

СОГЛАСОВАНО

Директор

И. С. Савельев, 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

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

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
376	Омлет натуральный	150	25,717	4,565	367,581	0,158	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	7,600	26,000	5,200	0,480	3,300		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	16,500	13,500	9,436		
	<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>474,770</i>	<i>55,140</i>	<i>9,436</i>		
<i>Обед</i>														
88/2011	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	
291	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719	
348	Плов из мяса птицы	200	16,247	17,728	42,270	392,881	0,105	3,514	2,986	25,990	205,860	46,840	1,900	
	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,248	350,180	0,005	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	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>23,944</i>	<i>29,022</i>	<i>104,464</i>	<i>782,857</i>	<i>0,342</i>	<i>378,464</i>	<i>7,441</i>	<i>113,160</i>	<i>335,900</i>	<i>95,475</i>	<i>4,401</i>	
<i>Полдник</i>														
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	4,950	8,240	4,400	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>6,677</i>	<i>34,695</i>	<i>129,547</i>	<i>21,856</i>	<i>2,508</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>394,835</i>	<i>1 054,310</i>	<i>172,230</i>	<i>374,455</i>	<i>940,217</i>	<i>16,345</i>	

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
384	Каши манная молочная с маслом	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741	0,464	
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и	200	2,932	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072					
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	<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>2,114</i>	
<i>Обед</i>														
54	Салат из свежих с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910	
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	1,665	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,738	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	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>25,372</i>	<i>31,698</i>	<i>99,203</i>	<i>786,732</i>	<i>0,680</i>	<i>46,919</i>	<i>7,245</i>	<i>159,652</i>	<i>402,499</i>	<i>120,442</i>	<i>7,565</i>	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным студеным молоком	100	11,070	16,255	66,959	458,356	0,144	0,400	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192	
	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>12,170</i>	<i>16,455</i>	<i>91,359</i>	<i>560,356</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>5,556</i>	<i>143,440</i>	<i>184,951</i>	<i>20,048</i>	<i>1,792</i>	
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>53,986</i>	<i>64,751</i>	<i>301,026</i>	<i>2 001,005</i>	<i>1,058</i>	<i>53,087</i>	<i>15,973</i>	<i>457,866</i>	<i>782,970</i>	<i>176,731</i>	<i>11,471</i>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	Тортели 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	16,000	16,000	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	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,440	8,000	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	510,000	20,697	24,732	69,061	581,691	0,286	6,360	118,400	5,769	55,930	294,440	109,280	5,688		
<i>Обед</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		
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	1,200	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		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	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	655,000	10,009	9,790	68,115	402,543	0,267	372,574	1 155,351	2,734	83,282	158,499	59,102	3,533		
<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		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	8,690	10,727	60,766	374,955	0,127	1,539	32,437	4,659	34,882	107,117	22,031	2,276		
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 465,000	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		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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	0,440	8,000	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
348	Сок 200 мл в яддул.	200	22,400		2,000	90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800		
	Итого за Завтрак	620,000	16,932	11,368	101,015	576,140	0,184	2,300	78,000	1,590	283,860	267,790	40,090	5,457		
<i>Обед</i>																
20	Салат из белокочанной 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	Рассольник 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	18,263	74,595	350,180	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	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	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	700,000	22,602	26,330	91,591	695,030	0,454	409,118	494,621	6,866	119,062	345,980	98,186	4,966		
<i>Полдник</i>																
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649			
	Снежок	200	5,600	9,400	105,000	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200		
	Итого за Полдник	300,000	17,433	20,310	84,216	588,883	0,234	1,800	86,650	6,677	271,745	309,307	47,456	1,849		
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 620,000	56,967	58,008	276,822	1 860,053	0,872	413,218	659,271	15,133	674,667	923,077	185,732	12,272		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
175	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		
377	Каша молочная "Дружба" с маслом Чай с лимоном	200	5,833 0,236	6,708 0,055	33,771 13,163	219,471 54,748	0,128 0,002	1,209 1,700	38,600 0,580	0,159 0,008	122,650 6,550	149,720 9,120	35,510 4,880	0,796 0,883		
	Багет	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		
	Итого за Завтрак	500,000	17,109	12,703	85,014	525,019	0,224	3,069	85,180	1,387	344,800	338,840	60,190	2,799		
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	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 рубленые из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160			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	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	740,000	24,861	32,461	89,693	752,701	0,703	12,410	355,881	5,005	95,452	366,749	137,297	7,113		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с вареным стручковым молоком	100	11,070	16,255	66,959	458,356	0,144	0,400	61,417	5,356	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		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	11,270	16,306	80,002	511,744	0,145	0,500	61,917	5,356	148,390	179,191	16,448	2,051		
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 540,000	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		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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		
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957		
<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	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812		
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804		
171	Каша рисовая рассычатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043			0,252	8,880	81,450	26,720	0,567		
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	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	740,000	25,650	20,676	101,221	703,332	0,369	1 361,951		5,589	97,521	343,137	104,931	3,804		
<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		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	8,690	10,727	60,766	374,955	0,127	1,539	32,437	4,659	34,882	107,117	22,031	2,276		
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 610,000	51,872	43,371	255,302	1 634,927	0,705	388,746	1 472,388	12,138	440,263	720,544	172,552	12,037		

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет		Наименование дней недели, блюда		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
№ рей.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
188	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	200	2,664	2,700	113,400	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480		
	40	2,800	0,400	88,000	88,000	0,044	2,000	2,000	0,680	14,000	14,000	8,000	2,800		
348	200	22,400	22,400	90,000	90,000	0,020	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525		
	610,000	28,275	16,304	106,820	691,871	0,224	4,200	13,450	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
<i>Обед</i>															
	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649		
102	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		
294	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732		
173	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,100	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
376	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,330	0,500	0,330	6,000	8,240	4,400	0,856		
	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,090	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	30	2,550	14,490	77,700	77,700	0,120	13,450	231,971	7,153	130,898	438,197	153,876	8,359		
	740,000	32,113	34,826	94,517	828,983	0,644	1,600	44,000	6,677	236,000	192,000	32,000	0,200		
415	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	1,600	44,000	6,677	265,745	313,307	49,456	1,849		
	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	6,677	265,745	313,307	49,456	1,849		
	300,000	18,233	20,310	82,816	585,883	0,234	1,600	90,650	6,677	265,745	313,307	49,456	1,849		
	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 неделя с 7 до 11 лет</i>															
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															

День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет		Наименование дней недели, блюда		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
№ рей.	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>															
	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,300	40,000	0,100	2,400	3,000	2,400	0,020		
173	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	0,100	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535		
376	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,850	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859		
	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,440	8,000	0,440	9,500	32,500	6,500	0,600		
	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,400	76,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	500,000	15,618	15,205	101,607	606,279	0,356	1,400	163,260	1,583	163,260	280,520	73,050	3,454		
<i>Обед</i>															
	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	20,450	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812		
88/2011	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719		
268	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,400	140,600	22,860	1,789		
202	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	353,600	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
349	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	0,330	0,330	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827		
	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	770,000	26,953	38,529	114,164	914,258	0,655	381,644	260,941	8,403	134,069	323,220	83,310	6,311		
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>															
406	100	11,070	16,255	66,959	458,356	0,144	0,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192		
376	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,193	4,950	8,240	4,400	0,859		
	300,000	11,270	16,306	80,002	511,744	0,145	0,500	61,917	5,556	148,390	179,191	16,448	2,051		
	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: Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<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	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	35,110	132,520	23,470	1,608
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567
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	0,520	19,680	94,000	0,044	0,040	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	19,297	20,908	86,481	612,580	0,267	7,000	3,324	62,940	266,810	66,490	3,684
<i>Обед</i>													
66	Салат из моркови с лимон	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	0,564
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	1,048	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,420
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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,263	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	0,120	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
	Итого за Обед	700,000	22,840	21,869	91,260	654,487	0,433	381,997	4,915	102,362	324,329	99,747	4,857
<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
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
	Итого за Полдник	300,000	8,690	10,727	60,766	374,955	0,127	1,539	32,437	4,659	34,882	107,117	22,031
	Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет	1 510,000	50,827	53,504	238,507	1 642,022	0,827	390,536	1 670,288	12,898	200,184	698,256	188,268

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<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	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920
377	Чай с лимон	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,120	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	500,000	23,407	23,566	67,922	578,889	0,303	3,000	1,738	213,230	425,770	76,800	5,180
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,832	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	0,373
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
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
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
376	Чай 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
	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
	Итого за Обед	770,000	32,725	29,775	81,369	619,077	0,544	62,975	6,281	180,775	523,885	151,770	5,772
<i>Полдник</i>													
415	Крендель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	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	0,200	14,000	8,000	0,600	0,600
	Итого за Полдник	300,000	12,933	15,510	99,216	585,883	0,194	4,000	6,877	29,745	135,307	25,456	2,249
	Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет	1 570,000	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

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														Ca	P	
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	923,077	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	14,649	453,945	818,220	187,856	12,710				
Понедельник - 2 недели	51,872	43,371	255,302	1 634,927	0,705	388,746	1 472,388	12,138	440,263	720,544	172,552	12,037				
Вторник - 2 недели	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 недели	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				
Четверг - 2 недели	50,827	53,504	238,507	1 642,022	0,827	390,536	1 670,288	12,898	200,184	698,256	188,268	10,817				
Пятница - 2 недели	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	13,201				
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	150	7,2				

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
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 недели	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2 недели	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 2 недели	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2 недели	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 недели	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

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

№ 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	Mg
<i>Завтрак</i>													
210	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	7,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
376	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	25,678	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	4,889	0,500	8,240	4,950	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	350,180	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
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>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>65,660</i>
<i>Обед</i>													
	Икра овошная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	7,000
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
291	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,330	60,680
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	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	94,000	0,440	8,000	20,000	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>30,945</i>	<i>39,528</i>	<i>131,667</i>	<i>1 019,229</i>	<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>668,211</i>	<i>10,427</i>	<i>156,543</i>	<i>438,511</i>	<i>125,757</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>68,862</i>	<i>84,587</i>	<i>184,008</i>	<i>1 789,618</i>	<i>0,750</i>	<i>404,164</i>	<i>1 365,011</i>	<i>14,361</i>	<i>443,883</i>	<i>1 052,441</i>	<i>191,417</i>

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

№ 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	Mg
<i>Завтрак</i>													
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000
181	Каша манная молочная с маслом	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,055	8,850	0,850	9,500	32,500	6,500
	<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>2,093</i>	<i>61,300</i>	<i>3,297</i>	<i>186,546</i>	<i>224,831</i>	<i>41,119</i>
<i>Обед</i>													
54	Салат из свежих с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	200,031	2,759	29,530	32,540	17,430
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	54,000	2,414	38,862	107,759	38,171
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760
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
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	94,000	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>30,320</i>	<i>37,873</i>	<i>122,580</i>	<i>956,132</i>	<i>0,828</i>	<i>58,788</i>	<i>278,711</i>	<i>8,849</i>	<i>196,662</i>	<i>487,199</i>	<i>149,211</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>48,286</i>	<i>55,897</i>	<i>241,321</i>	<i>1 662,291</i>	<i>1,063</i>	<i>340,011</i>	<i>340,011</i>	<i>12,146</i>	<i>383,208</i>	<i>712,030</i>	<i>190,330</i>

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше		№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Б	Ж				У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	Тертая мякоть с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965		
173	Капша 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		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	550,000	22,720	26,725	73,578	625,721	0,319	6,164	104,500	5,858	57,510	325,980	124,320	6,275		
<i>Обед</i>																
66	Салат из моркови с луком	100	1,308	0,138	23,179	100,693	0,066	4,000	1,600,000	0,378	30,936	59,054	35,301	0,940		
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		
392	Пельмени	185	0,040	3,625	33,050	33,050	0,001	0,065	20,000	0,050	1,200	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		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	795,000	12,557	11,455	89,493	514,036	0,360	378,537	1,837,111	3,531	111,558	212,443	83,532	4,513		
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1,345,000	35,277	38,180	163,071	1,139,757	0,679	384,701	1,941,611	9,389	169,068	538,423	207,852	10,788		

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше		№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Б	Ж				У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
204	Рожня 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	4,950	8,240	4,400	0,859		
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Сок 200 мл в индуп.	200	22,400			90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800		
	Итого за Завтрак	640,000	18,490	12,967	105,963	616,730	0,196	2,324	88,900	1,720	315,430	293,380	42,560	5,601		
<i>Обед</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	0,688		
96	Рассольник московский на бульоне (крупя 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	250	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	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		
	Итого за Обед	860,000	28,997	35,262	115,298	896,317	0,584	432,531	628,135	9,561	156,303	441,427	126,314	6,370		
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1,500,000	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		

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции			У	ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
175	Сыр порционный	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
377	Каша молочная "Дружба" с маслом	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	0,196	47,200	186,870	44,380	0,992		
	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	18,569	14,198	93,672	579,119	0,257	3,368	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995		
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	3,205	280,750	45,316	20,446	0,775		
103	Суп с вермишелью на бульоне	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	1,530	200,031	34,739	12,551	0,559		
268	Котлеты рубленные из мяса	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	1,424	21,000	149,760	22,690	1,849		
173	Каша гречневая вязкая	5,585	5,078	25,190	168,371	0,190	20,000	0,402	20,000	133,370	88,220	2,987		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	29,791	39,908	111,050	923,550	0,858	18,066	7,121	119,736	447,425	169,907	8,586		
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1,440,000	48,360	54,106	1,504,669	1,115	21,434	8,545	493,966	823,415	238,967	11,581		
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			У	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	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	1,280	88,400	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (яблоко)	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Итого за Завтрак	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101		
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026		
260	Гуляш из птицы	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871		
171	Каша рисовая рассыпчатая	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679		
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000					0,036		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	30,463	23,813	126,368	852,321	0,475	378,489	6,507	123,665	424,222	137,336	4,859		
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	49,553	37,380	224,631	1,449,551	0,696	393,813	8,527	463,095	720,102	185,396	10,960		

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рен.	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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
348	Сок 200 мл в видеуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>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
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
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925
173	Капша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	168,571		0,402	13,820	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>38,246</i>	<i>41,939</i>	<i>116,682</i>	<i>1 011,631</i>	<i>0,791</i>	<i>18,348</i>	<i>282,131</i>	<i>8,879</i>	<i>168,032</i>	<i>529,979</i>	<i>188,551</i>	<i>10,067</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 530,000</i>	<i>70,653</i>	<i>60,271</i>	<i>230,416</i>	<i>1 766,652</i>	<i>1,037</i>	<i>21,526</i>	<i>390,731</i>	<i>10,789</i>	<i>379,232</i>	<i>919,999</i>	<i>251,521</i>	<i>14,814</i>

День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рен.	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
173	Каши пшеничная молочная с маслом	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	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>83,500</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 свежих 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	Ши 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	14,500	27,735	16,140	373,557	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>32,312</i>	<i>45,019</i>	<i>139,900</i>	<i>1 097,484</i>	<i>0,786</i>	<i>390,866</i>	<i>308,833</i>	<i>10,211</i>	<i>173,293</i>	<i>397,024</i>	<i>106,382</i>	<i>7,842</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>50,158</i>	<i>62,003</i>	<i>253,361</i>	<i>1 776,313</i>	<i>1,206</i>	<i>392,591</i>	<i>394,333</i>	<i>11,843</i>	<i>370,303</i>	<i>730,634</i>	<i>193,722</i>	<i>11,680</i>

Дневной рацион: завтрак - 2 недели с 11 лет и старше.

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	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	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749		
171	Капша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679		
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	0,286	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>21,164</i>	<i>24,428</i>	<i>95,640</i>	<i>688,340</i>	<i>0,286</i>	<i>7,490</i>	<i>75,000</i>	<i>3,864</i>	<i>66,610</i>	<i>296,830</i>	<i>74,280</i>	<i>3,937</i>		
<i>Обед</i>																
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,308	0,138	23,179	100,693	0,066	4,000	1,600,000	0,378	30,936	59,054	35,301	0,940		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,550	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	243,380	59,160	3,086		
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	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,120	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>29,115</i>	<i>27,628</i>	<i>117,633</i>	<i>837,500</i>	<i>0,571</i>	<i>391,031</i>	<i>2,367,771</i>	<i>6,325</i>	<i>134,198</i>	<i>422,013</i>	<i>133,517</i>	<i>6,337</i>		
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>50,279</i>	<i>52,056</i>	<i>213,273</i>	<i>1 525,840</i>	<i>0,857</i>	<i>398,521</i>	<i>2 442,771</i>	<i>10,189</i>	<i>200,808</i>	<i>718,843</i>	<i>207,797</i>	<i>10,274</i>		
День/неделя: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше																
<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		
173	Капша геркулесовая с маслом	250	8,339	14,514	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			0,550	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	22,027	19,092	1,479	145,443	0,151	2,077	214,308	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222		
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		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	0,120	29,200	30,000	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>774,635</i>	<i>0,679</i>	<i>82,698</i>	<i>955,519</i>	<i>8,179</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>1 415,934</i>	<i>1,026</i>	<i>86,023</i>	<i>1 281,099</i>	<i>10,062</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

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1 неделя	68,862	84,587	184,008	1 789,618	0,750	404,164	1 365,011	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	1 941,611	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	2 259,051	8,527	463,095	720,102	185,396	10,960
Вторник - 2 недели	70,653	60,271	230,416	1 766,652	1,037	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