

СОГЛАСОВАНО

Директор *М.Б.Оу* "с.о.и. и.ф."

М.Б.Оу *М.Б.Оу*

«01» *М.Б.Оу* 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Аверьянов А.А.
«01» *Аверьянов А.А.* апреля 2025г.

**Примерное повозрастное меню и основные показатели
пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд
для горячего питания учащихся общеобразовательных
учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным
диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися
отданичениями в питании**

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

№ п/п	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
Завтрак														
14	Масло (порridge)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Капуста брюссельская без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржаной-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
	Итого за Завтрак	450,000	11,702	13,656	50,339	372,473	0,391	1,519	59,755	0,898	176,109	287,978	89,126	3,686
Обед														
88/2011	Утка ошпаренная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
291	Шницель из свинины на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
349	Компот из сухофруктов без сахара	240	21,062	17,958	46,418	430,908	0,135	4,396	457,488	1,447	52,462	362,073	51,095	2,831
	Хлеб ржаной-пшеничный	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049
	Итого за Обед	725,000	27,497	29,076	83,634	713,914	0,414	29,298	622,081	5,397	137,178	484,486	97,767	5,277
Полдник														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Процентное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,002	0,300	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,100	23,200	0,001	0,400	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320	0,450
	Итого за Процентное питание	170,000	2,510	6,435	27,725	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 755,000	63,504	54,733	206,036	1 575,684	1,244	36,933	424,287	11,528	575,925	1 102,934	333,298	15,352

Дневник: Среды - 1 с 7 до 11 лет

Дневник: Среды - 1 с 7 до 11 лет																		
№ п/п	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	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
Завтрак																		
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,111	0,555	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	0,910	0,910	0,910	0,910
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,220	103,600	0,160	0,160	0,555	0,556	46,199	214,331	124,450	5,523				
	Итого за Завтрак	390,000	10,174	3,093	49,089	265,445	0,385	0,277	0,555	0,556	24,519	322,906	218,131	207,588	5,753	2,730	2,730	2,730
Обед																		
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,116	66,590	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718	0,718	0,718	0,718	0,718
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,585	88,432	0,062	16,443	172,351	1,956	27,223	58,781	18,212	0,953	0,953	0,953	0,953	0,953
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,034	0,001	0,001	0,555	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	0,910	0,910	0,910	0,910
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	0,910	0,910	0,910	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,555	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	0,910	0,910	0,910	0,910
	Итого за Обед	690,000	25,192	41,750	86,082	828,311	0,205	23,884	322,906	3,173	95,366	181,567	57,338	3,955	3,955	3,955	3,955	3,955
Ланч																		
338	Фрукты (яблоки, зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000												
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	0,300	0,300	0,300	0,300
	Итого за Ланч	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	0,300	0,300	0,300	0,300
Прожирующее питание																		
338	Фрукты (яблоки, зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000												
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	0,230	0,230	0,230	0,230
	Сухофрукты (кураг)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320	0,320	0,320	0,320	0,320
	Итого за Прожирующее питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850	0,850	0,850	0,850	0,850
	Итого за Среды - 1 с 7 до 11 лет	1 600,000	44,826	51,623	191,111	1 418,556	0,819	39,135	597,561	7,159	456,965	672,898	257,588	10,828	10,828	10,828	10,828	10,828
Дневник: Четверг - 1 с 7 до 11 лет																		
№ п/п	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	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг
Завтрак																		
15	Сыр (попирини)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	0,150	0,150	0,150	0,150
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,138	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	4,777	4,777	4,777	4,777
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	0,910	0,910	0,910	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,220	103,600	0,160	0,160	0,555	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	0,910	0,910	0,910	0,910
	Итого за Завтрак	405,000	33,239	32,646	23,962	574,466	0,374	1,262	527,955	2,227	372,345	576,176	59,674	6,957	6,957	6,957	6,957	6,957
Обед																		
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,482	11,900	26,760	12,095	0,464	0,464	0,464	0,464	0,464
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,828	3,265	12,934	88,781	0,060	7,804	160,631	1,482	11,900	26,760	12,095	0,464	0,464	0,464	0,464	0,464
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,599	360,880	0,253	35,460	58,464	3,404	39,542	228,892	54,697	2,984	2,984	2,984	2,984	2,984
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	0,100	130,000	0,094	7,800	2,210	0,390	0,390	0,390	0,390	0,390	0,390
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,555	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493	0,910	0,910	0,910	0,910
	Итого за Обед	725,000	24,209	29,417	73,435	663,601	0,340	179,544	485,755	7,348	109,014	375,392	103,873	5,759	5,759	5,759	5,759	5,759
Ланч																		
338	Фрукты (яблоки, зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000												
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	0,300	0,300	0,300	0,300
	Итого за Ланч	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	0,300	0,300	0,300	0,300
Прожирующее питание																		
338	Фрукты (яблоки, зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000												
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	0,230	0,230	0,230	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,100	23,200	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300	0,300	0,300	0,300	0,300
	Итого за Прожирующее питание	170,000	2,510	6,335	27,275	175,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,530	0,530	0,530	0,530	0,530
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 650,000	66,618	68,877	153,087	1 515,267	0,985	195,686	1 029,610	12,655	768,759	1 227,268	238,547	14,046	14,046	14,046	14,046	14,046

Дневной рацион: 1 кг / до 11 лет												
№ рецеп.	Наименование дневной нормы, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
Зимний												
15	Суп (порridge)	20	5,200	5,220	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000	8,400	12,000	0,486
173	Каши геркулесовая без сахара	200	8,000	5,079	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	6,678	139,014	1,636
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	0,940
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120
	Итого за Зимний	460,000	16,867	11,631	50,359	276,873	0,398	3,679	65,855	0,908	375,709	3,896
Осень												
	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000	8,400	12,000	0,486
103	Суп с вермишелью на бульоне	90	1,478	2,704	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	0,432
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	200	11,364	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	16,000	2,572	33,470	1,608
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	0,100	0,565	90,890	248,700	5,137
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,300	0,135	4,950	0,820
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	1,260
	Итого за Осень	725,000	34,830	24,947	81,342	692,311	1,004	15,184	253,531	4,370	184,022	148,382
Летний												
338	Фрукты (блюда из овощей)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	0,200
	Итого за Летний	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,160	28,000	15,000	0,600	259,500	0,500
Промежуточные данные												
338	Фрукты (блюда из овощей)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,280	0,800	0,300	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	12,400	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,280	66,600	3,150	16,000	0,320
	Итого за Промежуточные данные	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,099	0,960	124,900	4,800	35,900	0,850
	Итого за Питание - 1 с 7 до 11 лет	1 705,000	61,157	43,535	186,741	1 393,984	1,531	33,843	393,486	8,678	855,131	1 180,207
Дневной рацион: 2 кг / до 11 лет												
№ рецеп.	Наименование дневной нормы, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
Зимний												
14	Масло (порridge)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,209	38,600	0,159	122,650	0,775
175	Каши молочная "Дюрокс"	200	5,833	6,708	26,785	191,541	0,128	1,683	0,011	5,535	5,495	9,146
376	Чай без сахара	200	0,222	0,077	0,270	3,385	0,001	0,111	0,655	0,010	7,495	0,940
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120
	Итого за Зимний	450,000	9,535	15,335	46,512	362,926	0,290	1,480	79,155	0,379	159,745	56,394
Осень												
	Мясо говядина	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	140,093	0,934	13,730	45,134	18,046
101	Суп картофельный с крупой	200	2,273	12,155	75,115	216,210	0,082	2,433	21,400	2,750	130,178	21,489
260	Угущи на птице	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,099		16,000	0,910	53,160	9,720
202	Рожене опарные	150	6,414	3,656	40,946	222,482						
342	Комлот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360						
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,135	32,850	56,250	1,260
	Итого за Осень	775,000	27,574	24,138	84,270	681,317	0,449	18,877	177,493	6,589	107,239	76,255
Летний												
338	Фрукты (блюда из овощей)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000	7,500	0,300	252,000	0,200
	Итого за Летний	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,160	28,000	15,000	0,600	259,500	0,500
Промежуточные данные												
338	Фрукты (блюда из овощей)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,280	0,800	0,300	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	12,400	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,280	66,600	3,150	16,000	0,320
	Итого за Промежуточные данные	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,099	0,960	124,900	4,800	35,900	0,850
	Итого за Питание - 2 с 7 до 11 лет	1 695,000	46,569	46,253	185,622	1 369,043	0,868	35,337	330,748	10,418	562,384	795,788

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

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
223	Запеканка творожная	150	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,220	253,330	27,620	1,036
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	390,000	27,119	13,513	33,599	370,116	0,264	0,751	79,355	1,305	163,415	312,476	48,504	3,066
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,116	66,590	0,061	7,150	330,000	1,032	13,350	53,190	15,450	0,718
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином	200	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803
279	Творогн мясные с томатным соусом	120	11,991	22,243	14,524	303,362	0,210	4,060	85,820	3,651	26,808	136,402	24,072	1,509
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 без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	755,000	24,112	35,605	72,209	706,053	0,667	27,933	593,871	7,080	117,721	407,073	154,354	7,626
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	0,500	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет	1 665,000	60,691	55,898	160,848	1 400,969	1,060	43,664	747,326	11,835	576,536	996,549	278,158	12,042
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет														
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
204	Рожки отварные с сыром	150	11,173	8,823	38,123	277,761	0,098	0,160	62,000	0,950	214,900	176,530	17,860	1,101
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Завтрак	380,000	13,945	9,870	52,690	357,146	0,219	0,391	62,555	1,040	242,295	223,576	34,744	2,851
67	Винегрет овошной	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
88/2011	Шуи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,732	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
291	Каша перловая с курицей	240	21,062	17,958	46,418	430,908	0,135	4,396	457,488	1,447	52,462	362,073	51,095	2,831
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	725,000	27,784	27,949	88,483	725,600	0,448	161,119	885,699	5,827	129,655	489,474	101,672	5,662
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,220	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	21,900	61,700	37,500	0,830
	Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет	1 625,000	50,899	44,639	196,863	1 409,946	0,788	176,390	964,154	9,947	659,350	983,750	211,416	9,843

Дневные: Четверг - 2 с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса подачи	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
14	Масло (попанин)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001							0,020
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,000	0,678	2,400	225,832	68,242	1,636
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
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
Итого за Завтрак		450,000	11,702	13,656	50,339	372,473	0,391	1,519	59,755	0,898	176,109	287,978	89,126	3,686
Обед														
65	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,904
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлеты 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
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,018	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049
Хлеб ржано-пшеничный		45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		725,000	24,144	28,725	81,113	682,155	0,725	49,439	210,073	6,949	137,597	390,836	121,205	6,938
Полдник														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
Кефир обезжир.		200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
Итого за Полдник		350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
Орех грецкий		10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
Сухофрукты (кура)		10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
Итого за Промежуточное питание		170,000	2,800	6,395	26,635	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
Дневные: Четверг - 2 с 7 до 11 лет		1 695,000	45,306	49,161	186,492	1 379,428	1,245	65,938	343,928	11,297	609,106	955,814	285,631	11,974
Завтрак														
209	Ябло отварное, 1 шт	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 пшенная молочная без сахара	200	8,798	7,084	38,768	234,861	0,235	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,514
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
Хлеб ржано-пшеничный		40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
Итого за Завтрак		490,000	25,165	19,966	59,015	518,846	0,488	3,571	286,655	0,923	220,105	463,026	90,034	6,074
Обед														
	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486
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	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	72,860	1,789
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
Хлеб ржано-пшеничный		45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		755,000	25,797	31,296	76,770	694,582	0,767	12,958	270,952	5,295	101,935	403,694	171,368	8,300
Полдник														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
Кефир обезжир.		200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
Итого за Полдник		350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
Орех грецкий		10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
Сухофрукты (чернослив)		10	0,230	0,070	5,550	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	10,200	10,200	0,300
Итого за Промежуточное питание		170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет		1 765,000	60,132	58,082	191,475	1 540,628	1,396	31,409	573,507	9,298	619,440	1 137,420	336,402	15,704

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ			Витаминны (мг)					
	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1	48,659	49,512	189,013	1 411,187	0,934	45,797	755,936	9,745	608,687	1 049,464	262,193	10,313
Вторник - 1	63,504	54,733	206,036	1 575,684	1,244	36,933	424,287	11,528	575,925	1 102,934	333,298	15,352
Среда - 1	44,826	51,623	191,111	1 418,556	0,819	39,135	597,561	7,159	436,965	672,898	257,588	10,828
Четверг - 1	66,618	68,877	153,087	1 515,267	0,985	195,686	1 029,610	12,655	768,759	1 222,268	238,547	14,046
Пятница - 1	61,157	43,358	186,741	1 393,994	1,531	33,843	393,486	8,678	855,131	1 180,207	322,408	15,009
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,953	53,621	185,198	1 462,936	1,103	70,279	640,176	9,953	649,093	1 045,554	282,807	13,110
Понедельник - 2	46,569	46,253	185,622	1 369,043	0,868	35,337	330,748	10,418	562,384	795,788	207,949	8,325
Вторник - 2	60,691	55,898	160,848	1 400,969	1,060	43,664	747,326	11,835	576,536	996,549	278,158	12,042
Среда - 2	50,899	44,639	196,863	1 409,946	0,788	176,390	964,154	9,947	659,350	983,750	211,416	9,843
Четверг - 2	45,306	49,161	186,492	1 379,478	1,245	65,938	343,928	11,297	609,106	955,814	285,631	11,974
Пятница - 2	60,132	58,082	191,475	1 540,628	1,396	31,409	573,507	9,298	619,440	1 137,420	336,402	15,704
СРЕДНЕЕ за 2 недели	52,719	50,807	184,260	1 420,003	1,071	70,548	591,933	10,559	605,563	973,864	263,911	11,578
ИТОГО среднее за 2 недели	54,836	52,214	184,729	1 441,470	1,087	70,414	616,055	10,256	627,228	1 009,709	273,359	12,344
Норма СанПин	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПин, % от суточной н	71%	66%	55%	61%	91%	117%	88%	85%	57%	92%	109%	103%
Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Завтрак			Обед			Полдник			Промежуток		
	Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1	450,000	725,000	350,000	170,000	1 695,000	1 695,000	450,000	725,000	350,000	170,000	1 695,000	1 695,000
Вторник - 1	510,000	725,000	350,000	170,000	1 755,000	1 755,000	510,000	725,000	350,000	170,000	1 755,000	1 755,000
Среда - 1	390,000	690,000	350,000	170,000	1 600,000	1 600,000	390,000	690,000	350,000	170,000	1 600,000	1 600,000
Четверг - 1	405,000	725,000	350,000	170,000	1 650,000	1 650,000	405,000	725,000	350,000	170,000	1 650,000	1 650,000
Пятница - 1	460,000	725,000	350,000	170,000	1 705,000	1 705,000	460,000	725,000	350,000	170,000	1 705,000	1 705,000
Понедельник - 2	450,000	725,000	350,000	170,000	1 695,000	1 695,000	450,000	725,000	350,000	170,000	1 695,000	1 695,000
Вторник - 2	390,000	725,000	350,000	170,000	1 625,000	1 625,000	390,000	725,000	350,000	170,000	1 625,000	1 625,000
Среда - 2	450,000	725,000	350,000	170,000	1 695,000	1 695,000	450,000	725,000	350,000	170,000	1 695,000	1 695,000
Четверг - 2	490,000	755,000	350,000	170,000	1 765,000	1 765,000	490,000	755,000	350,000	170,000	1 765,000	1 765,000
Пятница - 2	438	728	350	170	1 686	1 686	438	728	350	170	1 686	1 686
ИТОГО среднее за 2 недели	438	728	350	170	1 686	1 686	438	728	350	170	1 686	1 686

Днев/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше														
№ п/п	Наименование днев недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
14	Масло (пшеница)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	221,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	500,000	13,702	14,914	58,042	422,746	0,449	1,831	64,555	1,068	210,863	344,436	106,186	4,095
	Обед													
88/2011	Икра оловина	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
291	Шу из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
349	Каша перловая с курицей	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	423,220	58,330	3,292
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	33,481	37,530	104,760	903,408	0,232	38,009	651,003	7,420	177,152	589,953	121,722	6,624
	Промежуточное питание													
338	Фрукты (блоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580		0,800	2,300	12,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (кура)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,000	69,000	37,800	0,850
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 540,000	49,983	58,839	189,427	1 501,954	1,021	40,820	782,158	11,638	423,915	1 003,389	265,708	11,569
Днев/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше														
№ п/п	Наименование днев недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У						Са	Р	Мг	Fe
294	Курица порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
202	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
376	Рожки отарные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119		19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,222	3,355	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Вторник	560,000	25,548	26,070	96,021	697,985	0,484	8,351	75,255	4,319	106,063	297,578	67,708	5,405
	Обед													
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
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
249	Рыба, запеченная в масле	100	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230
173	Каша гречневая расплавленная	180	7,812	2,046	35,402	190,560	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	37,977	30,163	94,409	795,150	0,875	20,064	404,302	5,968	240,868	683,487	244,021	11,457
	Промежуточное питание													
338	Фрукты (блоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580		0,800	2,300	12,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,130	23,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,335	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 600,000	66,035	62,608	211,705	1 673,335	1,400	29,295	487,957	13,067	374,831	1 043,765	349,229	17,692

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
173	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,681	2,274	39,337	212,182	0,296	0,111	0,555	0,551	15,250	205,592	137,868	4,627
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,150	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	450,000	13,153	3,981	63,564	343,367	0,497	0,311	0,555	0,701	57,245	277,238	162,752	6,937
Обед														
40	Салат картофельный с морепродуктами	100	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ на свежей капусте на бульоне	250	4,521	3,508	10,904	108,622	0,077	20,762	213,111	2,459	32,943	69,491	23,032	1,165
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	815,000	30,169	48,839	106,223	989,715	0,420	33,030	783,666	4,408	122,270	246,487	78,458	5,066
Процессуальное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,600	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,220
	Итого за Процессуальное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,880	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше														
		1 435,000	46,122	59,215	196,412	1 508,862	0,966	34,321	850,821	8,259	215,415	592,725	279,010	12,853
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше														
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
15	Сыр (популярный)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	465,000	42,609	42,380	30,293	675,186	0,416	1,588	691,355	3,079	440,585	727,836	74,194	8,611
Обед														
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
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,531	4,336	16,500	114,792	0,075	9,755	200,781	1,968	20,403	78,030	21,232	0,827
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,199	421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	267,040	63,813	3,482
398	Напиток на плодово-ягодном (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,180	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	29,491	37,447	92,183	832,365	0,684	191,637	655,948	9,819	138,040	467,596	131,701	7,154
Процессуальное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,600	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,000	10,200	0,300
	Итого за Процессуальное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше														
		1 505,000	74,610	86,262	149,755	1 685,751	1,141	194,095	1 355,703	15,678	606,325	1 258,132	243,395	16,795

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование днев недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe
Завтрак														
15	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
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,261	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,500	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	520,000	19,717	13,219	62,892	453,046	0,496	4,031	70,655	1,108	417,763	483,036	119,786	4,585
Обед														
	Помидоры соевые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000		14,000	26,000	20,000	0,810
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
294	Котлеты рубленные на масле	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
304	Пюре на говяжьем стейком	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржаной-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,500	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	855,000	40,191	20,688	92,733	802,542	1,164	20,974	325,031	5,403	211,702	569,319	177,231	11,357
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,880
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,099	1,960	125,300	3,400	105,000	210,000	68,100	0,880
Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше														
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 545,000	62,708	49,302	182,250	1 431,388	1,709	25,985	462,286	9,661	665,365	1 121,355	334,817	16,792
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование днев недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe
Завтрак														
14	Масло (порошок)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	227,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,500	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	510,000	11,845	17,160	57,804	434,946	0,363	1,819	87,755	0,446	196,475	261,516	69,264	3,295
Обед														
	Икра оплодная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
101	Суп картофельный с крупой	250	1,878	2,841	15,196	93,898	0,095	15,080	175,164	1,167	17,181	56,416	22,560	0,841
260	Гуляш на масле	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
202	Рожки отарные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119		19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
342	Комлот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	9,576	9,560								
	Хлеб ржаной-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	135,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	32,704	30,186	106,616	851,105	0,564	25,072	216,204	8,355	140,772	375,451	96,869	5,285
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,880
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,099	1,960	125,300	3,400	105,000	210,000	68,100	0,880
Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше														
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 550,000	47,349	53,741	191,045	1 461,851	0,976	27,871	372,559	11,951	373,147	705,967	203,933	9,430

День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше														
№ п/п	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
Завтрак														
223	Запеканка творожная	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,230	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	450,000	35,739	18,445	42,942	488,176	0,335	0,951	106,955	1,880	211,865	408,726	61,494	3,667
Обед														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,015
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином	250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,197
279	Творожная масса с томатым соусом	130	12,699	24,037	16,943	334,390	0,233	4,464	83,920	3,806	29,000	151,474	26,580	1,669
173	Каша гречневая вареная	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,967
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	900,000	29,687	42,244	92,279	868,655	0,835	37,483	856,731	8,536	148,457	508,225	191,982	9,368
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,380	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (кура)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,000	69,000	37,800	0,850
	Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше	1 520,000	68,246	67,084	161,846	1 532,631	1,219	39,414	1 030,286	13,566	396,272	985,951	291,276	13,885
Промежуточное питание														
Завтрак														
204	Рожки отпарные 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 без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,498	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	420,000	17,314	12,374	65,289	444,037	0,280	0,477	78,055	1,270	305,605	278,696	42,974	3,388
Обед														
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
88/2011	Шн из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Каша перловая с курицей	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	423,220	58,330	3,292
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	3,290	0,390
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	33,726	35,878	109,348	904,433	0,576	171,192	1 034,921	7,982	161,233	598,697	127,978	7,040
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,380	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше	1 460,000	53,550	54,687	201,912	1 526,690	0,897	172,543	1 121,376	12,032	494,738	940,093	208,452	11,258

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

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витаминный (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe
14	Масло (подсолнечное)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001							
173	Каши геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,261	0,287	1,560	24,000	0,100	2,400	3,000	85,302	0,020
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,230	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за завтрак	510,000	14,532	15,244	62,872	448,646	0,489	1,671	64,555	1,098	218,163	356,936	110,186	4,375
65	Салат на свежих овощах	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,200		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	9,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
125	Котлеты рубленые из мяса телятины	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
349	Компот на сухофруктах без сахара	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492		0,079	3,042	0,037	2,623	1,741
	Хлеб ржано-пшеничный	60	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079		0,037	2,623	1,782	1,400	0,049
	Итого за обед	870,000	28,729	35,199	101,399	840,457	0,886	62,005	257,573	8,887	172,455	474,243	150,873	8,760
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,500	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за полдник	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	33,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 550,000	46,081	56,838	190,896	1 464,903	1,424	64,856	388,728	13,135	426,518	900,179	298,859	13,985
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe
209	Яблоко отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070							
173	Каши пшеничная молочная без сахара	250	11,076	8,863	48,626	319,431	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,892
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за завтрак	550,000	28,443	22,075	73,703	609,316	0,592	3,936	295,655	1,002	271,155	528,616	108,324	6,732
	Пониפורи соевые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000		14,000	26,000	20,000	0,810
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	Виточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,572	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
173	Каши гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	183,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	135,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за обед	900,000	30,564	35,167	94,623	820,956	0,953	18,472	333,053	5,958	126,047	484,652	210,240	10,016
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000	0,039	0,580	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,220	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Полдник	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	1 620,000	61,317	63,677	195,601	1 608,472	1,586	23,288	637,108	9,740	425,102	1 075,968	356,064	17,578

Возрастная группа с 11 лет и старше													
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Понедельник - 1	49,953	58,839	189,427	1 501,954	1,021	40,820	782,158	11,638	423,915	1 003,389	265,708	11,569	
Вторник - 1	66,035	62,608	211,705	1 673,335	1,400	29,295	487,957	13,067	374,831	1 043,765	349,229	17,692	
Среда - 1	46,122	59,215	196,412	1 508,882	0,966	34,321	850,821	8,259	215,415	592,725	279,010	12,853	
Четверг - 1	74,610	86,262	149,755	1 685,751	1,141	29,995	1 355,703	15,678	606,325	1 758,132	243,395	16,795	
Пятница - 1	62,708	49,302	182,250	1 431,388	1,709	25,985	462,286	9,661	665,365	1 121,355	334,817	16,792	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	59,892	63,245	185,910	1 560,262	1,247	64,903	787,785	11,661	457,170	1 003,873	294,432	15,140	
Понедельник - 2	47,349	53,741	191,045	1 461,851	0,976	27,871	372,559	11,951	373,147	705,967	203,933	9,430	
Вторник - 2	68,246	67,084	161,846	1 532,631	1,219	39,414	1 030,286	13,566	396,222	985,951	291,276	13,885	
Среда - 2	53,550	54,687	201,912	1 576,690	0,897	172,543	1 121,376	12,032	496,478	900,093	208,452	11,258	
Четверг - 2	46,081	56,838	190,896	1 464,903	1,484	64,856	388,728	13,135	426,518	900,179	298,859	13,995	
Пятница - 2	61,317	63,677	195,601	1 608,472	1,586	23,888	637,108	9,740	425,102	1 075,968	356,064	17,578	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	55,309	59,205	188,260	1 518,909	1,220	65,594	710,011	12,085	423,145	921,632	271,717	13,227	
ИТОГО среднее за 2 недели	57,601	61,225	187,085	1 739,586	1,234	65,249	748,898	11,873	440,158	962,753	283,075	14,184	
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18	
Выполнение СанПиН, % от суточной н	64%	67%	49%	57%	88%	93%	83%	85%	37%	80%	94%	79%	
Возрастная группа с 11 лет и старше													
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Понедельник - 1	500,000	870,000	170,000	1 540,000									
Вторник - 1	560,000	870,000	170,000	1 600,000									
Среда - 1	465,000	815,000	170,000	1 435,000									
Четверг - 1	650,000	870,000	170,000	1 505,000									
Пятница - 1	520,000	855,000	170,000	1 545,000									
Понедельник - 2	510,000	870,000	170,000	1 550,000									
Вторник - 2	450,000	900,000	170,000	1 520,000									
Среда - 2	420,000	870,000	170,000	1 460,000									
Четверг - 2	510,000	870,000	170,000	1 550,000									
Пятница - 2	550,000	900,000	170,000	1 620,000									
ИТОГО среднее за 2 недели	494	869	170	1 533									