

СОГЛАСОВАНО

Директор Н.Р. Дичев
Курсовая работа
2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"
Аверьянов А.А.
2025г.

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

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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
181	Каши молочная	200	4.305	5.726	24.820	168.621	0.059	0.988	35.200	0.350	98.608	87.350	14.372	0.324
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	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Пирог	70	5.740	4.690	50.330	255.500								
	Итого за Завтрак	500,000	12,535	10,707	102,953	548,009	0,093	1,088	35,700	0,680	109,558	115,090	22,972	1,513
Обед														
88/2011	Икра опочная	60	1.020	5.400	5.400	81.600	0.012	4.200		1.860	24.600	22.200	9.000	0.420
291	Цы из свежей капусты на бульоне	200	1.614	4.665	9.351	86.012	0.067	20.455	164.551	1.967	27.283	44.011	18.542	0.723
349	Плов из мяса птицы	240	19.820	22.310	43.142	452.016	0.126	4.216	371.088	3.972	31.186	247.029	56.207	2.280
	Компот из сухофруктов	180	0.027	0.009	12.435	49.932	0.001	350.040	1.521	0.018	1.311	0.891	0.700	0.061
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47.000	0.022			0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.700	0.660	9.660	51.800	0.080	0.080		0.060	14.600	25.000	8.000	0.560
	Итого за Обед	720,000	25,702	33,204	89,828	768,360	0,308	378,991	537,160	8,097	102,980	352,131	95,249	4,264
	Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	1 220,000	38,236	43,911	192,781	1 316,369	0,401	380,079	572,860	8,777	212,538	467,221	118,221	5,777
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У						Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
	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
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
202	Макаронные изделия отварные	150	6.414	3.656	40.944	222.482	0.099		16.000	0.910	19.340	53.160	9.720	0.994
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Завтрак	510,000	21,935	21,257	89,292	638,831	0,297	7,250	64,480	3,939	70,200	226,100	48,470	4,048
Обед														
52	Салат из свежих овощей	60	0.870	3.055	5.104	51.330	0.012	5.800		1.378	21.460	25.000	12.760	0.812
102	Суп гороховый на бульоне	200	4.998	5.437	15.090	129.441	0.193	7.604	160.031	2.406	32.302	87.679	31.012	1.665
249	Рыба, запеченная в фольге	90	15.565	13.902	2.217	184.895	0.100	0.648	183.801	0.524	98.064	246.894	32.986	2.007
171	Каши рисовая рассыпчатая	150	4.008	4.279	33.072	187.031	0.043		16.000	0.570	8.880	81.450	26.720	0.036
342	Компот ассорти	180	0.198	0.054	12.552	57.240		350.000		0.220	4.000	13.000	2.800	0.220
	Хлеб пшеничный	20	1.520	0.160	9.840	47.000	0.022	0.080		0.060	14.600	25.000	8.000	0.560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.700	0.660	9.660	51.800	0.080			0.060	14.600	25.000	8.000	0.560
	Итого за Обед	720,000	28,859	27,547	87,535	708,237	0,450	364,132	359,832	5,158	179,306	479,023	114,728	5,867
	Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 230,000	50,794	48,804	176,827	1 347,068	0,747	371,382	424,312	9,097	249,506	715,123	162,748	9,915

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет														
№ реч.	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														
185	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518
384	Каша из консервов "Каша со сгущенным молоком и хлебом"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за Завтрак														
		500,000	19,401	18,116	115,029	698,101	0,381	1,690	54,500	2,810	160,815	319,043	131,306	5,118
Обед														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500			8,240	4,400	0,859
376	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед														
		705,000	26,293	41,947	109,008	922,623	0,282	24,224	525,851	3,576	92,710	184,399	55,784	3,841
Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет														
		1 205,000	45,694	60,063	224,037	1 620,724	0,663	25,914	580,351	6,336	253,525	503,442	187,090	8,959
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
№ 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	Мг	Fe
Завтрак														
15	Сыр (попудинг)	15	3,900	3,915	4,565	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
Итого за Завтрак														
		535,000	33,137	32,240	48,748	621,669	0,247	14,091	527,900	3,047	371,000	565,570	60,090	9,126
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984	2,984
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед														
		740,000	25,242	29,864	90,064	736,747	0,512	149,504	466,245	7,736	106,664	378,682	102,013	5,619
Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
		1 275,000	58,379	62,104	138,812	1 358,416	0,759	163,595	994,145	10,783	477,664	944,252	162,103	14,745

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
174	Джем	30	0,120			19,500	0,003	0,150							
	Капша рисовая молочная	200	5,456	6,381		37,736	0,069	1,235	39,000	0,202	4,200	2,700	2,100	0,390	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055		13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400		18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240		14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Итого за Завтрак	500,000	10,892	7,076		103,559	0,151	3,085	39,580	1,220	146,270	202,070	48,900	2,612	

<i>Обед</i>														
103	Помидоры соевые порционные	60	0,660	0,060		9,960	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486
294	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204		9,953	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
304	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046		12,535	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101		36,128	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051		12,045	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160		9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660		9,660	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
<i>Итого за Обед</i>		720,000	34,225	24,282		91,121	0,926	15,084	253,531	4,484	169,772	470,879	141,182	9,319
<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>		1 220,000	45,117	31,358		194,680	1,077	18,169	293,111	5,704	316,042	672,949	190,082	11,931

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

№ рецеп.	Наименование дней 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		
Завтрак																
14	Масло (поршман)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
175	Капша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
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	6,500	0,600		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
Итого за Завтрак		510,000	13,513	22,199	104,589	668,959	0,225	1,309	84,600	2,859	154,000	238,460	56,410	3,325		
Обед																

<i>Обед</i>														
101	Икра ополонная	60	1,020	5,400		81,600	0,012	4,200	140,093	0,989	24,600	22,200	9,000	0,420
260	Суп карповый с крупой	200	1,502	2,273		12,265	0,076	12,064	21,400	0,989	13,730	45,134	18,046	0,672
202	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270		3,460	0,082	2,433	16,000	0,910	16,719	130,178	21,489	0,804
342	Мясопродукты из птицы отварные	150	6,414	3,656		40,944	0,099							
	Конфит ассорти	180	0,198	0,054		12,552	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160		9,840	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660		9,660	0,371	368,777	177,493	6,789	92,989	288,672	69,055	3,706
<i>Итого за Обед</i>		720,000	26,969	23,473		94,121	0,596	370,086	262,093	9,648	246,589	527,132	125,465	7,031
<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>		1 230,000	40,482	45,672		198,710	1,380,956							

День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет													
№ реч.	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
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830
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	0,859
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,039	13,000	0,260	20,800	26,000	5,600
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
Итого за Завтрак		540,000	26,571	14,095	91,899	608,959	0,208	13,726	83,500	1,812	214,980	349,460	64,590
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,554	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942
279	Терфенг мисеи с томатным соусом	120	11,391	22,243	14,524	303,362	0,210	4,060	85,820	3,651	26,808	136,402	24,072
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	4,950	12,040	112,210	74,220
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,220	4,000	13,000	2,800
376	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000
Итого за Обед		750,000	23,625	35,998	83,495	747,442	0,592	28,244	596,871	7,293	106,310	391,811	147,884
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет		1 290,000	50,196	49,493	175,394	1 356,101	0,800	41,970	680,371	9,105	321,290	741,271	212,414
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет													
№ реч.	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
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,174	8,824	38,124	277,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080
384	Корейский салат	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	4,000	13,000	2,800
348	Хлеб пшеничный	200	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	2,000	0,080	0,220	4,000	13,000	2,800
Итого за Завтрак		570,000	14,914	11,234	64,284	509,262	0,170	2,550	71,000	1,230	222,580	204,680	20,880
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,530	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095
88/2011	Ци из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	432,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	0,330
398	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,080	0,220	4,000	13,000	2,800
Итого за Обед		720,000	23,913	37,044	91,723	765,758	0,340	130,651	777,789	8,448	94,969	357,500	99,344
Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет		1 290,000	40,827	43,278	178,407	1 275,020	0,510	133,401	848,789	9,678	317,549	562,180	128,224

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

№ рел.	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														
173	Пшеник	70	5,740	4,690	50,330	255,500								
376	Капша геркулесовая	200	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033				6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Завтрак	500,000	13,639	9,944	104,862	553,099	0,182	1,088	23,700	0,766	118,358	182,470	52,912	2,243
Обед														
54	Салат из свежих с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	23,553	31,242	90,065	738,216	0,628	395,219	227,552	7,286	145,113	375,270	110,862	6,356
Всего за Четверг - 2 с 7 до 11 лет														
		1 220,000	37,192	41,186	194,977	1 291,315	0,810	396,307	251,252	8,052	263,471	557,740	163,774	8,599
Пятница - 2 с 7 до 11 лет														
№ рел.	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														
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070			0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Капша пшеница молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
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
	Итого за Завтрак	500,000	22,430	18,470	66,118	521,898	0,284	2,688	285,780	1,298	173,522	373,720	59,508	4,853
Обед														
103	Помидоры соевые порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486
268	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
171	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	143,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
376	Чай с сахаром	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
	Хлеб пшеничный	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Итого за Обед	750,000	22,648	33,194	89,929	751,773	0,528	12,858	286,952	5,613	85,061	311,709	86,822	4,930
Всего за Пятница - 2 с 7 до 11 лет														
		1 250,000	45,078	51,664	156,047	1 273,671	0,812	15,546	572,732	6,911	258,583	685,429	146,330	9,783

Возрастная группа с 7 до 11 лет														
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1	38,226	43,911	192,781	1 316,569	0,401	380,079	572,860	8,777	212,538	467,221	118,221	5,777		
Вторник - 1	50,794	48,804	176,827	1 347,568	0,747	371,382	424,312	9,097	249,506	715,123	162,748	9,915		
Среда - 1	45,694	60,063	224,037	1 620,724	0,663	25,914	580,351	6,336	253,525	503,442	187,090	8,959		
Четверг - 1	58,379	62,104	138,812	1 358,416	0,759	163,595	994,145	10,783	477,664	944,252	162,103	14,745		
Пятница - 1	45,117	31,358	194,680	1 241,720	1,077	18,169	293,111	5,704	316,042	672,949	190,082	11,931		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	47,642	49,248	185,427	1 376,959	0,729	191,828	572,956	8,139	301,855	660,597	164,049	10,265		
Понедельник - 2	40,482	45,672	198,710	1 380,956	0,596	370,086	262,093	9,648	246,989	527,132	125,465	7,031		
Вторник - 2	50,196	49,493	175,394	1 356,101	0,800	41,970	680,371	9,105	321,290	741,271	212,414	12,613		
Среда - 2	40,827	43,278	178,407	1 275,020	0,510	133,401	848,189	9,678	317,549	552,180	128,224	8,727		
Четверг - 2	37,192	41,186	194,927	1 291,315	0,810	396,307	251,252	8,052	263,471	557,740	163,774	8,599		
Пятница - 2	45,078	51,664	156,047	1 273,671	0,812	15,546	572,732	6,911	258,583	685,429	146,330	9,783		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	42,755	46,259	180,697	1 315,413	0,706	191,462	523,047	8,679	281,576	614,750	155,241	9,351		
ИТОГО среднее за 2 недели	45,199	47,254	183,062	1 346,186	0,718	191,645	548,002	8,409	291,716	637,674	159,645	9,808		
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12		
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	60%	55%	57%	60%	31,9%	78%	70%	27%	58%	64%	82%		
Возрастная группа с 7 до 11 лет														
	Завтрак	Обед	Итого за день											
Понедельник - 1	500,000	720,000	1 220,000											
Вторник - 1	510,000	720,000	1 230,000											
Среда - 1	500,000	705,000	1 205,000											
Четверг - 1	535,000	740,000	1 275,000											
Пятница - 1	500,000	720,000	1 220,000											
Вторник - 2	540,000	750,000	1 290,000											
Среда - 2	570,000	720,000	1 290,000											
Четверг - 2	500,000	720,000	1 220,000											
Пятница - 2	500,000	750,000	1 250,000											
ИТОГО среднее за 2 недели	517	727	1 244											
Норма СанПиН	500	700	1 200											

День/неделя: Понедельник - 1 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																
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405		
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Пирог	70	5,740	4,690	50,330	255,500										
Итого за Завтрак																
		550,000	13,599	11,957	108,735	586,836	0,108	1,335	43,500	0,765	134,334	136,890	26,576	1,594		
Обед																
88	Щи из свежей капусты на бульоне	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
291	Плов из мяса птицы	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
349	Компот из сухофруктов	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660		
	Хлеб пшеничный	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
Итого за Обед																
		870,000	31,725	42,138	112,807	969,802	0,405	387,756	640,768	10,653	140,156	438,479	120,826	5,502		
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше																
Завтрак																
294	Кукуруза 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 рубленные 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		
377	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188			
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	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		
Итого за Завтрак																
		550,000	24,352	24,823	98,771	718,522	0,328	7,740	75,980	4,615	75,270	260,060	52,680	4,383		
Обед																
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	200,031	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344		
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	204,271	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057		
249	Рыба, запеченная в духовке	100	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	20,000	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052			0,690	98,250	32,220	0,679	0,036		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	5,502	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033									
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,290	14,990	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	5,502	
Итого за Обед																
		870,000	34,776	32,665	111,997	873,781	0,576	370,344	424,302	6,444	221,443	579,867	144,822	7,516		
Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше																
		1 420,000	59,128	57,488	210,368	1 592,303	0,904	378,084	500,282	11,059	296,713	839,927	197,502	11,899		

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше															
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
185	Каши гречневая молочная вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,297	
384	Каша из консервов "Какао со ступенчатым молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				0,550	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Итого за Завтрак	550,000	21,710	19,879	124,877	762,697	0,444	2,015	63,500	2,920	194,843	379,355	159,883	5,997	
Обед															
40	Суп из картофеля с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194	
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 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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,600	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	0,840	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	815,000	30,021	48,691	121,092	1,047,057	0,337	33,314	787,611	4,745	109,544	321,179	70,993	4,534	
	Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше	1 365,000	51,731	68,570	245,969	1 809,754	0,781	35,329	851,111	7,665	304,387	610,534	230,876	10,531	
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше															
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	6,068	492,401	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
376	Чай с сахаром	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Батон	40	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	17,740	61,100	0,039	14,577	691,300	3,869	431,740	704,730	70,610	10,700	
	Итого за Завтрак	585,000	41,657	41,644	50,251	746,489	0,299	14,577	691,300	3,869	431,740	704,730	70,610	10,700	
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775	
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908	
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		4,745	109,544	231,179	70,993	4,534	
	Итого за Обед	870,000	29,185	37,547	101,028	865,580	0,596	161,531	637,438	10,198	136,280	451,766	124,191	6,665	
	Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1 455,000	70,842	79,191	151,279	1 612,069	0,895	175,908	1 328,738	14,067	568,020	1 156,496	194,801	17,365	

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	0,480
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
	Итого за Завтрак	550,000	12,296	8,501	113,122	575,949	0,169	3,397	48,380	1,270	176,110	238,970	57,660	2,741
Обед														
103	Помидоры соевые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
294	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
304	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
376	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Чай с сахаром	30	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	41,196	29,433	112,272	882,312	1,137	20,914	325,031	5,712	206,752	570,069	175,431	11,303
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	53,492	37,934	225,394	1 458,261	1,306	24,311	373,411	6,982	382,862	809,039	232,691	14,044
День/неделя: Понедельник - 2 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	Мg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порционный)	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	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040							
	Итого за Завтрак	560,000	14,973	23,694	113,417	723,059	0,258	1,608	93,200	2,896	183,430	275,610	65,280	3,521
Обед														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
101	Суп картофельный с крупой	250	1,878	2,841	15,333	94,586	0,095	15,080	175,164	1,236	17,181	56,416	22,560	0,841
260	Туши 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
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033		330,000					0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	32,479	29,586	119,283	895,147	0,748	374,952	219,004	8,672	123,524	357,559	89,045	4,806
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 430,000	47,452	53,280	232,530	1 618,206	0,736	376,560	312,204	11,568	306,954	633,169	154,325	8,327

День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше															
№ рел.	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	
188	Запеканка рисовая с творогом и ступшенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
338	Хлеб пшеничный	40	0,320	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
	Итого за Завтрак	570,000	30,703	16,103	98,813	672,109	0,220	13,810	98,300	1,858	337,350	398,560	71,470	5,626	
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197	
82	Борщ на свежей капусте со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044	
279	Тедгелл мясные с томатным 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	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	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,400	0,856	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	900,000	29,561	42,102	106,158	922,174	0,751	37,778	860,731	8,873	136,276	493,823	185,001	8,973	
	Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше	1 470,000	60,264	58,205	204,971	1 594,283	0,981	51,588	959,031	10,731	373,626	892,383	256,471	14,549	
День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше															
№ рел.	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	
204	Макаронные изделия 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	
384	Кофеинный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060					
348	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	600,000	17,432	13,407	94,452	570,252	0,191	2,590	86,500	1,430	274,910	246,550	32,890	4,378	
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775	
88	Щи на свежей капусте на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,372	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911	
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,090	21,900	37,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	870,000	31,895	40,453	114,463	956,669	0,456	140,978	1 001,697	11,147	123,749	447,604	127,272	5,846	
	Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше	1 470,000	49,327	53,860	208,915	1 526,921	0,647	143,568	1 088,197	12,577	398,659	694,154	160,162	10,224	

День/неделя: Четверг - 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														
173	Пшеник	70	5,740	4,690	50,330	255,500								
173	Капса геру/несома	250	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	29,000	0,545	134,444	193,450	55,401	1,320
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	0,480
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за завтрак														
		590,000	17,793	11,584	129,994	684,726	0,263	1,335	29,500	1,555	152,994	247,190	69,201	2,989
Обед														
34	Супи из овекля с мясинам	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525	2,057
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	2,456	39,062	108,899	38,631	1,799	2,057
294	Котлеты рубленные на масле пшны	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760	1,799	2,057
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	1,799
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	0,061
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	4,200	0,330	0,330	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840
Итого за Обед														
		870,000	28,547	37,425	113,840	909,517	0,779	407,488	8,928	182,223	461,130	140,091	8,151	8,151
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше														
		1,460,000	46,334	49,009	243,834	1,594,243	1,042	408,923	309,152	10,483	335,317	708,320	209,292	11,140
День/неделя: Пятница - 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														
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070							
173	Капса пшеница мялонная	250	7,116	7,963	34,566	229,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149
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	0,550
Итого за Завтрак														
		550,000	23,852	23,929	58,609	293,580	0,323	2,935	48,080	0,727	147,510	201,620	56,965	2,682
Обед														
	Полдники соевые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000					
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Булочки мясные с толченым соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
171	Капса рисовая раскатанная	180	4,841	5,290	39,938	276,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	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	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840
Итого за Обед														
		900,000	27,322	37,661	111,453	897,887	0,651	18,352	353,053	6,416	106,422	379,872	110,581	6,057
Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше														
		1,450,000	51,175	57,579	184,482	1,466,296	0,974	21,287	646,633	7,747	305,377	788,542	178,996	11,139

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	45,324	221,542	1 556,638	0,513	389,091	684,268	11,418	274,490	575,369	147,402	7,096	
Вторник - 1	59,128	57,488	210,368	0,904	378,084	500,282	11,059	296,713	839,927	197,502	11,899	
Среда - 1	51,731	68,570	245,969	1 809,754	0,781	35,329	851,111	7,665	304,387	610,534	230,876	10,531
Четверг - 1	70,842	79,191	151,279	1 612,069	0,895	175,908	1 328,738	14,067	568,020	1 156,496	194,801	17,365
Пятница - 1	53,492	37,934	225,394	1 458,261	1,306	24,311	373,411	6,982	382,862	809,039	232,691	14,044
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,103	59,456	210,910	1 605,805	0,880	200,545	747,562	10,238	365,294	798,273	200,654	12,187
Понедельник - 2	47,462	53,280	232,530	1 618,206	0,736	376,560	312,204	11,568	306,954	633,169	154,325	8,327
Вторник - 2	60,264	58,205	204,971	1 594,283	0,981	51,588	959,031	10,731	373,626	892,383	256,471	14,549
Среда - 2	49,327	53,860	208,915	1 526,921	0,647	143,568	1 088,197	12,577	398,659	694,154	160,162	11,140
Четверг - 2	46,334	49,009	243,834	1 594,243	1,042	408,823	309,152	10,483	335,317	708,320	209,292	11,140
Пятница - 2	51,175	57,579	184,482	1 466,296	0,974	21,287	646,633	7,747	305,377	788,542	178,996	11,139
СРЕДНЕЕ за 2 недели	50,910	54,387	214,946	1 559,990	0,876	200,365	663,043	10,621	343,987	743,314	191,849	11,076
ИТОГО среднее за 2 недели	53,507	56,922	212,928	1 582,898	0,878	200,455	705,303	10,430	356,641	770,794	196,232	11,632
Норма СанПиН	90	92	383	2 120	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	62%	56%	58%	63%	286%	78%	75%	30%	64%	65%	65%
Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Завтрак	Обед		Итого за день								
Понедельник - 1	550,000	870,000	1 420,000									
Вторник - 1	550,000	870,000	1 420,000									
Среда - 1	550,000	815,000	1 365,000									
Четверг - 1	585,000	870,000	1 455,000									
Пятница - 1	550,000	870,000	1 420,000									
Понедельник - 2	560,000	870,000	1 430,000									
Вторник - 2	570,000	900,000	1 470,000									
Среда - 2	600,000	870,000	1 470,000									
Четверг - 2	590,000	870,000	1 460,000									
Пятница - 2	550,000	900,000	1 450,000									
ИТОГО среднее за 2 недели	566	871	1 437									
Норма СанПиН	550	800	1 350									