

СОГЛАСОВАНО

Директор



« 02 » _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.
2024г.



« 02 » _____ сентября

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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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	Капша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Завтрак	450,000	11,702	13,656	50,339	372,473	0,391	1,519	59,755	0,898	176,109	287,978	89,126	3,686	
<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	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717	
291	Капша перловая с курицей	240	21,062	17,958	46,418	430,908	0,155	4,396	457,488	1,447	52,462	362,073	51,095	2,831	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	10,755	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	Итого за Обед	725,000	27,677	29,058	85,011	720,565	0,418	29,399	619,039	5,608	142,025	489,544	101,272	5,372	
<i>Полдник</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200	
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500	
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 525,000	46,039	43,099	163,765	1 242,038	0,889	44,918	686,294	6,806	577,634	985,522	227,898	9,558	

День/неделя: Вторник - 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
<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	16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853
392	Чай с лимоном без сахара	200	0,131	0,027	0,180	2,353	0,002	2,043	0,315	0,010	4,129	4,643	2,492	0,383
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	510,000	24,119	13,887	71,213	509,875	0,401	6,853	33,715	3,546	79,969	251,783	89,142	3,987
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384
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	16,230	12,077	3,360	189,878	0,093	2,433	23,210	2,773	15,732	148,053	25,100	0,884
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	725,000	32,072	22,832	69,310	615,557	0,690	59,893	494,641	6,749	131,566	435,877	128,065	6,645
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 585,000	62,851	37,104	168,938	1 274,432	1,171	80,746	535,856	10,595	471,035	895,660	254,707	11,132

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
	Кондитерское изделие	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	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256		40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518	
376	Чай без сахара	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001		0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160		0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Завтрак	16,763	16,843	93,446	590,276	0,457		46,055	2,320	185,510	345,689	145,190	6,598	
Обед														
65	Салат из моркови с яблоком	0,550	4,090	3,994	55,840	0,027		3,300	1,940	12,500	22,520	15,700	0,574	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055		16,443	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803	
392	Пельмени	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 без сахара	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011		3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,792	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180		0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	Итого за Обед	20,395	42,331	88,311	821,996	0,274		23,523	4,123	91,281	127,711	55,944	3,543	
Полдник														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080		14,000		252,000	190,000	30,000	0,200	
	Итого за Полдник	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080		14,000	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500	
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 510,000	43,818	59,559	210,172	0,811		39,094	6,743	536,291	681,400	238,634	10,641	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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 (порциями)	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
210	Омлет натуральный	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158		492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	
376	Чай без сахара	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001		0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160		0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Завтрак	29,419	35,981	24,092	538,966	0,320		533,455	2,252	224,745	483,176	52,924	6,827	
Обед														
52	Салат из свежко отварной	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012		5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	
96	Гречневая каша с куриным бульоном (суп)	1,828	3,265	12,934	88,781	0,060		7,804	1,482	16,922	61,280	16,871	0,661	
259	Жаркое по-домашнему	17,195	20,370	27,599	360,880	0,253		35,460	3,404	39,542	228,892	54,697	2,984	
398	Напиток из плодов шиповника	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010		140,000	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180		0,180	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	Итого за Обед	24,194	28,371	84,114	697,201	0,515		189,244	6,931	119,174	373,802	104,708	6,167	
Полдник														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир.	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080		14,000		252,000	190,000	30,000	0,200	
	Итого за Полдник	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080		14,000	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500	
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 475,000	60,273	136,621	1 385,167	0,915		204,386	9,483	603,419	1 064,978	195,132	13,494	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж									
<i>Завтрак</i>												
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	460,000	16,867	11,631	0,398	3,679	65,855	0,908	375,709	414,078	98,726	3,896
<i>Обед</i>												
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	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	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	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	0,180	0,180	116,550	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	725,000	29,871	25,930	0,802	11,984	334,211	4,846	99,206	428,594	187,303	8,240
<i>Полдник</i>												
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	0,080				252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	350,000	6,660	0,385	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 535,000	53,398	37,946	1,280	29,663	407,566	6,054	734,415	1 050,672	323,529	12,636

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж									
<i>Завтрак</i>												
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	420,000	17,314	12,374	0,280	0,471	78,055	1,270	305,605	278,696	42,974	3,388
<i>Обед</i>												
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	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	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,180	0,180	116,550	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	0,180	0,180	116,550	0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	755,000	33,962	31,110	0,589	25,140	672,649	6,976	166,905	610,805	148,110	5,327
<i>Полдник</i>												
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	0,080	14,000	7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	0,080				252,000	190,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	350,000	6,660	0,385	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 525,000	57,936	43,869	0,949	39,611	758,204	8,546	732,010	1 097,501	228,584	9,215

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
223	Запеканка творожная	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036
376	Чай без сахара	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	27,119	13,513	33,599	370,116	0,264	0,751	79,355	1,305	163,415	312,476	48,504	3,066
Обед													
62	Салат из моркови	0,741	4,053	3,933	55,910	0,034	2,850	1 140,000	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	4,132	4,258	8,585	88,432	0,062	16,443	27,351	1,956	27,223	58,781	18,212	0,953
294	Шницель рубленый из мяса птицы	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	21,754	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449
304	Пюре из бобовых с маслом	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000		0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
376	Чай без сахара	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	44,962	19,312	81,272	681,056	1,003	19,573	1 335,331	6,790	193,057	545,278	209,142	10,018
Полдник													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 465,000	33,210	143,286	1 200,172	1,347	34,324	1 422,186	8,395	615,972	1 065,754	295,146	13,584

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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)	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая без сахара	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
376	Чай без сахара	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	16,822	11,626	50,209	375,173	0,396	1,679	65,755	0,898	373,709	412,978	98,126	3,866
Обед													
65	Салат из свеклы с яблоками	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,904
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	1,336	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
268	Биточки мясные с томатным соусом	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 рассыпчатая	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224	0,416	11,504	0,416	155,185	104,066	3,493	3,493
376	Чай без сахара	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	27,327	32,888	80,244	728,521	0,797	27,511	226,001	8,012	121,766	423,435	196,328	8,929
Полдник													
338	Фрукты (яблоки зеленые)	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
	Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 565,000	50,809	158,868	1 252,694	1,273	43,190	299,256	9,210	754,975	1 044,413	331,954	13,295

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	510,000	25,188	11,949	63,774	465,206	0,564	6,271	17,055	3,198	83,309	368,451	188,720	7,241
<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		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	725,000	28,129	29,966	68,061	654,806	0,523	63,021	976,350	6,777	128,905	389,994	112,037	5,647
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000		0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет														

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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	26,785	191,541	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,775
376	Чай с лимонном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	490,000	22,200	19,590	47,032	455,526	0,361	3,480	289,255	0,889	214,345	401,966	68,994	5,335
<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	Тефтели 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
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	755,000	26,723	25,307	78,094	654,140	0,518	45,698	255,461	8,075	119,884	374,604	122,695	6,345
<i>Полдник</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000		0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет														

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	46,039	43,099	163,765	1 242,038	0,889	44,918	686,294	6,806	577,634	985,522	227,898	9,558			
Вторник - 1 неделя	62,851	37,104	168,938	1 274,432	1,171	80,746	535,856	10,595	471,035	895,660	254,707	11,132			
Среда - 1 неделя	43,818	59,559	210,172	1 561,272	0,811	39,094	995,106	6,743	536,291	681,400	238,634	10,641			
Четверг - 1 неделя	60,273	64,737	136,621	1 385,167	0,915	204,386	874,430	9,483	603,419	1 064,978	195,132	13,494			
Пятница - 1 неделя	53,398	37,946	157,596	1 195,853	1,280	29,663	407,566	6,054	734,415	1 050,672	323,529	12,636			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,276	48,489	167,418	1 331,752	1,013	79,761	699,850	7,936	584,559	935,646	247,980	11,492			
Понедельник - 2 неделя	57,936	43,869	169,037	1 281,475	0,949	39,611	758,204	8,546	732,010	1 097,501	228,584	9,215			
Вторник - 2 неделя	78,741	33,210	143,286	1 200,172	1,347	34,324	1 422,186	8,395	615,972	1 065,754	295,146	13,584			
Среда - 2 неделя	50,809	44,899	158,868	1 252,694	1,273	43,190	299,256	9,210	754,975	1 044,413	331,954	13,295			
Четверг - 2 неделя	59,977	42,300	160,250	1 269,012	1,167	83,292	1 000,905	10,275	471,714	966,445	338,257	13,388			
Пятница - 2 неделя	55,583	45,282	153,541	1 258,666	0,959	63,178	552,216	9,264	593,729	984,570	229,189	12,180			
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	60,609	41,912	156,996	1 252,404	1,139	52,719	806,553	9,138	633,680	1 031,737	284,626	12,332			
ИТОГО среднее за 2 недели	56,943	45,201	162,207	1 292,078	1,076	66,240	753,202	8,537	609,120	983,692	266,303	11,912			
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	74%	57%	48%	55%	90%	110%	108%	71%	55%	89%	107%	99%			

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1 неделя	450,000	725,000	350,000
Вторник - 1 неделя	510,000	725,000	350,000
Среда - 1 неделя	490,000	670,000	350,000
Четверг - 1 неделя	400,000	725,000	350,000
Пятница - 1 неделя	460,000	725,000	350,000
Понедельник - 2 неделя	420,000	755,000	350,000
Вторник - 2 неделя	390,000	725,000	350,000
Среда - 2 неделя	460,000	755,000	350,000
Четверг - 2 неделя	510,000	725,000	350,000
Пятница - 2 неделя	490,000	755,000	350,000
ИТОГО среднее за 2 недели	458	729	350
Норма СанПиН	500	700	300

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
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,708	282,290	85,302	2,045
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>13,702</i>	<i>14,914</i>	<i>58,042</i>	<i>422,746</i>	<i>0,449</i>	<i>1,831</i>	<i>64,555</i>	<i>1,068</i>	<i>210,863</i>	<i>344,436</i>	<i>106,186</i>	<i>4,095</i>
<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
88/2011	Шш из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Каша перловая с курицей	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	423,220	58,330	3,292
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>33,661</i>	<i>37,512</i>	<i>106,137</i>	<i>910,059</i>	<i>0,527</i>	<i>38,110</i>	<i>647,961</i>	<i>7,631</i>	<i>181,999</i>	<i>595,011</i>	<i>125,227</i>	<i>6,719</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 370,000</i>	<i>47,363</i>	<i>52,426</i>	<i>164,179</i>	<i>1 332,805</i>	<i>0,976</i>	<i>39,941</i>	<i>712,516</i>	<i>8,699</i>	<i>392,862</i>	<i>939,447</i>	<i>231,413</i>	<i>10,814</i>

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>														
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 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
376	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
	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>27,564</i>	<i>16,242</i>	<i>84,166</i>	<i>596,877</i>	<i>0,469</i>	<i>7,361</i>	<i>38,505</i>	<i>4,215</i>	<i>94,685</i>	<i>292,106</i>	<i>103,424</i>	<i>5,115</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
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 (грудки)	100	18,033	13,423	3,732	211,005	0,103	2,703	25,790	3,083	17,467	164,491	27,887	0,983
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492			20,350	111,852	44,332	1,741
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>37,619</i>	<i>28,199</i>	<i>87,934</i>	<i>761,547</i>	<i>0,863</i>	<i>78,989</i>	<i>737,221</i>	<i>8,648</i>	<i>169,844</i>	<i>526,539</i>	<i>159,840</i>	<i>8,105</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 430,000</i>	<i>65,183</i>	<i>44,441</i>	<i>172,100</i>	<i>1 358,424</i>	<i>1,332</i>	<i>86,350</i>	<i>775,726</i>	<i>12,863</i>	<i>264,529</i>	<i>818,645</i>	<i>263,264</i>	<i>13,220</i>

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	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
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	550,000	19,922	18,936	108,124	680,772	0,560	1,936	55,055	2,460	226,838	418,501	177,767	7,757
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
289	Рагу овощное из пшны	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	840,000	30,628	35,817	78,364	759,167	0,661	66,906	1 320,051	8,009	151,317	464,481	135,182	7,770
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 390,000	50,550	54,753	186,488	1 439,939	1,221	68,842	1 375,106	10,469	378,155	882,982	312,949	15,527

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	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 без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	460,000	38,789	45,715	30,425	689,686	0,412	1,468	696,855	3,104	292,785	634,836	67,444	8,681
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежлы 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	2,331	4,336	16,500	114,792	0,075	9,755	200,781	1,968	20,403	78,030	21,232	0,827
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,199	421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	267,040	63,813	3,482
398	Напиток 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 ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	29,408	35,368	102,869	856,146	0,639	200,965	383,368	8,948	154,256	463,830	132,545	7,783
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 330,000	68,197	81,083	133,294	1 545,832	1,051	202,433	1 080,223	12,052	447,041	1 098,666	199,989	16,464

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	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
<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
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	520,000	19,717	13,219	62,892	453,046	0,496	4,031	70,655	1,108	417,763	483,036	119,786	4,585
<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 рубленые 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 рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	855,000	33,723	31,846	92,141	792,309	0,918	17,546	494,781	6,838	114,531	499,135	222,566	9,517
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 375,000	53,440	45,065	155,033	1 245,355	1,414	21,577	565,436	7,946	532,294	982,171	342,352	14,102
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	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
<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 без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	450,000	19,722	14,303	75,067	510,527	0,332	0,535	88,955	1,430	344,475	316,786	49,444	3,812
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
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 перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073			0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	900,000	40,040	36,458	95,030	836,384	0,735	37,757	938,051	8,403	208,652	728,259	180,561	6,659
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 350,000	59,762	50,761	170,097	1 346,911	1,067	38,292	1 027,006	9,833	553,127	1 045,045	230,005	10,471

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	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>													
223	Запеканка творожная	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357
376	Чай без сахара	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	35,759	18,445	42,942	488,176	0,335	0,951	106,955	1,880	211,865	408,726	61,494	3,667
<i>Обед</i>													
62	Салат из моркови без сахара	1,222	6,088	6,486	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	4,521	5,308	10,904	108,622	0,077	20,762	213,111	2,459	32,943	69,491	23,032	1,165
294	Шницель рубленый из мяса птицы	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615
304	Пюре из бобовых с маслом	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 без сахара	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	52,685	24,456	102,038	842,192	1,236	25,802	2 120,811	8,724	239,713	660,831	257,512	12,097
	Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 320,000	88,444	144,980	1 330,368	1,571	26,753	2 227,766	10,604	451,578	1 069,557	319,006	15,764

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	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 (поршиами)	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
173	Каша геркулесовая без сахара	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай без сахара	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	19,672	13,214	62,742	451,346	0,494	2,031	70,555	1,098	415,763	481,936	119,186	4,555
<i>Обед</i>													
65	Салат из свеклы с яблоками	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
268	Биточки мясные с томатным соусом	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 рассыпчатая	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267	0,100	0,500	0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	32,292	39,293	100,691	888,491	0,960	36,590	267,031	10,063	154,987	510,789	238,291	10,992
	Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	52,507	163,433	1 339,837	1,454	38,621	337,586	11,161	570,750	992,725	357,477	15,547

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	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	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639	
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
	Итого за Завтрак	560,000	28,657	14,469	548,176	0,657	6,711	21,505	3,797	94,980	424,316	218,423	8,323	
Обед														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	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	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	0,268	34,011	636,055	4,161	51,259	276,158	66,391	3,471	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	0,240	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	
	Итого за Обед	870,000	33,649	37,768	825,819	0,652	84,986	1 182,469	9,018	166,350	474,104	139,316	6,974	
	Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше	1 430,000	62,306	52,237	1 373,995	1,309	91,697	1 203,974	12,815	261,330	898,420	357,739	15,297	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
	Итого за Завтрак	550,000	24,510	21,415	58,524	0,434	3,819	297,855	0,956	251,075	451,616	81,864	5,805	
Обед														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	0,020	7,000	136,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	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	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901	
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	0,231	38,492	146,270		20,350	111,852	44,332	1,741	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	0,240	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680	
	Итого за Обед	900,000	30,989	31,123	804,931	0,639	56,024	275,731	9,867	152,182	444,241	147,663	7,551	
	Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше	1 450,000	55,499	52,538	1 352,477	1,073	59,843	573,586	10,823	403,257	895,857	229,527	13,356	

Возрастная группа с 11 лет и старше													
	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	47,363	52,426	164,179	1 332,805	0,976	39,941	712,516	8,699	392,862	939,447	231,413	10,814	
Вторник - 1 неделя	65,183	44,441	172,100	1 358,424	1,332	86,350	775,726	12,863	264,529	818,645	263,264	13,220	
Среда - 1 неделя	50,550	54,753	186,488	1 439,939	1,221	68,842	1 375,106	10,469	378,155	882,982	312,949	15,527	
Четверг - 1 неделя	68,197	81,083	133,294	1 545,832	1,051	202,433	1 080,223	12,052	447,041	1 098,666	199,989	16,464	
Пятница - 1 неделя	53,440	45,065	155,033	1 245,355	1,414	21,577	565,436	7,946	532,294	982,171	342,352	14,102	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,947	55,554	162,219	1 384,471	1,199	83,829	901,801	10,406	402,976	944,382	269,993	14,025	
Понедельник - 2 неделя	59,762	50,761	170,097	1 346,911	1,067	38,292	1 027,006	9,833	553,127	1 045,045	230,005	10,471	
Вторник - 2 неделя	88,444	42,901	144,980	1 330,368	1,571	26,753	2 227,766	10,604	451,578	1 069,557	319,006	15,764	
Среда - 2 неделя	51,964	52,507	163,433	1 339,837	1,454	38,621	337,586	11,161	570,750	992,725	357,477	15,547	
Четверг - 2 неделя	62,306	52,237	162,947	1 373,995	1,309	91,697	1 203,974	12,815	261,330	898,420	357,739	15,297	
Пятница - 2 неделя	55,499	52,538	155,664	1 332,477	1,073	59,843	573,586	10,823	403,257	895,857	229,527	13,356	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	63,595	50,189	159,424	1 344,718	1,295	51,041	1 073,984	11,047	448,008	980,321	298,751	14,087	
ИТОГО среднее за 2 недели	60,271	52,872	160,822	1 364,595	1,247	67,435	987,893	10,727	425,492	962,352	284,372	14,056	
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	67%	57%	42%	50%	89%	96%	110%	77%	35%	80%	95%	78%	

Возрастная группа с 11 лет и старше			
Завтрак	Обед	Итого за день	
500,000	870,000	1 370,000	
560,000	870,000	1 430,000	
550,000	840,000	1 390,000	
460,000	870,000	1 330,000	
520,000	855,000	1 375,000	
450,000	900,000	1 350,000	
450,000	870,000	1 320,000	
520,000	900,000	1 420,000	
560,000	870,000	1 430,000	
550,000	900,000	1 450,000	
512	875	1 387	
550	800	1 350	