

СОГЛАСОВАНО

Директор

*С.В. Демурова С.В.*  
*С.В. Демурова* 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.  
2024г.



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

Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рп.	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	0,871	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	4,777	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	15,000	0,300	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	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>9,436</i>	
<i>Обед</i>														
	Икра омовинная	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	
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	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	70,500	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>Полдник</i>														
415	Крепитель, сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
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>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>64,367</i>	<i>79,273</i>	<i>229,924</i>	<i>1 902,180</i>	<i>0,746</i>	<i>394,535</i>	<i>1 050,945</i>	<i>16,807</i>	<i>371,497</i>	<i>927,623</i>	<i>170,531</i>	

Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рп.	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	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	36,000	0,500	130,774	118,020	19,741	
384	Кисель из консервов "Кисель со ступенчатым молоком и батон"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	9,500	32,500	6,500	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,444</i>	<i>16,598</i>	<i>110,464</i>	<i>633,917</i>	<i>0,214</i>	<i>1,768</i>	<i>52,300</i>	<i>3,172</i>	<i>154,774</i>	<i>195,520</i>	<i>36,241</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	17,370	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	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	
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	
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	70,500	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>28,072</i>	<i>23,448</i>	<i>99,403</i>	<i>724,232</i>	<i>0,680</i>	<i>46,019</i>	<i>196,111</i>	<i>7,275</i>	<i>155,652</i>	<i>405,499</i>	<i>154,442</i>	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным ступенчатым молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	14,000	8,000	0,600	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,162</i>	<i>14,266</i>	<i>91,332</i>	<i>540,518</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>50,737</i>	<i>4,942</i>	<i>143,147</i>	<i>184,764</i>	<i>20,022</i>	
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>56,678</i>	<i>54,312</i>	<i>301,199</i>	<i>1 918,667</i>	<i>1,058</i>	<i>52,187</i>	<i>299,148</i>	<i>15,389</i>	<i>453,573</i>	<i>785,783</i>	<i>210,705</i>	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	Тедфели мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791		
173	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	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,263</i>	<i>19,947</i>	<i>69,177</i>	<i>542,441</i>	<i>0,286</i>	<i>5,838</i>	<i>100,710</i>	<i>5,786</i>	<i>296,180</i>	<i>129,000</i>	<i>5,630</i>			
<i>Обед</i>																
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962		
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114		
349	Компот из свежих яблок	300	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	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>3,560</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,500	0,192	4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,433</i>	<i>32,437</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>		
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 515,000</i>	<i>55,493</i>	<i>69,354</i>	<i>244,049</i>	<i>1 827,591</i>	<i>0,707</i>	<i>386,345</i>	<i>1 488,498</i>	<i>13,205</i>	<i>183,830</i>	<i>567,601</i>	<i>214,629</i>	<i>11,537</i>		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
376	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	12,1680	144,450	32,520	0,527		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,000	0,850	0,850	32,500	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	Рассолник 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	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	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	Крепдель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	0,000	242,000	188,000	30,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>		
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 500,000</i>	<i>50,627</i>	<i>57,733</i>	<i>260,417</i>	<i>1 764,703</i>	<i>0,835</i>	<i>407,258</i>	<i>13,930</i>	<i>530,019</i>	<i>851,213</i>	<i>189,842</i>	<i>9,022</i>			

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	4,888	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	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	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 овсяной	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 рубленные из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,600	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	0,856				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	8,240	4,400	0,330				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,990	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,990	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,319</i>	<i>28,006</i>	<i>89,801</i>	<i>718,951</i>	<i>0,703</i>	<i>11,924</i>	<i>339,411</i>	<i>5,021</i>	<i>93,292</i>	<i>368,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,059</i>				
			<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с вареным густым молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>491,906</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,237</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>				
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>54,690</i>	<i>54,826</i>	<i>254,790</i>	<i>1 735,876</i>	<i>1,072</i>	<i>15,493</i>	<i>475,828</i>	<i>11,150</i>	<i>586,189</i>	<i>886,213</i>	<i>232,269</i>	<i>11,909</i>				

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
204	Рожок 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	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	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	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	116,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415				
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665				
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900				
342	Комлот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	350,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,990	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,990	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,297</i>	<i>25,371</i>	<i>99,776</i>	<i>743,512</i>	<i>0,486</i>	<i>364,138</i>	<i>1 629,271</i>	<i>6,336</i>	<i>101,852</i>	<i>382,439</i>	<i>116,092</i>	<i>5,186</i>				
			<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с каргофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>53,661</i>	<i>48,161</i>	<i>254,664</i>	<i>1 678,827</i>	<i>0,852</i>	<i>386,471</i>	<i>1 739,708</i>	<i>12,898</i>	<i>445,662</i>	<i>766,041</i>	<i>186,197</i>	<i>13,470</i>				

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет		Наименование дней недели, блюд		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ реп.	Масса порции	Б	Ж	У	Завтрак			Обед			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
					Б	Ж	У	Б	Ж	У								
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	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480					
	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	88,000	0,680	14,000	14,000	8,000	2,800					
348	200	22,400	22,400	90,000	691,871	0,224	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525					
	610,000	28,273	16,304	106,820														
	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	4,200	1,860	22,200	22,200	9,000	0,420					
82	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	16,454	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812					
294	90	18,781	5,364	10,822	6,480	0,118	6,480	2,146	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449					
173	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516					
376	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856					
	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,120	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330					
	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	1,400	1,400	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	740,000	31,036	20,800	88,387	674,035	0,500	20,874	187,531	6,697	119,606	384,136	188,702	7,223					
	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483					
415	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	2,360,000	236,000	192,000	32,000	0,200					
	300,000	16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	87,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683					
	1 650,000	76,267	55,785	271,122	1 904,472	0,938	25,568	368,616	14,491	571,223	1 025,769	292,248	13,431					

День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет		Наименование дней недели, блюд		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ реп.	Масса порции	Б	Ж	У	Завтрак			Обед			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
					Б	Ж	У	Б	Ж	У								
173	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	200	0,200	0,951	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600					
	50	3,300	0,500	23,080	110,000	0,055	0,440	1,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,356	1,400	0,583	163,260	280,520	73,050	3,454					
	500,000	15,618	15,205	101,607	606,279	0,356	1,400	76,500	1,583	163,260	280,520	73,050	3,454					
52	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	2,632	16,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719					
268	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735					
202	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994					
349	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,960	3,240	0,827					
	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	1,400	1,400	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	770,000	28,470	34,073	114,272	880,506	0,655	381,158	244,470	8,419	131,909	325,339	101,670	6,257					
406	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192					
376	200	0,200	0,951	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600					
	300,000	11,262	14,117	79,975	491,906	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051					
	1 570,000	55,290	63,395	295,854	1 978,691	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762					

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

№ рецеп.	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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,930	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210			
	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508			
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,500	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	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,100	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,262</i>	<i>13,506</i>	<i>80,480</i>	<i>534,180</i>	<i>0,267</i>	<i>33,000</i>	<i>3,672</i>	<i>58,940</i>	<i>269,810</i>	<i>100,490</i>	<i>3,584</i>			
<i>Обед</i>																
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	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	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	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	3,501,80	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	1,700	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,090	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>6,454</i>	<i>96,462</i>	<i>311,521</i>	<i>110,357</i>	<i>4,900</i>			
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,433</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>			
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>53,703</i>	<i>49,808</i>	<i>227,092</i>	<i>1 574,010</i>	<i>0,845</i>	<i>396,130</i>	<i>14,798</i>	<i>191,352</i>	<i>694,643</i>	<i>219,362</i>	<i>10,811</i>			

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

№ рецеп.	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	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	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	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	3,000	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>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	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	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962			
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	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	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	1,700	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,725</i>	<i>29,775</i>	<i>81,369</i>	<i>619,077</i>	<i>0,544</i>	<i>62,975</i>	<i>6,281</i>	<i>180,775</i>	<i>523,885</i>	<i>151,770</i>	<i>5,772</i>			
<i>Полдник</i>																
415	Крепидель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,950	26,787	108,713	15,516	1,483			
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	6,000	0,600			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,656</i>	<i>13,881</i>	<i>92,315</i>	<i>538,566</i>	<i>0,174</i>	<i>4,000</i>	<i>6,130</i>	<i>26,787</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,083</i>			
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>67,788</i>	<i>67,222</i>	<i>241,606</i>	<i>1 736,532</i>	<i>1,021</i>	<i>1 001,334</i>	<i>14,149</i>	<i>420,792</i>	<i>1 072,368</i>	<i>252,086</i>	<i>13,035</i>			

Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
		В1	С	А (МКТ)	Е	Са	Р	Mg
0,746	394,535	1 050,945	16,807	371,497	927,623	170,531	16,179	
1,058	52,187	299,148	15,389	453,573	785,783	210,705	11,371	
0,707	386,345	1 488,498	13,205	183,830	567,601	214,629	11,537	
0,835	407,258	633,136	13,930	530,019	851,213	189,842	9,022	
1,072	15,493	475,828	11,150	586,189	886,213	232,269	11,909	
0,884	251,164	789,511	14,096	425,022	803,687	203,595	12,004	
0,852	386,471	1 739,708	12,898	445,662	766,041	186,197	13,470	
0,938	25,568	368,616	14,491	571,223	1 025,769	292,248	13,431	
1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762	
0,845	396,130	1 439,788	14,798	191,352	694,643	219,362	10,811	
1,021	69,975	1 001,334	14,149	420,792	1 072,368	252,086	13,035	
0,962	252,240	984,331	14,216	414,459	868,737	228,207	12,502	
0,923	251,702	886,921	14,156	419,741	836,212	215,901	12,253	
1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12	
77%	420%	127%	118%	38%	76%	86%	102%	

ЭЦ (ккал)	Пищевые вещества (г)			Итого за день
	Б	Ж	У	
1 902,180	64,367	79,273	229,924	1 550,000
1 918,667	56,678	54,312	301,199	1 540,000
1 827,591	55,493	69,354	244,049	1 515,000
1 764,703	50,627	57,733	260,417	1 500,000
1 735,876	54,690	54,826	254,790	1 540,000
1 829,803	56,371	63,100	258,076	1 570,000
1 678,827	53,661	48,161	254,664	1 650,000
1 904,472	76,267	55,785	271,122	1 650,000
1 978,691	55,290	63,395	295,854	1 570,000
1 574,010	53,703	49,808	227,092	1 510,000
1 736,532	67,788	67,222	241,606	1 570,000
1 774,506	61,342	56,874	258,068	1 552
1 802,155	58,857	59,987	258,072	300
2,350	77	79	335	300
77%	76%	77%	77%	300

Возрастная группа с 7 до 11 лет	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	300,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000
Среда - 1 неделя	510,000	705,000	300,000
Четверг - 1 неделя	500,000	700,000	300,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	300,000
Среда - 2 неделя	500,000	770,000	300,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000
<b>Итого среднее за 2 недели</b>	525	727	300
<b>Норма СанПиН</b>	500	700	300





№ реп.	День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции					В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			Б	Ж	У	З												
			<i>Завтрак</i>															
279		Тфтели мясные с томатам соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901			
173		Каша гречневая везка	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	54,748	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	24,448	21,445	73,706	585,721	0,319	5,588	84,980	5,877	54,950	327,900	146,080	6,211			
			<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	119,091	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	613,054	56,069	0,001	20,000	20,000	0,050	14,418	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	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
		<i>Итого за Обед</i>	835,000	28,517	43,433	135,622	1,053,965	0,353	379,737	2,157,111	3,545	120,430	209,329	85,863	4,456			
		<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	1,385,000	52,965	64,878	209,328	1,639,686	0,672	385,325	2,247,091	9,422	175,380	537,229	231,943	10,667			

№ реп.	День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У	З												
			<i>Завтрак</i>															
174		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020				
376		Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656				
		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	0,859				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
		Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	84,300	1,632	9,500	32,500	6,500	0,600				
		<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	13,672	15,202	103,139	604,579	0,188	1,647	84,300	1,632	176,370	251,090	57,380	2,575			
			<i>Обед</i>															
45		Салат из белокашовой капусты	100	1,444	5,099	10,224	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635			
96		Рассолник 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	18,263	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
		<i>Итого за Обед</i>	860,000	28,425	33,184	112,285	862,897	0,585	423,006	767,685	8,707	150,583	437,997	124,714	6,317			
		<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	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: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	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>												
175	Сыр порционный	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"	7,293	8,203	42,429	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Батон	2,800	0,400	18,400	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>18,569</b>	<b>14,198</b>	<b>93,672</b>	<b>0,257</b>	<b>3,368</b>	<b>93,780</b>	<b>1,424</b>	<b>374,230</b>	<b>375,990</b>	<b>69,060</b>	<b>2,995</b>		
		<i>Обед</i>												
67	Ваннрет овсяной	1,557	7,184	8,227	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775		
103	Суп с вермишелью на бульоне	1,852	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559		
268	Котлеты рубленные из мяса	15,777	17,750	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789		
173	Каша гречневая вязкая	5,585	5,078	25,190	0,190	20,000	0,402	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160	8,000	0,160	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	7,139	0,120	117,336	449,225	190,307	8,526		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>31,411</b>	<b>34,958</b>	<b>111,170</b>	<b>0,858</b>	<b>17,526</b>	<b>503,981</b>	<b>7,139</b>	<b>117,336</b>	<b>449,225</b>	<b>190,307</b>	<b>8,526</b>		
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>49,980</b>	<b>49,156</b>	<b>204,842</b>	<b>1,115</b>	<b>20,894</b>	<b>597,761</b>	<b>8,563</b>	<b>491,566</b>	<b>825,215</b>	<b>259,367</b>	<b>11,521</b>		

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

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	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	15,250	12,596	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (яблоко)	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>19,090</b>	<b>13,567</b>	<b>597,230</b>	<b>0,221</b>	<b>15,324</b>	<b>88,900</b>	<b>2,020</b>	<b>339,430</b>	<b>295,880</b>	<b>48,060</b>	<b>6,101</b>		
		<i>Обед</i>												
62	Салат из моркови с сахаром	1,248	0,096	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687		
102	Суп гороховый на бульоне	6,132	5,539	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039		
291	Плов из мяса птицы	20,865	24,104	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	262,530	60,680	2,431	0,056		
342	Компот ассорти	0,198	0,054	57,240	0,044	3,500,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160	8,000	0,160	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	7,139	0,120	117,336	449,225	190,307	8,526		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>34,883</b>	<b>31,433</b>	<b>127,463</b>	<b>0,635</b>	<b>369,353</b>	<b>2,581,931</b>	<b>7,854</b>	<b>135,612</b>	<b>499,069</b>	<b>156,931</b>	<b>6,753</b>		
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>53,973</b>	<b>45,000</b>	<b>225,726</b>	<b>0,856</b>	<b>384,677</b>	<b>2,670,831</b>	<b>9,874</b>	<b>475,042</b>	<b>794,949</b>	<b>204,991</b>	<b>12,854</b>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блю	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>														
384	Кофейный напиток	2,664	2,700	19,584	113,400	0,056	0,468	10,800	0,072					
188	Запеканка рисовая с творогом и студеным молоком	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
348	Сок 200 мл в индуп.			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,880	
	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	18,400		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>32,407</b>	<b>18,312</b>	<b>113,734</b>	<b>755,021</b>	<b>0,246</b>	<b>3,178</b>	<b>108,600</b>	<b>1,910</b>	<b>211,200</b>	<b>390,020</b>	<b>62,970</b>	<b>4,747</b>	
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026	
294	Шницель рубленый из мяса птицы	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615		
173	Каша гречневая вязкая	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	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	26,000	4,400	0,856	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,120	29,200	50,000	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>36,751</b>	<b>27,565</b>	<b>109,523</b>	<b>847,521</b>	<b>0,618</b>	<b>28,037</b>	<b>234,011</b>	<b>8,892</b>	<b>156,052</b>	<b>466,469</b>	<b>226,451</b>	<b>8,744</b>	
	<b>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>69,158</b>	<b>45,877</b>	<b>223,257</b>	<b>1 602,542</b>	<b>0,864</b>	<b>31,215</b>	<b>342,611</b>	<b>10,802</b>	<b>367,252</b>	<b>856,489</b>	<b>289,421</b>	<b>13,491</b>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блю	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	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каши пшеница молочная	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	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>17,846</b>	<b>16,984</b>	<b>113,461</b>	<b>678,829</b>	<b>0,470</b>	<b>1,725</b>	<b>85,500</b>	<b>1,632</b>	<b>197,010</b>	<b>333,610</b>	<b>87,340</b>	<b>3,838</b>
<i>Обед</i>													
52	Салат из свежей отварной	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	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	Баточки мясные с томатным соусом	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923
202	Рожки отварные	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	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>33,931</b>	<b>40,068</b>	<b>140,020</b>	<b>1 059,978</b>	<b>0,786</b>	<b>390,326</b>	<b>290,531</b>	<b>10,229</b>	<b>170,892</b>	<b>398,819</b>	<b>126,782</b>	<b>7,782</b>
	<b>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>51,777</b>	<b>57,052</b>	<b>253,481</b>	<b>1 738,807</b>	<b>1,206</b>	<b>392,051</b>	<b>376,031</b>	<b>11,861</b>	<b>367,902</b>	<b>732,429</b>	<b>214,122</b>	<b>11,620</b>

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

№ 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
<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	Котлета рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	19,000	98,250	32,220	0,679
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,454</i>	<i>16,377</i>	<i>88,372</i>	<i>600,390</i>	<i>0,286</i>	<i>6,500</i>	<i>4,281</i>	<i>62,210</i>	<i>300,150</i>	<i>111,680</i>	<i>3,827</i>
<i>Обед</i>													
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
103	Суп с пермшелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	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	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	350,180	0,248	4,740	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	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>8,889</i>	<i>124,272</i>	<i>400,479</i>	<i>124,406</i>	<i>6,406</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>53,180</i>	<i>50,024</i>	<i>195,611</i>	<i>1 448,877</i>	<i>0,836</i>	<i>399,181</i>	<i>13,170</i>	<i>186,482</i>	<i>700,609</i>	<i>236,086</i>	<i>10,233</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<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	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	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,500	0,350	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>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	10,236	93,411	0,037	25,950	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	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	143,341	0,148	2,063	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	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	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	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>38,150</i>	<i>36,218</i>	<i>102,613</i>	<i>772,533</i>	<i>0,676</i>	<i>82,684</i>	<i>8,170</i>	<i>223,542</i>	<i>621,399</i>	<i>184,931</i>	<i>7,015</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>63,225</i>	<i>62,687</i>	<i>177,900</i>	<i>1 413,832</i>	<i>1,023</i>	<i>86,009</i>	<i>10,053</i>	<i>472,192</i>	<i>1 095,207</i>	<i>274,961</i>	<i>12,507</i>

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

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горшок зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,270	4,400	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	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,454</i>	<i>16,377</i>	<i>88,372</i>	<i>600,390</i>	<i>0,286</i>	<i>41,450</i>	<i>4,281</i>	<i>62,210</i>	<i>300,130</i>	<i>111,680</i>	<i>3,827</i>	<i>3,827</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,320	26,190	1,009
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	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	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,726</i>	<i>33,647</i>	<i>107,239</i>	<i>848,87</i>	<i>0,550</i>	<i>392,681</i>	<i>2 027,771</i>	<i>8,889</i>	<i>124,272</i>	<i>400,479</i>	<i>124,406</i>	<i>6,406</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>53,180</i>	<i>50,024</i>	<i>195,611</i>	<i>1 448,877</i>	<i>0,836</i>	<i>399,181</i>	<i>2 069,221</i>	<i>13,170</i>	<i>186,482</i>	<i>700,609</i>	<i>236,086</i>	<i>10,233</i>

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

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	2,500
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,314	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	10,000	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 белокожиной капусты	100	1,444	5,099	10,276	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	143,341	0,148	2,063	2,14,020	2,711	38,650	310,910	74,310	1,199
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	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	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>38,150</i>	<i>36,218</i>	<i>102,613</i>	<i>772,333</i>	<i>0,676</i>	<i>82,684</i>	<i>955,231</i>	<i>8,170</i>	<i>223,542</i>	<i>621,399</i>	<i>184,931</i>	<i>7,015</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>63,225</i>	<i>62,687</i>	<i>177,900</i>	<i>1 413,832</i>	<i>1,023</i>	<i>86,009</i>	<i>1 280,811</i>	<i>10,053</i>	<i>472,192</i>	<i>1 095,207</i>	<i>274,961</i>	<i>12,507</i>

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	69,202	85,675	176,052	1 769,218	0,750	404,164	1 365,011	14,769	443,883	1 052,441	191,417	16,833			
Вторник - 1 неделя	51,256	46,822	241,541	1 593,541	1,063	59,891	306,461	12,179	378,808	715,330	227,730	11,454			
Среда - 1 неделя	52,965	64,878	209,328	1 639,686	0,672	385,325	2 242,091	9,422	175,380	537,229	231,943	10,667			
Четверг - 1 неделя	42,097	48,386	215,424	1 467,476	0,773	424,653	851,985	10,339	326,953	689,087	182,094	8,892			
Пятница - 1 неделя	49,980	49,156	204,842	1 467,169	1,115	20,894	597,761	8,563	491,566	825,215	259,367	11,521			
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	53,100	58,983	209,437	1 587,418	0,875	258,985	1 072,662	11,054	363,318	763,860	218,510	11,873			
Понедельник - 2 недели	53,973	45,000	225,726	1 537,092	0,856	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854			
Вторник - 2 недели	69,158	45,877	223,257	1 602,542	0,864	31,215	342,611	10,802	367,252	856,489	289,421	13,491			
Среда - 2 недели	51,777	57,052	253,481	1 738,807	1,206	392,051	376,031	11,861	367,902	732,429	214,122	11,620			
Четверг - 2 недели	53,180	50,024	195,611	1 448,877	0,836	399,181	2 069,221	13,170	186,482	700,609	236,086	10,233			
Пятница - 2 недели	63,225	62,687	177,900	1 413,832	1,023	86,009	1 280,811	10,053	472,192	1 095,207	274,961	12,507			
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	58,263	52,128	215,195	1 548,230	0,957	258,627	1 347,901	11,152	373,774	835,937	243,916	12,141			
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	55,682	55,556	212,316	1 567,824	0,916	258,806	1 210,282	11,103	368,546	799,899	231,213	12,007			
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	62%	60%	55%	58%	65%	370%	134%	79%	31%	67%	77%	67%			

Возрастная группа с 11 лет и старше

	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	835,000	1 385,000
Четверг - 1 неделя	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2 недели	590,000	860,000	1 450,000
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
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	568	879	1 447
Норма СанПиН	550	800	1 350