>890,000</i>	<i>37,488</i>	<i>38,110</i>	<i>111,156</i>	<i>940,752</i>	<i>0,816</i>	<i>26,998</i>	<i>380,471</i>	<i>8,374</i>	<i>147,102</i>	<i>523,769</i>	<i>189,951</i>	<i>10,099</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>60,558</i>	<i>55,911</i>	<i>158,939</i>	<i>1 385,340</i>	<i>1,034</i>	<i>30,088</i>	<i>676,971</i>	<i>9,824</i>	<i>492,552</i>	<i>963,509</i>	<i>245,051</i>	<i>14,288</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,130	40,000	0,100	2,400	3,000	40,880	0,020
174	Каша рисовая молочная с маслом	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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	20,000	20,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	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
	<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>														
52	Салат из свежесы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	206,311	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	Бигончи 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	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	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	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	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>	<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>45,984</i>	<i>60,221</i>	<i>243,039</i>	<i>1 702,063</i>	<i>0,974</i>	<i>392,513</i>	<i>393,133</i>	<i>11,843</i>	<i>349,663</i>	<i>648,114</i>	<i>163,762</i>	<i>10,417</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150	
294	Котлеты рубленные 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	
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	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	19,827	24,877	74,652	603,161	0,418	40,224	87,600	3,378	102,570	305,040	81,330	4,787	
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокачанной 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	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,037	6,304	200,031	1,530	13,862	34,759	12,551	0,559	
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	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	103,600	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	860,000	30,835	34,098	125,678	934,958	0,439	387,483	1 161,931	9,212	131,582	418,369	119,596	5,377	
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 410,000	50,662	58,975	200,330	1 538,119	0,857	427,707	1 249,531	12,790	234,152	723,409	200,926	10,164	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	
377	Чай с лимоном	200	0,256	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сок в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800		
	Итого за Завтрак	640,000	29,979	15,667	107,313	696,369	0,212	4,410	98,380	1,846	217,750	399,140	67,850	5,630	
<i>Обед</i>															
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	
82	Борщи 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	
229	Рыба, тушеная с овощами	130	22,027	19,092	1,479	145,443	0,151	2,077	214,308	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,958	226,971	0,052	20,000	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	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	
	Итого за Обед	920,000	39,033	32,131	107,357	756,003	0,531	39,114	558,419	6,841	163,914	600,241	174,505	6,193	
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	1 560,000	69,012	47,798	214,670	1 452,372	0,743	43,524	656,799	8,687	381,664	999,381	242,355	11,823	

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	68,762	76,715	170,172	1 653,818	0,784	420,164	1 548,013	12,089	414,083	1 039,241	195,017	16,553	
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	34,869	38,192	142,742	1 056,564	0,658	396,701	448,111	9,411	153,632	507,369	189,551	10,548	
Четверг - 1	46,413	46,203	211,496	1 451,337	0,789	415,030	454,925	10,644	446,663	723,907	163,814	12,015	
Пятница - 1	48,247	52,021	206,721	1 493,851	1,087	37,122	835,311	7,718	513,482	816,359	238,381	11,441	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	48,765	53,276	193,168	1 451,303	0,869	265,906	723,214	10,387	383,204	761,429	196,299	12,596	
Понедельник - 2	49,645	38,428	207,369	1 391,401	0,692	412,013	522,053	9,187	447,975	691,102	167,116	10,733	
Вторник - 2	60,558	55,911	158,939	1 385,340	1,034	30,088	676,971	9,824	492,552	963,509	245,051	14,288	
Среда - 2	45,984	60,221	243,039	1 702,063	0,974	392,513	393,133	11,843	349,663	648,114	163,762	10,417	
Четверг - 2	50,662	58,975	200,330	1 538,119	0,857	427,707	1 249,531	12,790	234,152	723,409	200,926	10,164	
Пятница - 2	69,012	47,798	214,670	1 452,372	0,743	43,524	656,799	8,687	381,664	999,381	242,355	11,823	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	55,172	52,267	204,869	1 493,859	0,860	261,169	699,697	10,466	381,201	805,103	203,842	11,485	
ИТОГО среднее за 2 недели	51,969	52,772	199,019	1 472,581	0,865	263,538	711,456	10,427	382,203	783,266	200,071	12,041	
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9	

Возрастная группа	Итого за день	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	580,000	860,000
Вторник - 1	550,000	890,000
Среда - 1	550,000	795,000
Четверг - 1	640,000	860,000
Пятница - 1	550,000	890,000
Понедельник - 2	570,000	890,000
Вторник - 2	550,000	890,000
Среда - 2	550,000	920,000
Четверг - 2	640,000	860,000
Пятница - 2	573	878
ИТОГО среднее за 2 недели	550	800
Норма СанПиН	550	800