

СОГЛАСОВАНО

Директор



2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.

«01» сентября 2023г.

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



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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600		
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700		
	<i>Итого за Завтрак</i>	530,000	29,557	35,495	50,158	642,169	0,243	533,400	2,832	223,800	472,570	53,740		
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,056	15,000	0,420	8,400	15,600	12,000		
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,912	0,067	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542		
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840		
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	0,018	1,311	0,891	0,700		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	7,000	19,500	4,200		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000		
	<i>Итого за Обед</i>	700,000	23,648	24,616	89,268	675,225	0,362	389,129	6,135	90,884	323,362	94,282		
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	1 230,000	53,205	60,111	139,426	1 317,394	0,605	403,100	8,967	314,684	795,932	148,022		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000		
181	Каша манная молочная с маслом	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741		
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		
	Багет	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	0,850	9,500	32,500	6,500		
	<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	13,692	13,949	103,851	592,573	0,179	1,400	3,100	159,724	293,760	40,641		
<i>Обед</i>														
54	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370		
102	Суп с горохом на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	2,406	32,302	87,679	31,012		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	2,572	35,110	132,520	23,470		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	0,179	40,220	96,820	34,510		
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000		
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	25,372	31,698	99,545	788,442	0,680	46,919	7,416	159,652	402,499	120,442		
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	1 240,000	39,064	45,647	203,396	1 381,015	0,859	48,319	10,516	319,376	606,259	161,083		



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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тертель 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	1,4619
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			0,440	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>109,260</i>	<i>5,688</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
289	Рагу овощное из пшны	200	15,513	18,332	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
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>700,000</i>	<i>22,577</i>	<i>24,457</i>	<i>76,358</i>	<i>617,374</i>	<i>0,440</i>	<i>404,467</i>	<i>682,772</i>	<i>5,767</i>	<i>108,132</i>	<i>318,769</i>	<i>96,002</i>	<i>5,726</i>
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 210,000</i>	<i>43,274</i>	<i>49,189</i>	<i>145,419</i>	<i>1 199,065</i>	<i>0,726</i>	<i>410,827</i>	<i>801,172</i>	<i>11,536</i>	<i>164,062</i>	<i>613,209</i>	<i>205,282</i>	<i>11,414</i>

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	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	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>16,932</i>	<i>11,368</i>	<i>101,015</i>	<i>576,140</i>	<i>0,184</i>	<i>2,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,590</i>	<i>283,860</i>	<i>267,790</i>	<i>40,090</i>	<i>5,457</i>
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	2,084	39,072	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,473	9,840	0,439
96	Рассольник московский на бульоне (крупа перловая)	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	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>21,709</i>	<i>25,520</i>	<i>80,202</i>	<i>636,416</i>	<i>0,453</i>	<i>396,923</i>	<i>274,878</i>	<i>6,489</i>	<i>95,525</i>	<i>331,434</i>	<i>89,641</i>	<i>4,828</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 320,000</i>	<i>38,641</i>	<i>36,688</i>	<i>181,217</i>	<i>1 212,556</i>	<i>0,637</i>	<i>399,223</i>	<i>352,878</i>	<i>8,079</i>	<i>379,385</i>	<i>599,224</i>	<i>129,731</i>	<i>10,285</i>



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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
	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" с маслом	200	5,833	6,708	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	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>17,109</b>	<b>12,703</b>	<b>525,019</b>	<b>0,224</b>	<b>3,069</b>	<b>85,180</b>	<b>1,387</b>	<b>344,800</b>	<b>338,840</b>	<b>60,190</b>	<b>2,799</b>	
			<i>Обед</i>											
45	Салат из белокошанной капусты	60	0,852	3,055	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452	
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	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	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>24,794</b>	<b>31,407</b>	<b>747,432</b>	<b>0,686</b>	<b>22,760</b>	<b>455,431</b>	<b>4,607</b>	<b>108,612</b>	<b>361,389</b>	<b>136,502</b>	<b>7,022</b>	
	<b>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 240,000</b>	<b>41,903</b>	<b>44,110</b>	<b>1 272,451</b>	<b>0,910</b>	<b>25,829</b>	<b>540,611</b>	<b>5,994</b>	<b>453,412</b>	<b>700,229</b>	<b>196,692</b>	<b>9,821</b>	

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
204	Рожки овсяные с сыром	180	13,692	10,997	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	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукты (блоки)	130	0,520	0,520	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>17,452</b>	<b>11,888</b>	<b>547,240</b>	<b>0,203</b>	<b>13,300</b>	<b>78,000</b>	<b>1,850</b>	<b>304,660</b>	<b>268,090</b>	<b>43,790</b>	<b>5,517</b>	
			<i>Обед</i>											
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830	
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804	
171	Каша рисовая рассычатая	150	4,008	4,279	187,031	0,043	16,000		0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240		350,000						0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>25,861</b>	<b>21,594</b>	<b>671,402</b>	<b>0,372</b>	<b>384,407</b>	<b>311,752</b>	<b>6,127</b>	<b>90,461</b>	<b>327,997</b>	<b>95,351</b>	<b>3,947</b>	
	<b>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 290,000</b>	<b>43,313</b>	<b>33,482</b>	<b>1 218,642</b>	<b>0,575</b>	<b>397,707</b>	<b>389,752</b>	<b>7,977</b>	<b>395,121</b>	<b>596,087</b>	<b>139,141</b>	<b>9,464</b>	



№ реч.	День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>												
209		Ябло 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 пшеничная молочная с маслом	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	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	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
		Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	1,400	1,643	207,860	443,520	79,450	5,494	
		<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	25,198	19,135	82,497	603,179	0,381	1,400	286,500	1,643	207,860	443,520	79,450	
			<i>Обед</i>												
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	2,084	39,072	0,027	9,390	1,557	12,042	18,473	9,840	0,439	
102		Суп с горошком на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	2,406	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	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	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	18,640	6,882	118,340	434,470	154,716	8,378	
		<i>Итого за Обед</i>	740,000	31,658	32,517	91,265	786,775	0,659	20,040	8,525	326,200	877,990	234,166	13,872	
		<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	1 240,000	56,856	51,652	173,762	1 389,954	1,040	20,040	577,477	8,525	326,200	877,990	234,166	
			<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>												
			<i>Среды - 2 с 7 до 11 лет</i>												
			<i>Завтрак</i>												
№ реч.		Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>												
174		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	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	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527	
		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
		Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	1,400	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	75,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
		<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	12,268	13,777	93,576	547,719	0,170	1,335	1,582	146,530	214,190	49,020	2,446	
			<i>Обед</i>												
52		Салат из свежей 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		Пш из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723	
268		Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	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	553,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,090	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	1,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
		<i>Итого за Обед</i>	770,000	26,954	38,530	114,252	914,689	0,655	381,649	260,972	8,443	134,152	323,731	83,322	
		<i>Итого за Среды - 2 с 7 до 11 лет</i>	1 270,000	39,222	52,307	207,828	1 462,408	0,825	382,984	10,025	280,682	537,921	132,342	8,761	



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

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	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>													
71	Огурцы свежие порционные	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	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	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>18,083</i>	<i>21,280</i>	<i>69,259</i>	<i>542,521</i>	<i>0,373</i>	<i>34,095</i>	<i>75,500</i>	<i>3,221</i>	<i>93,380</i>	<i>272,580</i>	<i>72,180</i>	<i>4,389</i>
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
103	Суп с вермишелью на бульоне	1,478	2,204	9,933	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
291	Плов из мяса птицы	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	35,314	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
348	Компот из сухофруктов	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033				6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	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>23,911</i>	<i>25,081</i>	<i>99,318</i>	<i>720,168</i>	<i>0,329</i>	<i>375,268</i>	<i>729,271</i>	<i>6,461</i>	<i>98,242</i>	<i>318,919</i>	<i>89,287</i>	<i>4,087</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>41,994</i>	<i>46,361</i>	<i>168,577</i>	<i>1 262,689</i>	<i>0,702</i>	<i>409,363</i>	<i>804,771</i>	<i>9,682</i>	<i>191,622</i>	<i>591,499</i>	<i>161,467</i>	<i>8,476</i>

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

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	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 ступенным молоком	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	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	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 индуп.			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>25,847</i>	<i>13,659</i>	<i>100,399</i>	<i>633,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,800</i>	<i>195,380</i>	<i>350,040</i>	<i>60,910</i>	<i>5,408</i>
<i>Обед</i>													
71	Нарезка овощная	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980
229	Рыба, тушеная с овощами	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
171	Каша рисовая рассыпчатая	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	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	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>33,212</i>	<i>27,264</i>	<i>87,484</i>	<i>623,255</i>	<i>0,423</i>	<i>28,530</i>	<i>448,370</i>	<i>5,667</i>	<i>133,875</i>	<i>505,075</i>	<i>143,340</i>	<i>5,072</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>59,059</i>	<i>40,923</i>	<i>187,883</i>	<i>1 256,474</i>	<i>0,613</i>	<i>32,856</i>	<i>531,950</i>	<i>7,467</i>	<i>329,255</i>	<i>855,115</i>	<i>204,250</i>	<i>10,480</i>







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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>														
			0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
210	Масло порционно	10	34,237	6,068	492,401	1,157	636,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351					
376	Омлет натуральный	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	8,240	4,400	0,859					
	Чай с сахаром	200	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,260	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб пшеничный	40	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	11,700	2,860					
338	Фрукты (блоки)	130	38,077	44,899	51,661	766,989	0,295	696,800	3,654	284,540	611,730	10,530					
	<i>Итого за Завтрак</i>																
		580,000	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900				
71	Помидоры свежие порционные	100	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911				
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	4,496	33,650	262,530	60,680	2,431				
291	Плов из мяса птицы	250	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	3,500	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061				
349	Компот из сухофруктов	180	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	30,477	31,824	112,782	862,665	0,485	405,767	8,235	119,704	420,812	126,332	5,863				
	<i>Итого за Обед</i>																
		860,000	68,554	76,723	164,443	1,629,654	0,780	420,024	11,909	404,244	1,032,542	190,592	16,393				
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>																

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			<i>Завтрак</i>															
			3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050					
181	Печенье	50	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572					
376	Каша манная молочная с маслом	250	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859					
	Чай с сахаром	200	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,225	9,500	32,500	6,500	0,600					
	<i>Итого за Завтрак</i>																	
		550,000	15,214	15,375	112,128	644,815	0,200	1,725	3,225	191,496	233,071	45,519	3,081					
			<i>Обед</i>															
			1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,530	32,540	17,430	1,325					
54	Салат из свеклы с яблоками	100	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057					
102	Суп гороховый на бульоне	250	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749					
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589					
128	Картофельное пюре	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880					
377	Чай с лимоном	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	30,477	31,881	123,320	959,742	0,831	59,188	9,058	196,862	488,359	149,671	9,360					
	<i>Итого за Обед</i>																	
		890,000	45,574	53,256	235,448	1,604,557	1,031	60,913	12,283	388,358	721,430	195,190	12,441					
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>																	



№ респ.	День/неделя: Среды - 1 с 11 лет и старше	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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
279		Тюфтели 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		Купца 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>323,980</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</i>
<i>Обед</i>															
71		Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
82		Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
289		Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	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>860,000</i>	<i>28,730</i>	<i>30,370</i>	<i>94,500</i>	<i>768,184</i>	<i>0,572</i>	<i>421,374</i>	<i>880,551</i>	<i>7,242</i>	<i>138,352</i>	<i>408,429</i>	<i>124,851</i>	<i>7,217</i>
		<i>Итого за Среды - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>51,450</i>	<i>57,095</i>	<i>168,078</i>	<i>1 393,905</i>	<i>0,891</i>	<i>427,488</i>	<i>985,051</i>	<i>13,100</i>	<i>195,862</i>	<i>734,409</i>	<i>249,171</i>	<i>13,492</i>
<b>День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше</b>															
№ респ.	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	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
204		Рожки отпарные 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
348		Сок 200 мл в видеуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>18,490</i>	<i>12,967</i>	<i>105,963</i>	<i>616,730</i>	<i>0,196</i>	<i>2,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,720</i>	<i>315,430</i>	<i>293,380</i>	<i>42,560</i>	<i>5,601</i>
<i>Обед</i>															
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	3,474	65,121	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732
96		Рассолыных московский на бульоне (крупа перловая)	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
259		Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109
349		Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
		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>27,719</i>	<i>33,248</i>	<i>100,108</i>	<i>811,947</i>	<i>0,589</i>	<i>412,566</i>	<i>367,546</i>	<i>8,994</i>	<i>136,114</i>	<i>426,828</i>	<i>117,709</i>	<i>6,370</i>
		<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 500,000</i>	<i>46,209</i>	<i>46,215</i>	<i>206,071</i>	<i>1 428,677</i>	<i>0,785</i>	<i>414,890</i>	<i>456,446</i>	<i>10,614</i>	<i>451,544</i>	<i>720,208</i>	<i>160,269</i>	<i>11,971</i>



День/неделя: Пятница - 1 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>													
			5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200			
175	Сыр порционный	20	7,293	8,203	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992			
377	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Чай с лимоном	200	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Батон	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	40	18,569	14,198	579,119	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995			
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000														
			<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635			
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559			
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	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	168,571	0,190	20,000	133,370	0,402	13,680	88,220	2,987				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	29,678	37,823	914,972	0,830	33,754	741,531	6,318	139,252	440,369	169,321	8,446			
	<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>	1 440,000	48,247	52,021	206,769	1,087	37,122	835,311	7,742	513,482	816,359	238,381	11,441			

День/неделя: Понедельник - 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>													
204	Рожки отварные с сыром	200	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	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Фрукты (блоки)	130	0,520	0,520	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860			
	<i>Итого за Завтрак</i>	570,000	19,010	13,487	587,830	0,215	13,324	88,900	1,980	336,230	293,680	46,260	5,661			
			<i>Обед</i>													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044			
260	Гуаш из птицы	100	16,131	11,924	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	13,583	143,243	23,645	0,871			
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	226,971	0,052	20,000		0,690	10,000	98,250	32,220	0,679			
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240		350,000						0,036			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	30,675	24,949	805,491	0,479	399,089	433,153	7,247	111,945	398,582	121,316	5,090			
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i>	1 460,000	49,685	38,436	1 393,321	0,694	412,413	522,053	9,227	448,175	692,262	167,576	10,751			



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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,625	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	26,000		
173	Каша пшеничная молочная с маслом	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	0,100	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	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			9,500	37,500	6,500	6,500	0,600		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>27,426</b>	<b>20,914</b>	<b>94,351</b>	<b>675,729</b>	<b>0,445</b>	<b>1,725</b>	<b>295,500</b>	<b>1,692</b>	<b>241,610</b>	<b>496,610</b>	<b>93,740</b>	<b>5,878</b>		
<i>Обед</i>																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	3,474	65,121	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732		
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057		
294	Шинель 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	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	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			8,000	26,000	5,600	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	8,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>37,528</b>	<b>38,118</b>	<b>111,562</b>	<b>942,692</b>	<b>0,819</b>	<b>27,398</b>	<b>380,471</b>	<b>8,416</b>	<b>147,302</b>	<b>524,929</b>	<b>190,411</b>	<b>10,117</b>		
	<b>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 440,000</b>	<b>64,954</b>	<b>59,032</b>	<b>205,913</b>	<b>1 618,421</b>	<b>1,264</b>	<b>29,123</b>	<b>675,971</b>	<b>10,108</b>	<b>388,912</b>	<b>1 021,539</b>	<b>284,151</b>	<b>15,995</b>		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<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 с маслом	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		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			9,500	32,500	6,500	6,500	0,600		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			8,000	26,000	5,600	5,600	0,440		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>13,672</b>	<b>15,202</b>	<b>103,139</b>	<b>604,579</b>	<b>0,188</b>	<b>1,647</b>	<b>84,300</b>	<b>1,632</b>	<b>176,370</b>	<b>251,090</b>	<b>57,380</b>	<b>2,575</b>		
<i>Обед</i>																
52	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	206,311	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344		
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
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	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>32,311</b>	<b>45,018</b>	<b>139,999</b>	<b>1 097,983</b>	<b>0,786</b>	<b>390,866</b>	<b>308,833</b>	<b>10,261</b>	<b>169,613</b>	<b>396,274</b>	<b>106,162</b>	<b>7,813</b>		
	<b>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 470,000</b>	<b>45,983</b>	<b>60,220</b>	<b>243,138</b>	<b>1 702,562</b>	<b>0,974</b>	<b>392,513</b>	<b>393,133</b>	<b>11,893</b>	<b>345,983</b>	<b>647,364</b>	<b>163,542</b>	<b>10,388</b>		



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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
294	Котлета рубленые 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	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
376	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	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	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	19,827	24,877	74,986	604,831	0,418	40,224	87,600	3,745	102,370	305,040	87,330	4,787
<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
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
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
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	860,000	30,628	34,107	119,898	910,535	0,435	387,343	1 163,452	9,006	123,423	412,420	115,391	5,246
	<i>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</i>	1 410,000	50,455	58,984	194,884	1 515,366	0,853	427,567	1 251,052	12,751	227,993	717,460	196,721	10,033

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступченным 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
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	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	22,400	0,020	90,000	90,000	0,020	2,000	2,000	0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	29,979	15,667	107,313	696,369	0,212	4,410	98,380	1,846	217,750	399,140	67,850	5,630
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194
229	Рыба, тушеная с овощами	130	22,027	19,092	1,479	145,443	0,151	2,077	214,308	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	920,000	39,073	37,139	107,759	757,923	0,534	39,514	558,419	6,881	164,114	601,401	174,965	6,211
	<i>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>	1 560,000	69,052	47,806	215,072	1 454,292	0,746	43,924	656,799	8,727	381,864	1 000,541	242,815	11,841



	Возрастная группа с 11 лет и старше				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Б	Ж	У	У											
Понедельник - 1	68,554	76,723	164,443	1 629,654	0,780	420,024	1 549,534	11,909	404,244	1 032,542	190,592	16,393			
Вторник - 1	45,574	53,256	235,448	1 604,557	1,031	60,913	329,711	12,283	388,358	721,430	195,190	12,441			
Среда - 1	51,450	57,095	168,078	1 393,905	0,891	427,488	985,051	13,100	195,862	734,409	249,171	13,492			
Четверг - 1	46,209	46,215	206,071	1 428,677	0,785	414,890	456,446	10,614	451,544	720,208	160,269	11,971			
Пятница - 1	48,247	52,021	206,769	1 494,091	1,087	37,122	835,311	7,742	513,482	816,359	238,381	11,441			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,007	57,062	196,162	1 510,177	0,915	272,087	831,211	11,130	390,698	804,990	206,721	13,148			
Понедельник - 2	49,685	38,436	207,771	1 393,321	0,694	412,413	522,053	9,227	448,175	692,262	167,576	10,751			
Вторник - 2	64,954	59,032	205,913	1 618,421	1,264	29,123	675,971	10,108	388,912	1 021,539	284,151	15,995			
Среда - 2	45,983	60,220	243,138	1 702,562	0,974	392,513	393,133	11,893	345,983	647,364	163,542	10,388			
Четверг - 2	50,455	58,984	194,884	1 515,366	0,853	427,567	1 251,052	12,751	227,993	717,460	196,721	10,033			
Пятница - 2	69,052	47,806	215,072	1 454,292	0,746	43,924	656,799	8,727	381,864	1 000,541	242,815	11,841			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	56,026	52,896	213,356	1 536,792	0,906	261,108	699,802	10,541	358,585	815,833	210,961	11,802			
ИТОГО среднее за 2 недели	54,017	54,979	204,759	1 523,485	0,911	266,598	765,507	10,836	374,642	810,412	208,841	12,475			
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9			

	Возрастная группа с 11 лет и старше		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	580,000	860,000	1 440,000
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1	550,000	860,000	1 410,000
Четверг - 1	640,000	860,000	1 500,000
Пятница - 1	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2	570,000	890,000	1 460,000
Вторник - 2	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 2	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2	640,000	920,000	1 560,000
ИТОГО среднее за 2 недели	573	884	1 457
Норма СанПиН	550	800	1 350