



2025г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Аверьянов А.А.
2025г.

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

Действие: Поездка - 1 с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней исцеления, блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Сп	Р	Мг	Fe
Домодем														
181	Каши пшеница пополам	200	4.305	5.726	24.820	168,621	0,059	0,988	35.200	0.350	98,608	87.350	14.372	0.324
376	Чай с сахаром	200	0.200	0,051	13,043	53,488	0,001	0,100	0.500	4.050	8.200	4.400	0,850	0,850
	Хлеб пшеничный	30	2.780	0,280	14,260	70.500	0,033			0.330	6,000	19.500	4.200	0.330
	Пшеница	30	3.240	4,600	50.330	255.500								
	<i>Итого за Домодем</i>	<i>300,000</i>	<i>12,521</i>	<i>10,207</i>	<i>102,851</i>	<i>548,009</i>	<i>0,093</i>	<i>1,088</i>	<i>35,700</i>	<i>0,680</i>	<i>109,558</i>	<i>115,000</i>	<i>22,972</i>	<i>1,512</i>
Обед														
	Пюре картофельное	60	1,620	1,400	5.400	31,600	0,012	4.200		1,860	24,000	22.200	9.000	0,420
88/201	Шоколад из смеси какао и булочки	200	1,611	4,664	9.283	35.381	0,067	30,450	164.520	1,927	27.200	41,000	18.530	0.719
291	Пюре из мяса птицы	200	19,820	22.110	43,142	452,016	0.126	4.216	371,088	1,972	31,186	347,029	56,207	2.700
349	Каша из сушен. фруктов	180	0,027	0,009	13,433	89,032	0,001	350,040	1.521	0,018	1.311	0,891	0.700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0,140	9,840	47,000	0,032			0.220	4,000	13,000	2.800	0,220
	Хлеб ржаной пшеничный	30	1.300	0,660	9,660	51,800	0,030	0,000		0,000	14,000	35,000	8,000	0.560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,200</i>	<i>33,202</i>	<i>89,240</i>	<i>767,819</i>	<i>0,100</i>	<i>378,566</i>	<i>317,120</i>	<i>4,027</i>	<i>107,897</i>	<i>352,120</i>	<i>84,217</i>	<i>2,260</i>
Полдник														
413	Прочески сахарной	100	10.558	13,681	67,825	436,566	0,151		43.283	5,930	26.287	108.713	15.516	1,483
376	Чай с сахаром	200	0.200	0,051	13,043	53,488	0,001	0.100	0.500	4.050	8.200	4.400	0,850	0,850
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,758</i>	<i>13,732</i>	<i>80,868</i>	<i>489,954</i>	<i>0,152</i>	<i>0,100</i>	<i>43,283</i>	<i>5,930</i>	<i>34,227</i>	<i>116,933</i>	<i>19,916</i>	<i>2,242</i>
	<i>Итого за Питание - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 520,000</i>	<i>48,081</i>	<i>57,642</i>	<i>273,651</i>	<i>1 805,892</i>	<i>0,556</i>	<i>380,174</i>	<i>616,614</i>	<i>14,667</i>	<i>244,192</i>	<i>584,163</i>	<i>138,125</i>	<i>8,115</i>
Действие: Визитки - 1 с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней исцеления, блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Сп	Р	Мг	Fe
Домодем														
	Булочки порционные	30	0,061	0,180	2,930	17,140	0,006	1,650	0.000	0,009	1.200	15.300	4,000	0,123
294	Булочки рубленные из мяса птицы	90	11,384	12,016	12.535	290,261	0,146	3,900	47,000	2.572	35.110	137.520	23,470	1,608
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	223,482	0,099	16,000	0,000	0,010	19.300	33.600	9.720	0,904
377	Чай с лимоном	100	0.236	0,055	13,163	54,248	0,002	1.700	0.900	0,008	6.550	9.120	4,800	0,383
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0.320	19,680	94,800	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Домодем</i>	<i>310,000</i>	<i>21,933</i>	<i>21,237</i>	<i>89,287</i>	<i>638,831</i>	<i>0,297</i>	<i>7,250</i>	<i>64,600</i>	<i>2,919</i>	<i>76,200</i>	<i>216,100</i>	<i>48,470</i>	<i>2,868</i>
Обед														
57	Салат из смеси отварной	60	0,870	3,055	5.104	51.330	0,012	5.800		1,378	21,460	35,000	12.260	0.812
102	Суп картофельный на бульоне	200	4,998	5,437	15,076	139.121	0.139	7,604	160,011	3,234	32.302	87,679	31,023	1,665
349	Рис, запеченный в масле	90	15.565	13,502	3,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,814	37,086	2,707
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,000	4,279	31,072	187,031	0,043		16,000	0,520	8.800	81,420	26.270	0.567
342	Каша изюмная	180	0,198	0,054	13,552	57,340	0,002	350,000						0,056
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0.220
	Хлеб ржаной пшеничный	30	1.300	0,660	9,660	51,800	0,030	0,000		0,000	14,000	35,000	8,000	0.560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>28,839</i>	<i>27,547</i>	<i>87,471</i>	<i>708,417</i>	<i>0,430</i>	<i>364,132</i>	<i>358,832</i>	<i>5,128</i>	<i>179,000</i>	<i>479,672</i>	<i>114,278</i>	<i>5,867</i>
Полдник														
410	Визитки с пополам	100	7,654	10,444	25,662	426.252	0.115	0.767	28,612	4,574	26.172	80,817	14,229	1.708
	Сок	200	1,100	0.300	21,400	102,000	0,020	4,000		0.200	0.800	14,000	8,000	2,400
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,754</i>	<i>10,644</i>	<i>108,062</i>	<i>528,252</i>	<i>0,135</i>	<i>4,267</i>	<i>28,612</i>	<i>4,774</i>	<i>26,172</i>	<i>94,817</i>	<i>22,229</i>	<i>3,908</i>
	<i>Итого за Визитки - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 530,000</i>	<i>59,545</i>	<i>59,448</i>	<i>176,815</i>	<i>1 830,000</i>	<i>0,882</i>	<i>376,649</i>	<i>452,924</i>	<i>13,839</i>	<i>375,628</i>	<i>809,558</i>	<i>185,477</i>	<i>12,223</i>

День/неделя: Средн - 1 с 7 до 11 лет														
№ рсн.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
185 Печенье														
	50	3,900	1,600	21,645	230,000	0,040	5,500	1,750	14,500	43,000	10,000	1,600		
184 Каша из манной "Каша со фруктовым наполнителем и"														
	200	9,241	2,726	34,001	364,000	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,343	114,306	3,218	
Хлеб пшеничный														
	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,300	9,000	0,000					
Итого за завтрак														
	300,000	19,091	18,116	115,629	694,100	0,181	1,690	54,500	2,810	109,815	192,683	121,306	5,118	
40 Салат картофельный с сельдереем														
	60	2,500	3,521	6,116	66,940	0,061	7,130	110,000	1,012	15,350	55,190	15,450	0,718	
42 Варен из свежей капусты со сметаной и булгуром														
	200	5,310	4,268	9,690	97,781	0,063	16,434	175,351	1,265	29,967	60,009	18,482	0,962	
192 Пельмени														
	185	14,844	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,392	0,114	
176 Чай с сахаром														
	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		3,950	5,210	4,400	0,850	
Хлеб пшеничный														
	30	2,700	0,240	14,260	70,500	0,033				6,000	19,500	4,200	0,130	
Хлеб ржаной-пшеничный														
	30	2,500	0,900	14,450	77,300	0,120	0,120		0,310	0,090	21,900	37,500	12,000	0,800
Итого за обед														
	205,000	26,711	41,939	108,564	530,112	0,179	17,624	525,857	1,467	92,510	183,119	55,624	1,822	
406 Паровая с картофельной начинкой														
	100	8,032	10,271	48,470	324,900	0,136	6,912	31,917	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468	
176 Чай с сахаром														
	200	0,051	13,043		53,388	0,001	0,100	0,500		3,950	4,240	4,400	0,850	
Итого за ужин														
	100,000	8,082	10,212	48,512	378,277	0,137	7,012	32,417	4,643	35,950	113,008	24,513	2,322	
1 595,000														
		54,406	70,877	285,110	1 996,991	0,817	32,546	612,368	10,920	289,275	615,006	211,143	11,248	
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
№ рсн.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
15 Сыр (мягкий)														
	15	3,900	2,915		51,600	0,005	0,170	34,500	0,023	150,000	96,000	6,730	0,150	
210 Омлет картофельный														
	150	25,717	22,254	4,565	367,381	0,158	0,871	492,900	2,012	187,650	421,000	32,040	4,777	
176 Чай с сахаром														
	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		3,950	4,240	4,400	0,850	
318 Фрукты (яблоки)														
	130	0,520	0,320	12,740	61,160	0,019				0,260	20,800	14,100	11,300	7,860
Вални														
	40	3,800	0,400	18,400	89,000	0,044	0,080	2,600	0,000	2,600	26,000	5,200	0,480	
Итого за завтрак														
	335,000	33,137	32,249	16,218	621,649	0,247	14,091	527,900	3,047	171,000	565,270	60,000	21,26	
67 Винегрет овощной														
	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,018	6,100	160,450	1,011	11,500	26,260	17,605	0,464	
96 Рыбный окрошковый с булгуром														
	200	1,938	4,015	13,114	98,881	0,061	7,824	165,631	1,027	21,122	64,130	17,321	0,671	
239 Желе из фруктов														
	240	17,195	20,320	27,560	300,800	0,253	35,460	58,064	3,041	35,542	728,902	54,002	2,984	
198 Пюре из картофеля с молоком														
	180	0,180	0,140	14,810	68,100	0,007				0,130	6,000	1,700	0,110	
Хлеб пшеничный														
	30	2,280	0,240	14,260	70,500	0,033	100,000	81,200	0,180	6,600	1,700	1,700	0,294	
Хлеб ржаной-пшеничный														
	30	2,510	0,940	14,490	77,300	0,120	0,120		0,310	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за обед														
	710,000	23,212	39,864	89,681	524,717	0,312	149,304	466,215	7,514	106,664	378,682	102,812	3,419	
415 Кремль сырорный														
	100	10,556	13,681	67,913	436,566	0,154	41,285	5,940	26,787	108,711	15,516	1,481		
Сметана														
	200	3,680	3,680	9,400	105,050	0,060	1,800	40,050		212,000	180,000	30,000	0,200	
Итого за ужин														
	400,000	14,116	18,681	77,313	541,516	0,214	1,800	81,285	5,940	268,287	296,711	45,516	1,681	
Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
	1 575,000	74,535	80,785	315,724	1 897,566	0,873	165,395	1 077,430	16,511	746,451	1 240,965	207,619	16,428	

День/неделя: Пятица - 1 с 7 до 11 лет

№ рсн.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
						Земляк										
	Дыня	30	0,170		19,500	79,000	0,003	0,150								
134	Каша рисовая молочная	200	3,456	6,381	13,276	230,841	0,069	1,215	39,000	0,202	121,920	4,200	2,700	2,100	0,190	
377	Чай с лимонкой	700	0,216	0,055	13,163	53,748	0,003	1,750	0,500	0,000	141,750	141,750	32,320	0,520	0,883	
	Блюда	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,600	7,600	0,000	9,120	4,800	2,400	0,480	0,480	
	Хлеб пшеничный	30	2,700	0,240	14,700	70,500	0,013		0,830	0,000	19,500	4,200	0,330			
	Итого за Земляк	500,000	10,872	7,076	105,559	579,000	0,152	3,095	49,500	1,220	146,720	202,070	48,900	26,110	2,612	
						Обед										
	Пюре из овощей скармливание	60	0,660	0,060	0,900	7,800	0,024	0,000	10,000		8,400	15,600	12,000		0,480	
103	Суп с вареным картофелем на бульоне	300	14,178	2,304	9,915	65,491	0,015	5,004	160,011	1,048	11,827	27,819	10,042		0,452	
394	Каша овсяная на молоке с маслом	300	11,384	17,058	12,315	250,261	0,156	3,900	47,000	3,572	35,110	132,520	23,470		1,608	
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	200,691	0,068		16,000		30,800	248,760	80,470		5,137	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,198	0,001	0,100	0,500	0,565	4,950	8,240	4,400		0,856	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022		0,320	0,000	4,000	13,000	2,800		0,220	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,700	0,160	9,600	33,800	0,030	0,080	0,200	0,000	14,600	25,000	8,000		0,560	
	Итого за Обед	720,000	34,225	24,282	91,882	222,441	0,224	15,084	255,511	4,665	169,772	470,879	141,182	3,319		
						Полдник										
406	Пюре из овощей	100	0,012	0,039	11,067	33,487	0,124	7,013	31,917	4,680	21,561	84,104	14,222		1,741	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,042	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400		0,850	
	Итого за Полдник	300,000	0,212	0,090	24,109	86,875	0,125	7,113	32,417	4,680	26,511	92,344	18,622	2,600		
	Итого за Витамин - 1 с 7 до 11 лет	1 520,000	53,319	42,458	258,752	1 628,075	1,202	21,202	325,548	10,365	348,553	765,293	208,704	14,531		

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

№ рсн.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
						Земляк										
14	Мясло (картофель)	10	0,080	2,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,020	
175	Каша рисовая "Дружба"	200	5,813	6,708	33,771	219,471	0,128	1,309	18,600	0,159	122,650	149,720	35,510		0,796	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400		0,850	
	Блюда	50	3,400	0,400	33,000	110,000	0,055		9,500		9,500	32,500	6,400		0,600	
	Печенье	50	3,900	7,000	34,645	220,050	0,040		5,500	1,700	14,500	45,000	10,000		1,000	
	Итого за Земляк	510,000	13,513	22,199	104,589	648,939	0,225	1,309	84,600	2,059	134,000	218,460	56,710	1,222		
						Обед										
	Нужа овсяная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200			1,800	31,600	27,200		0,900	
101	Суп картофельный с курицей	300	1,502	2,373	12,155	75,115	0,076	12,064	140,000	0,914	13,730	45,124	18,016		0,372	
269	Гречка на молоке	40	16,815	11,720	2,460	176,210	0,082	2,433	31,400	2,750	16,719	130,178	31,489		0,804	
302	Молочные и овощи отварные	150	6,044	3,656	60,904	223,400	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720		0,994	
342	Каша овсяная	180	0,198	0,054	12,552	52,240			370,000						0,016	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022		0,320	0,000	4,000	13,000	2,800		0,220	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,700	0,160	9,600	33,800	0,030	0,080	0,200	0,000	14,600	25,000	8,000		0,560	
	Итого за Обед	720,000	26,869	31,473	91,011	714,427	0,372	16,777	177,493	6,234	92,889	288,672	69,653	1,206		
						Полдник										
406	Пюре из овощей	100	0,012	0,039	11,067	33,487	0,124	7,013	31,917	4,680	21,561	84,104	14,222		1,741	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400		0,850	
	Итого за Полдник	300,000	0,212	0,090	24,110	86,875	0,125	7,113	32,417	4,680	26,511	92,344	18,622	2,600		
	Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет	1 530,000	49,654	56,472	262,710	1 765,281	0,721	27,119	378,199	194,530	142,233	276,509	619,476	144,087	9,631	

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

№ рсн.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
188	Завскама ролкова с пирожки и стуженички закваски	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,636	83,000	1,112	181,230	108,976	47,830	1,245
326	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	29,000	14,500	4,400	0,850
318	Хлеб пшеничный	40	3,840	0,320	19,680	91,000	0,044	0,400	2,000	0,440	29,000	14,500	4,400	0,850
	Фрукты (бананы)	130	0,530	0,570	12,740	61,150	0,039	0,300	1,500	0,360	23,000	11,700	2,800	0,440
	Итого за Завтрак	340,000	28,572	14,895	91,899	608,939	0,209	1,1326	84,500	1,812	214,950	129,400	64,500	5,400
Обед														
40	Салат картофельный с сельдереем	60	2,360	3,521	6,116	46,500	0,061	2,150	330,000	1,032	15,370	53,190	13,450	0,218
82	Пирог из говяжьих фарша со сметаной на булгуре	200	1,510	4,613	9,690	86,481	0,054	16,454	164,551	1,955	28,362	42,609	18,482	0,812
279	Пюре картофельное с приправой салатной	120	11,391	22,243	14,524	303,162	0,210	4,060	85,820	3,651	26,808	136,402	24,072	1,509
326	Чай с сахаром	100	4,095	4,122	21,180	140,401	0,160	0,160	16,000	0,316	17,040	112,210	24,220	2,516
	Хлеб пшеничный	20	0,200	0,051	13,043	49,398	0,001	0,100	0,500	0,230	4,950	8,300	4,400	0,850
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,570	0,160	9,460	51,800	0,000	0,000	4,000	0,200	13,000	2,800	0,230	0,230
	Итого за Обед	730,000	24,582	35,390	83,653	745,812	0,390	22,611	396,821	7,242	108,110	147,421	27,191	2,191
Ужин														
415	Крокет картофельный	100	10,556	13,681	67,913	316,566	0,124	1,600	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Пирог	200	6,400	5,020	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	736,000	192,000	32,000	0,200	0,200
	Итого за Ужин	300,000	16,956	18,681	75,913	518,566	0,184	3,200	87,285	12,930	282,787	200,713	47,516	1,683
	Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет	1 590,000	67,112	68,166	258,869	1 892,587	1,012	43,170	707,656	14,976	583,977	1 048,824	259,470	14,278

День/неделя: Среды - 2 с 7 до 11 лет

№ рсн.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пшеничные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
204	Мороженное пломбирное с сахаром	150	11,124	8,824	38,124	277,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,120
384	Кофеный напиток	300	2,220	2,220	16,120	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	218,580	177,680	18,080	1,120
348	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,410	47,000	0,022	0,200	1,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Сыр 200 г в масле	200			22,400	90,000	0,030	3,000	0,000	0,000	0,000	15,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	570,000	14,914	11,214	86,054	509,262	0,150	2,550	71,000	1,230	222,580	202,480	28,800	4,120
Обед														
62	Винегрет салатный	60	0,919	4,109	4,888	40,470	0,018	6,100	109,450	1,831	11,900	26,760	12,095	0,461
81/2011	Пирог из говяжьих фарша на булгуре	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,500	1,927	31,186	44,000	18,530	0,719
291	Пюре из мяса птицы	240	19,820	22,110	43,142	457,016	0,126	4,218	371,088	3,180	27,500	112,000	24,200	1,280
198	Напиток из пшеницы манисама	180	0,340	0,180	14,810	68,300	0,007	100,000	81,300	0,380	6,000	1,700	1,200	0,330
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,380	47,000	0,022	0,200	1,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,000	0,000	4,000	0,000	11,000	25,000	8,000	0,760
	Итого за Обед	720,000	25,912	23,814	91,603	763,167	0,240	130,848	777,758	8,192	144,686	352,480	59,112	4,571
Ужин														
410	Вареница с говядиной	100	7,651	10,444	25,664	220,252	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,822	14,770	1,208
326	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	29,000	14,500	4,400	0,850
	Итого за Ужин	300,000	7,851	10,495	38,707	273,640	0,116	0,367	29,112	4,974	26,562	95,322	19,170	2,058
	Итого за Среды - 2 с 7 до 11 лет	1 590,000	48,677	53,772	216,993	1 748,269	0,626	135,763	877,870	16,196	348,538	651,236	147,341	11,290

День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
№ рен.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	Пшеница	20				Зеролак									
173	Клея геркулесовая	20	5,700	4,600	50,130	255,500									
376	Чай с сахаром	200	3,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,968	23,200	0,436	107,608	154,730	44,312	1,054	
	Хлеб пшеничный	300	0,200	0,051	11,013	53,188	0,001	0,100	0,500		0,500	19,500	4,300	0,110	
	Итого по Зеролаку	500,000	18,839	9,944	104,862	533,099	0,182	1,008	23,700	0,510	6,000	118,558	182,470	52,912	2,242
	Овёс														
54	Сливки из сливок с обезжирен	60	0,675	4,092	7,034	68,210	0,013	5,600							
102	Сыр голландский из брынзы	200	4,900	5,437	15,036	170,121	0,193	7,602	160,031	2,120	32,302	87,679	31,812	1,665	
194	Конфеты рубленые из шокол. плитки	300	11,384	17,046	12,535	256,261	0,146	3,900	47,000	2,372	35,110	132,570	33,230	1,608	
128	Вареные макароны	50	3,249	3,833	23,153	140,182	0,172	49,922			0,040	46,220	96,820	34,510	1,132
349	Колбасы из свиного шпик	150	0,017	0,809	9,340	47,000	0,001	37,995			1,211	0,991	0,700	0,061	
	Хлеб пшеничный	20	1,570	0,160	9,660	51,800	0,072	0,600	0,000		0,320	4,000	13,000	4,000	0,230
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,200	0,660	9,660	51,800	0,080	0,000			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого по Овёс	730,000	24,532	31,242	89,723	736,166	0,628	191,219	227,522	2,113	145,113	373,270	110,662	6,316	
406	Пюрем. с картофельной мукой	100	0,612	10,771	48,420	224,907	0,156	6,912	31,912	4,643	31,000	105,068	20,113	1,488	
336	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	11,013	53,188	0,001	0,100	0,500		0,500	19,500	4,300	0,110	
	Итого по Четверг - 2 с 7 до 11 лет	1 520,000	48,824	10,422	61,511	378,177	0,157	2,812	32,427	4,643	35,950	113,589	24,511	2,227	
День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет															
№ рен.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
209	Вино отечное, Гвн	50	12,700	11,500	0,700	157,050	0,070								
173	Клея геркулесовая	200	5,691	6,515	22,655	192,650	0,157								
377	Чай с лимоном	200	0,736	0,055	13,163	54,248	0,002	1,700	0,908	35,200	0,600	55,000	12,000	2,500	
	Хлеб пшеничный	50	0,200	0,051	11,013	53,188	0,001	0,100	0,500		0,500	19,500	4,300	0,110	
	Итого по Зеролаку	500,000	22,490	18,429	66,118	521,498	0,284	2,608	295,700	1,298	175,520	373,270	39,508	4,813	
	Овёс														
103	Сливки скармливаемые обезжиренные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,004	0,024							
368	Сливки из сливок из брынзы	200	1,478	2,201	9,915	65,491	0,045	5,000	10,000		8,400	15,600	12,000	0,486	
171	Клея геркулесовая с сахаром	120	4,000	4,779	33,022	343,063	0,113	1,674	80,421	1,048	11,822	77,819	10,017	0,452	
376	Чай с сахаром	150	4,000	4,779	33,022	49,998	0,001								
	Хлеб пшеничный	180	0,200	0,051	12,045	187,011	0,043				16,000	0,570	2,800	1,789	
	Хлеб пшеничный	70	1,320	0,160	9,840	47,000	0,022	0,100	0,500		0,500	19,500	4,300	0,110	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,200	0,660	9,660	51,800	0,080	0,000	0,000		0,600	14,600	25,000	8,000	
	Итого по Овёс	730,000	22,648	14,192	89,291	721,582	0,328	12,818	286,922	5,994	65,082	311,290	86,222	4,810	
	Пюрем. скармливаемое	100	10,546	13,881	67,915	436,546	0,154								
	Сыр	200	1,100	0,200	25,400	107,000	0,010	4,000			43,385	5,000	26,787	158,713	15,516
	Итого по Пятница	100,000	11,646	14,081	22,115	538,546	0,172	4,000			43,385	11,000	8,000	6,000	
	Итого по Пятница - 2 с 7 до 11 лет	1 520,000	56,234	65,545	248,324	1 812,817	0,506	19,546	616,017	13,022	285,370	808,142	169,846	11,866	

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Помесельские - 1	48,981	57,642	273,651	1 885,892	0,556	380,174	616,614	14,667	241,192	584,163	128,125	8,115
Вторич - 1	59,545	59,448	276,825	1 870,000	0,882	375,649	452,924	13,839	175,628	889,950	185,477	12,223
Средн - 1	54,486	70,877	285,116	1 956,991	0,817	32,546	612,788	10,920	289,275	615,950	211,143	11,268
Четверг - 1	74,535	80,785	215,724	1 897,966	0,973	165,395	1 077,430	16,511	746,451	1 240,965	207,619	16,428
Пятница - 1	53,329	49,158	288,752	1 828,405	1,202	21,202	325,548	10,365	345,553	785,293	206,704	14,531
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,175	62,182	262,012	1 839,851	0,886	194,993	617,061	13,269	380,210	883,192	190,114	12,513
Помесельские - 2	48,691	56,472	262,710	1 767,281	0,721	373,119	294,530	14,272	176,500	619,476	144,087	9,631
Вторич - 2	67,112	68,166	250,869	1 892,557	1,012	45,170	767,656	14,976	583,877	1 040,824	259,470	14,278
Средн - 2	48,677	53,772	266,992	1 748,569	0,626	133,763	877,870	14,196	348,538	651,236	147,241	11,290
Четверг - 2	46,024	52,008	255,098	1 467,982	0,967	403,359	283,689	12,524	199,421	671,048	108,287	10,926
Пятница - 2	56,734	65,545	248,224	1 812,047	0,986	19,446	616,017	13,022	285,270	808,142	169,816	11,866
СРЕДНЕЕ за 2 недели	53,448	59,193	256,999	1 777,687	0,862	194,587	567,952	13,798	358,741	758,145	181,806	11,598
НГОГО среднее за 2 недели	55,812	60,688	239,586	1 808,769	0,874	194,790	592,507	13,529	369,481	780,669	186,010	12,056
Норма СашВин	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СашВин, % от суточной нормы	72%	77%	77%	77%	73%	325%	85%	113%	34%	71%	74%	100%
Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Запирок	Обел	Подлинк	Штога за день								
Помесельские - 1	500,000	720,000	100,000	1 520,000								
Вторич - 1	510,000	720,000	100,000	1 530,000								
Средн - 1	500,000	705,000	100,000	1 505,000								
Четверг - 1	515,000	740,000	100,000	1 575,000								
Пятница - 1	500,000	720,000	100,000	1 520,000								
Помесельские - 2	510,000	720,000	100,000	1 530,000								
Вторич - 2	510,000	710,000	100,000	1 550,000								
Средн - 2	570,000	720,000	100,000	1 590,000								
Четверг - 2	500,000	720,000	100,000	1 520,000								
Пятница - 2	500,000	750,000	100,000	1 550,000								
НГОГО среднее за 2 недели	512	727	100	1 544								
Норма СашВин	500	700	300	1 500								

Дель/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет в старше														
№ рсн.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
181	Каша овсяная запаренная	250	5,379	6,976	10,602	207,418	0,074	1,225	43,000	0,435	125,384	109,150	17,976	0,405
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,500	1,240	4,400	0,819
	Хлеб пшеничный	30	0,240	0,240	14,760	29,560	0,011			0,130	6,900	19,500	4,200	0,330
	Принк	70	5,720	1,600	20,310	255,500								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>11,539</i>	<i>11,917</i>	<i>108,713</i>	<i>594,416</i>	<i>0,086</i>	<i>1,325</i>	<i>43,500</i>	<i>0,565</i>	<i>134,314</i>	<i>126,850</i>	<i>26,576</i>	<i>1,594</i>
<i>Обед</i>														
	Пюре картофельное	100	1,700	0,000	9,000	136,000	0,020	7,000						
88	Шоу из свежей капусты на бульоне	250	2,046	2,872	11,091	101,823	0,084	25,678	206,311	3,100	41,000	37,000	15,000	0,200
291	Пюре из мяса птицы	280	21,123	26,078	30,322	572,418	0,112	4,918	432,908	6,631	35,182	288,197	65,574	2,660
349	Каша из пшеничной крупы	180	0,622	0,600	12,435	49,912	0,001	370,010	1,571	0,018	1,311	6,500	0,200	0,061
	Хлеб пшеничный	30	2,380	0,240	14,760	29,560	0,011			0,130	6,900	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,570	0,500	14,900	27,200	0,120	0,120		0,850	21,900	17,500	17,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>31,726</i>	<i>23,119</i>	<i>112,708</i>	<i>869,891</i>	<i>0,205</i>	<i>127,216</i>	<i>610,768</i>	<i>10,601</i>	<i>143,836</i>	<i>129,229</i>	<i>121,026</i>	<i>5,511</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет в старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>45,325</i>	<i>54,036</i>	<i>221,443</i>	<i>1 564,339</i>	<i>0,513</i>	<i>389,691</i>	<i>610,268</i>	<i>11,568</i>	<i>278,150</i>	<i>256,079</i>	<i>147,622</i>	<i>7,125</i>
Дель/неделя: Вторник - 1 с 11 лет в старше														
№ рсн.	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кусочки картофеля	30	0,861	0,180	2,970	12,540	0,006	1,600	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
294	Каша из рисовой крупы на бульоне	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,100	54,500	3,058	37,600	145,240	25,700	1,240
202	Мякотины говяжья отварная	100	7,242	4,537	29,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,800	63,000	11,640	1,180
177	Чай с лимоном	200	0,200	0,055	13,161	54,740	0,002	1,200	0,500	0,008	6,570	9,120	4,800	0,853
	Хлеб пшеничный	40	3,640	0,370	19,600	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>24,557</i>	<i>24,822</i>	<i>98,771</i>	<i>718,722</i>	<i>0,228</i>	<i>7,400</i>	<i>75,600</i>	<i>4,615</i>	<i>75,270</i>	<i>260,860</i>	<i>57,640</i>	<i>4,192</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	83,220	0,019	0,000						
102	Суп картофельный на бульоне	240	6,132	5,579	18,540	148,661	0,217	9,504	200,031	2,414	38,885	192,729	18,171	2,019
249	Рыба, отварная в бульоне	100	17,295	15,453	2,463	205,459	0,112	0,320	201,271	0,582	108,961	224,118	36,651	2,210
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	2,290	39,918	276,971	0,052		20,000	0,600	10,000	58,250	32,210	0,670
342	Котлетки куриные	180	0,198	0,054	13,552	57,240								
	Хлеб пшеничный	30	2,380	0,240	14,760	29,560	0,011		350,000					
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,570	0,500	14,900	27,200	0,120	0,120		0,310	6,800	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>34,236</i>	<i>22,657</i>	<i>111,191</i>	<i>871,841</i>	<i>0,373</i>	<i>869,841</i>	<i>424,302</i>	<i>0,000</i>	<i>21,900</i>	<i>37,500</i>	<i>12,000</i>	<i>0,820</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет в старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>59,888</i>	<i>57,480</i>	<i>209,962</i>	<i>1 590,563</i>	<i>0,901</i>	<i>377,681</i>	<i>599,902</i>	<i>11,617</i>	<i>206,513</i>	<i>338,767</i>	<i>197,842</i>	<i>11,881</i>

День/неделя: Среды - 1 с 11 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
	Печенье	50	3,900	7,650	34,645	220,000	0,040		5,500	1,730	14,500	45,000	10,000	1,050	
185	Каша гречневая молочная по вкусу	250	11,550	9,510	49,252	239,087	0,319	1,625	49,000	9,540	170,343	501,855	142,483	4,107	
184	Каша из ячменя "Каша со ступинскими макаром и"	200	7,400	3,750	18,100	95,610	0,030	0,740	9,000	0,050					
	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	21,710	19,879	134,877	767,697	0,444	2,015	63,500	2,930	194,843	779,355	159,681	5,997	
Обед															
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	35,750	1,197	
87	Жарен из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	212,111	2,471	36,462	71,929	23,191	1,176	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	58,069	611,054	0,001		20,000	0,000	14,441	4,200	0,792	0,114	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	11,043	53,188	0,001	0,100	0,500		4,550	8,340	4,400	0,959	
	Хлеб пшеничный	30	3,280	0,240	14,760	70,400	0,031				0,110	6,050	19,500	4,200	0,310
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,550	0,950	14,490	77,700	0,130	0,130			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за обед		815,000	29,941	48,882	120,600	1,044,687	0,234	22,914	787,611	4,660	109,244	228,078	70,513	2,116	
Итого за Среды - 1 с 11 лет и старше		1,365,000	51,651	68,562	245,477	1,807,384	0,778	34,929	851,111	7,590	304,187	609,374	230,416	10,513	
День/неделя: Четверги - 1 с 11 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
15	Сыр (пармезан)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	90,000	6,750	0,150	
210	Омлет картофельный	200	34,317	36,738	6,068	492,401	0,210	1,157	656,900	2,854	248,190	505,150	42,560	6,351	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	11,043	53,188	0,001	0,100	0,500		4,550	8,340	4,400	0,959	
118	Фрукты (бананы)	120	0,520	0,520	12,740	61,100	0,010	33,000			20,000	14,100	11,700	2,860	
	Булочка	40	3,800	0,400	18,400	88,000	0,044				0,680	26,000	5,200	0,400	
Итого за завтрак		585,000	43,637	43,644	58,251	746,890	0,222	14,177	691,100	3,609	431,740	704,730	78,610	18,700	
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,212	104,779	0,065	10,352	200,750	3,205	19,904	45,116	20,466	0,775	
90	Рассольник картофельный на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,162	0,076	0,779	206,781	1,975	25,103	78,460	23,172	0,821	
239	Жареное мясо-ломанное	280	20,661	23,265	32,199	421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	267,040	63,813	3,482	
398	Паштет из печени животного	100	0,340	0,140	14,810	68,900	0,007	109,000	81,700	0,380	6,000	1,700	7,000	0,110	
	Хлеб пшеничный	30	3,280	0,240	14,760	70,400	0,031				0,110	6,050	19,500	4,200	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,550	0,950	14,490	77,700	0,130	0,130			0,090	21,900	37,500	12,000	
Итого за обед		870,000	29,182	37,544	100,533	863,155	0,396	161,531	637,658	9,932	125,249	419,516	171,531	6,578	
Итого за Четверги - 1 с 11 лет и старше		1,455,000	76,819	79,188	159,784	1,609,604	0,895	175,008	1,328,758	13,821	556,980	1,154,246	194,141	17,178	

Детский рацион: Питание - 1 с 11 лет и старше																			
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
			Зимняя																
	Льдин	10	0,120			19,500	75,000	0,003	0,150										
174	Каша рисовая молочная	250	6,600	7,800	47,200	287,200	0,687	1,547	47,800	0,252	151,700	2,700	2,000	0,200					
277	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,248	0,002	1,700	0,500	0,000	6,550	9,120	4,800	0,658					
	Безин	30	7,939	0,400	18,400	80,000	0,044			0,000	7,600	26,000	5,700	0,480					
	Хлеб пшеничный	30	0,240	0,240	14,760	70,500	0,013			0,100	6,000	19,500	4,300	0,310					
	<i>Итого за Зимнюю</i>	<i>550,000</i>	<i>12,296</i>	<i>8,507</i>	<i>113,122</i>	<i>575,549</i>	<i>0,669</i>	<i>3,897</i>	<i>48,180</i>	<i>1,270</i>	<i>176,110</i>	<i>238,970</i>	<i>37,260</i>	<i>2,742</i>					
			Летняя																
	Печенье суховатое порционное	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000										
103	Суп с вареным картофелем	250	1,253	3,255	12,432	86,541	0,057	6,104	200,011	1,530	14,000	20,000	30,000	0,810					
294	Каша гречневая из молока	100	12,473	10,731	33,541	282,782	0,156	4,350	34,500	3,058	33,600	145,700	25,700	1,700					
204	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	3,066	41,936	302,151	0,230			0,000	108,180	298,150	96,570	6,150					
276	Чай с сахаром	10	0,200	0,051	12,045	49,348	0,001	0,300		0,000	4,900	8,240	4,400	0,850					
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,013			0,100	6,000	19,500	4,300	0,310					
	<i>Итого за Летнюю</i>	<i>870,000</i>	<i>41,198</i>	<i>29,432</i>	<i>117,334</i>	<i>882,672</i>	<i>1,117</i>	<i>20,924</i>	<i>225,031</i>	<i>5,088</i>	<i>206,782</i>	<i>520,069</i>	<i>125,431</i>	<i>11,201</i>					
	<i>Итого за Питание - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>53,492</i>	<i>37,934</i>	<i>225,346</i>	<i>1 458,221</i>	<i>1,786</i>	<i>24,811</i>	<i>373,411</i>	<i>6,958</i>	<i>382,862</i>	<i>899,039</i>	<i>231,691</i>	<i>14,044</i>					
Детский рацион: Питание - 2 с 11 лет и старше																			
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
			Зимняя																
	Аблос (порционная)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001												
175	Каша манная "Дружба"	250	7,293	8,203	43,429	271,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,000	186,870	44,300	0,020					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,188	0,001	0,500			4,900	8,240	4,400	0,850					
	Безин	30	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,000	9,500	32,400	6,900	0,600					
	Печенье	30	3,900	7,000	34,645	220,000	0,020			5,500	14,500	45,000	10,000	1,050					
	<i>Итого за Зимнюю</i>	<i>368,000</i>	<i>16,973</i>	<i>21,694</i>	<i>113,217</i>	<i>722,059</i>	<i>0,238</i>	<i>1,600</i>	<i>92,200</i>	<i>2,094</i>	<i>103,400</i>	<i>275,610</i>	<i>65,260</i>	<i>3,521</i>					
			Летняя																
	Вард овсяная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700					
101	Суп картофельный с крутой	250	1,878	7,811	15,156	93,808	0,095	15,000	175,164	1,167	12,181	56,416	22,500	0,902					
260	Пюре из картофеля	100	16,111	11,024	3,731	189,469	0,090	2,752	31,840	2,816	15,963	143,243	23,645	0,711					
242	Каша овсяная	100	0,108	0,054	13,552	32,240	0,120	20,000	1,100	31,800	63,000	63,000	11,640	1,180					
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,013		350,000		6,100	19,500	4,300	0,310					
	<i>Итого за Летнюю</i>	<i>870,000</i>	<i>23,279</i>	<i>28,588</i>	<i>119,148</i>	<i>894,439</i>	<i>0,478</i>	<i>274,852</i>	<i>219,048</i>	<i>8,404</i>	<i>123,524</i>	<i>337,539</i>	<i>89,645</i>	<i>2,066</i>					
	<i>Итого за Питание - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 430,000</i>	<i>41,452</i>	<i>53,280</i>	<i>232,365</i>	<i>1 617,518</i>	<i>0,730</i>	<i>376,260</i>	<i>312,204</i>	<i>11,499</i>	<i>306,954</i>	<i>633,169</i>	<i>154,325</i>	<i>5,587</i>					

День/неделя: Взросник - 2 с 11 лет и старше														
№ рен.	Наименование дней недели, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
108	Позавтрак рисовая с пшеницей и сушеной говядиной	200	26,943	15,212	53,350	465,671	0,146	0,710	97,810	1,158	203,690	170,020	49,770	1,467
176	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	11,043	53,358	0,001	0,100	0,500		4,850	8,240	4,050	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,041				8,000	26,000	5,600	0,940
138	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	11,740	61,160	0,019	11,000		0,360	20,400	14,300	11,700	2,960
	<i>Итого за День/неделю</i>	<i>370,000</i>	<i>30,703</i>	<i>16,103</i>	<i>95,813</i>	<i>672,189</i>	<i>0,210</i>	<i>12,110</i>	<i>98,310</i>	<i>1,518</i>	<i>227,150</i>	<i>198,560</i>	<i>71,470</i>	<i>5,626</i>
40	Салат картофельный с сельдереем	100	4,282	5,865	10,181	110,934	0,101	11,917	550,000	1,719	25,501	88,650	25,750	1,197
82	Вареное из свежей капусты со сметаной или бульоном	250	1,925	5,813	12,045	108,791	0,071	20,277	206,111	2,441	34,262	53,920	23,191	1,026
229	Телятина отварная с томатным соусом	130	12,609	24,017	10,951	374,100	0,233	4,464	83,520	3,806	29,050	151,434	20,580	1,600
173	Пюре картофельное	180	5,585	3,078	25,190	168,571	0,190		20,000		4,402	13,680	131,170	88,720
176	Чай с сахаром	180	0,100	0,051	12,045	49,198	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,876
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	76,500	0,033				0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,450	72,200	0,120				0,090	21,900	37,500	12,000
	<i>Итого за День/неделю</i>	<i>850,000</i>	<i>29,524</i>	<i>42,894</i>	<i>195,666</i>	<i>919,801</i>	<i>0,249</i>	<i>12,179</i>	<i>866,224</i>	<i>4,788</i>	<i>136,076</i>	<i>492,664</i>	<i>184,571</i>	<i>8,993</i>
	<i>День/неделя: Средн - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1.470,000</i>	<i>60,224</i>	<i>58,107</i>	<i>204,470</i>	<i>1.591,913</i>	<i>0,379</i>	<i>51,188</i>	<i>959,031</i>	<i>10,644</i>	<i>373,426</i>	<i>891,223</i>	<i>256,011</i>	<i>14,531</i>
День/неделя: Средн - 2 с 11 лет и старше														
№ рен.	Наименование дней недели, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
204	Мясорубное и салатное отбивное со сыром	180	13,092	10,007	45,892	318,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,930	219,550	22,090	1,358
284	Кефирный напиток	200	2,220	2,220	16,120	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
348	Сок 200 мл в пакете	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022				0,230	4,000	13,000	2,800
	<i>Итого за День/неделю</i>	<i>400,000</i>	<i>17,432</i>	<i>11,407</i>	<i>64,432</i>	<i>460,252</i>	<i>0,170</i>	<i>2,990</i>	<i>86,500</i>	<i>1,210</i>	<i>274,930</i>	<i>246,550</i>	<i>22,890</i>	<i>4,178</i>
67	Вяленый окорок	100	1,557	7,184	8,227	151,279	0,065		10,203		19,904	45,316	20,446	0,775
88	Шашлык свиной с картофелем	250	2,046	5,872	13,691	102,823	0,084	25,628	280,750	3,205	19,904	55,316	20,446	0,775
291	Пюре из мяса птицы	300	23,122	26,028	50,412	522,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,182	283,197	65,324	2,660
398	Начинка из курицы шпинатная	180	0,340	0,140	14,810	68,200	0,007	100,000	81,200	0,380	6,000	1,700	1,200	0,330
	Хлеб пшеничный	10	2,280	0,240	14,760	72,200	0,120				0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,540	0,990	14,450	70,700	0,210				0,090	21,900	37,500	12,000
	<i>Итого за День/неделю</i>	<i>870,000</i>	<i>31,684</i>	<i>49,224</i>	<i>114,110</i>	<i>675,900</i>	<i>0,456</i>	<i>148,078</i>	<i>1.081,697</i>	<i>11,070</i>	<i>277,479</i>	<i>448,357</i>	<i>127,492</i>	<i>5,873</i>
	<i>Итого за Средн - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1.470,000</i>	<i>49,328</i>	<i>53,861</i>	<i>208,762</i>	<i>1.526,162</i>	<i>0,647</i>	<i>143,548</i>	<i>1.088,197</i>	<i>12,500</i>	<i>402,130</i>	<i>691,904</i>	<i>169,182</i>	<i>10,152</i>

Деньги: Четверг - 2 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, фонд	Масса пощиз	Щиповые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Сп	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Пшеница	70	5.740	4.600	10.130	255.500								
173	Квас барыссков	250	6.771	6.703	33.051	212.318	0.185	1.235	29.030	0.543	136.441	193.450	55.400	1.120
176	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.188	0.001	0.100	0.500		4.500	2.240	4.400	0.850
	Хлеб пшеничный	30	2.200	0.240	14.200	70.500	0.031			0.130	6.000	19.500	4.200	0.130
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350,000</i>	<i>14,911</i>	<i>11,194</i>	<i>111,594</i>	<i>596,726</i>	<i>0,219</i>	<i>1,335</i>	<i>29,500</i>	<i>0,673</i>	<i>145,181</i>	<i>221,190</i>	<i>64,001</i>	<i>2,509</i>
<i>Обед</i>														
54	Салат из овощей с оливками	100	1.135	6.163	11.516	106.600	0.021	0.400		2.750	29.530	32.500	17.430	1.535
101	Суп гороховый на бульоне	250	6.132	5.530	18.540	148.661	0.237	9.501	200.011	2.411	38.862	107.739	38.171	2.019
104	Котлеты рубленные из мяса говядины	100	12.473	19.711	13.541	282.782	0.156	4.100	54.500	1.058	37.660	145.340	25.260	1.769
128	Картофельное пюре	180	3.051	4.745	22.818	160.092	0.208	33.634	33.000	0.050	46.960	116.000	41.170	1.589
149	Котлетки из суфлета	180	0.027	0.009	12.435	49.412	0.001	330.000		0.018	1.311	0.891	0.200	0.061
	Хлеб пшеничный	30	2.200	0.240	14.200	70.500	0.031			0.130	6.000	19.500	4.200	0.130
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.540	0.900	14.490	77.200	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	17.000	0.840
	<i>Итого за обед</i>	<i>820,000</i>	<i>39,501</i>	<i>52,217</i>	<i>114,100</i>	<i>603,807</i>	<i>0,726</i>	<i>407,000</i>	<i>279,652</i>	<i>6,729</i>	<i>182,121</i>	<i>439,670</i>	<i>139,611</i>	<i>6,111</i>
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше														
Деньги: Пятница - 2 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, фонд	Масса пощиз	Щиповые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Сп	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12.700	11.500	0.700	137.000	0.070		250.000	0.600	55.000	192.000	12.000	2.500
173	Квас пивной магазинный	250	7.116	7.963	34.566	239.161	0.196	1.235	43.000	0.173	127.405	175.050	41.515	1.149
177	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.300	0.500	0.008	6.540	0.120	4.800	0.881
	Хлеб пшеничный	50	3.000	0.400	24.000	113.200	0.055			0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>350,000</i>	<i>23,052</i>	<i>19,918</i>	<i>71,629</i>	<i>364,009</i>	<i>0,271</i>	<i>2,835</i>	<i>283,500</i>	<i>1,327</i>	<i>196,955</i>	<i>409,670</i>	<i>64,115</i>	<i>5,092</i>
<i>Обед</i>														
	Пшеница свободная пшеничная	100	1.100	0.100	1.000	13.000	0.040	10.000	50.000		14.000	26.000	20.000	0.810
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1.852	3.233	12.432	86.541	0.057	6.301	300.011	1.530	13.862	34.739	12.551	0.559
168	Биточка мясная с помидором соусом	130	14.500	22.255	16.100	375.572	0.148	1.828	82.522	3.252	35.710	135.643	25.210	1.903
171	Квас ржано-пшеничный	180	4.841	5.200	39.018	236.971	0.052		20.000	0.600	10.000	94.730	32.320	0.679
176	Чай с сахаром	180	0.200	0.051	12.045	49.398	0.001	0.100	0.500		4.500	8.200	4.400	0.856
	Хлеб пшеничный	30	2.200	0.240	14.200	70.500	0.031			0.130	6.000	19.500	4.200	0.130
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.540	0.900	14.490	77.200	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	17.000	0.840
	<i>Итого за обед</i>	<i>900,000</i>	<i>27,121</i>	<i>37,661</i>	<i>111,405</i>	<i>892,647</i>	<i>0,651</i>	<i>18,152</i>	<i>353,051</i>	<i>6,492</i>	<i>106,422</i>	<i>339,872</i>	<i>118,581</i>	<i>6,817</i>
Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше														
		1 450,000	51,175	57,579	184,434	1 466,056	0,974	21,287	646,553	7,723	305,377	788,542	178,996	11,139

18

Возрастная группа с 11 лет в старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Полноценные - 1	45,325	54,096	221,443	1 556,139	0,513	389,091	684,268	11,368	278,170	576,119	147,622	7,125
Взрослые - 1	39,008	57,480	209,962	1 590,363	0,901	377,684	580,282	11,017	296,513	838,767	197,022	11,881
Среды - 1	51,691	68,562	245,477	1 807,384	0,778	34,979	851,111	7,580	304,187	609,374	230,416	10,513
Четверг - 1	70,839	39,188	150,384	1 609,604	0,895	175,908	1 328,238	13,821	556,900	1 154,246	194,141	17,278
Пятица - 1	53,492	37,934	225,346	1 458,021	1,006	34,311	373,411	6,958	383,862	809,039	232,691	14,044
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,087	59,452	210,602	1 604,302	0,879	200,385	747,562	10,149	363,742	797,699	200,382	12,468
Полноценные - 2	40,224	53,380	232,393	1 617,518	0,736	376,560	312,304	11,499	306,954	633,169	154,335	8,327
Взрослые - 2	40,224	50,977	204,479	1 391,213	0,979	311,188	959,031	10,646	373,426	891,223	256,011	14,531
Среды - 2	49,328	53,861	208,702	1 526,152	0,647	143,568	1 088,197	12,500	402,339	694,904	160,382	10,253
Четверг - 2	43,494	48,601	234,694	1 502,633	0,995	408,423	309,152	9,594	327,517	681,160	203,637	10,642
Пятица - 2	51,175	57,379	184,434	1 466,056	0,974	21,287	646,633	7,723	305,377	788,542	178,996	11,139
СРЕДНЕЕ за 2 недели	50,335	54,304	210,952	1 540,854	0,866	200,205	663,043	10,392	343,123	737,800	190,669	10,978
НТОО среднее за 2 недели	33,217	56,878	210,777	1 522,378	0,877	200,993	705,303	10,771	354,411	767,635	195,326	11,573
Норма СанПиН	90	92	303	2 370	1,4	70	900	14	1 200	300	300	16
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	61%	55%	58%	62%	286%	78%	73%	29%	64%	65%	64%

Возрастная группа с 11 лет в старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Полноценные - 1	350,000	870,000	1 420,000
Взрослые - 1	350,000	870,000	1 420,000
Среды - 1	350,000	875,000	1 365,000
Четверг - 1	384,000	870,000	1 455,000
Пятица - 1	350,000	870,000	1 420,000
Полноценные - 2	360,000	870,000	1 430,000
Взрослые - 2	370,000	900,000	1 470,000
Среды - 2	400,000	870,000	1 470,000
Четверг - 2	350,000	870,000	1 420,000
Пятица - 2	350,000	900,000	1 450,000
НТОО среднее за 2 недели	362	871	1 433
Норма СанПиН	550	800	1 350
НТОО среднее за 2 недели	562	871	1 433
Норма СанПиН	550	800	1 350