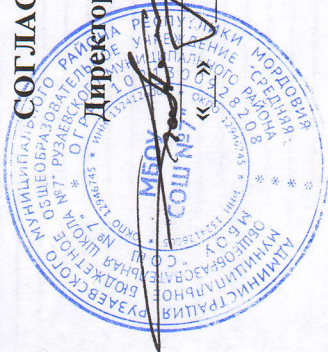


СОГЛАСОВАНО



Директор

Н.Р. Армероб

2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.  
2023г.

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

№ п/п № рецепта: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,100	2,400	3,000	0,020
376	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	367,581	0,158	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	4,777	0,859
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	5,200	4,400	0,480
338	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044	18,400	0,300	7,600	26,000	16,500	13,500	3,300	3,300
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	3,300	9,436
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>643,569</i>	<i>0,249</i>	<i>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>335,900</i>	<i>95,475</i>	<i>4,401</i>	<i>4,401</i>
<i>Обед</i>														
88/2011	Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	0,420	0,420
291	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	85,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719	0,719	1,900
348	Плов из мяса птицы	200	16,247	17,728	392,881	0,105	3,514	2,986	25,950	205,860	46,840	1,900	1,900	1,900
	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,192	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	6,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330	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	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,944</i>	<i>29,022</i>	<i>782,857</i>	<i>0,342</i>	<i>378,464</i>	<i>7,441</i>	<i>113,160</i>	<i>335,900</i>	<i>95,475</i>	<i>4,401</i>	<i>4,401</i>	<i>4,401</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	483,883	0,174	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649	1,649	1,649
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,500	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859	0,859	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,033</i>	<i>15,361</i>	<i>537,271</i>	<i>0,175</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>2,508</i>	<i>2,508</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>65,374</i>	<i>80,038</i>	<i>1 965,697</i>	<i>0,766</i>	<i>1 054,310</i>	<i>17,230</i>	<i>374,455</i>	<i>940,217</i>	<i>362,241</i>	<i>16,345</i>	<i>16,345</i>	<i>16,345</i>

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

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
181	Печенье	50	3,900	7,690	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	1,050	1,050
384	Каша манная молочная с маслом	200	6,092	33,163	209,185	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741	0,464	0,464	0,464
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и	200	2,952	2,700	114,732	0,036	10,800	0,072						
	Батон	50	3,500	0,500	110,000	0,055	0,850	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	0,600	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,444</i>	<i>16,598</i>	<i>653,917</i>	<i>0,214</i>	<i>1,768</i>	<i>3,172</i>	<i>134,774</i>	<i>193,520</i>	<i>36,241</i>	<i>2,114</i>	<i>2,114</i>	<i>2,114</i>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свежих яблоками	60	0,675	4,097	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910	0,910	0,910
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	129,121	0,193	7,604	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665	1,665	1,665
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	250,261	0,146	3,900	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608	1,608	1,608
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	1,332	1,332
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	50,758	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,880	0,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	6,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330	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	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,372</i>	<i>31,698</i>	<i>786,732</i>	<i>0,680</i>	<i>46,919</i>	<i>7,245</i>	<i>159,652</i>	<i>402,499</i>	<i>120,442</i>	<i>7,565</i>	<i>7,565</i>	<i>7,565</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,070	16,255	458,356	0,144	0,400	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192	1,192	1,192
	Сок	200	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600	0,600	0,600	0,600
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,170</i>	<i>16,455</i>	<i>560,356</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>5,556</i>	<i>143,440</i>	<i>184,951</i>	<i>20,048</i>	<i>1,792</i>	<i>1,792</i>	<i>1,792</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>53,986</i>	<i>64,751</i>	<i>2 001,005</i>	<i>1,058</i>	<i>53,087</i>	<i>15,973</i>	<i>457,866</i>	<i>782,970</i>	<i>176,731</i>	<i>11,471</i>	<i>11,471</i>	<i>11,471</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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	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>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>55,030</i>	<i>109,280</i>	<i>5,688</i>		
<i>Обед</i>														
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
392	Пельмени	155	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	20,000	0,050	1,200	1,500		0,010	
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		0,350	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	21,000	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>655,000</i>	<i>10,009</i>	<i>9,790</i>	<i>68,115</i>	<i>402,543</i>	<i>0,267</i>	<i>372,574</i>	<i>2,734</i>	<i>83,282</i>	<i>158,499</i>	<i>59,102</i>	<i>3,533</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>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 465,000</i>	<i>39,396</i>	<i>45,249</i>	<i>197,942</i>	<i>1 359,189</i>	<i>0,680</i>	<i>380,473</i>	<i>1 306,188</i>	<i>13,162</i>	<i>174,094</i>	<i>560,056</i>	<i>190,413</i>	<i>11,497</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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	
348	Сок 200 мл в виде ул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		0,440	14,000	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>														
20	Салат из белокочанной капусты с вулдузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
96	Рассолник московский на бульоне (крупа перловая)	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	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		0,350	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	21,000	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,602</i>	<i>26,330</i>	<i>91,591</i>	<i>695,030</i>	<i>0,454</i>	<i>409,118</i>	<i>494,621</i>	<i>6,866</i>	<i>119,062</i>	<i>345,980</i>	<i>98,186</i>	<i>4,966</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>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 620,000</i>	<i>56,967</i>	<i>58,008</i>	<i>276,822</i>	<i>1 860,053</i>	<i>0,872</i>	<i>413,218</i>	<i>659,271</i>	<i>15,133</i>	<i>674,667</i>	<i>923,077</i>	<i>185,732</i>	<i>12,272</i>

Неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	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	33,771	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	18,400	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			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</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 овальной	60	0,919	4,109	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464			
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	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	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			0,336	12,020	112,210	74,220	2,516			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,090	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			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>24,861</i>	<i>32,461</i>	<i>752,701</i>	<i>0,703</i>	<i>12,410</i>	<i>355,881</i>	<i>5,005</i>	<i>93,452</i>	<i>366,749</i>	<i>137,297</i>	<i>7,113</i>			
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,070	16,255	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	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	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>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>			
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>53,240</i>	<i>61,470</i>	<i>1 789,464</i>	<i>1,072</i>	<i>15,979</i>	<i>502,978</i>	<i>11,748</i>	<i>588,642</i>	<i>884,780</i>	<i>213,935</i>	<i>11,963</i>			

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

№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки отварные 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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	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>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	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415			
82	Борщи из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812			
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804			
171	Каши рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	202,931	0,043			0,252	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			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,650</i>	<i>20,676</i>	<i>703,332</i>	<i>0,369</i>	<i>371,907</i>	<i>1 361,951</i>	<i>5,589</i>	<i>97,521</i>	<i>343,137</i>	<i>104,931</i>	<i>3,804</i>			
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с каргофельной начинкой	100	8,490	10,676	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	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	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>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>			
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 610,000</i>	<i>51,872</i>	<i>43,371</i>	<i>1 634,927</i>	<i>0,705</i>	<i>388,746</i>	<i>1 472,388</i>	<i>12,138</i>	<i>440,263</i>	<i>720,544</i>	<i>172,552</i>	<i>12,037</i>			

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

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
														Завтрак											
188	Запеканка рисовая с творогом и стученным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245											
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072															
	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 индуп.	200	22,400		22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800												
	Итого за Завтрак	610,000	28,275	16,304	106,820	691,871	0,224	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525											
														Обед											
102	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											
294	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											
173	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	1,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732											
376	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											
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500			4,950	8,240	4,400	0,856											
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330											
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840											
	Итого за Обед	740,000	32,113	34,826	94,517	828,983	0,644	13,450	231,971	7,153	130,898	438,197	153,876	8,359											
														Полдник											
415	Крепдель 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	102,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200											
	Итого за Полдник	300,000	18,233	20,310	82,816	585,883	0,234	1,600	90,650	6,677	265,745	313,307	49,456	1,849											
														Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет											
		1 650,000	78,621	71,440	284,153	2 106,737	1,102	18,144	416,421	15,694	585,473	1 092,424	259,362	14,733											

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

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
														Завтрак											
173	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 пшеничная молочная с маслом	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											
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500			4,950	8,240	4,400	0,859											
	Батон	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											
	Итого за Завтрак	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											
														Обед											
52	Салат из свежих 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	18,330	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	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840											
	Итого за Обед	770,000	26,953	38,529	114,164	914,258	0,655	381,644	260,941	8,403	134,069	323,720	83,310	6,311											
														Полдник											
406	Пирожок с вареным стученным 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	0,500			4,950	8,240	4,400	0,859											
	Итого за Полдник	300,000	11,270	16,306	80,002	511,744	0,145	0,500	61,917	5,356	148,390	179,191	16,448	2,051											
														Итого за Среда - 2 неделя 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: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
294	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		
171	Котлеты рубленные 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		
376	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	4,400	0,567		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,000	5,600	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>19,297</i>	<i>20,908</i>	<i>86,481</i>	<i>612,580</i>	<i>0,267</i>	<i>7,000</i>	<i>3,324</i>	<i>62,940</i>	<i>266,810</i>	<i>66,490</i>	<i>3,684</i>			
<i>Обед</i>																
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564		
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	17,819	10,042	0,452		
289	Рагу овощное из птицы	180	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	200	0,234	0,248	18,263	74,595	0,005	350,180		2,48	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	2,000	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,840</i>	<i>21,869</i>	<i>91,260</i>	<i>654,487</i>	<i>0,433</i>	<i>381,997</i>	<i>4,915</i>	<i>102,362</i>	<i>324,329</i>	<i>99,747</i>	<i>4,857</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	4,000	5,600	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>		
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>50,827</i>	<i>53,504</i>	<i>238,507</i>	<i>1 642,022</i>	<i>0,827</i>	<i>390,536</i>	<i>1 670,288</i>	<i>12,898</i>	<i>200,184</i>	<i>698,256</i>	<i>188,268</i>	<i>10,817</i>		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
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 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		
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079		
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		
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	0,330	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	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,725</i>	<i>29,775</i>	<i>81,369</i>	<i>619,077</i>	<i>0,544</i>	<i>62,975</i>	<i>647,469</i>	<i>6,281</i>	<i>180,775</i>	<i>523,885</i>	<i>151,770</i>	<i>5,772</i>		
<i>Полдник</i>																
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174		46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649		
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	14,000	8,000	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>		
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>69,065</i>	<i>68,851</i>	<i>248,507</i>	<i>1 783,849</i>	<i>1,041</i>	<i>69,975</i>	<i>1 004,699</i>	<i>14,896</i>	<i>423,750</i>	<i>1 084,962</i>	<i>254,026</i>	<i>13,201</i>		

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	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	65,374	80,038	243,143	1 965,697	0,766	394,535	1 054,310	17,230	374,455	940,217	172,471	16,345	
Вторник - 1 неделя	53,986	64,751	301,026	2 001,005	1,058	53,087	340,328	15,973	457,866	782,970	176,731	11,471	
Среда - 1 неделя	39,396	45,249	197,942	1 359,189	0,680	380,473	1 306,188	13,162	174,094	560,056	190,413	11,497	
Четверг - 1 неделя	56,967	58,008	276,822	1 860,953	0,872	413,218	659,271	15,133	674,667	923,077	185,732	12,272	
Пятница - 1 неделя	53,240	61,470	254,709	1 789,464	1,072	15,979	502,978	11,748	588,642	884,780	213,935	11,963	
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>53,793</b>	<b>61,903</b>	<b>254,728</b>	<b>1 795,082</b>	<b>0,890</b>	<b>251,458</b>	<b>772,615</b>	<b>14,649</b>	<b>453,945</b>	<b>818,220</b>	<b>187,856</b>	<b>12,710</b>	
Понедельник - 2 неделя	51,872	43,371	255,302	1 634,927	0,705	388,746	1 472,388	12,138	440,263	720,544	172,552	12,037	
Вторник - 2 неделя	78,621	71,440	284,153	2 106,737	1,102	18,144	416,421	15,694	585,473	1 092,424	259,362	14,733	
Среда - 2 неделя	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 неделя	50,827	53,504	238,507	1 642,022	0,827	390,536	1 670,288	12,898	200,184	698,256	188,268	10,817	
Пятница - 2 неделя	69,065	68,851	248,507	1 783,849	1,041	69,975	1 004,699	14,896	423,750	1 084,962	254,026	13,201	
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>60,845</b>	<b>61,441</b>	<b>264,448</b>	<b>1 839,963</b>	<b>0,966</b>	<b>250,189</b>	<b>992,631</b>	<b>14,194</b>	<b>419,078</b>	<b>875,923</b>	<b>209,403</b>	<b>12,521</b>	
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>57,319</b>	<b>61,672</b>	<b>259,588</b>	<b>1 817,523</b>	<b>0,928</b>	<b>250,824</b>	<b>882,623</b>	<b>14,422</b>	<b>436,512</b>	<b>847,072</b>	<b>198,630</b>	<b>12,616</b>	
Норма СанПин	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	300,000	1 550,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	655,000	300,000	1 465,000
Четверг - 1 неделя	620,000	700,000	300,000	1 620,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>537</b>	<b>726</b>	<b>300</b>	<b>1 563</b>
Норма СанПин	500	700	300	1 500

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

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		Б	Ж	У	У												
<i>Завтрак</i>																	
210	Масло порционно	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000		0,100	2,400	3,000			0,020			
	Омлет натуральный	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	656,300	1,157	2,854	248,390	560,190			6,351			
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500			4,950	8,240			0,859			
	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000			0,480			
338	Фрукт (яблоко)	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500			3,300			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>696,800</i>		<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>			<i>11,070</i>			
<i>Обед</i>																	
	Икра овощная	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000			0,700			
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			2,940			
291	Плов из мяса птицы	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,530			2,431			
348	Компот из сухофруктов	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840			0,192			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000			0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000			1,120			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>30,945</i>	<i>39,528</i>	<i>131,667</i>	<i>1 019,229</i>	<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>668,211</i>	<i>10,427</i>	<i>156,543</i>	<i>438,511</i>			<i>5,823</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>84,587</i>	<i>184,008</i>	<i>1 789,618</i>	<i>0,750</i>	<i>404,164</i>	<i>1 365,011</i>	<i>14,361</i>	<i>443,883</i>	<i>1 052,441</i>			<i>16,833</i>			

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

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		Б	Ж	У	У												
<i>Завтрак</i>																	
181	Печенье	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500		1,750	14,500	45,000			1,050			
384	Каша манная молочная с маслом	7,614	7,134	11,440	261,427	0,104	1,625	45,000	0,625	162,546	147,331			0,572			
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и Батон	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	9,500	32,500			0,600			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>17,966</i>	<i>18,024</i>	<i>118,741</i>	<i>706,159</i>	<i>0,235</i>	<i>2,093</i>	<i>61,300</i>	<i>3,297</i>	<i>186,546</i>	<i>224,831</i>			<i>2,222</i>			
<i>Обед</i>																	
54	Салат из свеклы с яблоками	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540			1,525			
102	Суп гороховый на бульоне	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739			2,039			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740			1,749			
128	Картофельное пюре	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060			1,589			
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120			0,880			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000			0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000			1,120			
	<i>Итого за Обед</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>9,342</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>55,897</i>	<i>241,321</i>	<i>1 662,291</i>	<i>1,063</i>	<i>340,011</i>	<i>60,881</i>	<i>12,146</i>	<i>383,208</i>	<i>712,030</i>			<i>11,564</i>			



№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	Т.ефтели 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	Капша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,350	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,164	104,500	5,858	57,510	325,980	124,320	6,275		
	<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>																
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,308	0,138	23,179	100,693	0,066	4,000	1,600,000	0,378	30,936	59,054	35,301	0,940		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176		
392	Пельмени	185	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	20,000	0,050	1,200	1,500	0,010	0,010			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,164	104,500	5,858	57,510	325,980	124,320	6,275		
	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>795,000</i>	<i>12,557</i>	<i>11,455</i>	<i>89,493</i>	<i>514,036</i>	<i>0,360</i>	<i>378,537</i>	<i>1,837,111</i>	<i>3,531</i>	<i>111,558</i>	<i>212,443</i>	<i>83,532</i>	<i>4,513</i>		
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 345,000</i>	<i>35,277</i>	<i>38,180</i>	<i>163,071</i>	<i>1 139,757</i>	<i>0,679</i>	<i>384,701</i>	<i>1 941,611</i>	<i>9,389</i>	<i>169,068</i>	<i>538,423</i>	<i>207,852</i>	<i>10,788</i>		
<b>День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</b>																
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	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	0,440	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,164	104,500	5,858	57,510	325,980	124,320	6,275		
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	22,400	0,020	90,000	90,000	0,020	2,000	88,900	1,720	315,430	293,380	42,560	5,601		
	<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>																
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688		
96	Рассольник московский на бульоне (крупа перловая)	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821		
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	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	6,164	104,500	5,858	57,510	325,980	124,320	6,275		
	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>28,997</i>	<i>35,262</i>	<i>115,298</i>	<i>896,317</i>	<i>0,584</i>	<i>432,531</i>	<i>628,135</i>	<i>9,561</i>	<i>156,303</i>	<i>441,427</i>	<i>126,314</i>	<i>6,370</i>		
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 500,000</i>	<i>47,487</i>	<i>48,229</i>	<i>221,261</i>	<i>1 513,047</i>	<i>0,780</i>	<i>434,855</i>	<i>717,035</i>	<i>11,281</i>	<i>471,733</i>	<i>734,807</i>	<i>168,874</i>	<i>11,971</i>		

Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	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>											
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
377	Каша молочная "Дружба" с маслом	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
	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	0,440	8,000	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>550,000</i>	<i>18,569</i>	<i>14,198</i>	<i>93,672</i>	<i>579,119</i>	<i>0,237</i>	<i>3,368</i>	<i>93,780</i>	<i>1,424</i>	<i>374,230</i>	<i>375,990</i>	<i>69,060</i>	<i>2,995</i>
			<i>Обед</i>											
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленные 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	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	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>29,791</i>	<i>39,908</i>	<i>111,050</i>	<i>925,550</i>	<i>0,858</i>	<i>18,066</i>	<i>522,281</i>	<i>7,121</i>	<i>119,736</i>	<i>447,425</i>	<i>169,907</i>	<i>8,586</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>48,360</i>	<i>54,106</i>	<i>204,722</i>	<i>1 504,669</i>	<i>1,115</i>	<i>21,434</i>	<i>616,061</i>	<i>8,545</i>	<i>493,966</i>	<i>823,415</i>	<i>238,967</i>	<i>11,581</i>

Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	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>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</i>	<i>0,221</i>	<i>15,324</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>
			<i>Обед</i>											
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,038	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	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679
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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,463</i>	<i>23,813</i>	<i>126,368</i>	<i>852,321</i>	<i>0,475</i>	<i>378,489</i>	<i>2 170,151</i>	<i>6,507</i>	<i>123,665</i>	<i>424,222</i>	<i>137,336</i>	<i>4,859</i>
	<i>Итого за Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 480,000</i>	<i>49,553</i>	<i>37,380</i>	<i>224,631</i>	<i>1 449,551</i>	<i>0,696</i>	<i>393,813</i>	<i>2 259,051</i>	<i>8,527</i>	<i>463,095</i>	<i>720,102</i>	<i>185,396</i>	<i>10,960</i>

№ рец.	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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	32,407	18,312	113,734	755,021	0,246	3,178	108,600	1,910	211,200	390,020	62,970	4,747
<i>Обед</i>														
	Икра овошная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	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	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	1,200	103,200	50,000	16,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	38,246	41,959	116,682	1 011,631	0,791	18,348	282,131	8,879	168,032	529,979	188,551	10,067
	<i>Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше</i>	1 530,000	70,653	60,271	230,416	1 766,652	1,037	21,526	390,731	10,789	379,232	919,999	251,521	14,814

№ рец.	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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная с маслом	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	17,846	16,984	113,461	678,829	0,420	1,725	85,500	1,632	197,010	333,610	87,340	3,838
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежей 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	82,322	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	1,200	103,200	50,000	16,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	920,000	32,312	45,019	139,900	1 097,484	0,786	390,866	308,833	10,211	173,293	397,024	106,382	7,842
	<i>Итого за Среда - 2 недели с 11 лет и старше</i>	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

д. Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше

№ п/п	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
294	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	
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	3,038	37,660	145,740	25,760	1,749	
376	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679	
	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	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>21,164</b>	<b>24,428</b>	<b>95,640</b>	<b>688,340</b>	<b>0,286</b>	<b>7,490</b>	<b>3,864</b>	<b>66,610</b>	<b>296,830</b>	<b>74,280</b>	<b>3,937</b>	
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,308	0,138	23,179	100,693	0,066	4,000	0,378	30,936	59,054	35,301	0,940	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	1,520	13,862	34,739	12,551	0,559	
289	Рагу оводное 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	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	0,044	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>29,115</b>	<b>27,628</b>	<b>117,633</b>	<b>837,500</b>	<b>0,571</b>	<b>391,031</b>	<b>6,325</b>	<b>134,198</b>	<b>422,013</b>	<b>133,317</b>	<b>6,337</b>	
	<b>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 410,000</b>	<b>50,279</b>	<b>52,056</b>	<b>213,273</b>	<b>1 525,840</b>	<b>0,857</b>	<b>398,521</b>	<b>10,189</b>	<b>200,808</b>	<b>718,843</b>	<b>207,797</b>	<b>10,274</b>	

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

№ п/п	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
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 с маслом	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	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>23,075</b>	<b>26,469</b>	<b>75,287</b>	<b>641,299</b>	<b>0,347</b>	<b>3,325</b>	<b>1,883</b>	<b>248,650</b>	<b>473,808</b>	<b>90,030</b>	<b>5,492</b>	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	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	22,027	19,092	1,479	145,443	0,151	2,077	2,720	59,802	317,822	73,894	1,222	
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	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>38,640</b>	<b>36,535</b>	<b>102,613</b>	<b>774,635</b>	<b>0,679</b>	<b>82,698</b>	<b>8,179</b>	<b>224,694</b>	<b>628,311</b>	<b>186,515</b>	<b>7,038</b>	
	<b>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 470,000</b>	<b>63,715</b>	<b>63,004</b>	<b>177,900</b>	<b>1 415,934</b>	<b>1,026</b>	<b>1 281,099</b>	<b>10,062</b>	<b>473,344</b>	<b>1 102,119</b>	<b>276,545</b>	<b>12,530</b>	

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	Минеральные вещества (мг)		
													Ca	P	Mg
Понедельник - 1 неделя	68,862	84,587	184,008	1 789,618	0,750	404,164	1 365,011	14,361	443,883	1 052,441	191,417	16,833			
Вторник - 1 неделя	48,286	55,897	241,321	1 662,291	1,063	60,881	340,011	12,146	383,208	712,030	190,330	11,564			
Среда - 1 неделя	35,277	38,180	163,071	1 139,757	0,679	384,701	1 941,611	9,389	169,068	538,423	207,852	10,788			
Четверг - 1 неделя	47,487	48,229	221,261	1 513,047	0,780	434,855	717,035	11,281	471,733	734,807	168,874	11,971			
Пятница - 1 неделя	48,360	54,106	204,722	1 504,669	1,115	21,434	616,061	8,545	493,966	823,415	238,967	11,581			
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	49,654	56,200	202,877	1 521,876	0,877	261,207	995,946	11,144	392,372	772,223	199,488	12,547			
Понедельник - 2 неделя	49,553	37,380	224,631	1 449,551	0,696	393,813	2 259,051	8,527	463,095	720,102	185,396	10,960			
Вторник - 2 неделя	70,653	60,271	230,416	1 766,652	1,037	21,526	390,731	10,789	379,232	919,999	251,521	14,814			
Среда - 2 неделя	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 неделя	50,279	52,056	213,273	1 525,840	0,857	398,521	2 442,771	10,189	200,808	718,843	207,797	10,274			
Пятница - 2 неделя	63,715	63,004	177,900	1 415,934	1,026	86,023	1 281,099	10,062	473,344	1 102,119	276,545	12,530			
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	56,872	54,943	219,916	1 586,858	0,964	258,495	1 353,597	10,282	377,356	838,339	222,996	12,052			
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	53,263	55,572	211,397	1 554,367	0,921	259,851	1 174,772	10,713	384,864	805,281	211,242	12,300			
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9			

Возрастная группа с 11 лет и старше	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000
Среда - 1 неделя	550,000	795,000
Четверг - 1 неделя	640,000	860,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	890,000
Вторник - 2 неделя	640,000	890,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	577	878
Норма СанПиН	550	800
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	573	878
Норма СанПиН	550	800