

СОГЛАСОВАНО

Директор


«1» Сентября 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"


«1» Сентября 2024г.



Фионов Т.В.
2024г.

**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													
№ рецеп.	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	Мг
<i>Завтрак</i>													
14	Мясно (поршники)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,988	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	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
	Овсяные печенье	40	0,280	0,988	3,576	24,000							0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>8,365</i>	<i>14,515</i>	<i>64,569</i>	<i>422,109</i>	<i>0,116</i>	<i>1,088</i>	<i>75,700</i>	<i>1,300</i>	<i>115,458</i>	<i>131,090</i>	<i>25,272</i>
													<i>1,803</i>
<i>Обед</i>													
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000
88/2011	Шт из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207
348	Котлет из сухофруктов	180	0,234	0,005	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200
	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>27,518</i>	<i>33,605</i>	<i>105,406</i>	<i>842,423</i>	<i>0,363</i>	<i>379,171</i>	<i>535,639</i>	<i>8,467</i>	<i>118,439</i>	<i>377,080</i>	<i>104,854</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>35,883</i>	<i>48,120</i>	<i>169,975</i>	<i>1 264,532</i>	<i>0,479</i>	<i>380,259</i>	<i>611,339</i>	<i>9,767</i>	<i>233,897</i>	<i>508,170</i>	<i>130,126</i>
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет													
№ рецеп.	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	Мг
<i>Завтрак</i>													
	Кужуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720
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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>24,635</i>	<i>13,007</i>	<i>89,492</i>	<i>576,331</i>	<i>0,297</i>	<i>6,350</i>	<i>33,980</i>	<i>3,969</i>	<i>66,200</i>	<i>239,100</i>	<i>82,470</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
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
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
138	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
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,090	6,000	19,500	4,200
	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>31,444</i>	<i>24,951</i>	<i>89,176</i>	<i>710,632</i>	<i>0,630</i>	<i>54,702</i>	<i>471,731</i>	<i>7,201</i>	<i>148,651</i>	<i>419,317</i>	<i>118,911</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>56,079</i>	<i>37,958</i>	<i>178,668</i>	<i>1 286,963</i>	<i>0,927</i>	<i>61,052</i>	<i>505,711</i>	<i>11,170</i>	<i>214,851</i>	<i>658,417</i>	<i>201,381</i>

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Джем	20	0,080	4,800	44,400	50,000	0,002	0,100				2,800	1,800	1,400	0,260
396	Блины	120	6,000	4,800	44,400	244,800									
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	2,800
<i>Итого за Завтрак</i>															
		540,000	6,316	4,855	92,963	439,548	0,024	3,800	0,580	0,008	0,008	9,350	24,920	14,280	3,943
<i>Обед</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	45,819	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	36,340	38,700	1,601	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,100	16,000	0,336	12,040	11,220	74,220	2,516	
376	Каша с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	8,240	4,400	0,856	0,330	
	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>															
		740,000	29,019	28,081	89,871	730,101	0,711	11,924	350,211	5,086	94,792	386,369	155,657	7,209	
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>															
		1 280,000	35,335	32,936	182,834	1 169,649	0,735	15,724	350,791	5,094	104,142	411,289	169,937	11,152	
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
15	Сыр (поршилки)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
173	Каша пшеница молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920	
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	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
<i>Итого за Завтрак</i>															
		515,000	17,194	18,671	98,343	627,638	0,258	1,208	75,700	2,815	280,922	321,840	63,278	3,579	
<i>Обед</i>															
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822	
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		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>															
		705,000	24,716	41,467	110,998	933,589	0,250	373,384	170,893	3,349	82,178	146,534	44,038	2,565	
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															
		1 220,000	41,910	60,138	209,341	1 561,227	0,508	374,592	246,593	6,164	363,100	468,374	107,316	6,144	

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
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
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>24,668</i>	<i>12,883</i>	<i>88,332</i>	<i>569,631</i>	<i>0,323</i>	<i>6,100</i>	<i>33,000</i>	<i>4,012</i>	<i>69,400</i>	<i>241,520</i>	<i>83,490</i>	<i>4,011</i>
<i>Обед</i>														
20	Салат из Белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,570	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
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
229	Рыба, тушенная в томате 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
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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,395	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>36,646</i>	<i>31,583</i>	<i>95,330</i>	<i>777,986</i>	<i>0,688</i>	<i>409,200</i>	<i>662,719</i>	<i>7,387</i>	<i>191,595</i>	<i>573,225</i>	<i>167,685</i>	<i>6,034</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 280,000</i>	<i>61,314</i>	<i>44,466</i>	<i>183,682</i>	<i>1 347,617</i>	<i>1,011</i>	<i>415,300</i>	<i>695,719</i>	<i>11,599</i>	<i>260,995</i>	<i>814,745</i>	<i>251,175</i>	<i>10,045</i>
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
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			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>22,569</i>	<i>18,663</i>	<i>72,234</i>	<i>548,719</i>	<i>0,255</i>	<i>2,909</i>	<i>289,180</i>	<i>1,317</i>	<i>194,200</i>	<i>383,340</i>	<i>59,390</i>	<i>4,729</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	0,910
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	45,819	10,042	0,602
268	Блиочки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735
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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>28,430</i>	<i>33,260</i>	<i>105,901</i>	<i>838,631</i>	<i>0,576</i>	<i>12,012</i>	<i>251,281</i>	<i>7,630</i>	<i>102,871</i>	<i>354,088</i>	<i>108,952</i>	<i>5,840</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 270,000</i>	<i>50,999</i>	<i>51,923</i>	<i>178,135</i>	<i>1 387,350</i>	<i>0,831</i>	<i>14,921</i>	<i>540,461</i>	<i>8,947</i>	<i>297,071</i>	<i>737,428</i>	<i>168,342</i>	<i>10,569</i>

День/неделя: Понедельник - I неделя с 11 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,235	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	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
	Овсяное печенье	40	0,280	0,988	3,576	24,000								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>9,439</i>	<i>15,765</i>	<i>70,351</i>	<i>460,936</i>	<i>0,131</i>	<i>1,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,385</i>	<i>140,234</i>	<i>152,890</i>	<i>28,876</i>	<i>1,884</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88	Шп 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	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660
348	Котлет из сухобруктов	180	0,234	0,330	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,330	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,330	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>33,542</i>	<i>42,539</i>	<i>128,385</i>	<i>1 043,865</i>	<i>0,460</i>	<i>387,936</i>	<i>639,247</i>	<i>11,023</i>	<i>155,615</i>	<i>463,428</i>	<i>130,431</i>	<i>6,023</i>
	<i>Итого за Понедельник - I неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>42,981</i>	<i>58,304</i>	<i>198,736</i>	<i>1 504,801</i>	<i>0,591</i>	<i>389,271</i>	<i>722,747</i>	<i>12,408</i>	<i>295,849</i>	<i>616,318</i>	<i>159,307</i>	<i>7,907</i>
День/неделя: Вторник - I неделя с 11 лет и старше														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кукуруза порционная	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
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	0,330	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>27,322</i>	<i>15,748</i>	<i>98,991</i>	<i>649,771</i>	<i>0,328</i>	<i>6,750</i>	<i>42,430</i>	<i>4,648</i>	<i>70,870</i>	<i>263,360</i>	<i>90,080</i>	<i>4,273</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	0,635
102	Суп гороховый на 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
260	Гуляш 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
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
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	0,330	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,330	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>37,066</i>	<i>30,330</i>	<i>112,015</i>	<i>873,833</i>	<i>0,789</i>	<i>72,100</i>	<i>758,771</i>	<i>9,008</i>	<i>185,870</i>	<i>509,399</i>	<i>149,636</i>	<i>7,742</i>
	<i>Итого за Вторник - I неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>64,388</i>	<i>46,078</i>	<i>211,006</i>	<i>1 523,604</i>	<i>1,117</i>	<i>78,850</i>	<i>801,201</i>	<i>13,656</i>	<i>256,740</i>	<i>772,759</i>	<i>239,716</i>	<i>12,015</i>

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Джем	20	0,080			50,000	0,002	0,100				2,800	1,800	1,400	0,260
396	Булочки	180	9,000	7,200	66,600	367,200									
377	Чай с лимонкой	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
348	Сок 200 мл в н.д.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>9,316</i>	<i>7,255</i>	<i>115,163</i>	<i>561,948</i>	<i>0,024</i>	<i>3,800</i>	<i>0,580</i>	<i>0,008</i>	<i>0,008</i>	<i>9,350</i>	<i>24,920</i>	<i>14,280</i>	<i>3,943</i>
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	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	12,480	97,381	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789	
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	0,330	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>890,000</i>	<i>34,111</i>	<i>35,033</i>	<i>111,272</i>	<i>899,360</i>	<i>0,865</i>	<i>17,526</i>	<i>514,781</i>	<i>7,220</i>	<i>118,836</i>	<i>467,225</i>	<i>190,307</i>	<i>8,676</i>	<i>12,619</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>43,427</i>	<i>42,288</i>	<i>226,435</i>	<i>1 461,308</i>	<i>0,889</i>	<i>21,326</i>	<i>515,361</i>	<i>7,228</i>	<i>128,186</i>	<i>492,145</i>	<i>204,587</i>	<i>12,619</i>	
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
15	Сыр (порцики)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
173	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149	
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	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>565,000</i>	<i>18,616</i>	<i>20,119</i>	<i>105,254</i>	<i>674,149</i>	<i>0,297</i>	<i>1,455</i>	<i>83,500</i>	<i>2,848</i>	<i>306,355</i>	<i>356,790</i>	<i>72,185</i>	<i>3,808</i>	
<i>Обед</i>															
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,330	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>835,000</i>	<i>28,982</i>	<i>49,245</i>	<i>133,016</i>	<i>1 114,310</i>	<i>0,328</i>	<i>379,240</i>	<i>205,964</i>	<i>4,976</i>	<i>111,329</i>	<i>191,616</i>	<i>59,952</i>	<i>3,404</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 400,000</i>	<i>47,598</i>	<i>69,364</i>	<i>238,270</i>	<i>1 788,459</i>	<i>0,625</i>	<i>380,695</i>	<i>289,464</i>	<i>7,824</i>	<i>417,684</i>	<i>548,406</i>	<i>132,137</i>	<i>7,212</i>	

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ 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>															
	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		
	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639	
294		180	7,742	4,337	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188		
202	Рожки отварные	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
376	Чай с сахаром	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб пшеничный	550,000	27,335	15,624	97,851	643,071	0,354	6,500	41,450	4,691	74,070	265,780	91,100	4,336	
<i>Обед</i>															
	Салат из белокочанной капусты с курицей	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688	
102	Суп гороховый на 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	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,132	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
348	Компот из суфлдрюктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	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>	920,000	43,078	39,208	178,994	963,822	0,850	437,016	808,901	10,005	237,177	679,096	202,406	7,459	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 470,000	70,433	54,832	216,845	1 606,893	1,204	437,516	850,351	14,696	311,247	944,876	293,506	11,795	
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ 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>															
	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	
175	Каша молочная "Дружба"	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 лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	24,029	20,138	80,892	602,819	0,288	3,208	297,780	1,354	223,630	420,490	68,260	4,925	
<i>Обед</i>															
	Салат из свеклы 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	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679		
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	0,160		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>	920,000	33,287	39,258	131,239	1 014,221	0,690	17,252	295,551	9,363	130,351	423,207	133,811	7,232	
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 470,000	57,316	59,416	212,131	1 617,040	0,978	20,460	593,331	10,717	353,981	845,697	202,071	12,177	

День/неделя: Вторник - 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	Mg	Fe		
															В1	С
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687	
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	9,000	0,060	203,600	350,020	49,770	1,467	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	13,000	13,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	0,039	14,100	106,800	1,918	232,400	390,320	67,070	4,767	
<i>Итого за Завтрак</i>																
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	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	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	2,389	7,200	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159	
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,044	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	1,320	19,680	94,000	0,044	0,044	13,000	13,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	1,320	19,680	94,000	0,044	0,044	13,000	13,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Обед</i>																
Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше			890,000	54,195	18,732	130,705	911,371	1,206	26,237	2 164,811	6,524	237,372	666,409	256,691	12,071	
Итого за Завтрак			1 460,000	86,918	37,034	232,795	1 624,592	1,465	40,337	2 271,611	8,442	469,772	1 056,729	323,761	16,838	

День/неделя: Среда - 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	Mg	Fe		
															В1	С
<i>Завтрак</i>																
401	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100				2,800	1,800	1,400	0,260	
	Оладьи	140	8,400	5,600	56,000	308,000										
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	14,000	8,000	2,800	
<i>Итого за Завтрак</i>																
560,000			8,680	5,651	104,443	501,388	0,023	2,200	0,500	0,500	0,500	7,750	24,040	13,800	3,919	
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775		
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		
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660		
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	13,000	13,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	1,320	19,680	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
<i>Итого за Обед</i>																
890,000			33,505	40,863	124,213	1 006,069	0,507	141,018	1 007,697	11,287	133,049	466,604	132,672	6,236		
Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше			1 450,000	42,185	228,656	1 507,457	0,530	143,218	1 002,197	11,287	140,799	490,644	146,472	10,155		

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше		Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
185	Каша гречневая молочная вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550		10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	550,000	21,710	19,879	124,877	762,697	0,444	2,015	63,500	2,920	194,843	379,355	159,883	5,997
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
342	Комлот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039
	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	835,000	28,288	49,402	133,915	1,105,615	0,331	383,987	1,497,111	6,063	109,320	190,809	72,433	3,916
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1,385,000	49,998	69,281	258,792	1,868,312	0,775	386,002	1,560,611	8,983	304,163	570,164	232,316	9,913
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порцирами)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
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		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	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
	Итого за Завтрак	585,000	41,657	41,644	50,251	746,489	0,299	14,377	691,300	3,869	431,740	704,730	70,610	10,700
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
96	Рассольник московский на бульоне	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 по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	30,814	35,920	112,877	907,111	0,604	200,909	389,368	9,554	163,596	467,510	130,945	7,744
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1,475,000	72,471	77,564	163,128	1,653,600	0,903	215,286	1,080,668	13,423	595,336	1,172,240	201,555	18,444

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	35,883	48,120	109,975	1 264,532	0,479	380,259	611,339	9,767	233,897	508,170	130,126	6,588	
Вторник - 1 неделя	56,079	37,958	178,668	1 286,963	0,927	61,052	505,711	11,170	214,851	658,417	201,381	10,298	
Среда - 1 неделя	43,699	60,245	226,123	1 629,824	0,628	379,064	1 009,851	7,043	245,885	464,634	183,030	8,028	
Четверг - 1 неделя	58,466	61,106	140,928	1 360,476	0,736	203,295	866,375	10,464	489,624	943,172	163,448	15,213	
Пятница - 1 неделя	35,335	32,936	182,834	1 169,649	0,735	15,724	350,791	5,094	104,142	411,289	169,937	11,152	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	45,892	48,073	179,706	1 342,289	0,701	207,879	668,813	8,708	257,680	597,136	169,584	10,256	
Понедельник - 2 неделя	41,910	60,138	209,341	1 561,227	0,508	374,592	246,593	6,164	363,100	468,374	107,316	6,144	
Вторник - 2 неделя	74,689	31,814	200,493	1 397,706	1,218	33,990	1 450,331	7,232	401,246	890,706	268,582	14,552	
Среда - 2 неделя	34,103	36,705	191,916	1 239,546	0,414	133,091	778,289	8,588	112,019	400,540	118,544	8,886	
Четверг - 2 неделя	61,314	44,466	183,682	1 347,617	1,011	415,300	695,719	11,599	260,995	814,745	251,175	10,045	
Пятница - 2 неделя	50,999	51,923	178,135	1 387,350	0,831	14,921	540,461	8,947	297,071	737,428	168,342	10,569	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	52,603	45,009	192,713	1 386,689	0,796	194,379	742,279	8,506	286,886	662,359	182,792	10,039	
ИТОГО среднее за 2 недели	49,248	46,541	186,210	1 364,489	0,749	201,129	705,546	8,607	272,283	629,748	176,188	10,148	
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	64%	59%	56%	58%	62%	335%	101%	72%	25%	57%	70%	85%	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Итого за день	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1 неделя	500,000	740,000
Вторник - 1 неделя	510,000	740,000
Среда - 1 неделя	500,000	705,000
Четверг - 1 неделя	535,000	740,000
Пятница - 1 неделя	540,000	740,000
Понедельник - 2 неделя	515,000	705,000
Вторник - 2 неделя	540,000	740,000
Среда - 2 неделя	525,000	740,000
Четверг - 2 неделя	510,000	770,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000
ИТОГО среднее за 2 недели	518	739
Норма СанПиН	500	700

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>28,591</i>	<i>16,294</i>	<i>95,176</i>	<i>650,071</i>	<i>0,237</i>	<i>14,016</i>	<i>92,000</i>	<i>1,872</i>	<i>210,030</i>	<i>341,220</i>	<i>60,130</i>	<i>4,545</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
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
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118		6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449
304	Шоре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000		0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>46,098</i>	<i>15,520</i>	<i>105,317</i>	<i>747,635</i>	<i>0,981</i>	<i>19,974</i>	<i>1,358,331</i>	<i>5,360</i>	<i>191,216</i>	<i>549,486</i>	<i>208,452</i>	<i>10,007</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 280,000</i>	<i>74,689</i>	<i>31,814</i>	<i>200,493</i>	<i>1 397,706</i>	<i>1,218</i>	<i>33,990</i>	<i>1 450,331</i>	<i>7,232</i>	<i>401,246</i>	<i>890,706</i>	<i>268,582</i>	<i>14,552</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260
401	Оладьи	105	6,300	4,200	42,000	231,000								
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
348	Сок 200 мл в ннд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>525,000</i>	<i>6,580</i>	<i>4,251</i>	<i>90,443</i>	<i>424,388</i>	<i>0,023</i>	<i>2,200</i>	<i>0,500</i>		<i>7,750</i>	<i>24,040</i>	<i>13,800</i>	<i>3,919</i>
<i>Обед</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
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,523</i>	<i>32,454</i>	<i>101,473</i>	<i>815,158</i>	<i>0,391</i>	<i>130,891</i>	<i>777,789</i>	<i>8,588</i>	<i>104,269</i>	<i>376,500</i>	<i>104,744</i>	<i>4,967</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 265,000</i>	<i>34,103</i>	<i>36,705</i>	<i>191,916</i>	<i>1 239,546</i>	<i>0,414</i>	<i>133,091</i>	<i>778,289</i>	<i>8,588</i>	<i>112,019</i>	<i>400,540</i>	<i>118,544</i>	<i>8,886</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
		50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040			5,500		14,500	45,000			
185	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256		1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518	
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030		0,390	9,000	0,060					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055				0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Итого за Завтрак	500,000	19,401	18,116	115,029	698,101	0,381		1,690	54,500	2,810	160,815	319,043	131,306	5,178	
			<i>Обед</i>													
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,534	3,694	7,685	67,078	0,027		3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607	
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	
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000		0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270			357,000						0,039	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,090		0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	705,000	24,298	42,129	111,094	931,723	0,247		377,374	955,351	4,233	85,070	145,591	51,724	2,910	
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 205,000	43,699	60,245	226,123	1 629,824	0,628		379,064	1 009,851	7,043	245,885	464,634	183,030	8,028	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915	51,600	51,600	0,005		0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
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	4,777	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001		0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				0,680	7,600	26,000	5,200	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	
	Итого за Завтрак	535,000	33,137	32,240	48,748	621,609	0,247		14,091	527,900	3,047	371,000	565,570	60,090	9,126	
			<i>Обед</i>													
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012		5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	
96	Рассольник московский на бульоне	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	
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253		35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010		140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450	
	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	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	25,329	28,866	92,180	738,807	0,489		189,204	338,475	7,417	118,624	377,602	103,358	6,087	
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 275,000	58,466	61,106	140,928	1 360,476	0,736		203,295	866,375	10,464	489,624	943,172	163,448	15,213	

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	42,981	58,304	198,736	1 504,801	0,591	389,271	722,747	12,408	295,849	616,318	159,307	7,907
Вторник - 1 неделя	64,388	46,078	211,006	1 523,604	1,117	78,850	801,201	13,656	256,740	772,759	239,716	12,015
Среда - 1 неделя	49,998	69,281	258,792	1 868,312	0,775	386,002	1 560,611	8,983	304,163	570,164	232,316	9,913
Четверг - 1 неделя	72,471	77,564	163,128	1 653,600	0,903	215,286	1 080,668	13,423	595,336	1 172,240	201,555	18,444
Пятница - 1 неделя	43,427	42,288	236,435	1 461,308	0,889	21,326	515,361	7,228	128,186	492,145	204,587	12,619
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,653	58,703	211,619	1 602,325	0,855	218,147	936,118	11,140	316,055	724,725	207,496	12,180
Понедельник - 2 неделя	47,598	69,364	238,270	1 788,459	0,625	380,695	289,464	7,824	417,684	548,406	132,137	7,212
Вторник - 2 неделя	86,918	37,034	232,795	1 624,592	1,465	40,337	2 271,611	8,442	469,772	1 056,729	323,761	16,838
Среда - 2 неделя	42,185	46,514	228,656	1 507,457	0,530	143,218	1 002,197	11,287	140,799	490,644	146,472	10,155
Четверг - 2 неделя	70,433	54,832	216,845	1 606,893	1,204	437,516	850,351	14,696	311,247	944,876	293,506	11,795
Пятница - 2 неделя	57,316	59,416	212,131	1 617,040	0,978	20,460	593,331	10,717	353,981	845,697	202,071	12,177
СРЕДНЕЕ за 2 недели	60,890	53,432	225,739	1 628,888	0,960	204,445	1 001,391	10,593	338,697	777,270	219,589	11,635
ИТОГО среднее за 2 недели	57,772	56,068	218,679	1 615,607	0,908	211,296	968,755	10,867	327,376	750,998	213,343	11,908
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	64%	61%	57%	59%	65%	302%	108%	78%	27%	63%	71%	66%
Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Завтрак		Обед		Итого за день							
	Завтрак	Обед	Завтрак	Обед	Завтрак	Обед						
Понедельник - 1 неделя	550,000	890,000	550,000	890,000	1 440,000	1 440,000						
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	550,000	890,000	1 440,000	1 440,000						
Среда - 1 неделя	550,000	835,000	585,000	890,000	1 385,000	1 475,000						
Четверг - 1 неделя	600,000	890,000	600,000	890,000	1 490,000	1 490,000						
Понедельник - 2 неделя	565,000	835,000	570,000	890,000	1 400,000	1 460,000						
Вторник - 2 неделя	570,000	890,000	560,000	890,000	1 450,000	1 450,000						
Среда - 2 неделя	550,000	920,000	550,000	920,000	1 470,000	1 470,000						
Четверг - 2 неделя	550,000	885	563	885	1 448	1 448						
ИТОГО среднее за 2 недели	550,000	885	563	885	1 448	1 448						
Норма СанПиН	550	800	550	800	1 350	1 350						