

СОГЛАСОВАНО



2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.

2023г.

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

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

№ п.п.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг			

279	Гарфили мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	9,120	0,008	6,350	0,008	9,120	4,880	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,700	0,580	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>381,691</i>	<i>0,286</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>55,930</i>	<i>294,440</i>	<i>109,280</i>	<i>5,688</i>

Обед																		
№ п.п.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг			

66	Салат из моркови с мясом	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,484	175,351	1,965	29,882	60,609	18,482	0,962
392	Пельмени	155	0,040	3,625	0,065	3,625	0,001	20,000	0,050	1,200	1,500	3,240	0,010	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	1,300	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	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>655,000</i>	<i>10,009</i>	<i>9,790</i>	<i>68,115</i>	<i>402,543</i>	<i>0,267</i>	<i>372,574</i>	<i>1 155,351</i>	<i>2,734</i>	<i>158,499</i>	<i>59,102</i>	<i>3,533</i>	

Полдник																		
№ п.п.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг			

406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,639	29,932	98,877	17,631	1,417
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	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,639</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>

Ужин																		
№ п.п.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг			

204	Рожки овсяные 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	1,700	0,580	8,000	26,000	5,600	0,440	
348	Сок 200 мл в нед.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		0,440	14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>620,000</i>	<i>16,932</i>	<i>11,368</i>	<i>101,015</i>	<i>576,140</i>	<i>0,184</i>	<i>2,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,590</i>	<i>283,860</i>	<i>267,290</i>	<i>40,090</i>	<i>5,457</i>

Обед																		
№ п.п.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг			

20	Салат из баклажанной капусты с курицей	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
96	Расолиник московский на бульоне (крупа перловая)	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,005	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	1,300	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	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,602</i>	<i>26,330</i>	<i>91,591</i>	<i>693,030</i>	<i>0,454</i>	<i>409,118</i>	<i>494,621</i>	<i>6,866</i>	<i>119,062</i>	<i>343,980</i>	<i>98,186</i>	<i>4,966</i>

Полдник																		
№ п.п.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг			

415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	1,800	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	2,420	242,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>17,433</i>	<i>20,310</i>	<i>84,216</i>	<i>588,883</i>	<i>0,234</i>	<i>1,800</i>	<i>86,650</i>	<i>6,677</i>	<i>271,745</i>	<i>309,307</i>	<i>47,456</i>	<i>1,849</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 620,000</i>	<i>56,967</i>	<i>58,008</i>	<i>276,822</i>	<i>1 860,053</i>	<i>0,872</i>	<i>413,218</i>	<i>659,271</i>	<i>15,133</i>	<i>674,667</i>	<i>923,077</i>	<i>185,732</i>	<i>12,272</i>

Легенда: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	0,480	0,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>													
		500,000	17,109	12,703	85,014	525,019	0,224	3,069	85,180	1,387	344,800	338,840	60,190	2,799
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,100	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	7,100	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,240	14,490	71,700	0,120	0,120	7,100	0,090	21,900	37,500	12,000	0,340
	<i>Итого за Обед</i>													
		740,000	24,861	32,461	89,693	752,701	0,703	12,410	355,881	5,005	95,452	366,749	137,297	7,113
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным супленным мясом	100	11,070	16,235	66,939	458,356	0,144	0,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,356	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>													
		300,000	11,270	16,306	80,002	511,744	0,145	0,500	61,917	5,356	148,390	179,191	16,448	2,051
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>														
		1 540,000	53,240	61,470	254,709	1 789,464	1,072	15,979	502,978	11,748	588,642	884,780	213,935	11,963
<i>Суббота</i>														
<i>Воскресенье</i>														
<i>Итого за Субботу и Воскресенье - 2 недели с 7 до 11 лет</i>														
		570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	13,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
172	Ворит из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,036	16,454	164,551	1,935	28,609	42,609	18,480	0,812
260	Угриш на масле	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	0,100	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567
142	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	7,100	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,240	14,490	71,700	0,120	0,120	7,100	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>													
		740,000	25,650	20,676	101,221	703,332	0,309	371,907	1 361,951	5,589	97,521	343,137	104,931	3,804
<i>Полдник</i>														
106	Пирожок с картошкой начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417
176	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,356	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>													
		300,000	8,690	10,727	60,766	374,955	0,127	1,539	32,437	4,659	34,882	107,117	22,031	2,276
<i>Итого за Понедельник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>														
		1 610,000	51,872	43,371	255,302	1 634,927	0,705	388,746	1 472,388	12,138	440,263	720,544	172,552	12,037

День/неделя: Вторник - 2 недели 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	Мг	Мг	Мг	Мг		
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245				
384	Корейский напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480				
348	Сок 200 мл в инд.уп.	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,000	0,680	7,600	14,000	8,000	2,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	200	90,000	22,400	106,820	691,871	0,224	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525				
	<i>Итого за Обед</i>	610,000	28,275	16,304	106,820	691,871	0,224	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525				
	<i>Итого за Завтрак</i>	610,000	28,275	16,304	106,820	691,871	0,224	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525				
	<i>Итого за Обед</i>	610,000	28,275	16,304	106,820	691,871	0,224	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525				
102	Суп гороховый на бульоне	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420					
294	Пшеница рубленая из мяса птицы	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				
173	Каша гречневая вязкая	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732				
376	Чай с сахаром	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	112,210	72,220	2,316	2,316					
	<i>Итого за Завтрак</i>	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	19,500	4,400	0,856				
	<i>Итого за Обед</i>	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	6,000	19,500	12,000	0,330					
	<i>Итого за Завтрак</i>	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	19,500	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	32,113	34,826	94,517	828,983	0,644	13,450	231,971	7,153	130,898	438,197	153,876	8,359				
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	1,600	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649				
	<i>Итого за Завтрак</i>	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	6,677	236,000	192,000	32,000	0,200				
	<i>Итого за Обед</i>	300,000	18,333	20,310	82,816	585,883	0,234	1,600	90,650	6,677	265,745	313,307	49,456	1,849				
	<i>Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	1 650,000	78,621	71,440	284,153	2 106,737	1,102	18,144	416,421	15,694	585,473	1 092,424	259,362	14,733				

День/неделя: Среда - 2 недели 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	Мг	Мг	Мг			
173	Каша пшеница молочная с маслом	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,300	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
376	Чай с сахаром	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,225	0,100	0,500	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535				
	<i>Итого за Завтрак</i>	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,839				
	<i>Итого за Обед</i>	50	3,500	23,000	110,000	23,000	0,055	0,100	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	40	3,040	0,320	19,880	94,000	0,044	1,400	76,500	1,583	163,260	280,520	73,050	3,454				
	<i>Итого за Обед</i>	500,000	15,618	15,205	101,607	606,279	0,356	1,400	76,500	1,583	163,260	280,520	73,050	3,454				
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719				
88/2011	Шти из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719					
268	Вяленый мясной с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789				
202	Рожки отварные	180	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994					
349	Компот из свежих яблок	150	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	333,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827					
	<i>Итого за Завтрак</i>	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	6,000	19,500	12,000	0,330					
	<i>Итого за Обед</i>	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	19,500	0,840					
	<i>Итого за Завтрак</i>	770,000	26,953	38,529	114,164	914,258	0,655	381,644	260,941	8,403	134,069	323,720	83,310	6,311				
406	Пирожок с вареным ступеным молоком	100	11,070	16,255	66,959	458,356	0,144	0,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535				
	<i>Итого за Завтрак</i>	300,000	11,270	16,306	80,002	511,744	0,145	0,500	61,917	5,356	148,390	179,191	16,448	2,051				
	<i>Итого за Обед</i>	1 570,000	53,841	70,040	295,773	2 032,281	1,156	383,544	399,358	15,342	445,719	783,431	172,808	11,816				

Цели: Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
			<i>Обед</i>											
66	Салат из моркови с яблоком	60	0,783	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
289	Рагу овощное из картофеля	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	8,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,840</i>	<i>21,869</i>	<i>91,260</i>	<i>654,467</i>	<i>0,433</i>	<i>381,997</i>	<i>1 574,351</i>	<i>4,915</i>	<i>102,362</i>	<i>324,329</i>	<i>99,747</i>	<i>4,857</i>
			<i>Полдник</i>											
406	Пирожок с карповой начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,659	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>9,318</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>50,827</i>	<i>53,504</i>	<i>238,507</i>	<i>1 642,922</i>	<i>0,827</i>	<i>390,536</i>	<i>1 670,288</i>	<i>12,898</i>	<i>200,184</i>	<i>698,256</i>	<i>188,268</i>	<i>10,817</i>
			<i>Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</i>											
			<i>Завтрак</i>											
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,300	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	53,920	1,247
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>23,407</i>	<i>23,566</i>	<i>67,922</i>	<i>578,899</i>	<i>0,303</i>	<i>3,000</i>	<i>310,580</i>	<i>1,738</i>	<i>213,230</i>	<i>423,770</i>	<i>76,800</i>	<i>5,180</i>
			<i>Обед</i>											
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,832	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,836	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
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
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856	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	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	8,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,725</i>	<i>29,775</i>	<i>81,369</i>	<i>619,077</i>	<i>0,544</i>	<i>62,975</i>	<i>647,469</i>	<i>6,281</i>	<i>180,775</i>	<i>523,885</i>	<i>151,770</i>	<i>5,772</i>
			<i>Полдник</i>											
415	Крендель сахарный	100	11,833	13,310	74,816	483,883	0,174	4,000	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	6,877	29,745	133,307	25,456	2,269
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,933</i>	<i>13,510</i>	<i>99,216</i>	<i>585,883</i>	<i>0,194</i>	<i>4,000</i>	<i>46,650</i>	<i>13,554</i>	<i>59,490</i>	<i>254,614</i>	<i>42,912</i>	<i>3,918</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>69,065</i>	<i>68,851</i>	<i>248,507</i>	<i>1 783,849</i>	<i>1,041</i>	<i>69,975</i>	<i>1 004,699</i>	<i>14,896</i>	<i>423,750</i>	<i>1 084,962</i>	<i>254,026</i>	<i>13,201</i>

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)										
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Понедельник - 1 неделя	65,374	80,038	243,143	1 965,697	0,766	394,535	1 054,310	17,230	374,455	940,217	172,471	16,345			
Вторник - 1 неделя	53,986	64,751	301,026	2 001,005	1,058	53,087	340,328	15,973	457,866	782,970	176,731	11,471			
Среда - 1 неделя	39,396	45,249	197,942	1 359,189	0,680	380,473	1 306,188	13,162	174,094	560,056	190,413	11,497			
Четверг - 1 неделя	56,967	58,008	276,822	1 860,053	0,872	413,218	659,271	15,133	674,667	923,077	185,732	12,272			
Пятница - 1 неделя	53,240	61,470	254,709	1 789,464	1,072	15,979	502,978	11,748	588,642	884,780	213,935	11,963			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,793	61,903	254,728	1 795,082	0,890	251,458	772,615	14,649	453,945	818,220	187,856	12,710			
Понедельник - 2 неделя	51,872	43,371	255,302	1 634,927	0,705	388,746	1 472,388	12,138	440,263	720,544	172,552	12,037			
Вторник - 2 неделя	78,621	71,440	284,153	2 106,737	1,102	18,144	416,421	15,694	585,473	1 092,424	259,362	14,733			
Среда - 2 неделя	53,841	70,040	295,773	2 032,281	1,156	383,544	399,358	15,342	445,719	783,431	172,808	11,816			
Четверг - 2 неделя	50,827	53,504	238,507	1 642,022	0,827	390,536	1 670,288	12,898	200,184	698,256	188,268	10,817			
Пятница - 2 неделя	69,065	68,851	248,507	1 783,849	1,041	69,975	1 004,699	14,896	423,750	1 084,962	254,026	13,201			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	60,845	61,441	264,448	1 839,963	0,966	250,189	992,631	14,194	419,078	875,923	209,403	12,521			
ИТОГО среднее за 2 недели	57,319	61,672	259,588	1 817,523	0,928	250,824	882,623	14,422	436,512	847,072	198,630	12,616			
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2			

Возрастная группа с 7 до 11 лет				Итого за
	Завтрак	Обед	Полдник	НАНН
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	300,000	1 550,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	655,000	300,000	1 465,000
Четверг - 1 неделя	620,000	700,000	300,000	1 620,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	740,000	300,000	1 610,000
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	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	537	726	300	1 563
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

Питание: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Питательные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,210	1,157	40,000	0,100	2,400	3,000	42,560	6,351			
376	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	0,001	0,100	656,300	2,854	248,390	560,190	4,400	0,859			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,044	0,100	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
338	Ватон	40	2,800	0,400	88,000	14,700	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	13,500	3,300	0,800			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,301	16,257	696,800	3,934	287,340	613,930	65,660	11,010				
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>53,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>65,660</i>	<i>11,010</i>				
<i>Итого за Обед</i>		<i>860,000</i>	<i>30,945</i>	<i>39,528</i>	<i>131,667</i>	<i>1,019,229</i>	<i>0,449</i>	<i>404,164</i>	<i>387,907</i>	<i>10,427</i>	<i>156,543</i>	<i>438,511</i>	<i>125,757</i>	<i>5,823</i>				
<i>Итого за Ужин</i>		<i>1,460,000</i>	<i>68,862</i>	<i>84,587</i>	<i>184,008</i>	<i>1,798,618</i>	<i>0,750</i>	<i>1,365,011</i>	<i>1,052,441</i>	<i>14,361</i>	<i>443,583</i>	<i>1,052,441</i>	<i>191,417</i>	<i>16,833</i>				

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

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Питательные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
181	Печенье	50	3,900	7,650	11,516	220,000	0,040	0,104	1,625	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
384	Каши мясные молочная с маслом	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	0,036	0,468	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572			
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и ватон"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,055	0,055	10,800	0,072	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>17,966</i>	<i>18,024</i>	<i>118,741</i>	<i>706,159</i>	<i>0,235</i>	<i>2,093</i>	<i>61,300</i>	<i>3,297</i>	<i>186,546</i>	<i>224,831</i>	<i>41,119</i>	<i>2,222</i>				
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>30,320</i>	<i>37,873</i>	<i>122,580</i>	<i>956,122</i>	<i>0,228</i>	<i>58,788</i>	<i>278,711</i>	<i>8,849</i>	<i>196,662</i>	<i>487,199</i>	<i>149,211</i>	<i>9,342</i>				
<i>Итого за Ужин</i>		<i>1,440,000</i>	<i>48,286</i>	<i>55,897</i>	<i>241,321</i>	<i>1,662,291</i>	<i>1,063</i>	<i>60,881</i>	<i>340,011</i>	<i>12,146</i>	<i>383,208</i>	<i>712,050</i>	<i>190,350</i>	<i>11,564</i>				

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше															
№ п/п	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
279	Тертый мясной с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965	
173	Капша, печеная ягода	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	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	0,320	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>623,221</i>	<i>0,319</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>5,858</i>	<i>57,510</i>	<i>325,980</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</i>	
66	Салат из моркови с йогуртом	100	1,308	0,138	23,179	100,693	0,066	4,000	1,600,000	0,378	30,936	39,054	35,301	0,940	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176	
392	Пельмени	185	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	0,000	20,000	0,050	1,200	1,500	0,010		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	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		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>795,000</i>	<i>12,537</i>	<i>11,455</i>	<i>89,493</i>	<i>514,036</i>	<i>0,360</i>	<i>378,337</i>	<i>1,837,111</i>	<i>3,531</i>	<i>111,538</i>	<i>212,443</i>	<i>83,532</i>	<i>4,513</i>	
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,345,000</i>	<i>35,277</i>	<i>38,180</i>	<i>163,071</i>	<i>1,139,757</i>	<i>0,679</i>	<i>384,701</i>	<i>1,941,611</i>	<i>9,389</i>	<i>169,068</i>	<i>538,423</i>	<i>207,852</i>	<i>10,788</i>	
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше															
№ п/п	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
204	Рожки отпарные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	307,480	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	0,440	4,950	8,240	4,400	0,839	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>18,490</i>	<i>12,967</i>	<i>105,963</i>	<i>616,730</i>	<i>0,196</i>	<i>2,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,720</i>	<i>315,430</i>	<i>293,380</i>	<i>42,560</i>	<i>3,601</i>	
20	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	2,016	7,177	13,229	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688	
96	Расоляник московский на бульоне (крупа перловая)	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821	
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109	
348	Компот на сухобрусках	180	0,234	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	0,160	0,120	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		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,997</i>	<i>35,262</i>	<i>115,298</i>	<i>896,317</i>	<i>0,584</i>	<i>432,331</i>	<i>628,135</i>	<i>9,561</i>	<i>156,303</i>	<i>441,427</i>	<i>126,314</i>	<i>6,370</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,500,000</i>	<i>47,487</i>	<i>48,229</i>	<i>221,261</i>	<i>1,513,047</i>	<i>0,780</i>	<i>434,855</i>	<i>1,128,585</i>	<i>11,281</i>	<i>471,733</i>	<i>734,807</i>	<i>168,874</i>	<i>11,971</i>	

«Селиг»: Питание - 1 неделя с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																				
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200							
	Каша молочная "Дружба" с мясом	250	7,293	8,203	42,429	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	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883							
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,040	0,400	19,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	<i>Итого за Завтрак</i>																			
			550,000	18,569	14,198	93,672	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995						
<i>Обед</i>																				
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775							
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,355	12,432	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559							
268	Котлета рубленая из мяса	100	14,157	22,700	14,156	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849							
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,570	88,220	2,987							
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	19,320	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120							
	<i>Итого за Обед</i>																			
			890,000	29,791	39,908	111,050	0,858	18,066	522,281	7,121	119,736	447,425	169,907	8,586						
<i>Дети/пожилые: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																				
			1 440,000	48,360	54,106	204,722	1,504,669	1,504,669	1,115	21,434	616,061	8,545	493,966	823,415	238,967	11,581				
<i>Дети/пожилые: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																				
<i>Завтрак</i>																				
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	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	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,500	0,500	24,000	16,500	13,500	3,300							
	<i>Итого за Завтрак</i>																			
			590,000	19,090	13,567	98,263	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101						
<i>Обед</i>																				
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	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	1,925	5,833	12,045	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,591	1,026							
260	Уха из рыбы	100	16,131	11,974	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871							
171	Капша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	0,052	20,000	20,000	0,506	10,000	98,250	32,220	0,679							
342	Каша овсяная	180	0,198	0,054	12,552	0,044	350,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,436							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,160	0,160	19,680	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	19,320	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120							
	<i>Итого за Обед</i>																			
			890,000	30,463	23,813	126,368	0,475	378,489	2,170,151	6,507	123,665	424,222	137,536	4,859						
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																				
			1 480,000	49,553	37,380	224,631	1 459,551	1 459,551	0,696	393,813	2 259,051	8,527	463,095	720,102	185,596	10,960				

День/неделя: Вторник - 2 недели с 11 лет и старше		Масса подлин	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым 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		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,468	10,800	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	2,000	0,020	2,800	10,800	14,000	8,000	2,800		
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	90,000	22,400	90,000	90,000	0,020	2,000	0,020	2,800	10,800	14,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	32,407	18,312	113,734	755,021	0,246	3,178	108,600	1,910	211,200	390,020	62,970	4,747		
	<i>Итого за Обед</i>															
	Ябл. ошощан	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	0,020	41,000	37,000	15,000	2,000	0,700		
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		
294	Шницель дробленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,650	21,160	1,925		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	23,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	8,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	29,200	26,000	5,600	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	26,000	5,600	5,600	0,440		
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	38,246	41,959	176,682	1,011,631	0,297	18,348	282,131	8,879	168,032	529,979	188,551	10,667		
	<i>Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше</i>	1,530,000	70,653	60,271	230,416	1,766,652	1,037	21,526	390,731	10,789	379,232	919,999	251,521	14,814		
День/неделя: Среда - 2 недели с 11 лет и старше																
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса подлин	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	17,846	16,984	113,461	678,829	0,420	1,725	85,500	1,632	197,010	333,610	87,340	3,838		
	Масло подсолн.	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	70,810	1,919	0,020		
173	Каша пшеница молочная с маслом	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,810	1,919		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	0,600		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	0,440		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	29,200	26,000	5,600	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	17,846	16,984	113,461	678,829	0,420	1,725	85,500	1,632	197,010	333,610	87,340	3,838		
	<i>Итого за Обед</i>															
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	0,940		
88	Шп из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	2,431	37,243	56,141	23,572	1,983	1,188		
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,188		
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	3,240	0,827		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	8,000	26,000	5,600		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	29,200	26,000	5,600	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	26,000	5,600	5,600	0,440		
	<i>Итого за Обед</i>	920,000	32,312	45,019	139,900	1,097,484	0,786	390,866	308,833	10,211	173,293	397,024	106,382	7,642		
	<i>Итого за Среда - 2 недели с 11 лет и старше</i>	1,470,000	50,158	62,003	253,361	1,776,313	1,206	392,591	11,843	370,303	730,634	193,722	11,680			

4. Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<i>Завтрак</i>																				
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,066	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210						
171	Каша гречневая на воде с маслом	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	0,058	37,660	145,740	25,760	1,749							
376	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,032	20,000	0,306	10,000	98,230	32,220	0,679							
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	0,859	0,440							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	7,490	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
<i>Итого за Завтрак</i>																				
		550,000	21,164	24,428	95,640	688,340	0,286	7,490	3,864	66,610	296,830	74,280	3,937							
<i>Обед</i>																				
66	Суп из моркови с луком	100	1,308	0,138	23,179	100,693	0,066	4,000	0,378	30,936	59,034	35,301	0,940							
101	Суп с перемешанной лапшой	250	1,892	3,235	12,432	86,541	0,057	6,304	1,530	13,862	34,739	12,511	0,359							
289	Рыбу отварную на бульоне	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086							
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,340	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	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120							
<i>Итого за Обед</i>																				
		860,000	29,115	27,628	117,633	837,500	0,571	391,031	6,325	134,198	422,013	133,517	6,337							
<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																				
		1 410,000	50,279	52,056	213,273	1 525,840	0,857	398,521	2 442,771	10,189	200,808	718,843	207,797	10,274						
<i>День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																				
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<i>Завтрак</i>																				
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	25,950	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500							
173	Каша геркулесовая с маслом	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,635	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559							
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,350	9,120	4,880	0,883							
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550							
<i>Итого за Завтрак</i>																				
		550,000	25,075	26,469	75,287	641,299	0,347	3,325	1,883	248,630	473,808	90,030	5,492							
<i>Обед</i>																				
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635							
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176							
229	Рыба, тушеная с овощами	130	22,027	19,092	1,479	145,443	0,131	2,077	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222							
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	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	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120							
<i>Итого за Обед</i>																				
		920,000	38,640	36,335	102,613	774,635	0,679	82,698	955,519	8,179	224,694	628,311	186,515	7,038						
<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																				
		1 470,000	63,715	63,004	177,900	1 415,934	1,026	86,023	1 281,099	10,062	473,344	1 102,119	276,545	12,530						

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Понедельник - 1 неделя	68,862	84,587	184,008	1 789,618	0,750	404,164	1 365,011	14,361	443,883	1 052,441	191,417	16,833		
Вторник - 1 неделя	48,286	55,897	241,321	1 662,291	1,063	60,881	340,011	12,146	383,208	712,030	190,330	11,564		
Среда - 1 неделя	35,277	38,180	163,071	1 139,757	0,679	384,701	1 941,611	9,389	169,068	538,423	207,852	10,788		
Четверг - 1 неделя	47,487	48,229	221,261	1 513,047	0,780	434,855	717,035	11,281	471,733	734,807	168,874	11,971		
Пятница - 1 неделя	48,360	54,106	204,222	1 504,669	1,115	21,434	616,061	8,545	493,966	823,415	238,967	11,581		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	49,654	56,200	202,877	1 521,876	0,877	261,207	995,946	11,144	392,372	772,223	199,488	12,547		
Понедельник - 2 недели	49,553	37,380	224,631	1 449,551	0,696	393,813	2 259,051	8,527	463,095	720,102	185,396	10,960		
Вторник - 2 недели	70,653	60,271	230,416	1 766,652	1,037	21,526	394,333	11,843	379,232	919,999	251,521	14,814		
Среда - 2 недели	50,158	62,003	253,361	1 776,313	1,206	392,591	390,731	10,789	370,303	730,634	193,722	11,680		
Четверг - 2 недели	52,279	52,056	213,273	1 575,840	0,857	398,521	2 442,771	10,189	200,808	718,843	207,797	10,274		
Пятница - 2 недели	63,715	63,004	177,900	1 415,934	1,026	86,023	1 281,099	10,062	473,344	1 102,119	276,545	12,530		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	56,872	54,943	219,916	1 586,858	0,964	258,495	1 353,597	10,282	377,356	838,339	222,996	12,052		
НМО среднее за 2 недели	53,263	55,572	211,397	1 534,367	0,921	259,831	1 174,772	10,713	384,864	805,281	211,242	12,300		
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9		

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000	1 460,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1 неделя	550,000	795,000	1 345,000
Четверг - 1 неделя	640,000	860,000	1 500,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2 недели	590,000	890,000	1 480,000
Вторник - 2 недели	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2 недели	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000
НМО среднее за 2 недели	577	878	1 455
Норма СанПиН	550	800	1 350
НМО среднее за 2 недели	573	878	1 451
Норма СанПиН	550	800	1 350