

СОГЛАСОВАНО



2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



« 2 » *Т.В. Фионов*
Фионов Т.В.
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													
№ реп.	Наименование дней недели, блюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe
Завтрак													
14	Масло (порция)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
181	Каши манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	0,324
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	0,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	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	2,243
Обед													
88/2011	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	0,420
	Шп из свиней капуста на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	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	2,280
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	0,330
	Хлеб ржано-пшеничай	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	0,840
	Итого за Обед	740,000	27,517	33,604	105,318	841,992	0,363	379,166	535,608	8,427	118,556	377,069	4,781
Полдник													
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	1,483
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,820	4,950	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	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	9,366
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет													
№ реп.	Наименование дней недели, блюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe
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	0,123
	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	1,508
202	Салаттй оларные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087		16,000	0,805	14,330	46,320	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	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	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	3,807
Обед													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,300	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	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	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	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	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	0,330
	Хлеб ржано-пшеничай	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	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	6,843
Полдник													
406	Пирожок с вареным тушеным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	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	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	12,442

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
	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 сгущенным 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		
Обед																	
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		
Полдник																	
406	Пирожок с картошкой 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	8,240	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, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
14	Масло (порциям)	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	4,000	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	9,136		
Обед																	
52	Салат из свежих отварной	60	0,870	3,055	5,104		51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812		
96	Расходник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114		96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	64,330	17,321	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	2,380	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	710,000	25,329	28,866	91,809		736,951	0,489	189,204	338,475	7,231	118,624	377,602	103,358	6,087		
Полдник																	
415	Крепидель 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		188,000	242,000	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, 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														
15	Сыр (перешинный)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
174	Капша 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		26,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		26,000	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
Обед														
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 рубленные 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	Капша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	74,220	25,116	0,856
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	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	37,500	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
Полдник														
406	Пирожок с вареным стуженым 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, 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														
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	13,500	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
Обед														
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	Капша 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	37,500	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	376,630	628,649	7,220	146,925	527,345	152,110	4,890
Полдник														
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

Дети/неделя: Витрин - 2 недели с 7 до 11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
188	Зеленка рисовая с творогом и тушеным мясом	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	0,680	120,000	90,000	14,000	0,139		
348	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	26,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Сок 200 мл в инд.уп.	200	22,400	22,400	90,000	702,841	0,020	2,000	103,000	1,792	308,830	430,920	70,630	2,800		
Обед																
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	Пшеница, рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	21,754	2,146	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	90,890	0,565	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	0,330	4,400	19,500	4,200	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,330		
30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	37,500	0,840	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		
Полдник																
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			
200	Вареник	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	5,930	236,000	192,000	32,000	0,700		
	Итого за Полдник	300,000	16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	87,285	5,930	300,713	325,538	47,516	1,683		
Ужин																
Итого за Витрин - 2 недели 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		
Дети/неделя: Среды - 2 недели с 7 до 11 лет																
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
11	Насло (порция)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,988	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020		
173	Анна 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		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,044	26,000	0,440	9,500	32,500	6,500	0,600		
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	8,000	0,440	26,000	5,600	8,400	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	2,639		
Обед																
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	17,570	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910		
88,2011	Пюре 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	Витюны 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	Анна гречневая варкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,396	16,000	0,336	12,940	74,220	2,516			
357	Кисель	180	2,280	0,240	21,762	88,110	0,033	0,120	0,090	0,018	1,980	1,620	0,045	0,045		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,030	6,000	19,500	4,200	0,330		
30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	770,000	26,352	35,437	103,636	839,813	0,706	27,754	244,470	8,244	116,939	376,409	161,080	7,095		
Полдник																
406	Пирожок с вареным тушеным мясом	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	0,850	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 Среды - 2 недели 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		

Вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак											
1,950	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210			
12,735	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508			
33,072	0,043		16,000	0,570	8,880	81,480	26,720	0,567			
13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
80,480	0,267	6,100	33,000	3,672	58,940	269,810	100,490	3,584			
Обед											
7,965	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446			
12,155	0,084	12,064	150,893	0,964	15,230	63,134	18,046	0,822			
23,911	0,230	29,152	545,187	3,566	43,935	236,700	56,906	2,975			
18,263	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
14,760	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
71,700			976,350	7,062	123,955	390,744	110,237	5,605			
91,544	0,196	412,961									
Полдник											
48,470	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468			
13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
61,513	0,157	7,032	32,437	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327			
233,537	0,920	426,093	1,041,787	15,377	218,845	773,862	235,240	11,516			
Всего											
Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак											
0,700	157,000		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
33,771	219,471	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796			
13,163	54,748	0,002	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
72,234	548,719	2,909	289,180	1,317	194,200	383,340	59,390	4,729			
Обед											
5,400	81,600	0,012		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
9,915	76,291	0,053	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602			
15,154	286,292	0,080	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791			
23,153	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332			
12,045	49,398	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856			
14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
94,917	751,963	0,472	274,461	8,400	138,012	378,929	118,452	6,171			
Полдник											
67,915	436,566	0,154		5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	8,000	0,600			
92,315	538,566	0,174	4,000	6,130	26,787	122,713	23,516	2,083			
259,466	1,839,248	0,901	48,466	15,847	358,999	884,982	201,358	12,983			

Возрастная группа с 7 до 11 лет										ЭЦ (ккал)
Пищевые вещества (г)										
Б	Ж	У								
Понедельник - 1 неделя	49,398	61,183	266,949				1 824,055			
Вторник - 1 неделя	69,348	47,212	265,110				1 763,940			
Среда - 1 неделя	52,131	71,259	288,930				2 007,261			
Четверг - 1 неделя	70,882	83,202	219,962				1 924,086			
Пятница - 1 неделя	57,013	54,574	258,755				1 758,046			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	59,754	63,486	259,941				1 855,478			
Понедельник - 2 неделя	60,634	53,743	251,959				1 710,375			
Вторник - 2 неделя	91,825	50,307	290,156				1 987,202			
Среда - 2 неделя	50,128	64,190	266,519				1 847,857			
Четверг - 2 неделя	60,228	54,039	233,537				1 662,853			
Пятница - 2 неделя	61,994	60,787	259,466				1 839,248			
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	64,962	56,613	260,327				1 809,507			
ИТОГО среднее за 2 недели	62,358	60,050	260,134				1 832,493			
Норма СанПин	77	79	335				2 350			
Выполнение СанПин, % от суточной нд	81%	76%	78%				78%			

Возрастная группа с 7 до 11 лет										Итого за день	
Завтрак					Обед						
Понедельник - 1 неделя	500,000					740,000					1 540,000
Вторник - 1 неделя	510,000					740,000					1 550,000
Среда - 1 неделя	500,000					705,000					1 505,000
Четверг - 1 неделя	550,000					740,000					1 590,000
Пятница - 1 неделя	500,000					740,000					1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000					770,000					1 640,000
Вторник - 2 неделя	610,000					740,000					1 650,000
Среда - 2 неделя	500,000					770,000					1 570,000
Четверг - 2 неделя	510,000					740,000					1 550,000
Пятница - 2 неделя	500,000					770,000					1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	525					746					1 571
Норма СанПин	500					700					1 500

Возрастная группа с 7 до 11 лет				Итого за день
Завтрак	Обед	Подлник	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)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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 молотая	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	0,051	13,043		53,388	0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	0,859	
50	Батон	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
Обед														
88	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
291	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
348	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
	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)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
377	Салатик отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
	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
Обед														
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: Средн - 1 неделя с 11 лет и старше									
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У				
185	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645				
384	Каши гречневая молочная каша	250	11,550	9,339	49,232				
	Каши из кукурузы "Каши со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000				
	Итого за Завтрак	550,000	21,410	19,979	123,277				
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045				
392	Паштет	205	16,044	35,629	56,069				
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320				
	Итого за Обед	835,000	28,188	49,494	136,795				
	Итого за Средн - 1 неделя с 11 лет и старше	1 385,000	49,598	69,473	260,078				
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше									
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)						
			Б	Ж	У				
14	Мясно (порция)	10	0,080	7,250	0,130				
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043				
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400				
	Итого за Завтрак	600,000	37,917	45,059	52,341				
52	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448				
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,394	5,225	16,047				
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,199				
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320				
	Итого за Обед	890,000	38,811	55,917	112,436				
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 490,000	68,728	80,976	164,777				

ЭЦ (ккал)									
Завтрак									
220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397	
95,610	0,030	0,390	9,000	0,060					
110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
755,197	0,444	2,015	63,500	3,220	194,343	379,355	159,383	6,047	
Обед									
111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009	
119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176	
613,054	0,001			0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919	
94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
1 112,095	0,340	380,587	1 497,111	6,103	115,520	194,049	75,573	4,778	
1 867,292	0,784	382,602	1 560,611	9,323	309,863	573,404	234,956	10,825	
ЭЦ (ккал)									
Завтрак									
66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	13,500	3,300	3,300	
88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
770,389	0,301	16,357	696,800	3,934	287,340	613,920	65,660	11,010	
Обед									
83,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821	
421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	267,040	63,813	3,882	
79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450	
94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
904,916	0,604	200,909	389,368	9,335	152,556	465,260	130,285	7,657	
1 675,305	0,905	217,166	1 086,168	13,269	439,896	1 079,190	195,945	18,667	

ЭЦ (ккал)									
Завтрак									
66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	13,500	3,300	3,300	
88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
770,389	0,301	16,357	696,800	3,934	287,340	613,920	65,660	11,010	
Обед									
83,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821	
421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	267,040	63,813	3,882	
79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450	
94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
904,916	0,604	200,909	389,368	9,335	152,556	465,260	130,285	7,657	
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, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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	Каши 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	9,130	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
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
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
	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	133,370	0,402	13,680	88,220	2,987	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	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 Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	890,000	34,111	35,633	111,170	898,850	0,865	17,526	514,781	7,169	178,836	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, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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	0,300	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
Обед														
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	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	98,250	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, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,040	120,000	90,000	14,000	0,139
348	Сок 200 мл в индуп.	200	22,400	22,400	90,000	90,000	0,020	2,000		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			1,838	331,200	480,020	76,970	4,886
	Итого за Завтрак	640,000	32,943	18,122	116,224	765,991	0,250	4,010	117,800					
Обед														
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	Пшениль рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	2,389	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	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	0,300		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	66,529	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	54,155	18,724	130,303	909,451	25,837	2 164,811	2 282,611	6,484	237,172	665,249	236,231	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		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, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порции)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Капша пшеница 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		8,240	4,400	4,859	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,500		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
Обед														
54	Салат из свеклы 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	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
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	Капша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,402	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	66,529	16,000	1,120
	Итого за Обед	920,000	31,325	41,537	125,119	1 004,775	0,817	36,922	290,531	9,940	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше	1 470,000	45,261	57,621	215,538	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														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	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 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
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
Обед														
20	Салат из белокочанной капусты с курицей	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	71,416	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 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
	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														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
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	Капша 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
Обед														
103	Нюра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
250	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	Гарели 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 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
	Итого за Обед	920,000	32,383	34,758	115,968	918,433	0,380	51,086	299,331	10,297	172,092	499,449	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	Mg	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		
	65,473	40,362	204,762	1 447,792	1,080	80,401	786,014	13,745	253,431	763,164	283,797	12,401		
	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		
	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		
	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		
	56,358	59,456	210,812	1 611,358	0,890	218,075	952,940	11,557	360,603	779,364	227,138	12,321		
	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		
	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		
	45,261	215,838	1,144	1 567,424	1,144	38,257	374,031	11,503	305,197	701,899	258,007	12,048		
	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		
Вторник - 1 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		
	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		
	58,969	55,043	213,525	1 589,571	0,972	205,718	1 026,533	11,372	381,828	831,620	242,028	12,581		
	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	300	18	70%		
	66%	60%	56%	58%	69%	294%	114%	81%	69%	81%	70%			
	Выполнение Саflтин, % от суточной н													
	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 Саflтин	550	800	1 350											