

СОГЛАСОВАНО

Директор

Кетан Шамсудинов
« 08 » 03 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
Компания "

« 01 » марта 2024г.

ООО "Межрегиональная кейтеринговая
компания"

Фионов Т.В.



Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe								
День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет													Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет									
Итого за Завтрак													Итого за Пролетские питание									
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								
204	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910									
376	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,320	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120									
Итого за Обед													Итого за Пролетские питание									
338	Фрукты (блоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230								
338	Орех грецкий	10	1,620	6,080	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320								
Итого за Ужин													Итого за Пролетские питание									
88/2011	Утка отварная	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	Цып на свежей капусте на бульоне	200	1,356	4,215	9,243	81,152	0,066	20,443	161,551	1,958	24,643	42,181	18,272	0,717								
291	Каша перловая с курятиной	200	14,552	14,965	38,682	359,091	0,129	3,664	381,240	1,206	43,720	301,730	42,580	2,539								
348	Копilot на сухобулочной	180	0,234	2,295	10,755	10,755	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144									
Итого за Обед													Итого за Пролетские питание									
348	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	26,065	21,735	116,550	0,180	0,180	5,42,791	5,407	33,283	429,201	92,757	4,900								
Итого за Ужин													Итого за Пролетские питание									
348	Хлеб ржано-пшеничный	685,000	24,167	26,065	77,335	649,148	0,292	28,667	30,118	9,827	474,788	776,897	173,531	9,138								
Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет													Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет									
Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет													Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет									
Итого за Завтрак													Итого за Пролетские питание									
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,656								
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910									
376	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													Итого за Пролетские питание									
338	Фрукты (блоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230								
338	Орех грецкий	10	1,620	6,080	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320								
Итого за Ужин													Итого за Пролетские питание									
47	Салат на квашеной капусте	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450									
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815								
294	Котлеты рубленные на масле пшеница	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								
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076	0,160	17,142	93,245	36,953	1,452									
376	Чай с лимонком без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850								
Итого за Обед													Итого за Пролетские питание									
376	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	5,42,791	5,407	33,283	429,201	92,757	4,900								
Итого за Ужин													Итого за Пролетские питание									
Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет													Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет									

Денъ/недела: Пятница - 1 с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe					
173	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						
	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636						
376	Чай с лимонном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	65,855	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>16,867</i>	<i>11,631</i>	<i>50,359</i>	<i>376,873</i>	<i>0,398</i>	<i>3,679</i>	<i>65,855</i>	<i>0,908</i>	<i>375,709</i>	<i>414,078</i>	<i>98,726</i>	<i>3,896</i>						
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,500						
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230						
	Сухофрукты (курагя)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320						
	<i>Итого за Двухразовное питание</i>		<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,099</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>						
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464						
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	43,819	10,042	0,602						
268	Котлеты рубленые из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601						
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,100	0,500	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493						
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260						
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	334,211	4,881	99,206	428,504	187,303	8,240						
	<i>Итого за Обед</i>		<i>725,000</i>	<i>29,871</i>	<i>78,892</i>	<i>670,330</i>	<i>0,802</i>	<i>11,984</i>	<i>334,211</i>	<i>4,881</i>	<i>510,815</i>	<i>911,672</i>	<i>323,829</i>	<i>12,986</i>						
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 355,000</i>	<i>49,538</i>	<i>155,876</i>	<i>1 223,003</i>	<i>1,249</i>	<i>16,643</i>	<i>466,666</i>	<i>8,939</i>	<i>510,815</i>	<i>911,672</i>	<i>323,829</i>	<i>12,986</i>						
Денъ/недела: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)						
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe							
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 без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	78,055	1,270	305,605	278,696	42,974	3,388						
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>420,000</i>	<i>17,314</i>	<i>65,289</i>	<i>444,037</i>	<i>0,280</i>	<i>0,471</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>	<i>7,500</i>	<i>18,000</i>	<i>7,500</i>	<i>0,300</i>						
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230						
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320						
	Сухофрукты (курагя)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850						
	<i>Итого за Двухразовное питание</i>		<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,099</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>						
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450							
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815						
290/330	Груди куриные, тушенные в сметанном соусе	120	32,151	6,626	1,492	194,201	0,098	0,028	19,150	2,112	21,262	236,880	117,136	1,948						
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061	0,600	20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939						
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260							
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	209,981	6,672	136,214	580,709	194,948	6,412						
	<i>Итого за Обед</i>		<i>755,000</i>	<i>49,481</i>	<i>74,839</i>	<i>693,443</i>	<i>0,553</i>	<i>22,512</i>	<i>354,636</i>	<i>11,092</i>	<i>477,719</i>	<i>928,405</i>	<i>275,722</i>	<i>10,650</i>						
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 345,000</i>	<i>69,595</i>	<i>166,753</i>	<i>1 313,280</i>	<i>0,882</i>	<i>23,963</i>	<i>354,636</i>	<i>11,092</i>	<i>477,719</i>	<i>928,405</i>	<i>275,722</i>	<i>10,650</i>						

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>																		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухойфрукты (сурая)	10	0,520	0,030	23,200	23,200	0,049	0,900	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320				
	<i>Итого за Двухсуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,635</i>	<i>175,800</i>	<i>0,099</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>				
<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>																		
348	Хлеб ржанно-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				
	Хлеб ржанно-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 Завтрак</i>	<i>490,000</i>	<i>22,200</i>	<i>19,390</i>	<i>47,032</i>	<i>455,526</i>	<i>0,361</i>	<i>3,480</i>	<i>289,255</i>	<i>0,889</i>	<i>214,345</i>	<i>401,966</i>	<i>68,994</i>	<i>5,335</i>				
<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>																		
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухойфрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	23,600	0,041	0,880	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300				
	<i>Итого за Двухсуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,091</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>				
<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>																		
103	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	5,004	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420				
	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,642	0,602				
	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079				
	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,495	0,192	32,076	0,160	4,950	17,142	93,245	36,953	1,452				
	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,001	0,100	0,500	0,135	32,850	8,240	4,400	0,820					
	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>753,000</i>	<i>31,815</i>	<i>26,255</i>	<i>64,630</i>	<i>598,397</i>	<i>0,571</i>	<i>43,416</i>	<i>363,949</i>	<i>5,692</i>	<i>145,647</i>	<i>505,570</i>	<i>145,273</i>	<i>5,633</i>				
	<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 415,000</i>	<i>56,525</i>	<i>52,780</i>	<i>138,937</i>	<i>1 232,123</i>	<i>0,973</i>	<i>47,716</i>	<i>661,604</i>	<i>9,361</i>	<i>387,892</i>	<i>970,236</i>	<i>251,767</i>	<i>11,798</i>				

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
№ п/п	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,542	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,072	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,350	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>440,000</i>	<i>18,872</i>	<i>13,973</i>	<i>70,237</i>	<i>484,827</i>	<i>0,292</i>	<i>0,495</i>	<i>88,935</i>	<i>1,400</i>	<i>337,175</i>	<i>304,286</i>	<i>45,444</i>	<i>3,532</i>				
<i>Продукционные напитки</i>																		
338	Фрукты (блоки зеленого)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	23,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300				
	<i>Итого за Продукционные напитки</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>				
<i>Обед</i>																		
47	Салат на кашеной капусте	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501	2,315	40,701	30,249	14,300	0,750					
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231				
294	Котлеты рубленые на мясе птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639				
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492	20,350	0,192	20,350	111,852	44,352	1,741				
376	Чай с лимонном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>35,115</i>	<i>25,463</i>	<i>97,242</i>	<i>764,338</i>	<i>0,902</i>	<i>78,237</i>	<i>232,381</i>	<i>8,825</i>	<i>786,918</i>	<i>503,077</i>	<i>189,533</i>	<i>8,891</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 560,000</i>	<i>57,297</i>	<i>45,112</i>	<i>187,259</i>	<i>1 393,884</i>	<i>1,437</i>	<i>81,148</i>	<i>311,336</i>	<i>12,703</i>	<i>630,581</i>	<i>1 047,713</i>	<i>346,239</i>	<i>14,276</i>				
<i>День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>																		
	Мяса порционные	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,561	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</i>	<i>451,346</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,555</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>				
<i>Продукционные напитки</i>																		
338	Фрукты (блоки зеленого)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	23,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300				
	<i>Итого за Продукционные напитки</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>				
<i>Обед</i>																		
88/201 1	Мяса отварная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	202,311	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700				
291	Щи на свежей капусте на бульоне	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	25,662	30,043	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903				
348	Каша перловая с курятиной	250	22,041	18,983	48,497	452,281	0,160	4,489	397,900	1,504	53,290	377,870	52,080	2,959				
	Компот на сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	2,295	0,005	0,180	7,470	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>31,016</i>	<i>35,234</i>	<i>100,418</i>	<i>856,678</i>	<i>0,508</i>	<i>37,571</i>	<i>600,211</i>	<i>7,501</i>	<i>175,603</i>	<i>549,661</i>	<i>118,977</i>	<i>6,366</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 450,000</i>	<i>52,688</i>	<i>55,602</i>	<i>197,280</i>	<i>1 516,705</i>	<i>0,849</i>	<i>39,046</i>	<i>755,766</i>	<i>12,051</i>	<i>548,678</i>	<i>922,947</i>	<i>202,221</i>	<i>10,748</i>				
<i>Завтрак</i>																		
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ реп.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
173	Суп порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	2,045		
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	83,302	2,045		
376	Чай с лимонком без сахара	200	0,267	0,062	0,227	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>320,000</i>	<i>19,717</i>	<i>13,219</i>	<i>62,892</i>	<i>0,496</i>	<i>4,031</i>	<i>70,655</i>	<i>1,108</i>	<i>417,763</i>	<i>483,036</i>	<i>119,786</i>	<i>4,385</i>		
<i>Продукционные питании</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,283	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,320		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850		
	<i>Итого за Продукционные питании</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>0,099</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
<i>Обед</i>															
67	Вяленец овощной	100	1,557	7,184	8,281	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709		
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,777	17,550	14,276	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789		
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	0,267	0,100	0,500	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164		
	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,001	0,180	0,180	0,135	4,950	8,240	4,400	0,820		
376	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>855,000</i>	<i>33,723</i>	<i>37,846</i>	<i>92,243</i>	<i>0,918</i>	<i>17,546</i>	<i>494,781</i>	<i>6,889</i>	<i>114,531</i>	<i>499,135</i>	<i>222,566</i>	<i>9,517</i>		
	<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 545,000</i>	<i>56,240</i>	<i>51,460</i>	<i>181,760</i>	<i>1,463</i>	<i>22,557</i>	<i>632,036</i>	<i>11,147</i>	<i>568,194</i>	<i>1 051,171</i>	<i>380,152</i>	<i>14,952</i>		
<i>Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i>															
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,396	50,840	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,001	0,111	0,535	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>19,722</i>	<i>14,303</i>	<i>75,067</i>	<i>0,332</i>	<i>0,535</i>	<i>88,935</i>	<i>1,430</i>	<i>344,475</i>	<i>316,786</i>	<i>49,444</i>	<i>3,812</i>		
<i>Продукционные питании</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,283	20,415	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,320		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850		
	<i>Итого за Продукционные питании</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>0,099</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>		
<i>Обед</i>															
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,030	0,023	24,501	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	0,249	9,504	210,831	3,037	40,701	30,249	14,300	0,750		
290/30	Трудики куриные, тушёные в сметанном соусе	130	35,691	6,911	1,552	0,109	0,028	20,500	2,196	41,857	127,596	38,761	2,231		
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	0,073	0,720	24,000	0,720	22,020	262,440	130,010	2,155		
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	0,240	0,240	0,180	0,180	27,920	196,350	24,220	1,121		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	0,240	0,240	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>57,095</i>	<i>25,937</i>	<i>94,238</i>	<i>0,694</i>	<i>34,273</i>	<i>253,331</i>	<i>8,448</i>	<i>176,298</i>	<i>691,635</i>	<i>231,291</i>	<i>7,937</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 520,000</i>	<i>79,617</i>	<i>46,655</i>	<i>195,930</i>	<i>1,075</i>	<i>35,788</i>	<i>410,886</i>	<i>13,028</i>	<i>556,673</i>	<i>1 077,421</i>	<i>318,535</i>	<i>12,599</i>		

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше																				
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210							
294	Копченый рулетик из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639						
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910							
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	2,4150	1,685	0,001	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400							
	Чай без сахара	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680							
	Хлеб ржано-пшеничный	560,000	28,657	14,469	75,340	548,176	0,637	6,711	21,505	3,797	94,980	424,316	218,423	8,323						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
			Пролескочное питание																	
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300						
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,800	12,400	36,400	19,800	0,230							
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300							
			Итого за Пролескочное питание			178,200							37,500							
			Итого за Пролескочное питание			170,000							6,830							
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше																				
День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше																				
209	Ябло отварное "Дружба"	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,508	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500						
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	2,111	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965						
376	Чай с лимонном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	0,655	0,100	7,495	10,246	5,484	0,940							
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400							
	Итого за Завтрак	550,000	24,510	21,415	58,524	527,546	0,434	3,819	297,835	0,956	231,075	451,616	81,864	5,805						
			Пролескочное питание																	
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300						
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,800	12,400	36,400	19,800	0,230							
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300							
			Итого за Пролескочное питание			178,200							37,500							
			Итого за Пролескочное питание			170,000							6,830							
Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше																				
103	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							
229	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,350	12,480	97,581	0,064	6,304	21,0831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709						
125	Руба, тушеная с овощами	180	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199						
376	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492	0,192	20,350	111,852	44,532	1,741							
	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,820							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	83,379	155,400	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680							
	Итого за Обед	900,000	36,939	33,906	169,178	739,535	0,704	54,199	425,351	7,767	184,112	595,741	174,593	6,849						
			Итого за Пролескочное питание			1465,281							1110,057							
			Итого за Пролескочное питание			1620,000							223,957							
Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше																				

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
279	Тертый мясной с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791				
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493				
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,005	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940				
	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 Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>24,511</i>	<i>18,548</i>	<i>64,393</i>	<i>522,437</i>	<i>0,467</i>	<i>6,409</i>	<i>84,785</i>	<i>5,548</i>	<i>75,219</i>	<i>364,281</i>	<i>169,850</i>	<i>7,344</i>				
<i>Проксумционное питание</i>																		
338	Фрукты (блоки зеленого)	150	0,660	0,285	20,415	87,000												
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Сухойфрукты (сушен)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	12,400	36,400	19,800	0,230				
	<i>Итого за Проксумционное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,130</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,830</i>				
<i>Обед</i>																		
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,039	15,350	53,190	15,450	0,718				
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	1,432	4,183	8,645	77,932	0,035	16,443	161,511	1,936	25,723	40,781	18,212	0,803				
289	Резу овощное на гарнир	200	15,513	18,332	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479				
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,860	3,840	0,792				
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>23,483</i>	<i>27,685</i>	<i>60,196</i>	<i>583,013</i>	<i>0,498</i>	<i>51,666</i>	<i>943,871</i>	<i>6,290</i>	<i>116,293</i>	<i>351,421</i>	<i>102,322</i>	<i>6,032</i>				
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 365,000</i>	<i>50,794</i>	<i>52,628</i>	<i>151,214</i>	<i>1 284,250</i>	<i>1,014</i>	<i>59,055</i>	<i>1 097,256</i>	<i>14,988</i>	<i>227,412</i>	<i>784,702</i>	<i>309,972</i>	<i>14,246</i>				

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,334	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,037	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	5,495	9,146	4,884	0,910				
	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 Завтрак</i>	<i>390,000</i>	<i>29,339</i>	<i>28,731</i>	<i>23,962</i>	<i>472,866</i>	<i>0,319</i>	<i>1,142</i>	<i>493,455</i>	<i>2,152</i>	<i>222,345</i>	<i>480,176</i>	<i>52,924</i>	<i>6,807</i>				
<i>Проксумционное питание</i>																		
338	Фрукты (блоки зеленого)	150	0,660	0,285	20,415	87,000												
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Сухойфрукты (черносм)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300				
	<i>Итого за Проксумционное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>				
<i>Обед</i>																		
52	Салат на свежес отаврой	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812				
96	Расолышик московский на бульоне	200	1,700	3,239	11,955	84,173	0,032	6,524	160,631	1,508	16,282	57,568	15,399	0,604				
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,120	2,965	32,950	190,740	45,380	2,487				
348	Компот на сухихфруктов	180	0,234	2,295	10,735	10,735	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144				
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>685,000</i>	<i>20,958</i>	<i>24,734</i>	<i>64,344</i>	<i>564,819</i>	<i>0,460</i>	<i>42,233</i>	<i>209,351</i>	<i>6,234</i>	<i>111,012</i>	<i>336,398</i>	<i>96,644</i>	<i>5,307</i>				
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 245,000</i>	<i>52,807</i>	<i>59,920</i>	<i>115,581</i>	<i>1 215,885</i>	<i>0,820</i>	<i>44,255</i>	<i>711,206</i>	<i>11,166</i>	<i>361,257</i>	<i>879,274</i>	<i>187,068</i>	<i>12,944</i>				

День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет		№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
Итого за Завтрак					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
223	Запеканка творожная	150	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036						
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,535	5,495	9,146	4,884	0,910							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	29,200	50,000	16,000	1,120							
Итого за Завтрак		390,000	27,119	13,513	33,599	370,116	0,264	0,751	79,355	1,305	163,415	312,476	48,504	3,066						
Прокцентное питание																				
338	Фрукты (блоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300						
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230						
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,350	16,000	14,600	10,500	0,320						
Итого за Прокцентное питание		170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850						
42	Салат картофельный с зелеными горошком	60	1,064	4,156	6,024	66,080	0,051	8,000	0,700	1,830	9,150	28,780	11,380	0,448						
82	Борщ на свежей капусте на бульоне	200	4,132	4,238	8,644	88,731	0,062	16,442	172,351	1,986	27,222	58,779	18,212	0,953						
294	Шницель рубленый на масле пшды	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118		6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449						
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,532	1,716	29,692	160,160	0,224	0,100	0,416	11,504	153,183	104,066	3,493	0,820						
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500	8,240	4,950	8,240	0,820							
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,350	0,180	0,180	0,180	0,135	32,830	56,250	18,000	1,260						
Итого за Обед		725,000	34,534	17,030	76,986	600,994	0,636	24,222	180,031	6,513	107,430	449,111	222,458	8,423						
Прокцентное питание		1 285,000	64,473	36,938	137,210	1 146,910	0,949	26,453	325,986	10,968	306,745	830,587	308,762	12,339						
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет																				
Итого за Завтрак																				
Прокцентное питание																				
338	Фрукты (блоки зеленые)	130	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300						
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230						
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300						
Итого за Прокцентное питание		170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,300	0,830						
33	Свежая отварная	60	0,900	0,060	3,380	23,200	0,012	6,000	0,060	0,060	22,200	25,800	13,200	0,840						
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,220	63,134	18,046	0,822						
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789						
202	Рожки отварные	130	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 без сахара	180	0,144	0,144	3,328	16,920	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,792							
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,350	0,180	0,180	0,180	0,135	32,830	56,250	18,000	1,260						
Итого за Обед		725,000	28,567	34,473	98,151	810,680	0,699	23,518	247,314	5,892	127,789	342,904	85,066	6,497						
Прокцентное питание		1 385,000	47,899	51,534	175,635	1 364,053	1,136	26,077	321,469	9,570	529,398	818,582	220,692	11,193						

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	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Понедельник - 1	44,281	44,834	169,269	1 268,985	0,721	30,118	687,446	9,827	474,788	776,897	173,531	9,138	49,310	155,835	1,172	62,219	262,086	10,410	547,883	893,862	292,641	12,031			
Вторник - 1	50,794	57,628	151,214	1 284,250	1,014	59,055	1 097,256	14,988	227,412	784,702	309,972	14,246	Среда - 1	59,920	59,920	115,581	1 215,885	0,820	44,255	711,206	11,166	361,257	879,274	187,068	12,944
Четверг - 1	52,807	43,956	155,876	1 223,003	1,249	16,643	466,666	8,939	510,815	911,672	323,829	12,986	СРЕДНЕЕ за 1 неделю	49,546	47,794	149,555	1 231,860	0,995	42,458	644,932	11,066	424,431	849,281	257,408	12,269
Понедельник - 2	64,473	36,938	137,210	1 313,280	0,882	23,963	354,636	11,092	477,719	978,405	275,722	10,650	Вторник - 2	69,595	39,700	166,753	1 313,280	0,882	23,963	354,636	11,092	477,719	978,405	275,722	10,650
Среда - 2	47,899	51,534	175,635	1 364,053	1,136	26,077	321,469	9,570	529,398	818,582	220,692	11,193	Четверг - 2	49,654	42,906	144,918	1 168,874	1,068	55,359	705,526	11,826	237,222	756,192	323,787	13,057
Пятница - 2	56,525	52,780	138,937	1 232,123	0,973	47,776	661,604	9,361	387,892	970,236	251,767	11,798	СРЕДНЕЕ за 2 недели	57,629	44,772	152,691	1 245,048	1,002	35,976	473,844	10,563	387,795	860,800	276,146	11,807
Итого среднее за 2 недели	53,488	46,283	151,123	1 238,454	0,999	39,192	559,388	10,815	406,113	855,041	266,777	12,038	Норма СанДин	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12

Возрастная группа с 7 до 11 лет	Промежуточ		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	420,000	170,000	1 275,000
Вторник - 1	460,000	725,000	1 355,000
Среда - 1	510,000	685,000	1 365,000
Четверг - 1	390,000	685,000	1 245,000
Пятница - 1	460,000	725,000	1 355,000
Понедельник - 2	420,000	755,000	1 345,000
Вторник - 2	390,000	725,000	1 285,000
Среда - 2	460,000	755,000	1 385,000
Четверг - 2	510,000	685,000	1 365,000
Пятница - 2	490,000	755,000	1 415,000
Итого среднее за 2 недели	451	718	1 339
Норма СанДин	500	700	1 200

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<i>Завтрак</i>																				
279	Тертый мясной 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 рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164	0,910							
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,900						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400							
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>27,916</i>	<i>19,730</i>	<i>75,452</i>	<i>592,247</i>	<i>0,553</i>	<i>6,199</i>	<i>65,055</i>	<i>5,683</i>	<i>84,440</i>	<i>417,186</i>	<i>196,943</i>	<i>8,405</i>						
<i>Промежуточные напитки</i>																				
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230						
	Орех грецкий	10	1,620	0,030	1,110	65,600	0,010	0,400	58,500	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320						
	<i>Итого за Промежуточные напитки</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,623</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>33,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,830</i>						
<i>Обед</i>																				
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197						
82	Борщ на свежей капусте на бульоне	250	1,821	5,233	10,980	98,202	0,070	20,762	202,311	2,467	31,443	51,491	23,032	1,015						
289	Рагу овощное из перца	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 без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,792							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,180	43,800	0,180	75,000	24,000	1,680							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>30,628</i>	<i>35,817</i>	<i>78,770</i>	<i>761,197</i>	<i>0,661</i>	<i>66,906</i>	<i>1 320,051</i>	<i>8,212</i>	<i>131,317</i>	<i>464,481</i>	<i>135,182</i>	<i>7,770</i>						
	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 570,000</i>	<i>61,344</i>	<i>61,962</i>	<i>180,847</i>	<i>1 529,244</i>	<i>1,263</i>	<i>74,085</i>	<i>1 451,706</i>	<i>17,045</i>	<i>271,657</i>	<i>950,667</i>	<i>369,925</i>	<i>17,025</i>						
<i>Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>																				
<i>Завтрак</i>																				
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,738	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,834	248,590	560,190	42,560	6,331						
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910						
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400							
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>38,709</i>	<i>38,445</i>	<i>30,295</i>	<i>623,586</i>	<i>0,411</i>	<i>1,468</i>	<i>656,855</i>	<i>3,004</i>	<i>290,385</i>	<i>631,836</i>	<i>67,444</i>	<i>8,661</i>						
<i>Промежуточные напитки</i>																				
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230						
	Орех грецкий	10	1,620	0,030	1,110	65,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300						
	<i>Итого за Промежуточные напитки</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>						
<i>Обед</i>																				
52	Салат из свежей отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	200,781	1,884	20,333	71,958	19,247	0,754						
96	Рассольник мясной на бульоне	250	2,124	4,049	14,942	105,209	0,065	8,155	60,904	3,706	41,190	238,457	56,977	3,109						
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	0,248	7,470	6,840	4,905	0,144						
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	155,400	0,005	0,180	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680						
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	8,314	148,313	433,615	126,249	7,031						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>840,000</i>	<i>26,817</i>	<i>32,340</i>	<i>83,734</i>	<i>734,163</i>	<i>0,592</i>	<i>55,112</i>	<i>261,685</i>	<i>8,314</i>	<i>148,313</i>	<i>433,615</i>	<i>126,249</i>	<i>7,031</i>						
	<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>68,030</i>	<i>77,240</i>	<i>141,304</i>	<i>1 535,949</i>	<i>1,044</i>	<i>57,460</i>	<i>926,940</i>	<i>14,098</i>	<i>466,598</i>	<i>1 128,151</i>	<i>231,193</i>	<i>16,522</i>						

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe				
<i>Пролесочное питание</i>																		
223	Запеканка творожная	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,037	0,077	1,685	0,001	0,111	0,335	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>430,000</i>	<i>35,759</i>	<i>18,445</i>	<i>42,942</i>	<i>488,176</i>	<i>0,335</i>	<i>0,951</i>	<i>106,935</i>	<i>1,880</i>	<i>211,865</i>	<i>408,726</i>	<i>61,494</i>	<i>3,667</i>				
<i>Пролесочное питание</i>																		
338	Фрукты (блоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	23,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300				
	<i>Итого за Пролесочное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>				
<i>Обед</i>																		
33	Салат отварная,	100	1,500	0,100	8,800	42,000	0,020	10,000	0,100	0,100	37,000	43,000	22,000	1,400				
101	Суп картофельный с крупой	230	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991				
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983				
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119	19,200	1,092	3,760	23,208	63,792	11,664	1,193				
349	Компот на свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,328	16,920	0,011	0,240	0,072	0,072	5,760	3,960	3,240	0,792				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>33,519</i>	<i>37,262</i>	<i>121,914</i>	<i>960,221</i>	<i>0,441</i>	<i>30,748</i>	<i>287,486</i>	<i>6,462</i>	<i>164,139</i>	<i>413,811</i>	<i>108,674</i>	<i>8,039</i>				
	<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 590,000</i>	<i>55,701</i>	<i>56,911</i>	<i>211,931</i>	<i>1 589,767</i>	<i>1,376</i>	<i>33,659</i>	<i>366,641</i>	<i>10,340</i>	<i>607,822</i>	<i>960,447</i>	<i>265,360</i>	<i>13,424</i>				
<i>Пролесочное питание</i>																		
338	Фрукты (блоки зеленые)	130	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	23,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300				
	<i>Итого за Пролесочное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>				
<i>Завтрак</i>																		
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	38,515	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
173	Каша геркулесовая без сахара	230	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,037	0,077	1,685	0,001	0,111	0,335	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,672</i>	<i>13,214</i>	<i>62,742</i>	<i>451,346</i>	<i>0,494</i>	<i>2,031</i>	<i>70,535</i>	<i>1,098</i>	<i>415,763</i>	<i>481,936</i>	<i>119,186</i>	<i>4,555</i>				
<i>Пролесочное питание</i>																		
338	Фрукты (блоки зеленые)	130	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300				
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230				
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	23,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300				
	<i>Итого за Пролесочное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>				
<i>Среда - 2 с 11 лет и старше</i>																		
42	Салат картофельный с зелеными горошком	100	1,777	6,931	10,061	110,264	0,086	13,339	1,167	3,052	15,328	48,113	19,002	0,749				
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	230	4,521	5,308	10,979	109,001	0,077	20,761	213,111	2,497	32,942	69,489	23,031	1,165				
294	Шницель рубленый на масле	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615				
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,560	0,267	0,100	0,500	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164				
376	Чай без сахара	180	0,200	0,031	0,069	1,518	0,001	0,100	0,300	0,180	4,950	8,240	4,400	0,820				
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>40,311</i>	<i>22,279</i>	<i>97,734</i>	<i>754,804</i>	<i>0,803</i>	<i>34,460</i>	<i>221,978</i>	<i>8,614</i>	<i>135,005</i>	<i>543,802</i>	<i>268,352</i>	<i>10,193</i>				
	<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>78,870</i>	<i>47,119</i>	<i>167,301</i>	<i>1 418,780</i>	<i>1,187</i>	<i>36,391</i>	<i>395,533</i>	<i>13,644</i>	<i>382,770</i>	<i>1 021,528</i>	<i>367,646</i>	<i>14,710</i>				
<i>Среда - 2 с 11 лет и старше</i>																		
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe				

