

СОГЛАСОВАНО

Директор



2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.

2023г.

**Примерное повозрастное меню и основные
показатели пищевой и энергетической ценности
приготавливаемых блюд для горячего питания
учащихся общеобразовательных учреждений
Республики Мордовия**

См. таб. 1

День/неделя: Понедельник - 1 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	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	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	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>550,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>50,838</i>	<i>645,569</i>	<i>0,249</i>	<i>15,971</i>	<i>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>	<i>9,436</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	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	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
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
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>24,214</i>	<i>29,886</i>	<i>98,128</i>	<i>766,657</i>	<i>0,342</i>	<i>378,464</i>	<i>473,760</i>	<i>7,765</i>	<i>113,160</i>	<i>335,900</i>	<i>95,475</i>	<i>4,401</i>
<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
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>12,033</i>	<i>15,361</i>	<i>87,859</i>	<i>537,271</i>	<i>0,175</i>	<i>0,100</i>	<i>47,150</i>	<i>6,677</i>	<i>34,695</i>	<i>129,547</i>	<i>21,856</i>	<i>2,508</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>65,644</i>	<i>80,902</i>	<i>236,825</i>	<i>1 949,497</i>	<i>0,766</i>	<i>394,535</i>	<i>1 054,310</i>	<i>17,554</i>	<i>374,455</i>	<i>940,217</i>	<i>172,471</i>	<i>16,345</i>
День/неделя: Вторник - 1 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	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	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	36,000	0,500	130,774	118,020	19,741	0,464
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>13,692</i>	<i>13,949</i>	<i>103,851</i>	<i>592,573</i>	<i>0,179</i>	<i>1,400</i>	<i>42,000</i>	<i>3,100</i>	<i>159,724</i>	<i>203,760</i>	<i>40,641</i>	<i>2,973</i>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы 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	160,031	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	47,000	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	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
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	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,372</i>	<i>31,698</i>	<i>99,203</i>	<i>786,732</i>	<i>0,680</i>	<i>46,919</i>	<i>226,611</i>	<i>7,245</i>	<i>159,652</i>	<i>402,499</i>	<i>120,442</i>	<i>7,565</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным сгущенным 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
	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>61,417</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 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>51,234</i>	<i>62,102</i>	<i>294,413</i>	<i>1 939,661</i>	<i>1,023</i>	<i>52,719</i>	<i>330,028</i>	<i>15,901</i>	<i>462,816</i>	<i>791,210</i>	<i>181,131</i>	<i>12,330</i>

День/неделя: Вторник - 2 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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>25,811</i>	<i>13,655</i>	<i>100,279</i>	<i>631,859</i>	<i>0,189</i>	<i>2,726</i>	<i>83,500</i>	<i>1,792</i>	<i>193,780</i>	<i>349,160</i>	<i>60,430</i>	<i>5,384</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	0,420
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
294	Шницель рубленый из мяса птицы	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	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		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	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>32,113</i>	<i>34,826</i>	<i>94,517</i>	<i>828,983</i>	<i>0,644</i>	<i>13,450</i>	<i>231,971</i>	<i>7,153</i>	<i>130,898</i>	<i>438,197</i>	<i>153,876</i>	<i>8,359</i>
<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
	Варенец	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>18,233</i>	<i>20,310</i>	<i>82,816</i>	<i>585,883</i>	<i>0,234</i>	<i>1,600</i>	<i>90,650</i>	<i>6,677</i>	<i>265,745</i>	<i>313,307</i>	<i>49,456</i>	<i>1,849</i>
	Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет	1 650,000	76,157	68,791	277,612	2 046,725	1,067	17,776	406,121	15,622	590,423	1 100,664	263,762	15,592
День/неделя: Среда - 2 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>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
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>500,000</i>	<i>15,618</i>	<i>15,205</i>	<i>101,607</i>	<i>606,279</i>	<i>0,356</i>	<i>1,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,583</i>	<i>163,260</i>	<i>280,520</i>	<i>73,050</i>	<i>3,454</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	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	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	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			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>26,953</i>	<i>38,529</i>	<i>114,164</i>	<i>914,258</i>	<i>0,655</i>	<i>381,644</i>	<i>260,941</i>	<i>8,403</i>	<i>134,069</i>	<i>323,720</i>	<i>83,310</i>	<i>6,311</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным сгущенным 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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,270</i>	<i>16,306</i>	<i>80,002</i>	<i>511,744</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>61,917</i>	<i>5,356</i>	<i>148,390</i>	<i>179,191</i>	<i>16,448</i>	<i>2,051</i>
	Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет	1 570,000	53,841	70,040	295,773	2 032,281	1,156	383,544	399,358	15,342	445,719	783,431	172,808	11,816

День/неделя: Среда - 1 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели 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	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	6,550	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,286</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>55,930</i>	<i>294,440</i>	<i>109,280</i>	<i>5,688</i>
<i>Обед</i>														
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	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	6,400	4,400	3,600	0,919
	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>705,000</i>	<i>24,398</i>	<i>38,585</i>	<i>113,299</i>	<i>903,475</i>	<i>0,264</i>	<i>373,474</i>	<i>1 355,351</i>	<i>2,747</i>	<i>94,270</i>	<i>158,109</i>	<i>61,114</i>	<i>3,580</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>
	Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет	1 515,000	53,785	74,044	243,126	1 860,121	0,677	381,373	1 506,188	13,175	185,082	559,666	192,425	11,544
День/неделя: Четверг - 1 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
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
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	<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>0,170</i>	<i>1,335</i>	<i>75,500</i>	<i>1,582</i>	<i>146,530</i>	<i>214,190</i>	<i>49,020</i>	<i>2,446</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	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	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>22,203</i>	<i>25,275</i>	<i>89,526</i>	<i>675,418</i>	<i>0,451</i>	<i>404,123</i>	<i>474,351</i>	<i>6,418</i>	<i>114,702</i>	<i>340,310</i>	<i>95,306</i>	<i>4,893</i>
<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
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>17,433</i>	<i>20,310</i>	<i>84,216</i>	<i>588,883</i>	<i>0,234</i>	<i>1,800</i>	<i>86,650</i>	<i>6,677</i>	<i>271,745</i>	<i>309,307</i>	<i>47,456</i>	<i>1,849</i>
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 500,000	51,904	59,362	267,318	1 812,020	0,855	407,258	636,501	14,677	532,977	863,807	191,782	9,188

День/неделя: Четверг - 2 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	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 рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>19,562</i>	<i>21,756</i>	<i>80,280</i>	<i>596,680</i>	<i>0,267</i>	<i>7,000</i>	<i>63,500</i>	<i>3,642</i>	<i>62,940</i>	<i>266,810</i>	<i>66,490</i>	<i>3,684</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>661,155</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	8,490	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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>
	Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет	1 510,000	50,861	57,963	226,085	1 632,790	0,815	391,536	1 470,288	14,755	194,284	685,448	182,878	10,860
День/неделя: Пятница - 2 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	Мg	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	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
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	143,776	0,132	0,563	11,250	2,613	49,580	275,150	62,895	0,989
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>740,000</i>	<i>33,007</i>	<i>30,313</i>	<i>83,534</i>	<i>633,848</i>	<i>0,543</i>	<i>61,682</i>	<i>466,101</i>	<i>6,454</i>	<i>177,572</i>	<i>519,219</i>	<i>147,787</i>	<i>5,682</i>
<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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,933</i>	<i>15,510</i>	<i>99,216</i>	<i>585,883</i>	<i>0,194</i>	<i>4,000</i>	<i>46,650</i>	<i>6,877</i>	<i>29,745</i>	<i>135,307</i>	<i>25,456</i>	<i>2,249</i>
	Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет	1 540,000	69,347	69,389	250,672	1 798,620	1,040	68,682	823,331	15,069	420,547	1 080,296	250,043	13,111

День/неделя: Пятница - 1 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>														
	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	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>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 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		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	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>24,861</i>	<i>32,461</i>	<i>89,693</i>	<i>752,701</i>	<i>0,703</i>	<i>12,410</i>	<i>355,881</i>	<i>5,005</i>	<i>95,452</i>	<i>366,749</i>	<i>137,297</i>	<i>7,113</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным сгущенным 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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,270</i>	<i>16,306</i>	<i>80,002</i>	<i>511,744</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>61,917</i>	<i>5,356</i>	<i>148,390</i>	<i>179,191</i>	<i>16,448</i>	<i>2,051</i>
	Итого за Пятница - 1 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 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>														
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	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
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	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>23,809</i>	<i>24,567</i>	<i>94,440</i>	<i>700,872</i>	<i>0,349</i>	<i>372,988</i>	<i>1 633,791</i>	<i>5,897</i>	<i>97,912</i>	<i>337,369</i>	<i>103,562</i>	<i>4,333</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>
	Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет	1 570,000	50,031	47,262	248,521	1 632,467	0,685	389,827	1 744,228	12,446	440,654	714,776	171,183	12,566

Возрастная группа с 7 до 11 лет					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
Понедельник - 1	65,644	80,902	236,825	1 949,497	0,766	394,535	1 054,310	17,554	374,455	940,217	172,471	16,345
Вторник - 1	51,234	62,102	294,413	1 939,661	1,023	52,719	330,028	15,901	462,816	791,210	181,131	12,330
Среда - 1	53,785	74,044	243,126	1 860,121	0,677	381,373	1 506,188	13,175	185,082	559,666	192,425	11,544
Четверг - 1	51,904	59,362	267,318	1 812,020	0,855	407,258	636,501	14,677	532,977	863,807	191,782	9,188
Пятница - 1	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	55,161	67,576	259,278	1 870,153	0,879	250,373	806,001	14,611	428,794	807,936	190,349	12,274
Понедельник - 2	50,031	47,262	248,521	1 632,467	0,685	389,827	1 744,228	12,446	440,654	714,776	171,183	12,566
Вторник - 2	76,157	68,791	277,612	2 046,725	1,067	17,776	406,121	15,622	590,423	1 100,664	263,762	15,592
Среда - 2	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	50,861	57,963	226,085	1 632,790	0,815	391,536	1 470,288	14,755	194,284	685,448	182,878	10,860
Пятница - 2	69,347	69,389	250,672	1 798,620	1,040	68,682	823,331	15,069	420,547	1 080,296	250,043	13,111
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	60,047	62,689	259,733	1 828,577	0,953	250,273	968,665	14,647	418,325	872,923	208,135	12,789
ИТОГО среднее за 2 недели	57,604	65,133	259,506	1 849,365	0,916	250,323	887,333	14,629	423,560	840,430	199,242	12,532
100 % Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	75%	82%	77%	79%	76%	417%	127%	122%	39%	76%	80%	104%

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	550,000	700,000	300,000	1 550,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	510,000	705,000	300,000	1 515,000
Четверг - 1	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Пятница - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 2	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
ИТОГО среднее за 2 недели	525	724	300	1 549
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 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>														
	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	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	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>63,660</i>	<i>11,010</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
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
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
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
	<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>668,211</i>	<i>10,835</i>	<i>156,543</i>	<i>438,511</i>	<i>125,757</i>	<i>5,823</i>
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 460,000	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

День/неделя: Вторник - 1 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>														
	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	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>15,214</i>	<i>15,375</i>	<i>112,128</i>	<i>644,815</i>	<i>0,200</i>	<i>1,725</i>	<i>51,000</i>	<i>3,225</i>	<i>191,496</i>	<i>233,071</i>	<i>45,519</i>	<i>3,081</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	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
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
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
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	0,880
	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>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>9,342</i>
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	45,534	53,248	234,708	1 600,947	1,028	60,513	329,711	12,074	388,158	720,270	194,730	12,423

День/неделя: Вторник - 2 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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
348	Сок 200 мл в инд.уп.	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>29,943</i>	<i>15,663</i>	<i>107,193</i>	<i>695,009</i>	<i>0,211</i>	<i>2,810</i>	<i>98,300</i>	<i>1,838</i>	<i>216,150</i>	<i>398,260</i>	<i>67,370</i>	<i>5,606</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	Каша 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>38,246</i>	<i>41,959</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>
	Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше	1 530,000	68,189	57,622	223,875	1 706,640	1,002	21,158	380,431	10,717	384,182	928,239	255,921	15,673
День/неделя: Среда - 2 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>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша 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 свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
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	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
202	Рожки отварные	180	7,742	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>
	Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше	1 470,000	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

День/неделя: Среда - 1 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>														
279	Тефтели мясные 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	Каша 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
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>625,721</i>	<i>0,319</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>5,858</i>	<i>57,510</i>	<i>325,980</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	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	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		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	6,400	4,400	3,600	0,919
	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>835,000</i>	<i>28,517</i>	<i>43,433</i>	<i>135,622</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>85,863</i>	<i>4,456</i>
	Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше	1 385,000	51,237	70,158	209,200	1 679,686	0,672	385,901	2 261,611	9,403	177,940	535,309	210,183	10,731
День/неделя: Четверг - 1 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>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
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
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			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>103,139</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	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
96	Рассольник московский на бульоне	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,425</i>	<i>33,184</i>	<i>112,285</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>
	Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1 410,000	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

День/неделя: Четверг - 2 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	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	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	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>21,484</i>	<i>25,452</i>	<i>88,152</i>	<i>669,140</i>	<i>0,286</i>	<i>7,490</i>	<i>75,000</i>	<i>4,248</i>	<i>66,610</i>	<i>296,830</i>	<i>74,280</i>	<i>3,937</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		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<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>
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 410,000	50,210	59,099	195,391	1 517,627	0,836	400,171	2 102,771	13,137	190,882	697,309	198,686	10,343
День/неделя: Пятница - 2 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	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша геркулесовая	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
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	156,241	0,148	0,625	12,500	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101
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	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>38,512</i>	<i>36,267</i>	<i>105,329</i>	<i>785,433</i>	<i>0,676</i>	<i>81,246</i>	<i>753,711</i>	<i>8,124</i>	<i>219,652</i>	<i>616,499</i>	<i>180,551</i>	<i>6,917</i>
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	1 440,000	63,587	62,736	180,616	1 426,732	1,023	84,571	1 079,291	10,007	468,302	1 090,307	270,581	12,409

День/неделя: Пятница - 1 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	Мг	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"	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
	Итого за Завтрак	550,000	18,569	14,198	93,672	579,119	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995
<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	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
173	Каша 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
	Итого за Обед	890,000	29,791	39,908	111,050	925,550	0,858	18,066	522,281	7,121	119,736	447,425	169,907	8,586
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	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
День/неделя: Понедельник - 2 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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		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	590,000	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
82	Борщ из свежей калусты 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
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
	Итого за Обед	860,000	30,676	31,727	120,968	899,492	0,469	380,626	2 588,211	7,881	131,712	445,259	142,151	5,740
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 450,000	49,766	45,294	219,231	1 496,722	0,690	395,950	2 677,111	9,901	471,142	741,139	190,211	11,841

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	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	45,534	53,248	234,708	1 600,947	1,028	60,513	329,711	12,074	388,158	720,270	194,730	12,423
Среда - 1	51,237	70,158	209,200	1 679,686	0,672	385,901	2 261,611	9,403	177,940	535,309	210,183	10,731
Четверг - 1	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	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	51,286	62,315	208,021	1 604,399	0,868	259,333	1 084,876	11,026	366,180	764,104	203,478	12,092
Понедельник - 2	49,766	45,294	219,231	1 496,722	0,690	395,950	2 677,111	9,901	471,142	741,139	190,211	11,841
Вторник - 2	68,189	57,622	223,875	1 706,640	1,002	21,158	380,431	10,717	384,182	928,239	255,921	15,673
Среда - 2	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	50,210	59,099	195,391	1 517,627	0,836	400,171	2 102,771	13,137	190,882	697,309	198,686	10,343
Пятница - 2	63,587	62,736	180,616	1 426,732	1,023	84,571	1 079,291	10,007	468,302	1 090,307	270,581	12,409
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	56,382	57,351	214,495	1 584,807	0,951	258,888	1 326,787	11,121	376,962	837,526	221,824	12,389
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>53,834</i>	<i>59,833</i>	<i>211,258</i>	<i>1 594,603</i>	<i>0,910</i>	<i>259,111</i>	<i>1 205,832</i>	<i>11,074</i>	<i>371,571</i>	<i>800,815</i>	<i>212,651</i>	<i>12,241</i>
100 % Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	60%	65%	55%	59%	65%	370%	134%	79%	31%	67%	71%	68%

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	600,000	860,000	1 460,000
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1	550,000	835,000	1 385,000
Четверг - 1	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 1	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2	590,000	860,000	1 450,000
Вторник - 2	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 2	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2	550,000	890,000	1 440,000
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>568</i>	<i>876</i>	<i>1 444</i>
Норма СанПиН	550	800	1 350