

СОГЛАСОВАНО

Директор
« » 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

« 02 » сентября 2024г.
Фионов Т.В.



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

СОГЛАСОВАНО

Директор

« _ » _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

_____ **Фионов Т.В.**
« 02 » сентября 2024г.

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

День/неделя: Понедельник - 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	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
14	Масло (порциями)	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000			0.020
181	Каша манная 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
	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	11.125	13.847	80.673	492.109	0.160	1.088	75.700	1.740	123.458	157.090	30.872		2.243
<i>Обед</i>															
	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
88/2011	Ши из свежей капусты на бульоне	200	1.613	4.664	9.263	85.581	0.067	20.450	164.520	1.927	27.200	44.000	18.530		0.719
291	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
348	Компот из сухофруктов	180	0.234		18.263	74.595	0.005	350.180		0.248	7.470	6.840	4.905		0.192
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			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	27.517	33.604	105.318	841.992	0.363	379.166	535.608	8.427	118.356	377.069	104.842		4.781
<i>Полдник</i>															
415	Крендель сахарный	100	10.556	13.681	67.915	436.566	0.154		43.285	5.930	26.787	108.713	15.516		1.483
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400		0.859
	Итого за Полдник	300.000	10.756	13.732	80.958	489.954	0.155	0.100	43.785	5.930	31.737	116.953	19.916		2.342
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1.540.000	49.398	61.183	266.949	1.824.055	0.678	380.354	655.093	16.097	273.551	651.112	155.630		9.366
День/неделя: Вторник - 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	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	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
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14.084	8.796	12.735	187.761	0.146	3.000	16.500	2.602	31.110	135.520	57.470		1.508
202	Спагетти отварные	150	5.643	3.564	36.008	198.821	0.087		16.000	0.805	14.330	46.320	8.380		0.853
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	23.864	12.915	84.556	552.670	0.285	6.350	33.980	3.864	61.190	232.260	81.130		3.807
<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
102	Суп гороховый на бульоне	200	7.698	5.512	15.026	139.921	0.200	7.604	170.831	2.404	33.802	105.679	31.012		1.815
260	Гуляш из птицы	90	16.457	6.346	3.728	136.680	0.062	2.433	11.350	2.924	14.709	128.168	62.359		1.273
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
377	Чай с лимоном	180	0.236	0.055	12.165	50.758	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880		0.880
	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	33.322	20.031	89.222	670.752	0.611	56.302	461.761	7.212	148.241	418.187	160.261		6.843
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с вареным сгущенным молоком	100	11.062	14.066	66.932	438.518	0.144	0.400	50.737	4.742	143.147	170.764	12.022		1.192
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200		14.000	8.000		0.600
	Итого за Полдник	300.000	12.162	14.266	91.332	540.518	0.164	4.400	50.737	4.942	143.147	184.764	20.022		1.792
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1.550.000	69.348	47.212	265.110	1.763.940	1.060	67.052	546.478	16.018	352.578	835.211	261.413		12.442

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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кондитерское изделие	50	3.900	7.690	34.645	220.000	0.040		5.500	1.750	14.500	45.000	10.000	1.050
185	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	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2.460	2.250	16.380	95.610	0.030	0.390	9.000	0.060				
	Батон	50	3.500	0.500	23.000	110.000	0.055			0.850	9.500	32.500	6.500	0.600
	Итого за Завтрак	500.000	19.101	18.216	113.429	690.601	0.381	1.690	54.500	3.110	160.315	319.043	130.806	5.168
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0.554	3.694	7.685	67.078	0.027	3.400	760.000	1.766	12.660	22.622	15.790	0.607
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4.210	4.708	9.690	97.281	0.063	16.454	175.351	1.965	29.862	60.609	18.482	0.962
392	Пельмени	185	14.444	32.429	50.469	555.054	0.001		20.000	0.050	14.448	4.200	0.792	0.114
349	Компот из свежих яблок	200	0.160	0.160	16.894	70.670	0.012	354.000		0.080	6.400	4.400	3.600	0.919
	Хлеб пшеничный	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	705.000	24.198	42.221	113.988	938.283	0.256	373.974	955.351	4.281	91.270	148.831	54.864	3.772
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8.632	10.771	48.470	324.989	0.156	6.932	31.937	4.643	31.000	105.068	20.113	1.468
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
	Итого за Полдник	300.000	8.832	10.822	61.513	378.377	0.157	7.032	32.437	4.643	35.950	113.308	24.513	2.327
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1.505.000	52.131	71.259	288.930	2.007.261	0.794	382.696	1.042.288	12.034	287.535	581.182	210.183	11.267
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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
210	Омлет натуральный	150	25.717	27.354	4.565	367.581	0.158	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		4.950	8.240	4.400	0.859
338	Фрукт (яблоко)	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Итого за Завтрак	550.000	29.397	35.655	50.838	645.569	0.249	15.971	533.400	3.112	226.600	474.770	55.140	9.436
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0.870	3.055	5.104	51.330	0.012	5.800		1.378	21.460	25.000	12.760	0.812
96	Рассольник московский на бульоне	200	1.958	4.015	13.114	96.881	0.061	7.824	165.631	1.497	21.322	64.330	17.321	0.671
259	Жаркое по-домашнему	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
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.476	0.196	16.742	79.660	0.010	140.000	114.380	0.532	8.400	2.380	2.380	0.450
	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	25.329	28.866	91.809	736.951	0.489	189.204	338.475	7.231	118.624	377.602	103.358	6.087
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10.556	13.681	67.915	436.566	0.154		43.285	5.930	26.787	108.713	15.516	1.483
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000	188.000	30.000	0.200
	Итого за Полдник	300.000	16.156	18.681	77.315	541.566	0.214	1.800	83.285	5.930	268.787	296.713	45.516	1.683
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1.590.000	70.882	83.202	219.962	1.924.086	0.952	206.975	955.160	16.273	614.011	1.149.085	204.014	17.206

День/неделя: Пятница - 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	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
15	Сыр (порциями)	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200	
174	Каша рисовая молочная	200	5.456	6.381	37.736	230.841	0.069	1.235	39.000	0.202	121.920	144.750	32.520	0.529	
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	
	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	16.732	12.376	88.979	536.389	0.165	3.095	85.580	1.430	344.070	333.870	57.200	2.532	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	60	0.919	4.109	4.888	60.470	0.038	6.100	160.450	1.833	11.900	26.760	12.095	0.464	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4.178	2.279	9.915	76.291	0.053	5.004	170.831	1.078	13.322	45.819	10.042	0.602	
268	Котлеты рубленые из мяса	90	14.197	16.290	12.523	254.991	0.306	0.600	2.430	1.384	24.680	136.340	38.700	1.601	
173	Каша гречневая вязкая	150	4.695	4.122	21.180	140.401	0.160		16.000	0.336	12.040	112.210	74.220	2.516	
376	Чай с сахаром	180	0.200	0.051	12.045	49.398	0.001	0.100	0.500		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	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840	
	Итого за Обед	740.000	29.019	28.081	89.801	729.751	0.711	11.924	350.211	5.051	94.792	386.369	155.657	7.209	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с вареным сгущенным молоком	100	11.062	14.066	66.932	438.518	0.144	0.400	50.737	4.742	143.147	170.764	12.022	1.192	
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859	
	Итого за Полдник	300.000	11.262	14.117	79.975	491.906	0.145	0.500	51.237	4.742	148.097	179.004	16.422	2.051	
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1.540.000	57.013	54.574	258.755	1.758.046	1.021	15.519	487.028	11.223	586.959	899.243	229.279	11.792	
День/неделя: Понедельник - 2 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	Мg	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	
338	Фрукт (яблоко)	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300	
	Итого за Завтрак	570.000	17.532	11.968	93.315	556.640	0.209	15.300	78.000	1.890	307.860	270.290	45.590	5.957	
<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	
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	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	19.384	16.898	1.331	198.755	0.133	1.856	192.618	2.440	52.783	279.816	66.878	1.079	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4.008	4.279	33.072	187.031	0.043		16.000	0.570	8.880	81.450	26.720	0.567	
342	Компот ассорти	180	0.198	0.054	12.552	57.240		350.000						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	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840	
	Итого за Обед	770.000	34.270	30.953	97.131	775.358	0.543	376.030	628.649	7.220	146.925	527.345	152.110	4.890	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8.632	10.771	48.470	324.989	0.156	6.932	31.937	4.643	31.000	105.068	20.113	1.468	
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	
	Итого за Полдник	300.000	8.832	10.822	61.513	378.377	0.157	7.032	32.437	4.643	35.950	113.308	24.513	2.327	
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1.640.000	60.634	53.743	251.959	1.710.375	0.909	398.362	739.086	13.753	490.735	910.943	222.213	13.174	

День/неделя: Вторник - 2 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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
382	Кофейный напиток с молоком	200	3.200	2.510	22.074	124.370	0.040	1.300	20.000		120.000	90.000	14.000	0.139
	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 инд.уп.	200			22.400	90.000	0.020	2.000				14.000	8.000	2.800
Итого за Завтрак		610.000	28.811	16.114	109.310	702.841	0.228	3.926	103.000	1.792	308.830	430.920	70.030	4.664
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0.754	0.058	6.996	32.270	0.035	2.900	1.160.000	0.232	15.660	31.900	22.040	0.415
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4.210	4.708	9.690	97.281	0.063	16.454	175.351	1.965	29.862	60.609	18.482	0.962
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18.781	5.364	10.822	167.955	0.118		6.480	2.146	21.754	141.877	66.400	1.449
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17.283	4.101	36.128	250.691	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	49.398	0.001	0.100	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	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
Итого за Обед		740.000	46.058	15.512	104.931	745.795	0.978	19.574	1.358.331	5.328	191.016	548.326	207.992	9.989
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10.556	13.681	67.915	436.566	0.154		43.285	5.930	26.787	108.713	15.516	1.483
	Варениц	200	6.400	5.000	8.000	102.000	0.060	1.600	44.000		236.000	192.000	32.000	0.200
Итого за Полдник		300.000	16.956	18.681	75.915	538.566	0.214	1.600	87.285	5.930	262.787	300.713	47.516	1.683
Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет		1.650.000	91.825	50.307	290.156	1.987.202	1.420	25.100	1.548.616	13.050	762.633	1.279.959	325.538	16.336
День/неделя: Среда - 2 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
173	Каша пшеничная 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
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
Итого за Завтрак		500.000	12.514	14.636	83.508	516.138	0.258	1.088	75.700	1.530	126.822	209.840	52.128	2.839
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0.675	4.097	7.074	68.210	0.013	5.600		1.831	17.570	19.360	10.370	0.910
88/2011	Ши из свежей капусты на бульоне	200	1.613	4.664	9.263	85.581	0.067	20.450	164.520	1.927	27.200	44.000	18.530	0.719
268	Виточки мясные с томатным соусом	120	14.539	21.324	14.507	309.311	0.313	1.188	63.950	3.712	30.249	142.219	41.220	1.735
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
357	Кисель	180			21.762	88.110		0.396		0.018	1.980	1.620	0.540	0.045
	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		770.000	26.352	35.437	103.036	839.813	0.706	27.754	244.470	8.244	116.939	376.409	161.080	7.095
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11.062	14.066	66.932	438.518	0.144	0.400	50.737	4.742	143.147	170.764	12.022	1.192
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
Итого за Полдник		300.000	11.262	14.117	79.975	491.906	0.145	0.500	51.237	4.742	148.097	179.004	16.422	2.051
Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет		1.570.000	50.128	64.190	266.519	1.847.857	1.109	29.342	371.407	14.516	391.858	765.253	229.630	11.985

День/неделя: Четверг - 2 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0.930	0.060	1.950	12.000	0.033	3.000		0.060	6.000	18.600	6.300	0.210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14.084	8.796	12.735	187.761	0.146	3.000	16.500	2.602	31.110	135.520	57.470	1.508
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4.008	4.279	33.072	187.031	0.043		16.000	0.570	8.880	81.450	26.720	0.567
376	Чай с сахаром	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
	Итого за Завтрак	510.000	22.262	13.506	80.480	534.180	0.267	6.100	33.000	3.672	58.940	269.810	100.490	3.584
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	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
101	Суп картофельный с крупой	200	4.202	2.348	12.155	85.915	0.084	12.064	150.893	0.964	15.230	63.134	18.046	0.822
289	Рагу овощное из птицы	240	18.617	22.023	23.911	366.963	0.230	29.152	545.187	3.566	43.935	236.700	56.906	2.975
348	Компот из сухофруктов	180	0.234		18.263	74.595	0.005	350.180		0.248	7.470	6.840	4.905	0.192
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			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	29.134	29.711	91.544	750.296	0.496	412.961	976.350	7.062	123.955	390.744	110.237	5.605
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8.632	10.771	48.470	324.989	0.156	6.932	31.937	4.643	31.000	105.068	20.113	1.468
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
	Итого за Полдник	300.000	8.832	10.822	61.513	378.377	0.157	7.032	32.437	4.643	35.950	113.308	24.513	2.327
	Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет	1.550.000	60.228	54.039	233.537	1.662.853	0.920	426.093	1.041.787	15.377	218.845	773.862	235.240	11.516
День/неделя: Пятница - 2 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12.700	11.500	0.700	157.000	0.070		250.000	0.600	55.000	192.000	12.000	2.500
175	Каша молочная "Дружба"	200	5.833	6.708	33.771	219.471	0.128	1.209	38.600	0.159	122.650	149.720	35.510	0.796
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	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	22.569	18.663	72.234	548.719	0.255	2.909	289.180	1.317	194.200	383.340	59.390	4.729
<i>Обед</i>														
	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
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4.178	2.279	9.915	76.291	0.053	5.004	170.831	1.078	13.322	45.819	10.042	0.602
279	Гейфтели мясные с томатным соусом	120	14.292	15.450	15.154	256.292	0.080	4.138	84.130	5.002	27.020	148.850	44.300	1.791
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		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
	Итого за Обед	770.000	27.769	28.243	94.917	751.963	0.472	41.557	274.461	8.400	138.012	378.929	118.452	6.171
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10.556	13.681	67.915	436.566	0.154		43.285	5.930	26.787	108.713	15.516	1.483
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200		14.000	8.000	0.600
	Итого за Полдник	300.000	11.656	13.881	92.315	538.566	0.174	4.000	43.285	6.130	26.787	122.713	23.516	2.083
	Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет	1.570.000	61.994	60.787	259.466	1.839.248	0.901	48.466	606.926	15.847	358.999	884.982	201.358	12.983

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	49.398	61.183	266.949	1,824.055	0.678	380.354	655.093	16.097	273.551	651.112	155.630	9.366
Вторник - 1 неделя	69.348	47.212	265.110	1,763.940	1.060	67.052	546.478	16.018	352.578	835.211	261.413	12.442
Среда - 1 неделя	52.131	71.259	288.930	2,007.261	0.794	382.696	1,042.288	12.034	287.535	581.182	210.183	11.267
Четверг - 1 неделя	70.882	83.202	219.962	1,924.086	0.952	206.975	955.160	16.273	614.011	1,149.085	204.014	17.206
Пятница - 1 неделя	57.013	54.574	258.755	1,758.046	1.021	15.519	487.028	11.223	586.959	899.243	229.279	11.792
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	59.754	63.486	259.941	1,855.478	0.901	210.519	737.209	14.329	422.927	823.167	212.104	12.415
Понедельник - 2 неделя	60.634	53.743	251.959	1,710.375	0.909	398.362	739.086	13.753	490.735	910.943	222.213	13.174
Вторник - 2 неделя	91.825	50.307	290.156	1,987.202	1.420	25.100	1,548.616	13.050	762.633	1,279.959	325.538	16.336
Среда - 2 неделя	50.128	64.190	266.519	1,847.857	1.109	29.342	371.407	14.516	391.858	765.253	229.630	11.985
Четверг - 2 неделя	60.228	54.039	233.537	1,662.853	0.920	426.093	1,041.787	15.377	218.845	773.862	235.240	11.516
Пятница - 2 неделя	61.994	60.787	259.466	1,839.248	0.901	48.466	606.926	15.847	358.999	884.982	201.358	12.983
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	64.962	56.613	260.327	1,809.507	1.052	185.473	861.564	14.509	444.614	923.000	242.796	13.199
ИТОГО среднее за 2 недели	62.358	60.050	260.134	1,832.493	0.977	197.996	799.387	14.419	433.771	873.084	227.450	12.807
Норма СанПин	77	79	335	2,350	1.2	60	700	12	1,100	1,100	250	12
Выполнение СанПин, % от суточной н	81%	76%	78%	78%	81%	330%	114%	120%	39%	79%	91%	107%
Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день								
Понедельник - 1 неделя	500.000	740.000	300.000	1,540.000								
Вторник - 1 неделя	510.000	740.000	300.000	1,550.000								
Среда - 1 неделя	500.000	705.000	300.000	1,505.000								
Четверг - 1 неделя	550.000	740.000	300.000	1,590.000								
Пятница - 1 неделя	500.000	740.000	300.000	1,540.000								
Понедельник - 2 неделя	570.000	770.000	300.000	1,640.000								
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	740.000	300.000	1,550.000								
Пятница - 2 неделя	500.000	770.000	300.000	1,570.000								
ИТОГО среднее за 2 недели	525	746	300	1,571								
Норма СанПин	500	700	300	1,500								

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
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
	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	550.000	12.199	15.097	86.455	530.936	0.175	1.335	83.500	1.825	148.234	178.890	34.476	2.324
<i>Обед</i>														
	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
88	Ши из свежей капусты 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
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
348	Компот из сухофруктов	180	0.234		18.263	74.595	0.005	350.180		0.248	7.470	6.840	4.905	0.192
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Итого за Обед	890.000	33.543	42.540	128.286	1.043.366	0.460	387.936	639.247	10.973	159.295	464.178	130.651	6.052
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1.440.000	45.742	57.637	214.741	1.574.302	0.635	389.271	722.747	12.798	307.529	643.068	165.127	8.376
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15.443	10.656	13.761	214.031	0.156	3.400	20.950	3.091	33.260	149.040	63.160	1.639
202	Спагетти отварные	180	6.743	3.694	43.058	232.621	0.104		16.000	0.955	16.230	55.020	9.980	1.013
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	550.000	26.323	14.905	92.632	612.740	0.312	6.750	38.430	4.503	65.240	254.480	88.420	4.098
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.444	5.099	10.226	93.411	0.037	25.950	500.000	2.378	39.420	38.260	19.860	0.635
102	Суп гороховый на бульоне	250	8.947	6.871	18.781	172.193	0.249	9.504	210.831	2.997	41.857	127.596	38.761	2.231
260	Гуляш из птицы	100	18.181	7.047	4.140	151.398	0.068	2.703	12.573	3.249	16.304	141.648	68.906	1.408
128	Картофельное пюре	180	3.904	4.745	27.818	169.692	0.208	33.634	23.600	0.050	46.860	116.060	41.370	1.589
377	Чай с лимоном	180	0.236	0.055	12.165	50.758	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.880
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Итого за Обед	890.000	39.152	25.457	112.130	835.052	0.768	73.651	747.584	9.242	188.191	508.684	195.377	8.303
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1.440.000	65.475	40.362	204.762	1.447.792	1.080	80.401	786.014	13.745	253.431	763.164	283.797	12.401

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кондитерское изделие	50	3.900	7.690	34.645	220.000	0.040		5.500	1.750	14.500	45.000	10.000	1.050
185	Каша 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	4.397
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2.460	2.250	16.380	95.610	0.030	0.390	9.000	0.060				
	Батон	50	3.500	0.500	23.000	110.000	0.055			0.850	9.500	32.500	6.500	0.600
	Итого за Завтрак	550.000	21.410	19.979	123.277	755.197	0.444	2.015	63.500	3.220	194.343	379.355	159.383	6.047
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0.919	6.157	12.785	111.680	0.045	5.650	1.260.000	2.942	21.010	37.520	26.190	1.009
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	205	16.044	35.629	56.069	613.054	0.001		20.000	0.050	14.448	4.200	0.792	0.114
349	Компот из свежих яблок	200	0.160	0.160	16.894	70.670	0.012	354.000		0.080	6.400	4.400	3.600	0.919
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	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
	Итого за Обед	835.000	28.188	49.494	136.793	1.112.095	0.340	380.587	1.497.111	6.103	115.520	194.049	75.573	4.778
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1.385.000	49.598	69.473	260.070	1.867.292	0.784	382.602	1.560.611	9.323	309.863	573.404	234.956	10.825
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
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 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	Фрукт (яблоко)	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Итого за Завтрак	600.000	37.917	45.059	52.341	770.389	0.301	16.257	696.800	3.934	287.340	613.930	65.660	11.010
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежсы отварной	100	1.440	5.091	8.448	85.270	0.019	9.600		2.296	35.520	41.380	21.120	1.344
96	Рассольник московский на бульоне	250	2.394	5.225	16.047	121.362	0.076	9.779	206.781	1.975	25.303	78.460	21.372	0.821
259	Жаркое по-домашнему	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 из плодов шиповника	180	0.476	0.196	16.742	79.660	0.010	140.000	114.380	0.532	8.400	2.380	2.380	0.450
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Итого за Обед	890.000	30.811	35.917	112.436	904.916	0.604	200.909	389.368	9.335	152.556	465.260	130.285	7.657
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1.490.000	68.728	80.976	164.777	1.675.305	0.905	217.166	1.086.168	13.269	439.896	1.079.190	195.945	18.667

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200
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
	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	18.136	13.801	98.542	593.249	0.183	3.407	94.380	1.480	373.910	370.770	65.560	2.661
<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	4.552	3.330	12.432	97.341	0.064	6.304	210.831	1.560	15.362	52.739	12.551	0.709
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15.777	17.750	14.276	281.711	0.341	0.700	2.700	1.442	27.740	151.560	43.090	1.789
173	Каша 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		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	0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Итого за Обед	890.000	34.111	35.033	111.170	898.850	0.865	17.526	514.781	7.169	118.836	467.225	190.307	8.676
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1.440.000	52.247	48.834	209.712	1.492.099	1.048	20.933	609.161	8.649	492.746	837.995	255.867	11.337
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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		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
338	Фрукт (яблоко)	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Итого за Завтрак	590.000	19.090	13.567	98.263	597.230	0.221	15.324	88.900	2.020	339.430	295.880	48.060	6.101
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.444	5.099	10.226	93.411	0.037	25.950	500.000	2.378	39.420	38.260	19.860	0.635
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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	21.537	18.775	1.479	220.841	0.148	2.063	214.020	2.711	58.650	310.910	74.310	1.199
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.841	5.290	39.938	226.971	0.052		20.000	0.690	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	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
	Итого за Обед	920.000	40.592	36.397	121.735	944.724	0.678	387.677	934.051	8.753	184.132	631.159	186.161	6.148
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1.510.000	59.682	49.964	219.998	1.541.954	0.899	403.001	1.022.951	10.773	523.562	927.039	234.221	12.249

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Залеканка рисовая с творогом и стуженным 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
382	Кофейный напиток с молоком	200	3.200	2.510	22.074	124.370	0.040	1.300	20.000		120.000	90.000	14.000	0.139
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22.400	90.000	0.020	2.000				14.000	8.000	2.800
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
Итого за Завтрак		640.000	32.943	18.122	116.224	765.991	0.250	4.010	117.800	1.838	331.200	480.020	76.970	4.886
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.248	0.096	11.614	53.550	0.058	4.800	1.920.000	0.384	25.920	52.800	36.480	0.687
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4.625	5.908	12.045	119.091	0.078	20.777	217.111	2.471	36.462	71.929	23.391	1.176
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20.901	5.963	12.243	187.661	0.132		7.200	2.389	24.260	157.930	73.840	1.615
304	Пюре из бобовых с маслом	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 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		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
Итого за Обед		890.000	54.155	18.724	130.303	909.451	1.203	25.837	2.164.811	6.484	237.172	665.249	256.231	12.053
Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше		1.530.000	87.098	36.846	246.527	1.675.442	1.453	29.847	2.282.611	8.322	568.372	1.145.269	333.201	16.939
День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
173	Каша пшеничная молочная	250	7.116	7.963	34.566	239.161	0.196	1.235	43.000	0.173	127.405	175.050	44.535	1.149
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
Итого за Завтрак		550.000	13.936	16.084	90.419	562.649	0.297	1.335	83.500	1.563	152.255	244.790	61.035	3.068
<i>Обед</i>														
54	Салат из свежесы с яблоками	100	1.135	6.163	11.516	106.640	0.021	9.400		2.759	29.530	32.540	17.430	1.525
88	Щи из свежей капусты 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	16.119	22.784	16.260	336.031	0.348	1.288	64.220	3.770	33.309	157.438	45.610	1.923
173	Каша 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
357	Кисель	180			21.762	88.110		0.396		0.018	1.980	1.620	0.540	0.045
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
Итого за Обед		920.000	31.325	41.537	125.419	1.004.775	0.847	36.922	290.531	9.940	152.942	457.109	196.972	8.980
Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше		1.470.000	45.261	57.621	215.838	1.567.424	1.144	38.257	374.031	11.503	305.197	701.899	258.007	12.048

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0.930	0.060	1.950	12.000	0.033	3.000		0.060	6.000	18.600	6.300	0.210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15.443	10.656	13.761	214.031	0.156	3.400	20.950	3.091	33.260	149.040	63.160	1.639
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.841	5.290	39.938	226.971	0.052		20.000	0.690	10.000	98.250	32.220	0.679
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Завтрак	550.000	24.454	16.377	88.372	600.390	0.286	6.500	41.450	4.281	62.210	300.130	111.680	3.827
<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
101	Суп картофельный с крупой	250	4.578	2.916	15.196	104.698	0.103	15.080	185.964	1.197	18.681	74.416	22.560	0.991
289	Рагу овощное из птицы	280	21.721	25.695	27.897	428.135	0.268	34.011	636.055	4.161	51.259	276.158	66.391	3.471
348	Компот из сухофруктов	180	0.234		18.263	74.595	0.005	350.180		0.248	7.470	6.840	4.905	0.192
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Итого за Обед	890.000	34.989	37.428	113.595	931.859	0.616	434.906	1.182.469	9.398	159.750	475.104	136.916	6.902
	Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше	1.440.000	59.443	53.805	201.967	1.532.249	0.902	441.406	1.223.919	13.679	221.960	775.234	248.596	10.729
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12.700	11.500	0.700	157.000	0.070		250.000	0.600	55.000	192.000	12.000	2.500
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
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	550.000	24.029	20.158	80.892	602.819	0.288	3.208	297.780	1.354	223.630	420.490	68.260	4.925
<i>Обед</i>														
	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
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4.552	3.330	12.432	97.341	0.064	6.304	210.831	1.560	15.362	52.739	12.551	0.709
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	15.587	15.992	15.673	268.402	0.083	3.888	64.400	5.027	26.720	159.410	47.380	1.901
128	Картофельное пюре	180	3.904	4.745	27.818	169.692	0.208	33.634	23.600	0.050	46.860	116.060	41.370	1.589
376	Чай с сахаром	180	0.200	0.051	12.045	49.398	0.001	0.100	0.500		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		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Итого за Обед	920.000	32.383	34.758	115.968	918.433	0.580	51.086	299.331	10.297	172.092	449.449	142.301	7.315
	Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше	1.470.000	56.412	54.916	196.860	1.521.252	0.868	54.294	597.111	11.651	395.722	869.939	210.561	12.240

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
Понедельник - 1 неделя	45.742	57.637	214.741	1,574.302	0.635	389.271	722.747	12.798	307.529	643.068	165.127	8.376
Вторник - 1 неделя	65.475	40.362	204.762	1,447.792	1.080	80.401	786.014	13.745	253.431	763.164	283.797	12.401
Среда - 1 неделя	49.598	69.473	260.070	1,867.292	0.784	382.602	1,560.611	9.323	309.863	573.404	234.956	10.825
Четверг - 1 неделя	68.728	80.976	164.777	1,675.305	0.905	217.166	1,086.168	13.269	439.896	1,079.190	195.945	18.667
Пятница - 1 неделя	52.247	48.834	209.712	1,492.099	1.048	20.933	609.161	8.649	492.746	837.995	255.867	11.337
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56.358	59.456	210.812	1,611.358	0.890	218.075	952.940	11.557	360.693	779.364	227.138	12.321
Понедельник - 2 неделя	59.682	49.964	219.998	1,541.954	0.899	403.001	1,022.951	10.773	523.562	927.039	234.221	12.249
Вторник - 2 неделя	87.098	36.846	246.527	1,675.442	1.453	29.847	2,282.611	8.322	568.372	1,145.269	333.201	16.939
Среда - 2 неделя	45.261	57.621	215.838	1,567.424	1.144	38.257	374.031	11.503	305.197	701.899	258.007	12.048
Четверг - 2 неделя	59.443	53.805	201.967	1,532.249	0.902	441.406	1,223.919	13.679	221.960	775.234	248.596	10.729
Пятница - 2 неделя	56.412	54.916	196.860	1,521.252	0.868	54.294	597.111	11.651	395.722	869.939	210.561	12.240
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	61.579	50.630	216.238	1,567.664	1.053	193.361	1,100.125	11.186	402.963	883.876	256.917	12.841
ИТОГО среднее за 2 недели	58.969	55.043	213.525	1,589.511	0.972	205.718	1,026.533	11.372	381.828	831.620	242.028	12.581
Норма СанПиН	90	92	383	2,720	1.4	70	900	14	1,200	1,200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной н	66%	60%	56%	58%	69%	294%	114%	81%	32%	69%	81%	70%
Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Завтрак	Обед	Итого за день									
Понедельник - 1 неделя	550.000	890.000	1,440.000									
Вторник - 1 неделя	550.000	890.000	1,440.000									
Среда - 1 неделя	550.000	835.000	1,385.000									
Четверг - 1 неделя	600.000	890.000	1,490.000									
Пятница - 1 неделя	550.000	890.000	1,440.000									
Понедельник - 2 неделя	590.000	920.000	1,510.000									
Вторник - 2 неделя	640.000	890.000	1,530.000									
Среда - 2 неделя	550.000	920.000	1,470.000									
Четверг - 2 неделя	550.000	890.000	1,440.000									
Пятница - 2 неделя	550.000	920.000	1,470.000									
ИТОГО среднее за 2 недели	568	894	1,462									
Норма СанПиН	550	800	1,350									