

СОГЛАСОВАНО
Директор
2024г.



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"
« 7 »
2024г.



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

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

№ 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		
			<i>Заправка</i>													
	Масса порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,600	3,000			0,030	
173	Каша геркулесовая	200	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055				0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Заправку</i>	500,000	12,239	13,084	82,582	492,199	0,249	1,088	61,700	1,826	132,258	224,470	68,812	2,973		
			<i>Обед</i>													
	Пюре овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,381	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,330	0,719		
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,900	205,860	46,840	1,900		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,000	18,263	74,595	0,005	330,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,340	14,760	70,500	0,013				0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	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	24,214	29,886	98,128	766,657	0,342	378,464	473,760	7,765	113,160	335,900	95,473	4,401		
			<i>Полдник</i>													
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,134		43,383	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	10,756	13,732	80,958	489,954	0,135	0,100	43,783	5,930	31,727	116,953	19,916	2,342		
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 500,000	47,209	56,702	261,668	1 753,810	0,746	379,652	581,245	15,521	177,155	673,323	176,283	9,716		

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

№ 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		
			<i>Заправка</i>													
	Печенье	30	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,300	45,000	10,000	1,050		
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,200	0,320	97,888	86,450	14,372	0,318		
284	Каша из конисов "Каша со сгущенным молоком и банан"	200	2,460	2,230	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Батон	30	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055				0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	<i>Итого за Заправку</i>	500,000	14,141	13,991	98,096	574,401	0,184	1,378	37,700	2,980	121,888	163,950	30,872	1,968		
			<i>Обед</i>													
47	Салат из мясной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,470	18,150	8,580	0,450		
102	Суп гороховый на бульоне, 200 мл от	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508		
128	Картофельное пюре	130	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332		
377	Чай с лимоном	180	0,234	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,053			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	31,013	22,804	94,759	709,262	0,648	55,119	206,911	6,863	164,002	422,289	152,652	7,155		
			<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с вареным сгущенным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192		
	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>	300,000	12,162	14,266	91,332	540,518	0,164	4,400	50,737	4,942	143,147	184,764	20,022	1,792		
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 540,000	57,318	50,761	284,897	1 824,281	1,036	60,897	295,348	14,785	429,037	771,003	203,546	10,915		

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тифтели мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	236,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791
173	Клца гргенная акава	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,336	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	46	3,040	0,220	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	28,000	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>518,000</i>	<i>22,263</i>	<i>19,947</i>	<i>69,177</i>	<i>545,441</i>	<i>0,286</i>	<i>5,838</i>	<i>100,710</i>	<i>5,786</i>	<i>53,610</i>	<i>296,180</i>	<i>129,090</i>	<i>5,630</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,116	66,590	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718
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	183	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919	
	Хлеб пшеничный	30	2,480	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	12,000	0,240	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>705,000</i>	<i>26,212</i>	<i>42,048</i>	<i>112,419</i>	<i>937,793</i>	<i>0,299</i>	<i>177,224</i>	<i>525,351</i>	<i>3,547</i>	<i>93,960</i>	<i>179,399</i>	<i>54,524</i>	<i>3,883</i>
<i>Полдник</i>														
406	Паровок с картофельной начинкой	100	8,832	10,771	48,470	234,989	0,156	6,922	31,977	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,839
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>278,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,022</i>	<i>32,477</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 515,000</i>	<i>57,308</i>	<i>78,872</i>	<i>243,109</i>	<i>1 861,613</i>	<i>0,733</i>	<i>390,594</i>	<i>658,498</i>	<i>13,976</i>	<i>183,520</i>	<i>588,887</i>	<i>208,603</i>	<i>11,840</i>
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,120	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	150	23,717	27,354	4,565	267,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,050	32,040	4,777
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	0,839
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,200	21,000	16,500	13,500	3,300
	Вагон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>350,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,653</i>	<i>50,828</i>	<i>645,549</i>	<i>0,249</i>	<i>15,971</i>	<i>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,720</i>	<i>53,140</i>	<i>9,436</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
96	Рассольник мясной на бульоне	200	1,958	4,013	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жареное по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,721	0,211	29,549	48,720	2,837	37,950	190,340	45,380	2,487
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	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>706,000</i>	<i>22,221</i>	<i>25,273</i>	<i>88,739</i>	<i>671,737</i>	<i>0,442</i>	<i>393,473</i>	<i>214,351</i>	<i>6,380</i>	<i>111,102</i>	<i>343,910</i>	<i>96,766</i>	<i>5,332</i>
<i>Полдник</i>														
413	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,913	436,566	0,154		43,285	5,920	26,787	108,713	15,516	1,483
	Сливки	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,290
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,313</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,920</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 500,000</i>	<i>67,774</i>	<i>79,611</i>	<i>216,883</i>	<i>1 858,872</i>	<i>0,905</i>	<i>411,244</i>	<i>831,036</i>	<i>15,422</i>	<i>606,489</i>	<i>1 115,393</i>	<i>197,422</i>	<i>16,451</i>

неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	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>Запирок</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	
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	3,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,233	33,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527	
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			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Запирок</i>	500,000	16,724	11,651	88,968	329,729	0,165	3,093	81,580	1,420	343,830	333,370	37,200	2,530	
			<i>Обед</i>												
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
103	Суп с вермишелью на бульоне	900	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	3,004	170,831	1,078	33,323	45,819	10,042	0,602	
268	Котлеты рубленые из мяса	200	14,197	16,290	12,523	234,991	0,306	0,600	2,450	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601	
173	Каша гречневая вязкая	130	4,693	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	1,601	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,043	49,398	0,001	6,100	0,500		4,950	8,340	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,260	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,500	27,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	29,019	28,081	89,807	729,731	0,711	11,924	330,211	5,051	94,792	386,369	135,637	7,209	
			<i>Полдник</i>												
406	Пирожок с парным сгущенным молоком	100	11,062	14,066	66,922	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	11,262	14,117	79,975	491,906	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,057	
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 540,000	57,005	53,849	258,742	1 751,436	1,021	15,519	483,028	11,213	586,719	698,943	229,279	11,790	

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

№ рец.	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>Запирок</i>												
204	Рожки овальные с сыром	180	12,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,300	3,300	
	<i>Итого за Запирок</i>	570,000	17,532	17,968	83,113	556,649	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,390	5,907	
			<i>Обед</i>												
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,420	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,380	0,430	
102	Суп гороховый на бульоне, 200 г/ч	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815	
290/30	Грузди сушеные, тушенные в сметанном соусе	120	32,151	6,626	1,492	194,201	0,098	0,028	19,150	2,112	21,262	236,800	117,136	1,948	
171	Каша рисовая рассычатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,800	81,450	26,720	0,567	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,352	57,240		350,000						0,026	
	Хлеб пшеничный	30	2,260	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,500	27,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	49,403	30,779	93,423	769,133	0,508	172,452	205,981	6,895	116,264	399,139	199,648	5,986	
			<i>Полдник</i>												
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,927	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157	7,032	32,427	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327	
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 640,000	76,167	43,569	248,650	1 704,150	0,874	394,784	316,418	13,428	460,074	682,757	269,791	14,270	

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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
284	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680		7,000	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в упаковке	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>27,831</i>	<i>15,854</i>	<i>101,536</i>	<i>672,971</i>	<i>0,218</i>	<i>3,016</i>	<i>92,000</i>	<i>1,852</i>	<i>188,830</i>	<i>340,920</i>	<i>56,039</i>	<i>4,525</i>
<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	5,964	65,780	0,051	8,000	0,700	1,800	9,150	28,780	11,380	0,448
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,231	0,063	16,454	175,351	1,965	29,863	60,609	18,482	0,962
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	18,823	167,955	0,118		6,480	2,146	21,254	141,877	66,400	1,449
173	Каша гречневая вязкая	150	4,095	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	24,220	2,516
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	0,340	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>33,789</i>	<i>19,631</i>	<i>88,951</i>	<i>669,015</i>	<i>0,546</i>	<i>24,674</i>	<i>199,031</i>	<i>6,667</i>	<i>185,656</i>	<i>408,716</i>	<i>191,682</i>	<i>7,491</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крепсель сахарный	100	10,556	13,681	67,913	426,566	0,154		43,385	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Вареник	200	6,400	3,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>16,956</i>	<i>16,681</i>	<i>75,913</i>	<i>528,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,600</i>	<i>87,385</i>	<i>5,930</i>	<i>262,787</i>	<i>300,713</i>	<i>47,516</i>	<i>1,683</i>
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>		<i>1 650,000</i>	<i>78,567</i>	<i>54,166</i>	<i>268,422</i>	<i>1 880,552</i>	<i>0,978</i>	<i>29,290</i>	<i>378,316</i>	<i>14,449</i>	<i>557,273</i>	<i>1 050,349</i>	<i>294,628</i>	<i>13,609</i>
День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	12,045	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	30	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,084		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>12,490</i>	<i>12,467</i>	<i>83,469</i>	<i>496,308</i>	<i>0,258</i>	<i>1,088</i>	<i>63,700</i>	<i>1,309</i>	<i>126,782</i>	<i>208,949</i>	<i>52,128</i>	<i>2,833</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежих овощей	60	8,870	3,855	5,104	51,320	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
101	Суп картофельный с вермишелью	200	4,202	2,248	12,155	85,915	0,084	12,064	150,895	0,964	15,230	63,134	18,046	0,822
268	Ветчина мясная с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,511	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,319	41,220	1,735
202	Резанка отварная	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржанко-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>39,999</i>	<i>31,757</i>	<i>117,164</i>	<i>880,840</i>	<i>0,672</i>	<i>372,772</i>	<i>230,843</i>	<i>7,458</i>	<i>119,939</i>	<i>344,473</i>	<i>181,186</i>	<i>6,369</i>
<i>Полдник</i>														
406	Паровая с вареным сгущенным молоком	100	11,062	14,066	66,922	438,518	0,144	0,400	50,727	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>491,906</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,227</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>		<i>1 570,000</i>	<i>54,751</i>	<i>58,335</i>	<i>280,608</i>	<i>1 869,054</i>	<i>1,075</i>	<i>374,360</i>	<i>345,780</i>	<i>13,698</i>	<i>394,138</i>	<i>732,417</i>	<i>169,736</i>	<i>11,244</i>

Дни недели: Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Колбасы рубленные из мяса ливин	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,370	8,880	81,450	26,720	0,567
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	510,000	32,262	13,506	80,480	534,180	0,267	6,100	33,000	3,672	58,940	269,810	100,490	3,384
<i>Обед</i>														
	Огурцы соленые порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,260
88/201	Шниц из свежей капусты из бульона	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,320	1,977	27,200	44,000	18,530	0,719
289	Рыбу осетиную из гтвы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,295	454,320	2,972	38,610	197,240	47,420	2,479
148	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005		150,180		0,248	2,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	700,000	22,670	24,306	77,222	621,867	0,428	398,043	621,840	3,627	112,980	319,480	95,455	4,920
<i>Полдник</i>														
406	Пюревое с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,089								
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,643	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,513	378,227	0,002	0,237	0,500	4,643	33,910	113,380	24,513	2,327
	Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет	1 510,000	53,764	48,634	219,715	1 534,524	0,852	411,175	687,277	13,942	207,870	702,598	220,458	10,831

Дни недели: Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070			250,000	0,600	35,000	192,000	12,000	2,500
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	132,610	149,720	35,510	0,796	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Итого за Завтрак	500,000	22,569	18,663	72,334	548,719	0,255	2,909	289,180	1,317	194,200	383,340	59,390	4,729	
<i>Обед</i>															
	Икра осетинская	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,800	24,600	22,200	9,000	0,420	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602	
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,854	192,618	2,440	32,783	279,816	66,878	1,079	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,920	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	770,000	32,861	29,691	81,094	694,426	0,525	39,273	382,499	5,838	163,775	509,893	141,010	5,459	
<i>Полдник</i>															
415	Крепдел сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,134			43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	103,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
	Итого за Полдник	300,000	11,656	13,881	92,315	538,566	0,172	4,000	43,285	6,130	26,787	122,713	23,516	2,083	
	Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет	1 570,000	67,086	62,235	248,643	1 781,711	0,954	46,184	715,414	13,285	384,762	1 015,948	223,936	12,771	

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	47,209	56,702	261,668	1 753,810	0,746	379,652	581,245	15,521	277,155	677,323	176,203	9,716
Вторник - 1 неделя	57,318	50,761	284,897	1 824,281	1,436	60,897	295,348	14,785	429,037	771,003	203,546	10,915
Среда - 1 неделя	57,308	72,817	243,109	1 861,613	0,733	390,594	658,498	13,976	183,520	588,887	208,037	11,840
Четверг - 1 неделя	67,774	79,611	216,883	1 858,872	0,905	411,244	831,036	15,422	606,489	1 115,393	197,422	16,451
Пятница - 1 неделя	57,005	53,849	258,742	1 751,436	1,021	15,519	483,028	11,213	586,719	898,943	229,279	11,790
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,323	62,748	253,060	1 810,002	0,888	251,581	569,831	14,183	416,584	810,310	202,897	12,142
Понедельник - 2 неделя	76,167	43,569	248,650	1 704,150	0,874	394,784	316,418	13,428	460,074	882,757	269,751	14,270
Вторник - 2 неделя	78,567	54,166	268,422	1 880,552	0,978	29,290	378,316	14,449	557,273	1 050,349	294,628	13,609
Среда - 2 неделя	54,751	58,335	280,608	1 869,054	1,075	374,360	345,780	13,698	394,138	732,417	169,736	11,244
Четверг - 2 неделя	53,764	48,634	219,715	1 534,524	0,852	411,175	687,277	13,942	207,870	702,598	220,458	10,831
Пятница - 2 неделя	67,086	62,235	245,643	1 781,711	0,954	46,184	715,414	13,285	384,762	1 015,948	223,936	12,271
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	66,067	53,388	252,608	1 753,998	0,947	251,159	488,641	13,760	400,823	876,814	235,702	12,445
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>61,695</i>	<i>58,068</i>	<i>252,834</i>	<i>1 782,000</i>	<i>0,918</i>	<i>251,370</i>	<i>529,236</i>	<i>13,972</i>	<i>408,704</i>	<i>843,562</i>	<i>219,300</i>	<i>12,294</i>
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	80%	74%	75%	76%	77%	419%	76%	116%	37%	77%	88%	102%

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	300,000	700,000	300,000	1 500,000
Вторник - 1 неделя	300,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	310,000	705,000	300,000	1 515,000
Четверг - 1 неделя	350,000	700,000	300,000	1 550,000
Понедельник - 2 неделя	300,000	740,000	300,000	1 540,000
Вторник - 2 неделя	370,000	770,000	300,000	1 640,000
Среда - 2 неделя	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Четверг - 2 неделя	300,000	770,000	300,000	1 570,000
Пятница - 2 неделя	310,000	700,000	300,000	1 510,000
СРЕДНЕЕ за 2 недели	325	734	300	1 559
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>325</i>	<i>734</i>	<i>300</i>	<i>1 559</i>
Норма СанПиН	300	700	300	1 500

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,020
173	Каша геркулесовая	250	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	79,000	0,545	134,444	193,450	55,401	1,320	0,859
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240	4,400	0,600	0,600
	Батон	50	3,500	0,300	23,000	110,000	0,035			0,830	9,300	32,500	6,500	0,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,593</i>	<i>14,324</i>	<i>89,314</i>	<i>540,826</i>	<i>0,286</i>	<i>1,335</i>	<i>69,500</i>	<i>1,935</i>	<i>159,294</i>	<i>263,190</i>	<i>71,901</i>	<i>3,239</i>	
<i>Обед</i>															
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	0,700
88	Шти из свежей капусты на бульоне	250	2,016	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	36,141	23,572	0,940	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	2,431
348	Клюква из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,395	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	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	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	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>37,283</i>	<i>49,616</i>	<i>123,711</i>	<i>998,829</i>	<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>668,211</i>	<i>10,833</i>	<i>136,543</i>	<i>438,511</i>	<i>125,757</i>	<i>5,827</i>	<i>5,827</i>
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше															
<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	1,050
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976	0,398	0,398
384	Кавказ из консервов "Кавказ со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060					
	Батон	30	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>15,211</i>	<i>14,878</i>	<i>104,582</i>	<i>609,923</i>	<i>0,198</i>	<i>1,623</i>	<i>43,500</i>	<i>3,060</i>	<i>146,544</i>	<i>185,600</i>	<i>34,476</i>	<i>2,048</i>	<i>2,048</i>
<i>Обед</i>															
47	Салат из квашеной капусты	100	1,130	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750	0,750
102	Суп гороховый на бульоне, 250 г/м ол	250	9,622	6,890	18,781	174,893	0,251	9,504	213,531	3,005	42,232	132,096	38,761	2,268	2,268
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	62,160	1,639	1,639
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	1,589
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,738	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	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	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	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>37,175</i>	<i>29,116</i>	<i>115,575</i>	<i>877,875</i>	<i>0,844</i>	<i>72,899</i>	<i>238,661</i>	<i>9,829</i>	<i>206,881</i>	<i>512,565</i>	<i>184,071</i>	<i>8,686</i>	<i>8,686</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>52,386</i>	<i>43,994</i>	<i>220,157</i>	<i>1 487,798</i>	<i>1,042</i>	<i>74,524</i>	<i>302,161</i>	<i>12,089</i>	<i>353,347</i>	<i>698,165</i>	<i>218,547</i>	<i>10,734</i>	<i>10,734</i>

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	1,050
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976	0,398	0,398
384	Кавказ из консервов "Кавказ со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060					
	Батон	30	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>15,211</i>	<i>14,878</i>	<i>104,582</i>	<i>609,923</i>	<i>0,198</i>	<i>1,623</i>	<i>43,500</i>	<i>3,060</i>	<i>146,544</i>	<i>185,600</i>	<i>34,476</i>	<i>2,048</i>	<i>2,048</i>
<i>Обед</i>															
47	Салат из квашеной капусты	100	1,130	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750	0,750
102	Суп гороховый на бульоне, 250 г/м ол	250	9,622	6,890	18,781	174,893	0,251	9,504	213,531	3,005	42,232	132,096	38,761	2,268	2,268
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	62,160	1,639	1,639
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	1,589
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,738	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	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	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	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>37,175</i>	<i>29,116</i>	<i>115,575</i>	<i>877,875</i>	<i>0,844</i>	<i>72,899</i>	<i>238,661</i>	<i>9,829</i>	<i>206,881</i>	<i>512,565</i>	<i>184,071</i>	<i>8,686</i>	<i>8,686</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>52,386</i>	<i>43,994</i>	<i>220,157</i>	<i>1 487,798</i>	<i>1,042</i>	<i>74,524</i>	<i>302,161</i>	<i>12,089</i>	<i>353,347</i>	<i>698,165</i>	<i>218,547</i>	<i>10,734</i>	<i>10,734</i>

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тэфтели мясные с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901
173	Каша гречневая везала	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	3,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>330,000</i>	<i>24,448</i>	<i>21,445</i>	<i>73,706</i>	<i>585,721</i>	<i>0,319</i>	<i>5,588</i>	<i>84,980</i>	<i>5,877</i>	<i>54,950</i>	<i>327,900</i>	<i>146,080</i>	<i>6,211</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101	11,917	150,000	1,719	25,584	88,600	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,691	0,078	20,777	212,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	3,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>835,000</i>	<i>31,531</i>	<i>49,202</i>	<i>134,201</i>	<i>1 111,369</i>	<i>0,396</i>	<i>386,854</i>	<i>787,111</i>	<i>4,880</i>	<i>120,094</i>	<i>243,179</i>	<i>75,133</i>	<i>4,966</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 385,000</i>	<i>55,999</i>	<i>70,647</i>	<i>207,907</i>	<i>1 697,090</i>	<i>0,715</i>	<i>392,442</i>	<i>872,091</i>	<i>10,757</i>	<i>175,044</i>	<i>573,079</i>	<i>221,213</i>	<i>11,177</i>

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,120	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	200	24,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,137	636,200	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	3,240	4,400	0,839
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,600</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>63,660</i>	<i>11,010</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
96	Рассольник миксовый на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,739	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821
259	Жареное по-доминикански	250	17,913	21,220	23,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,346	41,190	238,437	56,977	2,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	3,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,421</i>	<i>33,776</i>	<i>110,507</i>	<i>854,756</i>	<i>0,567</i>	<i>406,656</i>	<i>267,683</i>	<i>8,623</i>	<i>146,683</i>	<i>441,117</i>	<i>125,974</i>	<i>7,026</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>66,338</i>	<i>78,235</i>	<i>162,848</i>	<i>1 625,145</i>	<i>0,868</i>	<i>422,913</i>	<i>964,485</i>	<i>12,559</i>	<i>434,023</i>	<i>1 055,047</i>	<i>191,634</i>	<i>18,036</i>

День/неделя: Пятница - 1 неделя 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	Мg	Fe		
							<i>Завтрак</i>									
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
174	Каша рисовая молочная	250	6,832	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	6,656		
372	Чай с лимоном	200	0,736	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		
	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	18,128	13,076	98,529	586,639	0,183	3,407	96,380	1,470	373,670	370,470	65,560	2,659		
							<i>Обед</i>									
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,320	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,351	0,709		
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,777	17,250	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,000	1,789		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	15,680	133,370	88,220	2,987		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	890,000	34,111	35,033	111,179	898,850	0,865	17,526	514,781	7,189	118,836	467,225	190,107	8,676		
	Итого за Пятницу - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	52,239	48,109	209,699	1 485,489	1,048	20,933	605,161	8,639	492,506	837,695	255,867	11,325		

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 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	Мg	Fe		
							<i>Завтрак</i>									
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,121	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	12,045	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		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	94,263	597,210	0,221	15,224	88,900	2,020	339,430	293,880	48,660	6,101		
							<i>Обед</i>									
47	Салат из отварной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,301		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750		
102	Суп гороховый на бульоне, 250 гл. от	250	9,672	6,890	18,781	174,893	0,251	9,504	213,531	3,005	42,252	132,096	38,761	2,268		
390/330	Гречка куриные, тушеные в сметанном соусе	120	35,691	6,911	1,552	211,151	0,109	0,028	20,500	2,196	22,020	262,440	130,010	2,155		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,928	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240			350,000					0,036		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	920,000	58,222	25,915	115,873	938,756	0,639	384,192	254,031	8,766	152,153	599,035	236,891	7,448		
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 510,000	77,412	39,482	214,136	1 535,986	0,860	399,517	342,931	10,786	491,583	894,915	284,951	13,549		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Загрузка</i>												
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,320	16,320	94,500	0,020	0,390	9,000	0,060					
188	Запеканка рисовая с творогом и стученым молоком	200	26,943	15,212	53,330	461,621	0,146	0,710	97,800	1,158			293,600	350,020	49,770
348	Секс 200 мл в нед.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000						14,000	8,000
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044						0,680	7,600	26,000
	<i>Итого за Загрузка</i>	<i>640,000</i>	<i>31,963</i>	<i>17,862</i>	<i>110,470</i>	<i>736,121</i>	<i>0,240</i>	<i>3,100</i>	<i>106,800</i>	<i>1,898</i>			<i>211,200</i>	<i>390,020</i>	<i>62,970</i>
			<i>Обед</i>												
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	9,961	109,764	0,086	13,359	1,167	3,007	15,328	48,113	19,002	0,749	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,467	71,929	23,391	1,176	
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	24,200	157,990	73,840	1,615		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,400	13,680	137,970	88,220	2,987	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	19,680	94,000	0,044				4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	82,087	0,691	24,396	245,978	8,824	131,880	495,582	230,453	8,942	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>39,528</i>	<i>25,571</i>	<i>110,684</i>	<i>822,087</i>	<i>0,931</i>	<i>37,496</i>	<i>352,778</i>	<i>10,722</i>	<i>343,080</i>	<i>885,602</i>	<i>293,423</i>	<i>13,690</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 530,000</i>	<i>71,491</i>	<i>43,433</i>	<i>220,954</i>	<i>1 568,208</i>									

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Загрузка</i>												
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
173	Каша пшеничная молочная	250	7,088	5,476	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	326,565	174,000	44,535	1,142	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	6,500	0,859	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055				0,850	9,500	32,500	4,400	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				0,440	8,000	26,000	5,600	
	<i>Итого за Загрузка</i>	<i>550,000</i>	<i>13,008</i>	<i>15,547</i>	<i>90,374</i>	<i>539,514</i>	<i>0,297</i>	<i>1,335</i>	<i>69,500</i>	<i>1,528</i>	<i>151,415</i>	<i>243,740</i>	<i>61,033</i>	<i>3,661</i>	
			<i>Обед</i>												
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	7,916	15,196	104,698	0,103	15,080	183,964	1,197	18,681	74,416	22,560	0,991	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923	
202	Рожицы отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,650	1,188	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,320	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>36,463</i>	<i>37,112</i>	<i>143,525</i>	<i>1 056,853</i>	<i>0,805</i>	<i>379,728</i>	<i>270,184</i>	<i>8,995</i>	<i>152,330</i>	<i>417,094</i>	<i>125,770</i>	<i>7,833</i>	
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>50,371</i>	<i>50,659</i>	<i>233,899</i>	<i>1 596,367</i>	<i>1,102</i>	<i>381,063</i>	<i>339,684</i>	<i>10,523</i>	<i>303,745</i>	<i>640,834</i>	<i>186,805</i>	<i>10,894</i>	

День/неделя: Четверг - 2 неделя 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	
			<i>Завтрак</i>												
	Горошек зеленый отварной	30	0,910	0,060	1,950	12,000									
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,443	0,156	13,761	214,031	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	5,300	0,210	
171	Клюкв. рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,790	39,938	236,971	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,630	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>350,000</i>	<i>24,454</i>	<i>16,377</i>	<i>84,372</i>	<i>600,390</i>	<i>0,286</i>	<i>6,500</i>	<i>41,450</i>	<i>4,781</i>	<i>62,210</i>	<i>300,130</i>	<i>111,680</i>	<i>3,827</i>	
			<i>Обед</i>												
88	Суп с свежей капустой на бульоне	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600	
289	Рагу овощное из птицы	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,247	56,141	23,572	0,940	
348	Компот из сухофруктов	250	19,281	22,595	24,759	278,071	0,739	30,387	567,740	2,609	44,720	243,380	59,160	3,086	
	Хлеб пшеничный	180	0,174	18,263	74,595	340,000	0,005	350,180		0,448	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,120	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>460,000</i>	<i>26,801</i>	<i>30,297</i>	<i>93,413</i>	<i>771,889</i>	<i>0,552</i>	<i>411,405</i>	<i>779,051</i>	<i>6,948</i>	<i>149,643</i>	<i>408,361</i>	<i>123,737</i>	<i>6,378</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>53,255</i>	<i>46,584</i>	<i>183,785</i>	<i>1 371,479</i>	<i>0,838</i>	<i>417,905</i>	<i>820,501</i>	<i>11,229</i>	<i>211,853</i>	<i>708,491</i>	<i>234,917</i>	<i>10,205</i>	

День/неделя: Пятница - 2 неделя 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	
			<i>Завтрак</i>												
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070								
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,371	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	0,380	0,008	6,350	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,029</i>	<i>20,158</i>	<i>80,892</i>	<i>602,819</i>	<i>0,288</i>	<i>3,208</i>	<i>297,780</i>	<i>1,354</i>	<i>223,630</i>	<i>220,290</i>	<i>68,260</i>	<i>4,923</i>	
			<i>Обед</i>												
103	Суп с вермишелью на бульоне	100	1,700	0,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
229	Рагу, тушенное с овощами	250	4,552	3,310	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709	
128	Каша пшеничная на воде	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	38,650	310,910	74,310	1,199	
376	Чай с сахаром	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
	Хлеб пшеничный	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>34,331</i>	<i>37,541</i>	<i>101,774</i>	<i>870,872</i>	<i>0,643</i>	<i>49,761</i>	<i>448,951</i>	<i>7,981</i>	<i>204,822</i>	<i>600,949</i>	<i>169,237</i>	<i>6,613</i>	
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>62,362</i>	<i>57,699</i>	<i>182,666</i>	<i>1 473,691</i>	<i>0,933</i>	<i>52,469</i>	<i>746,731</i>	<i>9,335</i>	<i>427,652</i>	<i>1 921,439</i>	<i>237,491</i>	<i>11,538</i>	

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	44,878	54,940	213,025	1 539,655	0,735	389,242	737,711	12,770	315,837	701,701	197,658	9,062
Вторник - 1 неделя	52,386	43,994	220,157	1 487,798	1,042	74,524	302,161	12,089	353,347	698,165	218,547	10,734
Среда - 1 неделя	55,999	70,647	207,907	1 697,090	0,715	392,442	872,091	10,757	175,044	573,079	221,213	11,177
Четверг - 1 неделя	66,338	78,235	162,848	1 625,145	0,868	422,913	964,485	12,559	434,023	1 055,047	191,634	18,036
Пятница - 1 неделя	52,239	48,109	209,699	1 485,489	1,048	20,933	605,161	8,639	492,506	837,695	255,867	11,335
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,368	59,185	202,727	1 567,035	0,882	260,011	696,322	11,363	354,151	773,137	216,984	12,069
Понедельник - 2 неделя	77,412	39,482	214,136	1 535,986	0,860	399,517	342,931	10,786	491,583	894,915	284,951	13,549
Вторник - 2 неделя	71,491	43,433	220,954	1 568,206	0,931	37,496	352,778	10,722	343,080	885,602	293,423	13,690
Среда - 2 неделя	50,371	50,659	233,899	1 596,367	1,102	381,063	339,684	10,523	303,745	660,834	186,805	10,894
Четверг - 2 неделя	53,255	46,584	183,785	1 371,479	0,838	417,905	820,590	11,229	211,853	708,491	234,917	10,205
Пятница - 2 неделя	62,362	57,699	182,666	1 473,691	0,933	52,469	746,731	9,335	427,652	1 021,439	237,491	11,538
СРЕДНЕЕ за 2 недели	62,978	47,571	207,088	1 509,146	0,933	257,690	520,525	10,519	355,583	834,256	247,517	11,975
ИТОГО среднее за 2 недели	58,673	53,378	204,908	1 538,091	0,908	258,851	608,434	10,941	354,867	803,697	232,251	12,022
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	390	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	65%	58%	54%	57%	65%	370%	68%	78%	30%	67%	77%	67%

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	860,000	1 410,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1 неделя	550,000	835,000	1 385,000
Четверг - 1 неделя	600,000	860,000	1 460,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	920,000	1 510,000
Вторник - 2 неделя	610,000	890,000	1 530,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000
ИТОГО среднее за 2 недели	568	885	1 453
Норма СанПиН	550	800	1 350