

СОГЛАСОВАНО

Директор

«2»

Т. В. Фионов

2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

«2»

Т. В. Фионов

Фионов Т.В.
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 неделя с 7 до 11 лет													
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)					
			Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
<i>Завтрак</i>													
	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,871	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,001	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,500
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>50,838</i>	<i>645,569</i>	<i>0,249</i>	<i>15,971</i>	<i>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>
<i>Обед</i>													
	Якра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	164,520	1,860	24,600	22,200	9,000
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	1,927	2,200	18,530	44,000	18,530
291	Плов из мяса птицы	200	16,247	17,728	42,270	392,881	0,105	3,514	309,240	2,986	25,900	205,860	46,840
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	3,501,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	19,500	0,330	6,000	4,200	0,330
	Хлеб ржанно-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>700,000</i>	<i>23,944</i>	<i>29,022</i>	<i>104,466</i>	<i>782,857</i>	<i>0,342</i>	<i>378,464</i>	<i>473,760</i>	<i>7,441</i>	<i>113,160</i>	<i>335,900</i>	<i>93,475</i>
<i>Полдник</i>													
415	Крендель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	0,100	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	6,677	4,950	8,240	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,033</i>	<i>15,361</i>	<i>87,859</i>	<i>537,271</i>	<i>0,175</i>	<i>0,100</i>	<i>47,150</i>	<i>13,354</i>	<i>34,695</i>	<i>129,547</i>	<i>18,315</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>65,374</i>	<i>80,038</i>	<i>243,143</i>	<i>1 965,697</i>	<i>0,766</i>	<i>394,535</i>	<i>1 054,310</i>	<i>17,230</i>	<i>374,455</i>	<i>940,217</i>	<i>172,471</i>
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет													
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)					
			Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
<i>Завтрак</i>													
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,046	1,300	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	0,468	10,800	0,072	0,500	118,020	19,741
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и Батон"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,850	9,500	0,850	9,500	32,500	6,500
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,444</i>	<i>16,098</i>	<i>110,464</i>	<i>653,917</i>	<i>0,214</i>	<i>1,768</i>	<i>52,300</i>	<i>3,172</i>	<i>134,774</i>	<i>195,520</i>	<i>36,241</i>
<i>Обед</i>													
	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	160,031	1,831	17,570	19,360	10,370
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,195	7,600	47,000	2,374	32,302	87,679	31,012
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,044	12,535	250,261	0,146	3,900	19,000	0,040	35,110	132,520	23,470
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,008	40,220	96,820	34,510
377	Чай с лимонном	180	0,236	0,055	12,165	50,738	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	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>99,203</i>	<i>786,732</i>	<i>0,680</i>	<i>46,919</i>	<i>226,611</i>	<i>7,245</i>	<i>139,652</i>	<i>402,499</i>	<i>120,442</i>
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,070	16,255	66,959	458,356	0,144	4,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	61,417	5,556	143,440	140,000	8,000
	<i>Итого за Вторник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,170</i>	<i>16,455</i>	<i>91,359</i>	<i>560,356</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>122,834</i>	<i>10,912</i>	<i>286,880</i>	<i>310,951</i>	<i>20,048</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>53,996</i>	<i>64,751</i>	<i>301,026</i>	<i>2 001,005</i>	<i>1,058</i>	<i>53,087</i>	<i>340,328</i>	<i>15,973</i>	<i>457,866</i>	<i>782,970</i>	<i>114,711</i>

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	5,833	6,708		33,771	0,128
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055		13,163	0,002
	Батон	40	2,800	0,400		18,400	0,044
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320		19,680	0,044
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</i>		<i>85,014</i>	<i>0,224</i>
<i>Обед</i>							
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109		4,888	0,038
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204		65,491	0,045
268	Котлета рубленые из мяса	90	12,739	20,745		288,741	0,306
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122		140,401	0,160
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051		21,180	0,001
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240		12,045	0,001
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990		14,760	0,033
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>24,861</i>	<i>32,461</i>		<i>89,693</i>	<i>0,203</i>
<i>Полдник</i>							
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,070	16,255		66,959	0,144
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051		13,043	0,001
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,270</i>	<i>16,306</i>		<i>80,002</i>	<i>0,145</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>53,240</i>	<i>61,470</i>		<i>254,709</i>	<i>1 789,464</i>

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1
			Б	Ж	У		
<i>Завтрак</i>							
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997		45,892	0,119
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051		13,043	0,001
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320		19,680	0,044
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600		14,700	0,045
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>		<i>93,315</i>	<i>0,209</i>
<i>Обед</i>							
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058		6,996	0,035
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,310	4,633		9,690	0,056
260	Лурия из птицы	90	14,615	11,270		3,460	0,082
171	Капа рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431		176,210	0,043
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054		39,273	0,001
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240		12,552	0,033
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990		14,760	0,033
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,650</i>	<i>20,676</i>		<i>101,221</i>	<i>0,369</i>
<i>Полдник</i>							
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676		47,723	0,126
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051		13,043	0,001
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>		<i>60,766</i>	<i>0,127</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 610,000</i>	<i>51,872</i>	<i>43,371</i>		<i>255,302</i>	<i>1 634,977</i>

Витамины (мг)

С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>
6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
	16,000	0,336	112,940	112,210	74,220	2,516
0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,836
0,120		0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>12,410</i>	<i>335,881</i>	<i>5,005</i>	<i>21,900</i>	<i>37,500</i>	<i>12,000</i>	<i>0,840</i>
0,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192
0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>0,500</i>	<i>61,917</i>	<i>5,356</i>	<i>148,390</i>	<i>179,191</i>	<i>16,448</i>	<i>2,057</i>
15,979	502,978	11,748	888,642	884,780	213,935	11,963

Витаминные вещества (мг)

С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
16,454	164,551	1,935	28,562	42,609	18,482	0,812
2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567
150,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
3,0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>171,907</i>	<i>1 361,951</i>	<i>5,389</i>	<i>97,521</i>	<i>343,137</i>	<i>104,931</i>	<i>3,804</i>
1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417
0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>
88,746	1 472,388	12,138	440,263	720,544	172,552	12,037

№ рец.	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	
День/неделя: Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет															
<i>Итого за Завтрак</i>															
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
289	Рыбу овощное на птице	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479	
348	Компот на сахар/фруктов	180	0,234	18,263	18,263	74,595	0,005	330,180	0,248	7,470	6,840	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,000	0,330	6,000	19,500	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	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,840</i>	<i>21,869</i>	<i>91,260</i>	<i>654,487</i>	<i>0,433</i>	<i>381,997</i>	<i>1 574,351</i>	<i>4,915</i>	<i>102,362</i>	<i>324,329</i>	<i>99,747</i>	<i>4,857</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>	
Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет															
<i>Итого за Завтрак</i>															
<i>Итого за Обед</i>															
<i>Итого за Полдник</i>															
День/неделя: Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет															
<i>Итого за Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,300	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Капша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247	
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,000	0,550	10,000	32,500	7,000	7,000	0,550	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>23,407</i>	<i>23,566</i>	<i>67,922</i>	<i>578,889</i>	<i>0,303</i>	<i>3,000</i>	<i>310,580</i>	<i>1,738</i>	<i>213,230</i>	<i>425,770</i>	<i>76,800</i>	<i>5,180</i>	
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,573	
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,650	97,281	0,065	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962	
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	0,000	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,000	0,330	6,000	19,500	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	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,725</i>	<i>29,775</i>	<i>81,369</i>	<i>619,077</i>	<i>0,544</i>	<i>62,975</i>	<i>647,469</i>	<i>6,281</i>	<i>180,775</i>	<i>523,885</i>	<i>151,770</i>	<i>5,772</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	4,000	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	46,650	0,200	6,877	29,745	14,000	8,000	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,933</i>	<i>15,510</i>	<i>99,216</i>	<i>585,883</i>	<i>0,194</i>	<i>4,000</i>	<i>46,650</i>	<i>6,877</i>	<i>29,745</i>	<i>135,307</i>	<i>25,456</i>	<i>2,249</i>	
Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет															
<i>Итого за Завтрак</i>															
<i>Итого за Обед</i>															
<i>Итого за Полдник</i>															

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	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
	Сыр топленый	20	5,200	5,220	42,429	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
175	Капша молочная "Дружба" с маслом	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,035	13,163	54,788	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,883	0,883
	Батон	40	0,400	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>18,569</i>	<i>14,198</i>	<i>93,672</i>	<i>579,119</i>	<i>0,257</i>	<i>3,368</i>	<i>93,780</i>	<i>1,424</i>	<i>374,230</i>	<i>375,990</i>	<i>69,060</i>	<i>2,995</i>
					<i>Обед</i>									
67	Винегрет овощной	100	1,537	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	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,531	0,539
268	Котлета рубленая 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	Капша пренежная вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,001	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>29,791</i>	<i>39,908</i>	<i>111,050</i>	<i>923,530</i>	<i>0,838</i>	<i>18,066</i>	<i>322,281</i>	<i>7,121</i>	<i>119,736</i>	<i>447,425</i>	<i>169,907</i>	<i>8,386</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>48,360</i>	<i>54,106</i>	<i>204,722</i>	<i>1 504,669</i>	<i>1,115</i>	<i>21,434</i>	<i>616,061</i>	<i>8,545</i>	<i>493,966</i>	<i>823,415</i>	<i>238,967</i>	<i>11,581</i>
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	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
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,500
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,200	339,430	293,880	48,660	6,101
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</i>	<i>0,221</i>	<i>15,324</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>293,880</i>	<i>48,660</i>	<i>6,101</i>
					<i>Обед</i>									
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026
260	Гуляш мясной	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	Капша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,057	0,057	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,463</i>	<i>23,813</i>	<i>126,668</i>	<i>852,321</i>	<i>0,475</i>	<i>378,489</i>	<i>2 170,151</i>	<i>6,507</i>	<i>123,665</i>	<i>424,222</i>	<i>137,336</i>	<i>4,839</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 480,000</i>	<i>49,553</i>	<i>37,380</i>	<i>224,631</i>	<i>1 449,551</i>	<i>0,696</i>	<i>393,813</i>	<i>2 259,051</i>	<i>8,527</i>	<i>463,095</i>	<i>720,102</i>	<i>185,396</i>	<i>10,960</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
<i>Завтрак</i>												
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
171	Котлета рубленая из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	0,156	4,390	3,057	37,660	145,740	23,760	1,749
376	Чай с рисовой рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679
	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>21,164</i>	<i>24,428</i>	<i>95,640</i>	<i>0,286</i>	<i>7,490</i>	<i>3,864</i>	<i>66,610</i>	<i>206,830</i>	<i>74,280</i>	<i>3,937</i>
<i>Обед</i>												
66	Салат из моркови с яблоком	100	1,308	0,138	23,179	0,066	4,000	0,378	30,956	59,054	33,301	0,940
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,225	12,432	0,057	6,304	1,530	13,862	34,739	12,511	0,959
289	Ратт овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,739	0,239	30,387	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>29,115</i>	<i>27,628</i>	<i>117,633</i>	<i>0,571</i>	<i>391,031</i>	<i>6,325</i>	<i>134,198</i>	<i>422,013</i>	<i>133,317</i>	<i>6,337</i>
<i>Ужин</i>												
День/неделя: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше												
<i>Завтрак</i>												
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	0,070	1,625	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша геркулесовая с маслом	250	8,339	14,514	36,824	0,220	1,700	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	0,580	0,008	9,120	4,880	7,000	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>25,075</i>	<i>26,469</i>	<i>75,287</i>	<i>0,347</i>	<i>3,325</i>	<i>1,833</i>	<i>248,650</i>	<i>473,808</i>	<i>90,030</i>	<i>5,492</i>
<i>Обед</i>												
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	0,037	25,950	0,378	39,420	38,260	19,860	0,635
82	Борщ на свежей капусте со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	0,078	20,777	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176
229	Рыба, тушенная с овощами	130	22,027	19,092	1,479	0,151	2,077	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
376	Чай с сахаром	180	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,490	8,240	4,400	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>38,640</i>	<i>36,535</i>	<i>102,613</i>	<i>0,679</i>	<i>82,698</i>	<i>955,519</i>	<i>224,694</i>	<i>628,311</i>	<i>186,515</i>	<i>7,038</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>63,715</i>	<i>63,004</i>	<i>177,900</i>	<i>1,026</i>	<i>86,023</i>	<i>1 281,099</i>	<i>473,344</i>	<i>1 102,119</i>	<i>276,545</i>	<i>12,530</i>

Возрастная группа с 11 лет и старше				Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж	У	ЭД (ккал)	Витамины (мг)									
					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Понедельник - 1 неделя	68,882	84,587	184,008	1 789,618	0,750	404,164	1365,011	14,361	443,883	1 052,441	191,417	16,833		
Вторник - 1 неделя	48,286	55,897	241,321	1 662,291	1,063	60,881	340,011	12,146	383,208	712,030	190,330	11,564		
Среда - 1 неделя	35,277	38,180	163,071	1 139,757	0,679	384,701	1941,611	9,389	169,068	538,423	207,852	10,788		
Четверг - 1 неделя	47,487	48,229	221,261	1 513,047	0,780	434,855	717,035	11,281	471,733	734,807	168,874	11,971		
Пятница - 1 неделя	48,360	54,106	204,722	1 504,669	1,115	21,434	616,061	8,545	493,966	823,415	238,967	11,581		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	49,654	56,200	202,877	1 521,876	0,877	261,207	995,946	11,144	392,372	772,223	199,488	12,547		
Понедельник - 2 недели	49,553	37,380	224,631	1 449,551	0,696	393,813	2259,051	8,527	463,095	720,102	185,396	10,960		
Вторник - 2 недели	70,653	60,271	230,416	1 766,652	1,057	21,526	390,731	10,789	379,232	919,999	251,521	14,814		
Среда - 2 недели	50,158	62,003	253,361	1 776,313	1,206	392,591	394,333	11,843	370,303	730,634	193,722	11,680		
Четверг - 2 недели	50,279	52,056	213,273	1 525,840	0,857	398,521	2 442,771	10,189	200,808	718,843	207,797	10,274		
Пятница - 2 недели	63,715	63,004	177,900	1 415,934	1,026	86,023	1 281,099	10,062	473,344	1 102,119	276,545	12,530		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	56,872	54,943	219,916	1 586,858	0,964	258,495	1 353,597	10,282	377,356	838,339	222,996	12,052		
ИТОГО среднее за 2 недели	53,263	55,572	211,397	1 554,367	0,921	259,851	1 174,772	10,713	384,864	805,281	211,242	12,300		
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9		

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000	1 460,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1 неделя	550,000	795,000	1 345,000
Четверг - 1 неделя	640,000	860,000	1 500,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2 недели	590,000	890,000	1 480,000
Вторник - 2 недели	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2 недели	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000
ИТОГО среднее за 2 недели	577	878	1 455
Норма СанПиН	550	800	1 350
ИТОГО среднее за 2 недели	573	878	1 451
Норма СанПиН	550	800	1 350

№ п/п	День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные вещества (мг)							Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
				<i>Завтрак</i>																	
138		Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,138	203,600	350,020	49,770	1,467						
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480						
384		Корфейный напиток	200	2,664	2,700	22,400	90,000	0,020	2,000	10,800	0,072	14,000	8,000	2,800							
348		Сок 200 мл в чаш.ул.	200					0,246	3,178	108,600	1,910	211,200	390,020	62,970	4,747						
				<i>Итого за Завтрак</i>			<i>Обед</i>														
				<i>640,000</i>			<i>113,734</i>														
				<i>32,407</i>			<i>18,312</i>														
				<i>1,700</i>			<i>9,000</i>														
				<i>6,132</i>			<i>18,540</i>														
				<i>18,189</i>			<i>20,651</i>														
				<i>5,585</i>			<i>5,078</i>														
				<i>0,051</i>			<i>12,045</i>														
				<i>0,320</i>			<i>19,680</i>														
				<i>3,040</i>			<i>19,680</i>														
				<i>3,400</i>			<i>1,320</i>														
				<i>38,246</i>			<i>41,959</i>														
				<i>70,653</i>			<i>60,271</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>230,416</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,766,652</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,071,631</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>215,526</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>390,731</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>10,789</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>379,232</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>919,999</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>251,521</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>14,814</i>														
				<i>1,530,000</i>			<i>1,067</i>														
				<i>1,5</i>																	

№ п/п	День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные вещества (мг)							Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
				<i>Завтрак</i>																		
279	Тертая мясная 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								
279	Капша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	88,220	2,987	0,883									
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,440								
377	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,014	6,164	104,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
				<i>Итого за Завтрак</i>			<i>Обед</i>															
				<i>Обед</i>																		
				<i>Ужин</i>																		
				<i>Итого за Ужин</i>																		
				<i>Итого за Обед</i>																		
				<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
				<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
№ п/п	День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные вещества (мг)							Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
				<i>Завтрак</i>																		
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502								
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	0,440	8,000	14,000	8,000	2,800	5,601								
348	Сок 200 мл в инул.	200			22,400	90,000	0,070	2,000	88,900	1,720	313,430	293,380	42,560	5,601								
				<i>Итого за Завтрак</i>			<i>Обед</i>															
				<i>Обед</i>																		
				<i>Ужин</i>																		
				<i>Итого за Ужин</i>																		
				<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
				<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,888								
96	Распашник московский на бульоне (крупа перловая)	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821								
259	Жаркое по-домашнему	180	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109								
348	Компот из сухофруктов	40	0,234	0,044	18,263	74,595	0,005	350,180	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440									
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	628,135	9,561	156,303	441,427	126,314	6,370								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	432,531	628,135	9,561	156,303	441,427	126,314	6,370								
				<i>Итого за Обед</i>			<i>Ужин</i>															
				<i>Ужин</i>																		
				<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		

	Возрастная группа с 7 до 11 лет			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Понедельник - 1 неделя	65,374	80,038	243,143	1 965,697	0,766	394,535	1 054,310	17,230	374,455	940,217	172,471	16,345			
Вторник - 1 неделя	53,986	64,751	301,026	2 001,005	1,058	53,087	340,328	15,973	457,866	782,970	176,731	11,471			
Среда - 1 неделя	39,396	45,249	197,942	1 359,189	0,680	380,473	1 306,188	13,162	174,094	560,056	190,413	11,497			
Четверг - 1 неделя	56,967	58,008	276,822	1 860,053	0,872	413,218	659,271	15,133	674,667	973,077	185,732	12,272			
Пятница - 1 неделя	53,240	61,470	254,709	1 789,464	1,072	15,979	502,978	11,748	588,642	884,780	213,935	11,963			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,793	61,903	254,728	1 795,082	0,890	251,458	772,615	12,138	440,263	720,544	187,856	12,710			
Понедельник - 2 неделя	51,872	43,371	255,302	1 634,927	0,705	388,746	1 472,388	12,138	440,263	1 092,424	259,362	14,733			
Вторник - 2 неделя	78,621	71,440	284,153	2 106,737	1,102	18,144	416,421	15,694	585,473	1 092,424	259,362	14,733			
Среда - 2 неделя	53,841	70,040	295,773	2 032,281	1,156	383,544	399,358	15,342	445,719	783,431	172,808	10,817			
Четверг - 2 неделя	50,827	53,504	238,507	1 642,022	0,827	390,536	1 670,288	12,898	200,184	698,256	188,268	13,201			
Пятница - 2 неделя	69,065	68,851	248,507	1 783,849	1,041	69,975	1 004,699	14,896	423,750	1 084,962	254,026	12,521			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	60,845	61,441	264,448	1 839,963	0,966	250,189	992,631	14,194	419,078	875,923	209,403	12,521			
ИТОГО среднее за 2 недели	57,319	61,672	259,588	1 817,523	0,928	250,824	882,623	14,422	436,512	847,072	198,630	12,616			
Норма СанПин	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	130	7,2			

	Возрастная группа с 7 до 11 лет			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	300,000	1 550,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	655,000	300,000	1 465,000
Четверг - 1 неделя	620,000	700,000	300,000	1 620,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	537	726	300	1 563
Норма СанПин	500	700	300	1 500

№ п/п	День/неделя: Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет	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>Итого за Завтрак</i>													<i>Обед</i>						
348		Сок 200 мл в инч.ул.	610,000	28,275	16,304	106,820	691,871	0,214	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525				
<i>Итого за Обед</i>													<i>Полдник</i>						
102		Утка отварная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665				
102		Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	2,516				
294		Пшеница рубленый на масле пшени	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	4,400				
173		Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,100	0,500	0,330	6,000	8,240	19,500	4,200				
376		Чай с сахаром	30	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,120	0,090	0,120	21,900	37,500	12,000	0,840				
		Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,644	13,430	231,971	7,153	130,898	438,197	133,876			
<i>Итого за Обед</i>													<i>Итого за Полдник</i>						
			740,000	32,113	34,826	94,517	828,983	0,644	13,430	231,971	7,153	130,898	438,197	133,876	8,339				
<i>Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>													<i>Полдник</i>						
415		Кремль сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	1,600	44,000	6,677	29,745	121,307	17,456	0,200				
		Вареник	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	90,650	6,677	265,745	192,000	32,000	1,849				
<i>Итого за Вторник</i>			300,000	18,233	20,310	82,816	585,883	0,234	1,600	18,144	416,421	15,694	585,473	1,092,424	259,362	14,733			
<i>Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>			1 650,000	78,621	71,440	284,153	2 106,737	1,102	18,144	416,421	15,694	585,473	1 092,424	259,362	14,733				
<i>Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>													<i>Обед</i>						
52		Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	164,570	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719				
88/2011		Пирожок с вареным картофельным пюре	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789				
268		Пирожок с вареным картофельным пюре	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994				
202		Рожок творожный с топпингом	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	0,111	353,600	0,072	5,760	3,240	3,240	0,827				
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	0,330	6,000	0,330	21,900	37,500	12,000	0,840				
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,655	381,644	260,941	8,403	134,069	323,720	83,310			
<i>Итого за Обед</i>													<i>Полдник</i>						
			770,000	26,953	38,529	114,164	914,258	0,655	381,644	260,941	8,403	134,069	323,720	83,310	6,311				
406		Пирожок с вареным картофельным пюре	100	11,070	16,255	66,959	458,356	0,144	0,400	61,417	5,336	143,440	170,951	12,048	1,192				
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	5,336	4,950	8,240	4,400	0,859				
<i>Итого за Вторник</i>			300,000	11,270	16,306	80,002	511,744	0,145	0,500	61,917	5,336	148,390	179,191	16,448	2,051				
<i>Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>			1 570,000	53,841	70,040	295,773	2 032,281	1,156	383,544	399,358	15,342	445,719	783,431	172,808	11,816				

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ п/п	Наименование		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
279	Трешки мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	1,600	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,286</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>55,930</i>	<i>294,440</i>	<i>109,280</i>	<i>5,688</i>
	<i>Обед</i>													
66	Салат из моркови с яблоком	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
392	Пельмени	155	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	20,000	0,050	0,050	1,500	1,500	0,010	0,010
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	0,827
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,990	0,240	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>655,000</i>	<i>10,009</i>	<i>9,790</i>	<i>68,115</i>	<i>402,543</i>	<i>0,267</i>	<i>372,574</i>	<i>1,153,351</i>	<i>2,784</i>	<i>83,282</i>	<i>158,499</i>	<i>59,102</i>	<i>3,533</i>
	<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1,465,000</i>	<i>39,596</i>	<i>45,249</i>	<i>197,942</i>	<i>1,359,189</i>	<i>0,680</i>	<i>380,473</i>	<i>1,306,188</i>	<i>13,162</i>	<i>174,094</i>	<i>560,056</i>	<i>190,413</i>	<i>11,497</i>
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ п/п	Наименование	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	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
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	2,000	0,070	0,440	14,000	40,090	8,000	2,800
348	Сок 200 мл в виде ул.	200			22,400	90,000	0,020	2,300	78,000	1,590	283,860	267,790	40,090	5,457
	<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>155,000</i>	<i>3,180</i>	<i>526,660</i>	<i>494,430</i>	<i>72,180</i>	<i>9,665</i>
	<i>Обед</i>													
20	Салат из беспокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
96	Расоляник московский на бульоне (крупа перловая)	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,240	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,602</i>	<i>26,330</i>	<i>91,591</i>	<i>693,030</i>	<i>0,454</i>	<i>409,118</i>	<i>494,621</i>	<i>6,866</i>	<i>119,062</i>	<i>343,980</i>	<i>98,186</i>	<i>4,966</i>
	<i>Полдник</i>													
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	1,800	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	6,677	22,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>17,433</i>	<i>20,310</i>	<i>84,216</i>	<i>588,883</i>	<i>0,234</i>	<i>1,800</i>	<i>86,650</i>	<i>13,354</i>	<i>51,745</i>	<i>309,307</i>	<i>47,456</i>	<i>1,849</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1,620,000</i>	<i>56,967</i>	<i>58,008</i>	<i>276,822</i>	<i>1,860,053</i>	<i>0,872</i>	<i>413,218</i>	<i>659,271</i>	<i>15,133</i>	<i>674,667</i>	<i>923,077</i>	<i>185,732</i>	<i>12,272</i>

