

СОГЛАСОВАНО



Директор МОУ "Средняя общеобразовательная школа №1"
Р.А. Азисов
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



« 01 » октября
Фионов Т.В.
2024г.

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

№ реп.	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															
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		0,120		29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	450,000	11,702	13,656	50,339	372,473	0,391	1,519	59,755	0,898		176,109	287,978	89,126	3,686
Обед															
	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	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
Полдник															
338	Фрукты (яблока зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300		7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000				252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300		259,500	208,000	37,500	0,500
Промежуточное питание															
338	Фрукты (яблока зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300		7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300		12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550		16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150		35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 695,000	48,839	49,494	190,390	1 417,838	0,938	45,898	752,894	9,956		613,532	1 054,522	265,698	10,408

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

№ реп.	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																
	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	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910		19,340	53,160	9,720		0,994
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010		7,495	10,246	5,484		0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120		29,200	50,000	16,000		1,120
	Итого за Завтрак	510,000	25,026	14,014	76,196	534,568	0,414	6,921	34,055	3,651		88,345	264,226	93,474		4,685
Обед																
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		14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750		16,719	130,178	21,489		0,804
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076				17,142	93,245	36,953		1,452
	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
376	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	635,000	30,412	22,020	69,260	600,189	0,677	57,893	492,731	6,716		130,553	416,902	123,854		6,535
Полдник																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300		7,500	18,000	7,500		0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000				252,000	190,000	30,000		0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300		259,500	208,000	37,500		0,500
Промежуточное питание																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300		7,500	18,000	7,500		0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300		12,400	36,400	19,800		0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,100	0,300	0,180		8,000	8,300	10,200		0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	0,840	2,780		27,900	62,700	37,500		0,830
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 665,000	64,608	42,854	201,146	1 461,957	1,212	79,694	542,686	13,447		506,298	951,828	292,328		12,550

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

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ 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	Mg	Fe
Завтрак														
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	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	390,000	10,174	3,093	49,089	265,445	0,385	0,271	0,555	0,536	46,199	214,331	124,950	5,523
Обед														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	4,090	3,994	55,840	0,027	3,300	760,000	1,940	12,500	22,520	15,700	0,574
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином	200	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803
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
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400								
	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	690,000	20,471	42,247	85,423	815,476	0,263	19,923	941,551	4,051	85,521	123,751	52,704	2,751
Полдник														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 600,000	40,105	52,120	189,552	1 405,721	0,777	35,174	1 016,206	8,037	427,120	615,082	252,954	9,624
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ 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	Mg	Fe
Завтрак														
15	Сыр (пошивами)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	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 без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	405,000	33,239	32,646	23,962	524,466	0,324	1,262	527,955	2,227	372,345	576,176	59,674	6,957
Обед														
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	1,828	3,265	12,934	88,781	0,060	7,804	160,631	1,482	16,922	61,280	16,871	0,661
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 (без сахара), 180	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	725,000	24,160	28,357	73,651	654,461	0,514	179,244	325,305	6,893	118,574	373,632	104,538	6,107
Полдник														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,180	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 650,000	66,569	67,823	153,303	1 506,127	0,959	195,386	869,160	12,200	778,319	1 220,508	239,212	14,394

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

№ реп.	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	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
173	Каша 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 с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010		7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120		29,200	50,000	16,000	1,120
Итого за Завтрак			460,000	16,867	11,631	50,359	376,873	0,398	3,679	65,855	0,908	375,709	414,078	98,726	3,896
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	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416		11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135		32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед			725,000	29,871	25,930	78,822	669,980	0,802	11,984	334,211	4,846	99,206	428,594	187,303	8,240
Полдник															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300		7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000				252,000	190,000	30,000	0,200
Итого за Полдник			350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Промежуточное питание															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300		7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300		12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550		16,000	14,600	10,500	0,320
Итого за Промежуточное питание			170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет			1 705,000	56,198	44,341	184,221	1 371,653	1,329	30,643	474,166	9,204	770,315	1 119,672	361,329	13,486

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

№ реп.	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																
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075		150,000	96,000	6,750	0,150	
173	Капша молочная без сахара	200	8,798	7,084	38,768	254,861	0,255	1,300	36,000	0,193		138,410	210,780	56,550	1,514	
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		455,000	16,320	12,376	58,165	411,746	0,421	1,691	71,055	0,388		323,105	365,926	84,184	3,694	
Обед																
	Икра овощная	60	1,020	5,400		81,600	0,012	4,200		1,860		24,600	22,200	9,000	0,420	
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	
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	
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400										
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180	0,180	0,135		32,850	56,250	18,000	1,260	
Итого за Обед		690,000	23,711	41,722	90,399	849,519	0,277	16,444	170,893	3,009		87,128	145,784	45,838	2,616	
Полдник																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300		7,500	18,000	7,500	0,300	
	Кефир обезжир	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000				252,000	190,000	30,000	0,200	
Итого за Полдник		350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300		259,500	208,000	37,500	0,500	
Промежуточное питание																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300		7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300		12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550		16,000	14,600	10,500	0,320	
Итого за Промежуточное питание		170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150		35,900	69,000	37,800	0,850	
Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет		1 665,000	49,491	60,878	203,604	1 586,065	0,827	33,115	316,048	6,847		705,633	788,710	205,322	7,660	

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

№ реп.	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														
223	Запеканка творожная	150	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	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	390,000	27,119	13,513	33,599	370,116	0,264	0,751	79,355	1,305	163,415	312,476	48,504	3,066
Обед														
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	3,933	55,910	0,034	2,850	114,000	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,585	88,432	0,062	16,443	172,351	1,956	27,223	58,781	18,212	0,953
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	2,146	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
	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
376	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	44,962	19,312	81,272	681,056	1,003	19,573	133,531	6,790	193,057	545,278	209,142	10,018
Полдник														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				7,500	0,300	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Промежуточное питание														
338	фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				7,500	0,300	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 635,000	81,541	39,605	169,911	1 375,972	1,396	35,304	1 488,786	11,545	651,872	1 134,754	332,946	14,434

День/неделя: Среда - 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	Mg	Fe		
Завтрак																
15	Сыр (порошковый)	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	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Завтрак	460,000	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																
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		
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	Каша 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		
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара), 180	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390		
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260		
	Итого за Обед	725,000	27,784	27,949	88,483	725,600	0,448	161,119	885,699	5,827	129,655	489,474	101,672	5,662		
Полдник																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200		
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500		
Промежуточное питание																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230		
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,100	0,180	0,800	8,000	8,300	10,200	0,300		
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830		
	Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 705,000	53,776	46,395	194,382	1 427,973	0,965	177,678	967,354	9,805	790,764	1 173,152	274,798	10,858		

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

№ реп.	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														
	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	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	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	510,000	25,026	13,889	75,026	527,528	0,439	6,271	33,055	3,692	91,145	266,426	94,374	4,742
Обед														
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
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
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076			17,142	93,245	36,953	1,452
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	755,000	35,215	27,597	69,357	631,971	0,732	57,396	663,449	6,654	169,137	565,140	169,748	6,134
Полдник														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Четверг – 2 неделя с 7 до 11 лет	1 785,000	69,725	48,266	199,423	1 484,299	1,300	78,647	770,604	13,796	555,682	1 108,566	339,422	12,226

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

№ реп.	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														
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 лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	490,000	22,200	19,590	47,032	455,526	0,361	3,480	289,255	0,889	214,345	401,966	68,994	5,335
Обед														
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
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	Биточки 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 рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224		0,500	0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100			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	29,969	30,952	82,992	732,040	0,784	12,072	235,281	7,172	110,445	427,073	188,098	8,820
Полдник														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Кефир обезжир.	200	6,000	0,100	8,000	62,000	0,080	14,000			252,000	190,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 765,000	61,339	57,362	185,714	1 514,766	1,266	30,432	540,436	11,141	612,190	1 099,739	332,092	15,485

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	48,839	49,494	190,390	1 417,838	0,938	45,898	752,894	9,956	613,534	1 054,522	265,698	10,408
Вторник - 1 неделя	64,608	42,854	201,146	1 461,957	1,212	79,694	542,686	13,447	506,298	951,828	292,328	12,550
Среда - 1 неделя	40,105	52,120	189,552	1 405,721	0,777	35,174	1 016,206	8,037	427,120	615,082	252,954	9,624
Четверг - 1 неделя	66,569	67,823	153,303	1 506,127	0,959	195,386	869,160	12,200	778,319	1 220,508	239,212	14,394
Пятница - 1 неделя	56,198	44,341	184,221	1 371,653	1,329	30,643	474,166	9,204	770,315	1 119,672	361,329	13,486
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,264	51,326	183,722	1 432,659	1,043	77,359	731,022	10,569	619,117	992,322	282,304	12,092
Понедельник - 2 неделя	49,491	60,878	203,604	1 586,065	0,827	33,115	316,048	6,847	705,633	788,710	205,322	7,660
Вторник - 2 неделя	81,541	39,605	169,911	1 375,972	1,396	35,304	1 488,786	11,545	651,872	1 134,754	332,946	14,434
Среда - 2 неделя	53,776	46,395	194,382	1 427,973	0,965	177,678	967,354	9,805	790,764	1 173,152	274,798	10,858
Четверг - 2 неделя	69,725	48,266	199,423	1 484,299	1,300	78,647	770,604	13,796	555,682	1 108,566	339,422	12,226
Пятница - 2 неделя	61,339	57,362	185,714	1 514,766	1,266	30,432	540,436	11,141	612,190	1 099,739	332,092	15,485
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	63,174	50,501	190,607	1 477,815	1,151	71,035	816,646	10,627	663,228	1 060,984	296,916	12,133
ИТОГО среднее за 2 недели	59,219	50,914	187,165	1 455,237	1,097	74,197	773,834	10,598	641,173	1 026,653	289,610	12,113
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	77%	64%	56%	62%	91%	124%	111%	88%	58%	93%	116%	101%

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
				точное
Понедельник - 1 неделя	450,000	725,000	350,000	1 695,000
Вторник - 1 неделя	510,000	635,000	350,000	1 70,000
Среда - 1 неделя	390,000	690,000	350,000	1 600,000
Четверг - 1 неделя	405,000	725,000	350,000	1 70,000
Пятница - 1 неделя	460,000	725,000	350,000	1 705,000
Понедельник - 2 неделя	455,000	690,000	350,000	1 665,000
Вторник - 2 неделя	390,000	725,000	350,000	1 635,000
Среда - 2 неделя	460,000	725,000	350,000	1 705,000
Четверг - 2 неделя	510,000	755,000	350,000	1 785,000
Пятница - 2 неделя	490,000	755,000	350,000	1 765,000
ИТОГО среднее за 2 недели	452	715	350	1 687
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ респ.	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	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
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 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	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	500,000	13,702	14,914	58,042	422,746	0,449	1,831	64,555	1,068	210,863	344,436	106,186	4,095
Обед														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	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	10,755	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
	Итого за Обед	870,000	33,661	37,512	106,137	910,059	0,527		647,961	7,631	181,999	595,011	125,227	6,719
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	0,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 540,000	50,163	58,821	190,804	1 508,605	1,025	40,921	779,116	11,849	428,762	1 008,447	269,213	11,664
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ респ.	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	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
	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119	1,092	19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
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	36,500	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	560,000	28,518	16,935	90,241	631,234	0,484	7,361	41,705	4,352	101,663	300,878	105,108	5,295
Обед														
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	180	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
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 без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	770,000	35,672	26,695	87,783	738,311	0,848	77,038	735,171	8,371	165,960	504,191	154,998	7,963
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	0,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,180	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 500,000	66,700	50,065	205,299	1 547,745	1,373	85,279	785,276	15,503	295,527	867,769	297,606	14,088

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	Mg	Fe
Завтрак														
173	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,681	2,274	39,337	212,182	0,296			0,551	15,250	205,592	137,868	4,627
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		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	13,153	3,981	63,564	343,367	0,497	0,311	0,555	0,701	57,245	277,238	162,752	6,937
Обед														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	6,797	87,740	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	0,991
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином	250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
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
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400								
	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	815,000	24,104	49,059	103,390	964,416	0,356	26,652	1,482,311	5,601	110,701	168,211	74,014	3,800
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 435,000	40,057	59,435	193,579	1 483,583	0,902	27,943	1 549,466	9,452	203,846	514,449	274,566	11,587

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

№ реп.	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														
15	Сыр (поршиами)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	465,000	42,609	42,380	30,295	675,186	0,416	1,588	691,355	3,079	440,385	727,836	74,194	8,811
Обед														
52	Салат из свеклы 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 (без сахара), 180	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	29,374	35,354	92,406	813,406	0,638	190,965	375,198	8,910	153,656	463,660	132,375	7,723
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Четверг – 1 неделя с 11 лет и старше	1 505,000	74,493	84,169	149,976	1 666,792	1,095	193,433	1 074,953	14,769	621,946	1 254,196	244,069	17,364

День/неделя: Пятница - 1 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	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
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	0,211	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	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	520,000	19,717	13,219	62,892	453,046		0,496	4,031	70,655	1,108	417,763	483,036	119,786	4,585
Обед															
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
Промежуточное питание															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600		0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200		0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800		0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 545,000	56,240	51,460	181,658	1 421,155		1,463	22,557	632,036	11,096	568,194	1 051,171	380,152	14,952

День/неделя: Понедельник - 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	Mg	Fe	
Завтрак															
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915		51,600		0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Каша пшениная молочная без сахара	250	11,026	8,863	48,626	319,431		0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,892
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685		0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500		0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	515,000	19,398	14,485	72,853	502,216		0,525	2,056	80,055	0,467	364,155	431,516	102,474	4,352
Обед															
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000		0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,196	104,698		0,103	15,080	185,964	1,197	18,681	74,416	22,560	0,991
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
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400									
	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	815,000	27,642	49,585	109,885	1 019,552		0,364	22,320	205,964	4,527	117,929	190,616	62,352	3,485
Промежуточное питание															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000				7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600		0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200		0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800		0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 500,000	49,840	70,465	209,363	1 697,568		0,938	25,356	352,619	8,144	517,984	691,132	202,626	8,687

День/неделя: Вторник - 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	Mg	Fe		
Завтрак																
223	Запеканка творожная	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	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	35,759	18,445	42,942	488,176	0,335	0,951	106,955	1,880	211,865	408,726	61,494	3,667		
Обед																
62	Салат из моркови	100	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	250	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	Шинель 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		
	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		
376	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	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		
Промежуточное питание																
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87 000			7,500	0,300	7 500	18 000	7,500	0,300		
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65 600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230		
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320		
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850		
	Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 490,000	91,244	49,296	171,605	1 506,168	1,620	27,733	2 294,366	13,754	487,478	1 138,557	356,806	16,614		

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

№ реп.	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														
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	Капша 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 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	520,000	19,672	13,214	62,742	451,346	0,494	2,031	70,555	1,098	415,763	481,936	119,186	4,555
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
88/2011	Щи 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	Капша перловая с курицей	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	423,220	58,330	3,292
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара), 180	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	33,726	35,878	109,348	904,453	0,576	171,192	1 034,921	7,982	161,233	598,697	127,978	7,040
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше	1 560,000	55,908	55,527	199,365	1 533,999	1,111	174,103	1 113,876	11,860	604,896	1 143,333	284,664	12,425

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	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	Мg	Fe
Завтрак														
	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 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
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119		19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
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	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	560,000	28,542	16,810	89,071	624,194	0,509	6,711	40,705	4,393	104,463	303,078	106,008	5,352
Обед														
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
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
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492			20,350	111,852	44,332	1,741
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	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	41,112	33,495	87,757	778,920	0,910	76,429	924,851	8,514	211,547	670,458	206,168	7,615
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше														
		1 630,000	72,454	56,700	203,453	1 578,914	1,468	84,120	1 032,156	16,057	351,910	1 042,536	349,976	13,817
№ реп.	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	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	33,447	237,661	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	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	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	550,000	24,510	21,415	58,524	527,546	0,434	3,819	297,855	0,956	251,075	451,616	81,864	5,805
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
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	Бытчки 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 рассычатая	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	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240	0,240	0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	900,000	34,918	36,354	104,659	887,890	0,941	17,332	275,551	8,765	140,676	510,987	228,070	10,821
Промежуточное питание														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	10,200	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше														
		1 620,000	61,938	64,204	190,458	1 593,636	1,416	22,031	581,806	12,501	419,651	1 025,303	347,434	17,456

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	50,163	58,821	190,804	1 508,605	1,025	40,921	779,116	11,849	428,762	1 008,447	269,213	11,664
Вторник - 1 неделя	66,700	50,065	205,299	1 547,745	1,373	85,279	785,276	15,503	295,523	867,769	297,606	14,088
Среда - 1 неделя	40,057	59,435	193,579	1 483,583	0,902	27,943	1 549,466	9,452	203,846	514,449	274,566	11,587
Четверг - 1 неделя	74,493	84,169	149,976	1 666,792	1,095	193,433	1 074,953	14,769	621,941	1 254,196	244,069	17,364
Пятница - 1 неделя	56,240	51,460	181,658	1 421,155	1,463	22,557	632,036	11,096	568,194	1 051,171	380,152	14,952
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,531	60,790	184,263	1 525,576	1,172	74,027	964,169	12,534	423,653	939,206	293,121	13,931
Понедельник - 2 неделя	49,840	70,465	209,363	1 697,568	0,938	25,356	352,619	8,144	517,984	691,132	202,626	8,687
Вторник - 2 неделя	91,244	49,296	171,605	1 506,168	1,620	27,733	2 294,366	13,754	487,478	1 138,557	356,806	16,614
Среда - 2 неделя	55,908	55,527	199,365	1 533,999	1,111	174,103	1 113,876	11,860	604,896	1 143,333	284,664	12,425
Четверг - 2 неделя	72,454	56,700	203,453	1 578,914	1,468	84,120	1 032,156	16,057	351,910	1 042,536	349,976	13,817
Пятница - 2 неделя	61,938	64,204	190,458	1 593,636	1,416	22,031	581,806	12,501	419,651	1 025,303	347,434	17,456
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	66,277	59,238	194,849	1 582,057	1,311	66,669	1 074,965	12,463	476,384	1 008,172	308,301	13,800
ИТОГО среднее за 2 недели	61,904	60,014	189,556	1 553,817	1,242	70,348	1 019,567	12,499	450,019	973,689	300,711	13,866
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	69%	65%	49%	57%	89%	100%	113%	89%	38%	81%	100%	77%
Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Завтрак		Обед		Промежуточное		Итого за день					
	Завтрак	Обед	Завтрак	Обед	Промежуточное	Итого за день						
Понедельник - 1 неделя	500,000	870,000	500,000	870,000	170,000	1 540,000						
Вторник - 1 неделя	560,000	770,000	560,000	770,000	170,000	1 500,000						
Среда - 1 неделя	450,000	815,000	450,000	815,000	170,000	1 435,000						
Четверг - 1 неделя	465,000	870,000	465,000	870,000	170,000	1 505,000						
Пятница - 1 неделя	520,000	855,000	520,000	855,000	170,000	1 545,000						
Понедельник - 2 неделя	515,000	815,000	515,000	815,000	170,000	1 500,000						
Вторник - 2 неделя	450,000	870,000	450,000	870,000	170,000	1 490,000						
Среда - 2 неделя	520,000	870,000	520,000	870,000	170,000	1 560,000						
Четверг - 2 неделя	560,000	900,000	560,000	900,000	170,000	1 630,000						
Пятница - 2 неделя	550,000	900,000	550,000	900,000	170,000	1 620,000						
ИТОГО среднее за 2 недели	509	854	509	854	170	1 533						
Норма СанПиН	550	800	550	800		1 350						