

СОГЛАСОВАНО

Директор

Т.А. Терещук
«1» сентября 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.

«01» сентября 2023г.

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

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
		10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600			
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>29,557</i>	<i>33,493</i>	<i>50,158</i>	<i>642,169</i>	<i>0,243</i>	<i>533,400</i>	<i>2,832</i>	<i>472,570</i>	<i>33,740</i>	<i>8,956</i>			
			<i>Обед</i>												
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000			
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542			
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840			
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	0,018	1,311	0,891	4,000			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	7,200			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,648</i>	<i>24,616</i>	<i>89,268</i>	<i>675,225</i>	<i>0,362</i>	<i>389,129</i>	<i>6,135</i>	<i>323,362</i>	<i>94,282</i>	<i>4,394</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 230,000</i>	<i>53,205</i>	<i>60,111</i>	<i>139,426</i>	<i>1 317,394</i>	<i>0,605</i>	<i>403,100</i>	<i>8,967</i>	<i>795,932</i>	<i>148,022</i>	<i>13,350</i>			

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
		50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000			
181	Каша манная молочная с маслом	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>13,692</i>	<i>13,949</i>	<i>103,851</i>	<i>592,573</i>	<i>0,179</i>	<i>1,400</i>	<i>3,100</i>	<i>159,724</i>	<i>203,760</i>	<i>40,641</i>			
			<i>Обед</i>												
54	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370			
102	Суп с горохом на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	2,406	32,302	87,679	31,012			
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	2,572	35,110	132,570	23,470			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	0,179	40,220	96,820	34,510			
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	7,200			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,372</i>	<i>31,698</i>	<i>99,545</i>	<i>788,442</i>	<i>0,680</i>	<i>46,919</i>	<i>7,416</i>	<i>159,652</i>	<i>402,499</i>	<i>120,442</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>39,064</i>	<i>45,647</i>	<i>203,396</i>	<i>1 381,015</i>	<i>0,859</i>	<i>48,319</i>	<i>10,516</i>	<i>319,376</i>	<i>606,259</i>	<i>161,083</i>			

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж												
<i>Завтрак</i>															
279	Тертель мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	4,122	21,180	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	0,008	112,210	74,220	4,880	2,316
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	26,000	0,000	5,600	5,600	0,440	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,286</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>294,440</i>	<i>109,280</i>	<i>5,688</i>		
<i>Обед</i>															
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	0,240	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	1,967	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	3,068	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	0,072	3,960	3,240	0,827	0,827
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	70,500	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,377</i>	<i>24,457</i>	<i>76,358</i>	<i>677,374</i>	<i>0,440</i>	<i>404,467</i>	<i>5,767</i>	<i>108,132</i>	<i>318,769</i>	<i>96,002</i>	<i>5,726</i>		
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 210,000</i>	<i>43,274</i>	<i>49,189</i>	<i>145,419</i>	<i>1 199,065</i>	<i>0,726</i>	<i>410,827</i>	<i>11,536</i>	<i>164,062</i>	<i>613,209</i>	<i>205,282</i>	<i>11,414</i>		

День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж												
<i>Завтрак</i>															
204	Рожен отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,732	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	26,000	0,000	5,600	5,600	0,440	0,440
348	Сок 200 мл в надул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000		8,000	8,000	2,800	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>16,932</i>	<i>11,368</i>	<i>101,015</i>	<i>576,140</i>	<i>0,184</i>	<i>2,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,590</i>	<i>283,860</i>	<i>267,790</i>	<i>40,090</i>	<i>5,437</i>	<i>5,437</i>
<i>Обед</i>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	2,084	39,072	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,473	9,840	0,439	0,439
96	Рассольник московский на бульоне (крупа перловая)	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487	2,487
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	0,061
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	70,500	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>21,709</i>	<i>25,320</i>	<i>80,202</i>	<i>636,416</i>	<i>0,453</i>	<i>396,923</i>	<i>274,878</i>	<i>6,489</i>	<i>95,525</i>	<i>331,434</i>	<i>89,641</i>	<i>4,828</i>	<i>4,828</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 320,000</i>	<i>38,641</i>	<i>36,688</i>	<i>181,217</i>	<i>1 212,556</i>	<i>0,637</i>	<i>399,223</i>	<i>352,878</i>	<i>8,079</i>	<i>379,385</i>	<i>599,224</i>	<i>129,731</i>	<i>10,285</i>	<i>10,285</i>

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
		20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
175	Сыр порционный	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
377	Каша молочная "Дружба" с маслом	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		
	Чай с лимоном	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	0,480	0,480		
	Батон	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440		
	Хлеб пшеничный	500,000	17,109	12,703	85,014	523,019	0,224	3,069	85,189	1,387	344,800	338,840	60,190	2,799		
			<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452		
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,759	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	0,856		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,990	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		740,000	24,794	31,407	90,743	747,432	0,686	22,760	455,431	4,607	108,672	367,389	136,502	7,022		
	Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет	1 240,000	41,903	44,110	175,757	1 272,451	0,910	25,829	540,611	5,994	453,412	700,229	196,692	9,821		

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	0,480	0,480		
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	5,517		
		550,000	17,452	11,888	91,355	547,240	0,203	13,300	78,000	1,850	304,660	268,090	43,790	5,517		
			<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,056	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,850		
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804		
171	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	0,036		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000								
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,990	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	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		740,000	25,861	21,594	90,690	671,402	0,372	384,407	311,752	6,127	90,461	327,997	95,351	3,947		
	Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет	1 290,000	43,313	33,482	182,045	1 218,642	0,575	397,707	389,752	7,977	395,121	596,087	139,141	9,464		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
173	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>25,198</i>	<i>19,135</i>	<i>82,497</i>	<i>603,179</i>	<i>0,381</i>	<i>286,500</i>	<i>1,643</i>	<i>207,860</i>	<i>443,520</i>	<i>79,150</i>	<i>5,494</i>		
<i>Обед</i>															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	2,084	39,072	0,027	9,390	1,537	12,042	18,473	9,840	0,439		
102	Суп с горохом на бульоне	200	4,998	5,437	13,090	129,441	0,193	7,604	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	112,210	74,220	24,220	2,516		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>31,658</i>	<i>32,517</i>	<i>91,265</i>	<i>786,775</i>	<i>0,659</i>	<i>290,977</i>	<i>6,882</i>	<i>118,340</i>	<i>434,470</i>	<i>154,716</i>	<i>8,378</i>		
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>56,856</i>	<i>51,652</i>	<i>173,762</i>	<i>1 389,954</i>	<i>1,040</i>	<i>20,040</i>	<i>8,525</i>	<i>326,200</i>	<i>877,990</i>	<i>234,166</i>	<i>13,872</i>		

День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020		
376	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	0,192	121,680	144,450	32,570	0,527		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,500	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,268</i>	<i>13,777</i>	<i>93,576</i>	<i>547,719</i>	<i>0,170</i>	<i>75,500</i>	<i>1,582</i>	<i>146,530</i>	<i>214,190</i>	<i>49,020</i>	<i>2,446</i>		
<i>Обед</i>															
52	Салат из свежых отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812		
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723		
268	Виточек мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789		
202	Рожки отварные	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	333,600	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	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>26,954</i>	<i>38,530</i>	<i>114,232</i>	<i>914,689</i>	<i>0,655</i>	<i>381,649</i>	<i>8,443</i>	<i>134,152</i>	<i>323,731</i>	<i>83,322</i>	<i>6,315</i>		
	<i>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 270,000</i>	<i>39,222</i>	<i>52,307</i>	<i>207,808</i>	<i>1 462,408</i>	<i>0,825</i>	<i>382,984</i>	<i>10,025</i>	<i>280,682</i>	<i>537,921</i>	<i>137,342</i>	<i>8,761</i>		

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150		
294	Колбасы рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	230,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	26,000	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	18,083	21,280	69,239	542,521	0,373	34,095	75,500	3,221	93,380	272,580	77,180	4,389		
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,832	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452		
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	350,180		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		
	Итого за Обед	700,000	23,911	25,081	99,318	770,168	0,329	375,268	729,271	6,461	98,242	318,919	89,287	4,087		
	Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет	1 210,000	41,994	46,361	168,577	1 262,689	0,702	409,363	804,771	9,682	191,622	591,499	161,467	8,476		

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступленным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Сок 200 мл в видуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800			
	Итого за Завтрак	610,000	23,847	13,659	100,399	633,219	0,190	4,326	83,580	1,800	195,380	350,040	60,910	5,408		
<i>Обед</i>																
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980		
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079		
171	Каша рисовая, рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	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	33,212	27,264	87,484	623,255	0,423	28,330	448,370	5,667	133,875	505,075	143,340	5,072		
	Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет	1 380,000	59,059	40,923	187,883	1 256,474	0,613	32,856	531,950	7,467	329,255	855,115	204,250	10,480		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Завтрак				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020						
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	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	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860					
	Итого за Завтрак	580,000	38,077	44,899	51,661	766,989	0,295	14,257	696,800	3,654	284,540	611,730	64,260	10,530				
					<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900				
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,552	0,911				
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				
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	330,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	860,000	30,477	31,824	112,782	862,665	0,485	405,767	852,734	8,255	119,704	420,812	126,332	5,863				
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	68,554	76,723	164,443	1 629,654	0,780	420,024	1 549,534	11,909	404,244	1 032,542	190,592	16,393				

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Завтрак				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050					
181	Каша манная молочная с маслом	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	4,400	0,859					
	Батон	50	3,500	0,300	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600					
	Итого за Завтрак	550,000	15,214	15,375	112,128	644,815	0,200	1,725	51,000	3,225	191,496	233,071	45,519	3,081				
					<i>Обед</i>													
54	Салат из сметы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525					
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057				
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,341	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749				
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589				
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	890,000	30,560	37,881	123,320	959,742	0,831	59,188	278,711	9,058	196,862	488,359	149,671	9,360				
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	45,574	53,256	235,448	1 604,557	1,031	60,913	329,711	12,283	388,358	721,430	195,190	12,441				

№ реп.	День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше	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>																			
279		Тертые мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965				
173		Каша гречневая вязкая	180	5,385	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	5,600	0,440				
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>625,721</i>	<i>0,319</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>5,858</i>	<i>57,510</i>	<i>325,980</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</i>				
<i>Обед</i>																			
71		Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700				
82		Борщ из свежих капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044				
289		Рагу овощное из итаны	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086				
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	65,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
		<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,730</i>	<i>30,370</i>	<i>94,500</i>	<i>768,184</i>	<i>0,572</i>	<i>421,324</i>	<i>880,551</i>	<i>7,242</i>	<i>138,352</i>	<i>408,429</i>	<i>124,851</i>	<i>7,217</i>				
		<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>51,450</i>	<i>57,095</i>	<i>168,078</i>	<i>1 393,905</i>	<i>0,891</i>	<i>427,488</i>	<i>985,051</i>	<i>13,100</i>	<i>195,862</i>	<i>734,409</i>	<i>249,171</i>	<i>13,492</i>				

№ реп.	День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше	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 овсяные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502				
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		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				
348		Сок 200 мл в бутыл.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800					
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>18,490</i>	<i>12,967</i>	<i>105,963</i>	<i>616,730</i>	<i>0,196</i>	<i>2,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,720</i>	<i>315,430</i>	<i>293,380</i>	<i>42,560</i>	<i>5,601</i>				
<i>Обед</i>																			
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	3,474	65,121	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732				
96		Рассольник московский на бульоне (крупа перловая)	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908				
259		Жаркое подшошному	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109				
349		Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,455	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
		<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>27,719</i>	<i>33,248</i>	<i>700,108</i>	<i>871,947</i>	<i>0,589</i>	<i>412,566</i>	<i>367,546</i>	<i>8,894</i>	<i>136,114</i>	<i>426,828</i>	<i>117,709</i>	<i>6,370</i>				
		<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 500,000</i>	<i>46,209</i>	<i>46,215</i>	<i>206,071</i>	<i>1 428,677</i>	<i>0,785</i>	<i>414,890</i>	<i>456,446</i>	<i>10,614</i>	<i>451,544</i>	<i>720,208</i>	<i>160,269</i>	<i>11,971</i>				

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
			5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
175	Сыр порционный	20	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
377	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Чай с лимоном	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	18,569	14,198	93,672	579,119	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>												
			<i>Обед</i>											
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,655
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,759	12,551	0,559
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,270	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>29,678</i>	<i>37,823</i>	<i>113,097</i>	<i>914,972</i>	<i>0,830</i>	<i>33,754</i>	<i>741,531</i>	<i>6,318</i>	<i>139,252</i>	<i>440,369</i>	<i>169,321</i>	<i>8,446</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>48,247</i>	<i>52,021</i>	<i>206,769</i>	<i>1 494,091</i>	<i>1,087</i>	<i>37,122</i>	<i>835,311</i>	<i>7,742</i>	<i>513,482</i>	<i>816,359</i>	<i>238,381</i>	<i>11,441</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
204	Рожки отварные с сыром	200	15,230	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>19,010</i>	<i>13,487</i>	<i>96,303</i>	<i>587,830</i>	<i>0,215</i>	<i>13,324</i>	<i>86,900</i>	<i>1,980</i>	<i>336,230</i>	<i>293,680</i>	<i>46,260</i>	<i>5,661</i>
			<i>Обед</i>											
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
260	Гулли из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,675</i>	<i>24,949</i>	<i>111,468</i>	<i>805,491</i>	<i>0,479</i>	<i>399,089</i>	<i>433,153</i>	<i>7,247</i>	<i>111,945</i>	<i>398,582</i>	<i>121,316</i>	<i>5,090</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>49,685</i>	<i>38,436</i>	<i>207,771</i>	<i>1 393,321</i>	<i>0,694</i>	<i>412,413</i>	<i>522,053</i>	<i>9,227</i>	<i>448,175</i>	<i>692,262</i>	<i>167,576</i>	<i>10,751</i>

№ респ.	День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
209		Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173		Каша пшеничная молочная с маслом	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
		Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>27,426</i>	<i>20,914</i>	<i>94,351</i>	<i>675,729</i>	<i>0,445</i>	<i>1,725</i>	<i>295,500</i>	<i>1,692</i>	<i>241,610</i>	<i>496,610</i>	<i>93,740</i>	<i>5,878</i>
<i>Обед</i>															
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	3,474	65,121	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732
102		Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
294		Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925
173		Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376		Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,120	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
		<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>37,528</i>	<i>38,118</i>	<i>111,562</i>	<i>942,692</i>	<i>0,819</i>	<i>27,398</i>	<i>380,471</i>	<i>8,416</i>	<i>147,302</i>	<i>524,929</i>	<i>190,411</i>	<i>10,117</i>
		<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>64,954</i>	<i>59,032</i>	<i>205,913</i>	<i>1 618,421</i>	<i>1,264</i>	<i>29,123</i>	<i>675,971</i>	<i>10,108</i>	<i>388,912</i>	<i>1 021,539</i>	<i>284,151</i>	<i>15,995</i>

№ респ.	День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
174		Каша рисовая молочная с маслом	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
		Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,672</i>	<i>15,202</i>	<i>103,139</i>	<i>604,579</i>	<i>0,188</i>	<i>1,647</i>	<i>84,300</i>	<i>1,632</i>	<i>176,370</i>	<i>251,090</i>	<i>57,360</i>	<i>2,575</i>
<i>Обед</i>															
52		Салат из свежей отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
88		Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
268		Биточка мясная с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,337	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	135,643	25,210	1,983
202		Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
		<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>32,311</i>	<i>45,018</i>	<i>139,999</i>	<i>1 097,983</i>	<i>0,786</i>	<i>390,866</i>	<i>308,833</i>	<i>10,261</i>	<i>169,613</i>	<i>396,274</i>	<i>106,162</i>	<i>7,813</i>
		<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>45,983</i>	<i>60,220</i>	<i>245,138</i>	<i>1 702,562</i>	<i>0,974</i>	<i>392,513</i>	<i>393,133</i>	<i>11,893</i>	<i>345,983</i>	<i>647,364</i>	<i>163,542</i>	<i>10,388</i>

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции				С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
		Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>													
71	Огурцы свежие порционные	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Котлеты рубленые на масле	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,038	37,660	145,740	25,760	1,749
128	Картофельное пюре	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>19,827</i>	<i>24,877</i>	<i>74,986</i>	<i>604,831</i>	<i>0,418</i>	<i>40,224</i>	<i>87,600</i>	<i>3,745</i>	<i>102,570</i>	<i>305,040</i>	<i>81,330</i>	<i>4,787</i>
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
103	Суп с вермишелью на бульоне	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
291	Плов из мяса птицы	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
349	Компот из сухофруктов	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>30,628</i>	<i>34,107</i>	<i>119,898</i>	<i>910,535</i>	<i>0,435</i>	<i>387,343</i>	<i>1 163,452</i>	<i>9,006</i>	<i>125,423</i>	<i>412,420</i>	<i>115,391</i>	<i>5,246</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>50,455</i>	<i>58,984</i>	<i>194,884</i>	<i>1 515,366</i>	<i>0,853</i>	<i>427,567</i>	<i>1 251,052</i>	<i>12,751</i>	<i>227,993</i>	<i>717,460</i>	<i>196,721</i>	<i>10,033</i>

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции				С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
		Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>													
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженым молоком	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в индуп.			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>29,979</i>	<i>15,667</i>	<i>107,313</i>	<i>696,369</i>	<i>0,212</i>	<i>4,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,846</i>	<i>217,750</i>	<i>399,140</i>	<i>67,850</i>	<i>5,630</i>
<i>Обед</i>													
71	Нарезка овощная	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194
229	Рыба, тушенная с овощами	22,027	1,479	19,092	145,443	0,151	2,077	214,308	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222
171	Каша рисовая рассыпчатая	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>39,073</i>	<i>32,139</i>	<i>107,759</i>	<i>757,923</i>	<i>0,534</i>	<i>39,514</i>	<i>558,419</i>	<i>6,881</i>	<i>164,114</i>	<i>601,401</i>	<i>174,965</i>	<i>6,211</i>
	<i>Итого за Пятницу - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>69,052</i>	<i>47,806</i>	<i>215,072</i>	<i>1 454,292</i>	<i>0,746</i>	<i>43,924</i>	<i>656,799</i>	<i>8,727</i>	<i>381,864</i>	<i>1 000,541</i>	<i>242,815</i>	<i>11,841</i>

Возрастная группа с 11 лет и старше													
	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	68,554	76,723	164,443	1 629,654	0,780	420,024	1 549,534	11,909	404,244	1 032,542	190,592	16,393	
Вторник - 1	48,574	53,256	235,448	1 604,557	1,031	60,913	329,711	12,283	388,358	721,430	195,190	12,441	
Среда - 1	51,450	57,095	168,078	1 393,905	0,891	427,488	985,051	13,100	195,862	734,409	249,171	13,492	
Четверг - 1	46,209	46,215	206,071	1 428,677	0,785	414,890	456,446	10,614	451,544	720,208	160,269	11,971	
Пятница - 1	48,247	52,021	206,769	1 494,091	1,087	37,122	835,311	7,742	513,482	816,359	238,381	11,441	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,007	57,062	196,162	1 510,177	0,915	272,087	831,211	11,130	390,698	804,990	206,721	13,148	
Понедельник - 2	49,685	38,436	207,771	1 393,321	0,694	412,413	522,053	9,227	448,175	692,262	167,576	10,751	
Вторник - 2	64,954	59,032	205,913	1 618,421	1,264	29,123	675,971	10,108	388,912	1 021,539	284,151	15,995	
Среда - 2	45,983	60,220	243,138	1 702,562	0,974	392,513	393,133	11,893	345,983	647,364	163,542	10,388	
Четверг - 2	50,455	58,984	194,884	1 515,366	0,853	427,567	1 251,052	12,751	227,993	717,460	196,721	10,033	
Пятница - 2	69,052	47,806	215,072	1 454,292	0,746	43,924	656,799	8,727	381,864	1 000,541	242,815	11,841	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	56,026	52,896	213,356	1 536,792	0,906	261,108	699,802	10,541	358,585	815,833	210,961	11,802	
ИТОГО среднее за 2 недели	54,017	54,979	204,759	1 523,485	0,911	266,598	765,507	10,836	374,642	810,412	208,841	12,475	
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9	

Возрастная группа с 11 лет и старше			Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	580,000	860,000	1 440,000
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1	550,000	860,000	1 410,000
Четверг - 1	640,000	860,000	1 500,000
Пятница - 1	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2	570,000	890,000	1 460,000
Вторник - 2	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 2	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2	640,000	920,000	1 560,000
ИТОГО среднее за 2 недели	573	884	1 457
Норма СанПиН	550	800	1 350