

СОГЛАСОВАНО



Директор

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Финонов Т.В.
2024г.

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

Дневник: Понедельник - 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	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
376	Омлет натуральный	150	25,717	4,565	367,581	0,138	492,900	2,032	187,650	421,050	32,040	4,777			
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	15,500	3,300			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>645,569</i>	<i>0,249</i>	<i>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,436</i>	<i>9,436</i>			
<i>Обед</i>															
882011	Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
29L	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,615	4,664	85,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719			
348	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	376,681	0,105	3,514	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900			
	Компот из сухофруктов	180	0,234	74,595	350,180	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	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>24,214</i>	<i>29,886</i>	<i>766,657</i>	<i>0,342</i>	<i>378,464</i>	<i>7,765</i>	<i>113,160</i>	<i>335,900</i>	<i>95,475</i>	<i>4,401</i>			
<i>Полдник</i>															
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>43,785</i>	<i>6,030</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>			
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>															
<i>Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>															
<i>Завтрак</i>															
181	Печенье	50	3,900	7,690	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
384	Каша манная молочная	200	6,092	5,708	209,185	0,083	1,300	36,000	130,774	118,020	19,741	0,464			
	Кисель из консервов "Какао со ступенчатым молоком и	200	2,952	2,700	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072						
	Батон	50	3,500	0,500	110,000	0,055	23,000	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,444</i>	<i>16,598</i>	<i>653,917</i>	<i>0,214</i>	<i>1,768</i>	<i>52,300</i>	<i>154,774</i>	<i>195,520</i>	<i>36,241</i>	<i>2,114</i>			
<i>Обед</i>															
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910			
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	129,121	0,193	7,604	160,031	32,302	87,679	31,012	1,665			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	187,761	0,146	3,000	16,500	31,110	135,570	57,470	1,508			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	140,182	0,173	27,995	19,000	40,220	96,820	34,510	1,332			
377	Чай с лимоном	180	0,256	0,055	50,758	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,380			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>28,072</i>	<i>23,448</i>	<i>724,232</i>	<i>0,680</i>	<i>46,019</i>	<i>196,111</i>	<i>155,652</i>	<i>405,499</i>	<i>154,442</i>	<i>7,465</i>			
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с вареным ступенчатым молоком	100	11,062	14,066	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	12,022	1,192			
	Сок	200	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,000	0,600			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,162</i>	<i>14,266</i>	<i>540,518</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>50,737</i>	<i>4,942</i>	<i>143,147</i>	<i>20,022</i>	<i>1,792</i>			
<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>															

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910			
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	129,121	0,193	7,604	160,031	32,302	87,679	31,012	1,665			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	187,761	0,146	3,000	16,500	31,110	135,570	57,470	1,508			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	140,182	0,173	27,995	19,000	40,220	96,820	34,510	1,332			
377	Чай с лимоном	180	0,256	0,055	50,758	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,380			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>740,000</i>	<i>28,072</i>	<i>23,448</i>	<i>724,232</i>	<i>0,680</i>	<i>46,019</i>	<i>196,111</i>	<i>155,652</i>	<i>405,499</i>	<i>154,442</i>	<i>7,465</i>			
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с вареным ступенчатым молоком	100	11,062	14,066	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	12,022	1,192			
	Сок	200	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,000	0,600			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,162</i>	<i>14,266</i>	<i>540,518</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>50,737</i>	<i>4,942</i>	<i>143,147</i>	<i>20,022</i>	<i>1,792</i>			
<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>															

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				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	
			<i>Завтрак</i>											
279	Тедфели 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
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,356	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	22,263	19,947	69,177	545,441	0,286	5,838	100,710	5,786	53,610	296,180	179,000	5,630
			<i>Обед</i>											
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,906	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	27,040	0,415
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	10,487	0,962
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,050	0,080	14,448	4,300	0,191	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	0,330	6,000	19,300	4,300	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,300	13,000	0,840
	Итого за Обед	705,000	24,398	38,585	113,299	903,475	0,264	373,474	1,355,351	2,747	94,270	188,109	61,114	3,889
			<i>Полдник</i>											
406	Широжок с варгфельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	30,113	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,192	4,950	6,240	4,400	0,849
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,573	378,675	0,157	7,033	32,437	4,672	35,950	111,112	34,513	2,217
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 по 11 лет	1 515,000	55,493	69,354	244,049	1 827,591	0,707	386,345	1 488,498	13,205	183,830	567,601	214,619	11,537

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	
			<i>Завтрак</i>											
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,010	0,010
376	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	33,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,377
	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	0,849
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Бягтон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		75,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Итого за Завтрак	500,000	12,268	13,777	93,576	547,719	0,170	1,335	75,500	1,582	146,530	214,190	49,020	2,446
			<i>Обед</i>											
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
96	Расолевник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	43,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,193
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,310
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	700,000	22,203	25,275	89,526	675,418	0,451	404,123	474,351	6,418	114,702	340,310	95,306	4,891
			<i>Полдник</i>											
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516	1,481
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,681
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 по 11 лет	1 500,000	50,627	57,733	260,417	1 764,703	0,835	407,258	633,136	13,930	530,019	851,213	189,842	9,022

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции		Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	В															
<i>Итого за Завтрак</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 рубленые из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	0,856				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	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	0,033	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	91,292	368,369	155,657	7,059				
<i>Итого за Обед</i>																		
<i>Итого за Полдник</i>																		
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859				
<i>Итого за Понедельник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>																		
<i>Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>																		
<i>Итого за Среда - 2 недели с 7 до 11 лет</i>																		
<i>Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет</i>																		
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																		
<i>Итого за Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																		
<i>Итого за Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																		
<i>Итого за Понедельник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>																		
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции		Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	В															
<i>Итого за Завтрак</i>																		
204	Рожок отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	1,890	1,890	307,860	270,290	45,590	5,937				
<i>Итого за Завтрак</i>																		
<i>Итого за Обед</i>																		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,600,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415				
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665				
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	350,000		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	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	101,852	382,439	116,092	5,186				
<i>Итого за Обед</i>																		
<i>Итого за Полдник</i>																		
406	Пирожок с вареной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859				
<i>Итого за Полдник</i>																		
<i>Итого за Понедельник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>																		

Дата/период: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Итого за Завтрак</i>													
118	Зинцелка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,636	11,112	18,730	100,920	42,830	1,245
114	Крофитный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	0,072	7,600	36,000	5,200	0,480
118	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,040	2,000	0,600	1,000	14,000	8,000	2,800
118	Сок 200 мл в виде ул.	200	22,400		90,000	90,000	0,020			188,819	149,919	56,010	4,525
<i>Итого за Завтрак</i>													
<i>Обед</i>													
82	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,800	34,600	33,400	9,000	0,420
294	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	1,933	38,362	41,609	18,482	0,812
173	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	2,116	21,734	111,877	66,400	1,449
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,400	0,160	16,000	0,336	13,230	74,230	7,516	0,856
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,330	4,930	8,440	4,400	0,130
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,130	6,000	19,300	4,100	0,130
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,300	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,300	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>													
<i>Полдник</i>													
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	13,516	1,483
	Варенец	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	236,000	192,000	32,000	0,100
<i>Итого за Полдник</i>													
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>													
<i>Среды</i>													
<i>Итого за Среду - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>													

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>														
52	Салат из свежесы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	
88/2011	Пти из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	83,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719	
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
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	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	63,602	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		0,330	6,000	19,300	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,300	12,000	0,840	
<i>Итого за Завтрак</i>														
<i>Обед</i>														
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	12,022	1,192	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
<i>Итого за Обед</i>														
<i>Полдник</i>														
<i>Итого за Среду - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														

№ недели: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	Завтрак	12,000	0,013	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210			
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,116	3,000		2,602	31,110	135,520	57,470	1,508			
376	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000		0,370	8,880	81,450	26,720	0,567			
	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	19,680		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	510,000	22,262	13,506	80,480	534,180	0,267	6,100		3,672	58,940	269,810	100,490	3,584			
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400		1,766	12,660	22,622	15,790	0,607			
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004		1,048	11,822	27,819	10,042	0,432			
210	Рис с овощами на бульоне	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293		2,972	36,610	197,240	47,420	2,479			
348	Каша из кукурузы	180	0,234	18,263	74,595	350,180	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	14,760		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	700,000	22,609	25,480	85,039	661,155	0,421	382,997		6,454	96,462	311,521	94,357	4,900			
400	Пюре из картофеля с мясником	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933		4,672	31,000	105,072	20,115	1,468			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100		0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,573	378,675	0,157	7,033		4,672	35,950	113,312	24,515	2,327			
	Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 510,000	53,703	49,808	227,092	1 574,010	0,845	396,130		14,798	191,352	694,643	219,362	10,811			

№ недели: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
200	Начо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000		0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
173	Бифштекс с гарниром	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300		0,580	141,680	192,150	52,920	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			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	3,000		0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
	Итого за Завтрак	500,000	23,407	23,566	67,922	578,889	0,303	310,580		1,738	213,230	425,770	76,800	5,180			
43	Салат из овощей с майонезом	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450		1,416	25,060	21,400	11,300	0,373			
81	Вареная курица со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454		1,965	29,862	60,609	18,482	0,962			
210	Рис с овощами с соусом	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856		2,440	52,783	279,816	66,878	1,079			
138	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995		0,040	40,220	96,820	34,510	1,332			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100		0,500	4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	14,490		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	770,000	32,725	29,775	81,369	619,077	0,544	62,975		6,281	180,775	523,885	151,770	5,772			
113	Кремль сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
376	Чай	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	6,000	0,600			
	Итого за Полдник	300,000	11,656	13,881	92,315	538,566	0,174	4,000		6,130	26,787	122,713	23,516	2,083			
	Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 570,000	67,788	67,222	241,606	1 736,532	1,021	69,975		14,149	420,792	1 072,368	252,086	13,035			

	Возрастная группа с 7 до 11 лет				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)				У	Ж	Б	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)												
Понедельник - 1 неделя	64,367	79,273	229,924	1 902,180	0,746	394,535	1 050,945	16,807	371,497	927,623	170,531	16,179				
Вторник - 1 неделя	56,678	54,312	301,199	1 918,667	1,058	52,187	299,148	15,389	453,573	785,783	210,705	11,371				
Среда - 1 неделя	55,493	69,354	244,049	1 827,591	0,707	386,345	1 488,498	13,205	183,830	567,601	214,629	11,537				
Четверг - 1 неделя	50,627	57,733	260,417	1 764,703	0,835	407,258	633,136	13,930	530,019	851,213	189,842	9,022				
Пятница - 1 неделя	54,690	54,826	254,790	1 735,876	1,072	15,493	475,828	11,150	586,189	886,213	232,269	11,909				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,371	63,100	258,076	1 829,803	0,884	251,164	789,511	14,096	425,022	803,687	203,595	12,004				
Понедельник - 2 неделя	53,661	48,161	254,664	1 678,827	0,852	386,471	1 739,708	12,898	445,662	766,041	186,197	13,470				
Вторник - 2 неделя	76,267	55,785	271,122	1 904,472	0,938	25,568	368,616	14,491	571,223	1 025,769	292,248	13,431				
Среда - 2 неделя	55,290	63,395	295,854	1 978,691	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762				
Четверг - 2 неделя	53,703	49,808	227,092	1 574,010	0,845	396,130	1 439,788	14,798	191,352	694,643	219,362	10,811				
Пятница - 2 неделя	67,788	67,222	241,606	1 736,532	1,021	69,975	1 001,334	14,149	420,792	1 072,368	252,086	13,035				
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,342	56,874	258,068	1 774,506	0,962	252,240	984,331	14,216	414,459	868,737	228,207	12,502				
ИТОГО среднее за 2 недели	58,857	59,987	258,072	1 802,155	0,923	251,702	886,921	14,156	419,741	836,212	215,901	12,233				
Норма СанПин	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12				
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	76%	76%	77%	77%	77%	420%	127%	118%	38%	76%	86%	102%				

	Возрастная группа с 7 до 11 лет				Итого за день	
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день	Итого за день	
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день	Итого за день	
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	300,000	1 550,000	1 550,000	
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000	1 540,000	
Среда - 1 неделя	570,000	705,000	300,000	1 575,000	1 515,000	
Четверг - 1 неделя	500,000	700,000	300,000	1 500,000	1 500,000	
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000	1 540,000	
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000	1 570,000	1 570,000	
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	300,000	1 650,000	1 650,000	
Среда - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000	1 570,000	
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000	1 510,000	
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000	1 570,000	
ИТОГО среднее за 2 недели	525	727	300	1 552	1 552	
Норма СанПин	500	700	300	1 500	1 500	

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	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	Мг	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>																
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020				
376	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	42,560	6,351			
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	4,400	0,859			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	18,400	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
<i>Итого за Завтрак</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	Щи 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	0,940			
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,650	262,530	60,680	2,431		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,048	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	387,907	10,835	156,543	438,511	123,757	5,823			
<i>Итого за Обед</i>																
	Итого за Поведельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	31,285	40,616	123,711	998,829	0,449	404,164	1 365,011	14,769	443,883	1 052,441	191,417	16,833		

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	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	Мг	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>																
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
384	Каша манная молочная	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572		
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,056	0,468	10,800	0,072						
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
<i>Итого за Завтрак</i>																
	Салат из свежих яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525			
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,759	38,171	2,039		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589		
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,880			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	387,907	10,835	156,543	438,511	123,757	5,823			
<i>Итого за Обед</i>																
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	890,000	33,290	28,798	122,800	887,382	0,828	57,798	245,161	8,882	192,262	490,499	186,611	9,232		
<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	51,256	46,822	241,541	1 593,541	1,063	59,891	306,461	12,179	378,808	715,330	227,730	11,454		

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	Тфрели мясные с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	550,000	24,448	21,445	73,706	585,221	0,319	5,588	84,980	5,877	54,950	327,900	146,080	6,211		
<i>Обед</i>																
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176		
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114		
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	6,400	4,400	3,600	3,600	0,919		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	835,000	28,517	43,433	135,622	1 053,965	0,353	379,737	2 157,111	3,545	120,430	209,329	85,863	4,456		
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 385,000	52,965	64,878	209,328	1 639,686	0,672	385,325	2 242,091	9,422	175,380	537,229	231,943	10,667		

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
376	Каша рисовая молотая	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
	Итого за Завтрак	550,000	13,672	15,202	103,139	604,579	0,188	1,647	84,300	1,632	176,370	251,090	57,380	2,575		
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635		
96	Расольник московский на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821		
259	Жаркое по-домашнему	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 из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	860,000	28,425	33,184	112,285	862,897	0,585	423,006	767,685	8,707	150,583	437,997	124,714	6,317		
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 410,000	42,097	48,386	215,424	1 467,476	0,773	424,653	851,985	10,339	326,953	689,087	182,094	8,892		

5 неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,160	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200					
	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	273,571	1,508	47,200	1,508	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	1,700	0,580	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Итого за завтрак	350,000	18,569	14,198	579,119	3,368	93,780	1,424	374,230	375,090	69,060	2,995						
			<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775					
103	Суп с варениками на бульоне	250	1,852	3,255	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559					
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,777	17,750	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789					
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	168,571	0,190	20,000	0,402	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,398	0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,240	4,400	0,856					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за обед	890,000	31,411	34,958	888,050	0,858	17,526	503,981	7,139	117,336	449,225	190,307	8,326					
			<i>Ужин</i>															
			Итого за пятницу - 1 неделя с 11 лет и старше															
			Итого за Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше															

6 неделя: Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
101	Рисовый отвар с сахаром	200	15,250	12,596	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Итого за завтрак	590,000	19,090	13,567	597,230	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	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687		
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039		
291	Шоколад из мяса птицы	250	20,865	24,104	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,044	350,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,036		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за обед	860,000	34,883	31,433	939,862	0,635	369,353	2 581,931	7,854	135,612	499,069	156,931	6,753		
	Итого за Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше	1 450,000	53,973	45,000	1 537,092	0,856	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854		

№ рец.	День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Ке		
				Завтрак													
384		Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
188		Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	8,000	2,800	1,467
348		Сок 200 мл в бутл.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		4,747
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	3,178	108,600	1,910	211,200	390,020	62,970	4,747		
		Итого за Завтрак	640,000	32,407	18,312	113,734	755,021	0,246									
				Обед													
		Утка овиошая	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
82		Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026		
173		Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200		2,389	24,260	157,930	73,840	1,615		
294		Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000		0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
376		Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	28,037	234,011	8,892	156,052	466,469	226,451	8,744		
		Итого за Обед	890,000	36,751	27,565	109,523	847,521	0,618									
		Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 530,000	69,158	45,877	223,257	1 602,542	0,864	31,215	342,611	10,802	367,252	856,489	289,421	13,491		

№ рец.	День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Ке		
				Завтрак													
		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000				
173		Каша пшеничная молотная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919		
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
		Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			1,632	197,010	333,610	87,340	3,838		
		Итого за Завтрак	550,000	17,846	16,984	113,461	678,829	0,420	1,725	85,500							
				Обед													
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		
88		Щи из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	23,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940		
268		Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	43,610	1,923		
202		Рожки отварные	180	7,742	4,337	49,417	269,652	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188		
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	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше	920,000	33,931	40,068	140,020	1 059,978	0,786	390,326	290,531	70,229	170,892	398,819	126,782	7,782		
		Итого за Среду - 2 неделя с 11 лет и старше	1 470,000	51,777	57,052	253,481	1 738,807	1,206	392,051	376,031	11,861	367,902	732,429	214,122	11,620		

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	Мg	Fe			
Понедельник - 1 неделя	69,202	85,675	176,052	1 769,218	1 769,218	0,750	404,164	1 365,011	14,769	443,883	1 052,441	191,417	16,833			
Вторник - 1 неделя	51,256	46,822	241,541	1 593,541	1 593,541	1,063	59,891	306,461	12,179	378,808	715,330	227,730	11,454			
Среда - 1 неделя	52,965	64,878	209,328	1 639,686	1 639,686	0,672	385,325	2 242,091	9,422	175,380	537,229	231,943	10,667			
Четверг - 1 неделя	42,097	48,386	215,424	1 467,476	1 467,476	0,773	424,653	851,985	10,339	326,953	689,087	182,094	8,892			
Пятница - 1 неделя	49,980	49,156	204,842	1 467,169	1 467,169	1,115	20,894	597,761	8,563	491,566	825,215	259,367	11,521			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,100	58,983	209,437	1 587,418	1 587,418	0,875	258,985	1 072,662	11,054	363,318	763,860	218,510	11,873			
Понедельник - 2 неделя	53,973	45,000	225,726	1 537,092	1 537,092	0,856	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854			
Вторник - 2 неделя	69,158	45,877	223,257	1 602,542	1 602,542	0,864	31,215	342,611	10,802	367,252	856,489	289,421	13,491			
Среда - 2 неделя	51,777	57,052	253,481	1 738,807	1 738,807	1,206	392,051	376,031	11,861	367,902	732,429	214,122	11,620			
Четверг - 2 неделя	53,180	50,024	195,611	1 448,877	1 448,877	0,836	399,181	2 069,221	13,170	186,482	700,609	236,086	10,233			
Пятница - 2 неделя	63,225	62,687	177,900	1 413,832	1 413,832	1,023	86,009	1 280,811	10,053	472,192	1 095,207	274,961	12,507			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	58,263	52,128	215,195	1 548,230	1 548,230	0,957	258,627	1 347,901	11,152	373,774	835,937	243,916	12,141			
ИТОГО среднее за 2 недели	55,682	55,556	212,316	1 567,824	1 567,824	0,916	258,806	1 210,282	11,103	368,546	799,899	231,213	12,007			
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	62%	60%	55%	58%	58%	65%	370%	134%	79%	31%	67%	77%	67%			

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	835,000	1 385,000
Четверг - 1 неделя	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	860,000	1 450,000
Вторник - 2 неделя	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000
ИТОГО среднее за 2 недели	568	879	1 447
Норма СанПиН	550	800	1 350