

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.В. Иванов

2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания" филиалная

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020				
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,680	4,950	8,240	0,859				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,000	0,300	7,600	26,000	5,200				
338	Фрукт (яблоко)	150	14,700	0,600	70,500	14,700	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500				
	<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>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>95,436</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	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530				
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	3,310	25,990	205,860	46,840				
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	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	0,330	0,300	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>700,000</i>	<i>24,214</i>	<i>29,886</i>	<i>98,128</i>	<i>766,657</i>	<i>0,342</i>	<i>378,464</i>	<i>7,765</i>	<i>113,160</i>	<i>335,900</i>	<i>95,475</i>				
<i>Полдник</i>																
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,680	4,950	8,240	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>17,375</i>				
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>64,367</i>	<i>79,273</i>	<i>229,924</i>	<i>1 902,180</i>	<i>0,746</i>	<i>1 050,945</i>	<i>16,807</i>	<i>371,497</i>	<i>927,623</i>	<i>170,531</i>				

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000				
181	Каша манная молочная	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741				
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072	9,500	32,500	6,500				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,055	0,850	9,500	154,774	36,241				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,444</i>	<i>16,598</i>	<i>110,464</i>	<i>653,917</i>	<i>0,214</i>	<i>1,768</i>	<i>3,172</i>	<i>154,774</i>	<i>195,520</i>	<i>36,241</i>				
<i>Обед</i>																
54	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370				
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	2,374	32,302	87,679	31,012				
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	2,602	31,110	135,520	57,470				
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	40,220	96,820	34,510				
377	Чай с лимоном	180	0,256	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,300	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>28,072</i>	<i>23,448</i>	<i>99,403</i>	<i>724,232</i>	<i>0,680</i>	<i>46,019</i>	<i>7,275</i>	<i>155,652</i>	<i>405,499</i>	<i>154,442</i>				
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	4,742	143,147	170,764	12,022				
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,162</i>	<i>14,266</i>	<i>91,332</i>	<i>540,518</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>4,942</i>	<i>143,147</i>	<i>184,764</i>	<i>20,922</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>56,678</i>	<i>54,312</i>	<i>301,199</i>	<i>1 918,667</i>	<i>1,058</i>	<i>52,187</i>	<i>15,389</i>	<i>453,573</i>	<i>785,783</i>	<i>210,705</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>														
279	Тертые мясные 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	Капша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	1,700	0,580	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,044	0,000	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,286	100,710	5,786	53,610	296,180	129,000	5,630
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,263</i>	<i>19,947</i>	<i>69,177</i>	<i>545,441</i>		<i>5,838</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	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	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	0,120	0,264	373,474	2,747	94,270	158,109	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>705,000</i>	<i>24,398</i>	<i>38,585</i>	<i>113,299</i>	<i>903,475</i>		<i>1,335</i>						
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>		<i>7,033</i>						
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 515,000</i>	<i>55,493</i>	<i>69,354</i>	<i>244,049</i>	<i>1 827,591</i>		<i>0,707</i>						

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>														
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,235	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
376	Капша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	0,100	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,286	110,000	0,850	9,500	26,000	5,600	0,600
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,170	75,500	1,582	146,530	214,190	49,070	2,446
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,268</i>	<i>13,777</i>	<i>93,576</i>	<i>547,719</i>		<i>1,335</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	0,373
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	163,631	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	0,254	0,254	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	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	0,120	0,264	404,123	6,418	114,702	340,310	95,306	4,893
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,203</i>	<i>25,275</i>	<i>89,526</i>	<i>675,418</i>		<i>4,451</i>						
<i>Полдник</i>														
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>		<i>1,800</i>						
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 500,000</i>	<i>50,627</i>	<i>57,733</i>	<i>260,417</i>	<i>1 764,703</i>		<i>0,835</i>						

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет															
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
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 лимоном	200	0,236	0,055	13,163	5,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>85,014</i>	<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<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>	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овошной	60	0,919	4,109		60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
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	
268	Котлеты рубленные 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 вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	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	71,700	0,120	0,120	14,490	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,319</i>	<i>28,006</i>	<i>89,801</i>	<i>718,951</i>	<i>0,703</i>	<i>11,924</i>	<i>339,411</i>	<i>5,021</i>	<i>93,292</i>	<i>368,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,059</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>491,906</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,237</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>	
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>54,690</i>	<i>54,826</i>	<i>254,790</i>	<i>1 735,876</i>	<i>1,072</i>	<i>15,493</i>	<i>475,828</i>	<i>11,150</i>	<i>586,189</i>	<i>886,213</i>	<i>232,269</i>	<i>11,909</i>	

День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет															
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>	
<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665	
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036	
	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	71,700	0,120	0,120	14,490	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,297</i>	<i>25,371</i>	<i>99,776</i>	<i>743,512</i>	<i>0,486</i>	<i>364,138</i>	<i>1 629,271</i>	<i>6,336</i>	<i>101,852</i>	<i>382,439</i>	<i>116,092</i>	<i>5,186</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>53,661</i>	<i>48,161</i>	<i>254,664</i>	<i>1 678,827</i>	<i>0,852</i>	<i>386,471</i>	<i>1 739,708</i>	<i>12,898</i>	<i>445,662</i>	<i>766,041</i>	<i>186,197</i>	<i>13,470</i>	

№ реп.	День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
				Завтрак													
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	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480		
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	2,000	0,680	14,000	14,000	8,000	2,800		
348		Сок 200 мл в бутыл.	200	22,400		22,400	90,000	0,020	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525		
		Итого за Завтрак	610,000	28,275	16,304	106,820	691,871	0,224	4,200	18,600	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
		Итого за Обед															
		Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	16,454	164,551	2,146	28,362	42,609	18,482	0,812		
82		Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	6,480	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449		
294		Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	16,000	16,000	0,356	12,040	112,210	74,220	2,516		
173		Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
376		Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	20,874	187,531	6,697	119,606	384,136	188,702	7,223		
		Итого за Обед	740,000	31,036	20,800	88,387	674,035	0,500	43,285	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
		Итого за Ужин															
		Итого за День															
415		Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	1,600	44,000	2,360,000	192,000	32,000	0,200	0,200		
		Варенец	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	87,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683		
		Итого за Подник	300,000	16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	25,568	368,616	14,491	571,223	1,025,769	292,248	13,431		
		Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 650,000	76,267	55,785	271,122	1 904,472	0,938	1,400	76,500	1,583	1,632,600	280,520	73,050	3,454		

№ реп.	День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
				Завтрак													
52		Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	164,520	1,927	27,200	44,000	18,330	0,719		
88/2011		Шницель из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735		
268		Виточка мясная с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	16,000	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
202		Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	353,600	0,111	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827		
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	381,158	244,470	8,419	131,909	325,339	101,670	6,257		
		Итого за Завтрак	770,000	28,410	34,073	114,272	880,506	0,655	5,800	164,520	1,927	27,200	44,000	18,330	0,719		
		Итого за Обед															
		Итого за День															
406		Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192		
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	4,400	0,859		
		Итого за Подник	300,000	11,262	14,117	79,975	491,906	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051		
		Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 570,000	55,290	63,395	295,854	1 978,691	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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 рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,320	57,470	1,508	
171	Каши рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,867	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,440	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>570,000</i>	<i>22,262</i>	<i>13,506</i>	<i>80,480</i>	<i>534,180</i>	<i>0,267</i>	<i>6,100</i>	<i>33,000</i>	<i>3,672</i>	<i>58,940</i>	<i>269,810</i>	<i>100,490</i>	<i>3,384</i>	
<i>Обед</i>															
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607	
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	Рагу овощное из птицы	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 из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,609</i>	<i>25,480</i>	<i>85,039</i>	<i>667,155</i>	<i>0,421</i>	<i>382,997</i>	<i>1 374,351</i>	<i>6,454</i>	<i>96,462</i>	<i>311,521</i>	<i>94,357</i>	<i>4,900</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>53,703</i>	<i>49,808</i>	<i>227,092</i>	<i>1 574,010</i>	<i>0,845</i>	<i>396,130</i>	<i>1 439,788</i>	<i>14,798</i>	<i>191,352</i>	<i>694,643</i>	<i>219,362</i>	<i>10,811</i>	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каши 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 лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	<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	0,373	
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	
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	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>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	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,656</i>	<i>13,881</i>	<i>92,315</i>	<i>538,566</i>	<i>0,174</i>	<i>4,000</i>	<i>43,285</i>	<i>6,130</i>	<i>26,787</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,083</i>	
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>67,788</i>	<i>67,222</i>	<i>241,606</i>	<i>1 736,532</i>	<i>1,021</i>	<i>69,975</i>	<i>1 001,334</i>	<i>14,149</i>	<i>420,792</i>	<i>1 072,368</i>	<i>252,086</i>	<i>13,035</i>	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	64,367	79,273	229,924	1 902,180	0,746	394,535	1 050,945	16,807	371,497	927,623	170,531	16,179			
Вторник - 1 неделя	56,678	54,312	301,199	1 918,667	1,058	52,187	299,148	15,389	453,573	785,783	210,705	11,371			
Среда - 1 неделя	55,493	69,354	244,049	1 827,591	0,707	386,345	1 488,498	13,205	183,830	567,601	214,629	11,537			
Четверг - 1 неделя	50,627	57,733	260,417	1 764,703	0,835	407,258	633,136	13,930	530,019	851,213	189,842	9,022			
Пятница - 1 неделя	54,690	54,826	254,790	1 735,876	1,072	15,493	475,828	11,150	586,189	886,213	232,269	11,909			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,371	63,100	258,076	1 829,803	0,884	251,164	789,511	14,096	425,022	803,687	203,595	12,004			
Понедельник - 2 неделя	53,661	48,161	254,664	1 678,827	0,852	386,471	1 739,708	12,898	445,662	766,041	186,197	13,470			
Вторник - 2 неделя	76,267	55,785	271,122	1 904,472	0,938	25,568	368,616	14,491	571,223	1 025,769	292,248	13,431			
Среда - 2 неделя	55,290	63,395	295,854	1 978,691	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762			
Четверг - 2 неделя	53,703	49,808	227,092	1 574,010	0,845	396,130	1 439,788	14,798	191,352	694,643	219,362	10,811			
Пятница - 2 неделя	67,788	67,222	241,606	1 736,532	1,021	69,975	1 001,334	14,149	420,792	1 072,368	252,086	13,035			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,342	56,874	258,068	1 774,506	0,962	252,240	984,331	14,216	414,459	868,737	228,207	12,502			
ИТОГО среднее за 2 недели	58,857	59,987	258,072	1 802,155	0,923	251,702	886,921	14,156	419,741	836,212	215,901	12,253			
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	76%	76%	77%	77%	77%	420%	127%	118%	38%	76%	86%	102%			

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	300,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000
Среда - 1 неделя	510,000	705,000	300,000
Четверг - 1 неделя	500,000	700,000	300,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	300,000
Среда - 2 неделя	500,000	770,000	300,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000
ИТОГО среднее за 2 недели	525	727	300
Норма СанПиН	500	700	300

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	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	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	15,000	0,300	7,600	26,000	5,200	0,480		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	16,257	3,034	24,000	16,500	13,500	3,500		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,307</i>	<i>696,800</i>	<i>3,034</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>65,060</i>	<i>11,010</i>		
<i>Обед</i>															
88	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		
	Шти из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940		
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	4,496	461,900	262,530	60,680	2,431		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	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>	<i>860,000</i>	<i>31,285</i>	<i>40,616</i>	<i>123,711</i>	<i>998,829</i>	<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>10,835</i>	<i>156,543</i>	<i>438,511</i>	<i>125,757</i>	<i>5,823</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>69,202</i>	<i>85,675</i>	<i>176,052</i>	<i>1 769,218</i>	<i>0,750</i>	<i>1 365,011</i>	<i>14,769</i>	<i>443,883</i>	<i>1 082,441</i>	<i>191,417</i>	<i>16,833</i>		

День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
181	Каша манная молочная	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572		
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072						
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	2,093	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>17,966</i>	<i>18,024</i>	<i>118,741</i>	<i>706,159</i>	<i>0,235</i>	<i>61,300</i>	<i>3,297</i>	<i>186,546</i>	<i>224,831</i>	<i>41,119</i>	<i>2,222</i>		
<i>Обед</i>															
54	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		
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	2,414	38,862	107,759	38,171	2,039		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589		
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880		
	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>	<i>890,000</i>	<i>38,290</i>	<i>28,798</i>	<i>122,800</i>	<i>887,382</i>	<i>0,828</i>	<i>57,798</i>	<i>8,882</i>	<i>192,262</i>	<i>490,499</i>	<i>186,671</i>	<i>9,232</i>		
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>51,256</i>	<i>46,822</i>	<i>241,541</i>	<i>1 593,541</i>	<i>1,063</i>	<i>59,891</i>	<i>12,179</i>	<i>378,808</i>	<i>715,330</i>	<i>227,730</i>	<i>11,454</i>		

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	Б	Ж	У								
<i>Завтрак</i>																
279	Тесто для блинов с томатным соусом	130	15,587	15,992	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901			
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	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	94,000	0,044	19,680	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,448</i>	<i>21,445</i>	<i>583,721</i>	<i>0,319</i>	<i>5,588</i>	<i>84,980</i>	<i>5,877</i>	<i>54,950</i>	<i>327,900</i>	<i>146,080</i>	<i>6,211</i>			
<i>Обед</i>																
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	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	4,625	5,908	119,091	0,078	12,045	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176			
392	Пельмени	205	16,044	35,629	613,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114			
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	19,680	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>835,000</i>	<i>28,517</i>	<i>43,433</i>	<i>1,053,965</i>	<i>0,353</i>	<i>379,737</i>	<i>2,157,111</i>	<i>3,545</i>	<i>120,430</i>	<i>209,329</i>	<i>85,063</i>	<i>4,456</i>			
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,385,000</i>	<i>52,965</i>	<i>64,878</i>	<i>1,639,686</i>	<i>0,672</i>	<i>385,325</i>	<i>2,242,091</i>	<i>9,422</i>	<i>175,380</i>	<i>537,229</i>	<i>231,943</i>	<i>10,667</i>			
<i>Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																
<i>Завтрак</i>																
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	66,100	0,001	40,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020			
376	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656			
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	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	94,000	0,044	19,680	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Батон	50	3,500	0,500	110,000	0,055	23,000	23,000	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,672</i>	<i>15,202</i>	<i>604,579</i>	<i>0,188</i>	<i>1,647</i>	<i>84,300</i>	<i>1,632</i>	<i>176,370</i>	<i>251,090</i>	<i>57,380</i>	<i>2,575</i>			
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635			
96	Расоляник московский на бульоне	250	2,394	5,225	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821			
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	180	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	19,680	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,425</i>	<i>33,184</i>	<i>862,897</i>	<i>0,585</i>	<i>423,006</i>	<i>767,685</i>	<i>8,707</i>	<i>150,583</i>	<i>437,997</i>	<i>124,714</i>	<i>6,317</i>			
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,410,000</i>	<i>42,097</i>	<i>48,386</i>	<i>1,467,476</i>	<i>0,773</i>	<i>424,653</i>	<i>851,985</i>	<i>10,339</i>	<i>326,953</i>	<i>689,087</i>	<i>182,094</i>	<i>8,892</i>			

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

№ 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>											
		20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за 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>375,090</i>	<i>69,060</i>	<i>2,995</i>
			<i>Обед</i>											
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленые 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	Хлеб с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб 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>31,411</i>	<i>34,958</i>	<i>111,170</i>	<i>888,050</i>	<i>0,858</i>	<i>17,526</i>	<i>503,981</i>	<i>7,139</i>	<i>117,336</i>	<i>449,225</i>	<i>190,307</i>	<i>8,526</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>49,980</i>	<i>49,156</i>	<i>204,842</i>	<i>1 467,169</i>	<i>1,115</i>	<i>20,894</i>	<i>597,761</i>	<i>8,563</i>	<i>491,566</i>	<i>825,215</i>	<i>259,367</i>	<i>11,521</i>

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

№ 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>											
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	24,360	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<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>295,880</i>	<i>48,060</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
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>34,883</i>	<i>31,433</i>	<i>127,463</i>	<i>939,862</i>	<i>0,635</i>	<i>369,353</i>	<i>2 581,931</i>	<i>7,854</i>	<i>135,612</i>	<i>499,069</i>	<i>156,931</i>	<i>6,753</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 450,000</i>	<i>53,973</i>	<i>45,000</i>	<i>225,726</i>	<i>1 537,092</i>	<i>0,856</i>	<i>384,677</i>	<i>2 670,831</i>	<i>9,874</i>	<i>475,042</i>	<i>794,949</i>	<i>204,991</i>	<i>12,854</i>

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
<i>Завтрак</i>															
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072					
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженым молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>32,407</i>	<i>18,312</i>	<i>113,734</i>	<i>755,021</i>	<i>0,246</i>	<i>3,178</i>	<i>108,600</i>	<i>1,910</i>	<i>211,200</i>	<i>390,020</i>	<i>62,970</i>	<i>4,747</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	
82	Борщи 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	
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615	
173	Капша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	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		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб 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>36,751</i>	<i>27,565</i>	<i>109,523</i>	<i>847,521</i>	<i>0,618</i>	<i>28,037</i>	<i>234,011</i>	<i>8,892</i>	<i>156,052</i>	<i>466,469</i>	<i>226,451</i>	<i>8,744</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 530,000</i>	<i>69,158</i>	<i>45,877</i>	<i>223,257</i>	<i>1 602,542</i>	<i>0,864</i>	<i>31,215</i>	<i>342,611</i>	<i>10,802</i>	<i>367,252</i>	<i>856,489</i>	<i>289,421</i>	<i>13,491</i>	
День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
<i>Завтрак</i>															
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100	2,400	3,000		0,020	
173	Капша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>17,846</i>	<i>16,984</i>	<i>113,461</i>	<i>678,829</i>	<i>0,420</i>	<i>1,725</i>	<i>85,500</i>	<i>1,632</i>	<i>197,010</i>	<i>333,610</i>	<i>87,340</i>	<i>3,838</i>	
<i>Обед</i>															
52	Салат из свежесы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
88	Щи из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>33,931</i>	<i>40,068</i>	<i>140,020</i>	<i>1 059,978</i>	<i>0,786</i>	<i>390,376</i>	<i>290,531</i>	<i>10,229</i>	<i>170,892</i>	<i>398,819</i>	<i>126,782</i>	<i>7,782</i>	
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>51,777</i>	<i>57,052</i>	<i>253,481</i>	<i>1 738,807</i>	<i>1,206</i>	<i>392,051</i>	<i>376,031</i>	<i>11,861</i>	<i>367,902</i>	<i>732,429</i>	<i>214,122</i>	<i>11,620</i>	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>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 рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	20,950	33,260	149,040	63,160	1,639
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	0,500	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	32,220	0,679
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859
	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	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,454</i>	<i>16,377</i>	<i>88,372</i>	<i>600,390</i>	<i>0,286</i>	<i>6,500</i>	<i>41,450</i>	<i>4,281</i>	<i>62,210</i>	<i>300,130</i>	<i>111,680</i>	<i>111,680</i>	<i>3,827</i>
<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	
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	12,551	0,559	
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	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	0,160	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>860,000</i>	<i>28,726</i>	<i>33,647</i>	<i>107,239</i>	<i>848,487</i>	<i>0,550</i>	<i>392,681</i>	<i>2 027,771</i>	<i>8,889</i>	<i>124,272</i>	<i>400,479</i>	<i>124,406</i>	<i>6,406</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>53,180</i>	<i>50,024</i>	<i>195,611</i>	<i>1 448,877</i>	<i>0,836</i>	<i>399,181</i>	<i>2 069,221</i>	<i>13,170</i>	<i>186,482</i>	<i>700,609</i>	<i>236,086</i>	<i>10,233</i>	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000		0,600		55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,314	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,500		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>641,299</i>	<i>0,347</i>	<i>3,325</i>	<i>325,580</i>	<i>1,883</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	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176	
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	143,341	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589	
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	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>920,000</i>	<i>38,150</i>	<i>36,218</i>	<i>102,613</i>	<i>772,533</i>	<i>0,676</i>	<i>82,684</i>	<i>955,231</i>	<i>8,170</i>	<i>223,542</i>	<i>621,399</i>	<i>184,931</i>	<i>7,015</i>	
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>63,225</i>	<i>62,687</i>	<i>177,900</i>	<i>1 413,832</i>	<i>1,023</i>	<i>86,009</i>	<i>1 280,811</i>	<i>10,053</i>	<i>472,192</i>	<i>1 095,207</i>	<i>274,961</i>	<i>12,507</i>	

Возрастная группа с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
														В1
Понедельник - 1 неделя	69,202	85,675	176,052	1 769,218	0,750	404,164	1 365,011	14,769	443,883	1 052,441	191,417	16,833		
Вторник - 1 неделя	51,256	46,822	241,541	1 593,541	1,063	59,891	306,461	12,179	378,808	715,330	227,730	11,454		
Среда - 1 неделя	52,965	64,878	209,328	1 639,686	0,672	385,325	2 242,091	9,422	175,380	537,229	231,943	10,667		
Четверг - 1 неделя	42,097	48,386	215,424	1 467,476	0,773	424,653	851,985	10,339	326,953	689,087	182,094	8,892		
Пятница - 1 неделя	49,980	49,156	204,842	1 467,169	1,115	20,894	597,761	8,563	491,566	825,215	259,367	11,521		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,100	58,983	209,437	1 587,418	0,875	258,985	1 072,662	11,054	363,318	763,860	218,510	12,854		
Понедельник - 2 неделя	53,973	45,000	225,726	1 537,092	0,864	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	13,491		
Вторник - 2 неделя	69,158	45,877	223,257	1 602,542	1,206	31,215	342,611	10,802	367,252	856,489	289,421	13,491		
Среда - 2 неделя	51,777	57,052	253,481	1 738,807	0,836	392,051	376,031	11,861	367,902	732,429	214,122	11,620		
Четверг - 2 неделя	53,180	50,024	195,611	1 448,877	1,023	399,181	2 069,221	13,170	186,482	700,609	236,086	10,233		
Пятница - 2 неделя	63,225	62,687	177,900	1 413,832	0,957	86,009	1 280,811	10,053	472,192	1 095,207	274,961	12,507		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	58,263	52,128	215,195	1 548,230	0,916	258,627	1 347,901	11,152	373,774	835,937	243,916	12,141		
ИТОГО среднее за 2 недели	55,682	55,556	212,316	1 567,824	0,916	258,806	1 210,282	11,103	368,546	799,899	231,213	12,007		
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18		
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	62%	60%	55%	58%	65%	370%	134%	79%	31%	67%	77%	67%		

Возрастная группа с 11 лет и старше	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000
Среда - 1 неделя	550,000	835,000
Четверг - 1 неделя	550,000	860,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	860,000
Вторник - 2 неделя	640,000	890,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000
ИТОГО среднее за 2 недели	568	879
Норма СанПин	550	800