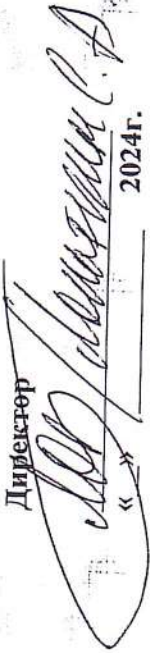


СОГЛАСОВАНО

Директор


« 9 » 01 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.
2024г.

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

№ реч. Наименование дней недели, блюда

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	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		
			<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	27,354	4,565	367,581	0,158	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		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>	<i>550,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>50,838</i>	<i>645,569</i>	<i>0,249</i>	<i>15,971</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>	<i>9,436</i>				
			<i>Обед</i>														
88/2011	Икра оловяная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420				
291	Щи 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				
348	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900				
	Компот из сухофруктов	180	0,234		74,595	18,263	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		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	71,700	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>98,128</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	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,950	26,787	108,713	15,516	1,483				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		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>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>0,100</i>	<i>5,950</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>1 550,000</i>	<i>64,367</i>	<i>79,273</i>	<i>229,924</i>	<i>1 902,180</i>	<i>0,746</i>	<i>394,535</i>	<i>16,807</i>	<i>927,623</i>	<i>170,531</i>	<i>16,179</i>					

№ реч. Наименование дней недели, блюда

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	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	
			<i>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	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741	0,464			
	Канно из консервной "Канно со стуженным молоком II	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072	9,500	32,500	6,500	0,600			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	19,520	6,500	0,600			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,444</i>	<i>16,598</i>	<i>110,464</i>	<i>653,917</i>	<i>0,214</i>	<i>1,768</i>	<i>3,172</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	7,074	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	15,026	129,121	0,193	7,604	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508			
128	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			
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	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>99,403</i>	<i>724,232</i>	<i>0,680</i>	<i>46,019</i>	<i>7,275</i>	<i>155,652</i>	<i>405,499</i>	<i>154,442</i>	<i>7,465</i>			
			<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192			
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600	0,600			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,162</i>	<i>14,266</i>	<i>91,332</i>	<i>540,518</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>4,942</i>	<i>143,147</i>	<i>184,764</i>	<i>20,022</i>	<i>1,792</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>56,678</i>	<i>54,312</i>	<i>301,199</i>	<i>1 918,667</i>	<i>1,058</i>	<i>52,187</i>	<i>15,389</i>	<i>453,573</i>	<i>785,783</i>	<i>210,705</i>	<i>11,371</i>			

неделя с 7 до 11 лет

Наименование дней недели, блюд

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Тертые 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
377	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
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,263</i>	<i>19,947</i>	<i>69,177</i>	<i>545,441</i>	<i>0,286</i>	<i>5,838</i>	<i>100,710</i>	<i>5,786</i>	<i>53,610</i>	<i>296,180</i>	<i>129,000</i>	<i>5,630</i>
<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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,065	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>705,000</i>	<i>24,398</i>	<i>38,585</i>	<i>113,299</i>	<i>903,475</i>	<i>0,264</i>	<i>373,474</i>	<i>1,355,351</i>	<i>2,747</i>	<i>94,270</i>	<i>158,109</i>	<i>61,114</i>	<i>3,580</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной 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	0,240	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>
<i>Итого за Среду - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>														
		<i>1 515,000</i>	<i>55,493</i>	<i>69,354</i>	<i>244,049</i>	<i>1 827,591</i>	<i>0,707</i>	<i>386,345</i>	<i>1 488,498</i>	<i>13,205</i>	<i>183,830</i>	<i>567,601</i>	<i>214,629</i>	<i>11,537</i>
<i>День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
376	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
	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	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,268</i>	<i>13,777</i>	<i>93,576</i>	<i>547,719</i>	<i>0,170</i>	<i>1,335</i>	<i>75,500</i>	<i>1,582</i>	<i>146,530</i>	<i>214,190</i>	<i>49,020</i>	<i>2,446</i>
<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	Рассольник мясной на бульоне	200	1,938	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		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		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,203</i>	<i>25,275</i>	<i>89,526</i>	<i>675,418</i>	<i>0,451</i>	<i>404,123</i>	<i>474,331</i>	<i>6,418</i>	<i>114,702</i>	<i>340,310</i>	<i>95,306</i>	<i>4,893</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крепитель сахарный	100	10,356	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Супчик	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>
<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>														
		<i>1 500,000</i>	<i>50,627</i>	<i>57,733</i>	<i>260,417</i>	<i>1 764,703</i>	<i>0,835</i>	<i>407,258</i>	<i>633,136</i>	<i>13,930</i>	<i>530,019</i>	<i>851,213</i>	<i>189,842</i>	<i>9,022</i>

Питание: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рецеп.	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
<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
377	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	500,000	17,109	12,703	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	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	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
268	Котлеты рубленные из мяса	90	14,197	16,290	254,991	0,306	6,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	140,401	0,160	16,000	0,356	12,040	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	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	70,500	0,033			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	71,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	26,319	28,006	718,951	0,703	11,924	339,411	5,021	93,292	368,369	155,657	7,059
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,062	14,066	438,518	0,144	0,400	50,757	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	11,262	14,117	491,906	0,145	0,500	51,257	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 540,000	54,690	54,826	1 735,876	1,072	15,493	475,828	11,150	586,189	886,213	232,269	11,909

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

№ рецеп.	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
<i>Завтрак</i>													
204	Рожки овсяные с сыром	180	13,692	10,997	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	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			0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	556,640	0,209	15,300	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	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	0,193	7,604	160,051	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	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	57,240	0,033	350,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	71,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	700,000	27,297	25,371	743,512	0,486	364,138	1 629,271	6,336	101,852	382,439	116,092	5,186
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	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	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Понедельник	300,000	8,832	10,822	378,675	0,157	7,033	32,437	4,672	35,950	113,312	24,515	2,327
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 570,000	53,661	48,161	1 678,827	0,852	386,471	1 739,708	12,898	445,662	766,041	186,197	13,470

Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет

Наименование дней недели, блюда

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072									
348	Сок 200 мл в индуп.	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	8,480						
	Сок 200 мл в индуп.	200	22,400		90,000		0,020	2,000			14,000	5,000	2,800						
	Итого за Завтрак	610,000	28,275	16,304	106,820	691,871	0,224	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,020	4,525					
	Обед																		
82	Икра опоянная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420					
294	Борщи из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812					
173	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	167,955	1,118	0,118	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449						
376	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					
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,000	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Итого за Обед	740,000	37,036	20,800	88,387	674,035	0,500	20,874	187,531	6,697	119,606	384,136	188,702	7,223					
	Полдник																		
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483					
	Варенцец	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200					
	Итого за Полдник	300,000	16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	87,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683					
	Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 650,000	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					

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

Наименование дней недели, блюда

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
173	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 пшеница молочная	200	8,798	4,574	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535					
	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					
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Итого за Завтрак	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					
	Обед																		
52	Суп из свежей 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	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719					
268	Бигончи 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	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			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Итого за Обед	770,000	28,410	34,073	114,272	880,506	0,655	381,158	244,470	8,419	131,909	323,339	101,670	6,257					
	Полдник																		
406	Пирожок с вареным сгущенным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859					
	Итого за Полдник	300,000	11,262	14,117	79,975	491,906	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051					
	Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 570,000	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					

Средняя суточная энергетическая ценность рациона: Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
294	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
171	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	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	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,100	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	22,262	13,506	80,480	534,180	0,367	33,000	3,672	58,940	269,810	100,490	3,584
<i>Обед</i>													
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 пермишью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	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	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	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
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с картошкой начинкой	100	8,632	10,771	48,330	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	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,373	378,675	0,157	7,033	4,672	35,950	113,312	24,515	2,327
	Итого за Четверг - 2 недели 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

Средняя суточная энергетическая ценность рациона: Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,500	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,500	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	0,008	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	3,000	1,738	213,230	423,770	76,800	5,180
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
82	Борщ из свежей капусты 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
229	Рыба тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
128	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	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	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	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	770,000	32,725	29,775	87,369	619,077	0,344	62,975	6,281	180,775	523,885	151,770	5,772
<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	1,483
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	14,000	8,000	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 Пятницу - 2 недели 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

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	С		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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	459,573	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	237,269	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	12,253			
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

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
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	705,000	300,000	1 515,000
Четверг - 1 неделя	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000	1 570,000
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	525	727	300	1 552
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

судая: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	К	Мg	Fe			
210	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020					
376	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	0,020	0,020				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	8,240	4,950	4,400	4,000	6,351					
338	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,859					
	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					
	Итого за Завтрак	600,000	37,917	45,059	52,341	770,389	0,301	696,800	3,934	287,340	613,930	65,660	11,010					
	Икра опоярля	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	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	860,000	40,616	40,616	123,711	998,829	0,449	387,907	668,211	10,835	156,543	438,511	125,757					
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	69,202	85,675	176,052	1 769,218	0,750	404,164	1 365,011	14,769	443,883	1 052,441	191,417					

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

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	К	Мg	Fe			
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	0,625	162,516	147,331	24,619	0,572					
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072									
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600					
54	Итого за Завтрак	550,000	17,966	18,024	118,741	706,159	0,235	2,093	3,297	186,546	224,831	41,119	2,222					
	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					
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039					
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	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	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589					
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,035	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	890,000	33,290	28,798	122,800	887,382	0,828	57,798	8,882	192,262	490,499	186,611	9,232					
	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	12,179	378,808	715,330	227,730	11,454					

1-я неделя с 11 лет и старше

Наименование дней недели, блюд

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
279	Тертые мясные с томатным соусом	130	15,387	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	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	34,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	4,440						
	Итого за Завтрак	550,000	24,448	21,445	73,706	585,721	0,319	5,588	84,980	5,877	54,950	327,900	146,080	6,211				
82	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,038	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687				
392	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				
349	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,034	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114					
	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	4,400	3,600	0,919						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	8,000	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	0,320	19,320	103,600	0,160	0,120	3,545	120,430	209,329	85,863	4,456					
	Итого за Обед	835,000	28,517	43,433	135,622	1 033,965	0,353	379,737	2 157,111	3,545	175,380	537,229	231,943	10,667				
	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								
	День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше																	

Наименование дней недели, блюд

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
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 молочно-цук.	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	0,500	0,440	8,000	26,000	4,400	0,859					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600						
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	1,647	84,300	1,632	176,370	251,090	57,380	2,375				
	Итого за Завтрак	550,000	13,672	15,202	103,139	604,579	0,188	1,647	84,300	1,632								
45	Салат из блочкообразной 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	Рассольник московский на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	23,303	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	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	8,000	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	0,320	19,320	103,600	0,160	0,120	3,545	150,583	437,997	124,714	6,317					
	Итого за Обед	860,000	28,425	33,184	112,285	862,897	0,385	423,006	767,685	8,707								
	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				

№ реп.	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р		
													Завтрак	
Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше														
Итого за Завтрак														
Итого за 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	20,416	0
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	2,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	2
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,500	0,402	13,680	133,370	88,220	1
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,140	4,950	8,240	4,400	0
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	0
	Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	17,526	503,981	7,139	117,336	499,225	190,307	8
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	890,000	31,411	34,958	111,170	888,030	0,858	17,526	597,761	8,563	491,566	825,215	259,367	1
Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше														
Итого за Обед														
Итого за Завтрак														
Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р		
													Завтрак	
Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
Итого за Завтрак														
Итого за Обед														
Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
204	Рожки овсяные с сахаром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,360	0
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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	0
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	0
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	0
Итого за Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0
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	0
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	0
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	350,000		0,140	8,000	26,000	5,600	0
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	0
	Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	17,526	503,981	7,139	117,336	499,225	190,307	8
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	860,000	34,883	31,433	127,463	939,862	0,635	369,533	2,581,931	7,054	135,612	499,069	156,931	0
Итого за Обед														
Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														

Период: 2 недели с 11 лет и старше																				
№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)									
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Итого за Завтрак																				
384	Кофейный напиток	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072											
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158											
348	Сок 200 мл в бутл.			22,400	90,000	0,020	2,000													
	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680											
	Итого за Завтрак	32,407	18,312	113,734	755,021	0,246	3,178	108,600	1,910	211,200	390,020	62,970	4,747							
Итого за Обед																				
82	Икра овощная	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	2,441											
294	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441											
173	Шницель рубленый из мяса птицы	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132														
376	Каша гречневая вязкая	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190														
	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440											
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,120											
	Хлеб ржанно-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			8,892											
	Итого за Обед	36,751	27,565	109,523	847,521	0,618	28,037	234,011	8,892	156,052	466,469	226,451	8,744							
Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше																				
		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							
Итого за Среду - 2 недели с 11 лет и старше																				
Итого за Среду - 2 недели с 11 лет и старше																				
Итого за Четверг																				
Итого за Четверг																				
Итого за Пятницу																				
Итого за Пятницу																				
Итого за Субботу																				
Итого за Субботу																				
Итого за Воскресенье																				
Итого за Воскресенье																				
Итого за Среду - 2 недели с 11 лет и старше																				
Итого за Среду - 2 недели с 11 лет и старше																				

№ рец.	Наименование пищи, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б		Ж			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	У									
		Масса порции												
		<i>Завтрак</i>												
294	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	
295	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,454</i>	<i>16,377</i>	<i>88,372</i>	<i>600,390</i>	<i>0,286</i>	<i>41,450</i>	<i>4,281</i>	<i>62,210</i>	<i>300,130</i>	<i>111,680</i>	<i>3,827</i>	
		<i>Обед</i>												
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559	
289	Рыбное филе 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	0,044	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	6,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржанко-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>28,726</i>	<i>33,647</i>	<i>107,239</i>	<i>848,487</i>	<i>0,550</i>	<i>392,681</i>	<i>8,889</i>	<i>124,272</i>	<i>400,479</i>	<i>124,406</i>	<i>6,406</i>	
		<i>Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше</i>												
		<i>1 410,000</i>	<i>53,180</i>	<i>50,024</i>	<i>195,611</i>	<i>1 448,877</i>	<i>0,836</i>	<i>2 069,221</i>	<i>13,170</i>	<i>186,482</i>	<i>700,609</i>	<i>236,086</i>	<i>10,233</i>	
		<i>Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>												
		<i>Завтрак</i>												
431	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,625	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
432	Каша геркулесовая	250	8,359	14,514	36,824	312,051	0,220	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559	
433	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
434	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	3,325	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>25,075</i>	<i>26,469</i>	<i>75,287</i>	<i>641,299</i>	<i>0,347</i>	<i>3,325</i>	<i>1,883</i>	<i>248,650</i>	<i>473,808</i>	<i>94,030</i>	<i>5,492</i>	
		<i>Обед</i>												
587	Салат из белокачанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635	
588	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	
589	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	143,341	0,148	2,063	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199	
590	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	
591	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856	
592	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
593	Хлеб ржанко-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>920,000</i>	<i>38,150</i>	<i>36,218</i>	<i>102,613</i>	<i>772,533</i>	<i>0,676</i>	<i>82,684</i>	<i>8,170</i>	<i>223,542</i>	<i>621,399</i>	<i>184,931</i>	<i>7,015</i>	
		<i>Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>												
		<i>1 470,000</i>	<i>63,225</i>	<i>62,687</i>	<i>177,900</i>	<i>1 413,832</i>	<i>1,023</i>	<i>86,009</i>	<i>10,053</i>	<i>472,192</i>	<i>1 095,207</i>	<i>274,961</i>	<i>12,507</i>	

521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1 неделя	69,202	85,675	176,052	1 769,218
Вторник - 1 неделя	51,256	46,822	241,541	1 593,541
Среда - 1 неделя	52,965	64,878	209,328	1 639,686
Четверг - 1 неделя	42,097	48,386	215,424	1 467,476
Пятница - 1 неделя	49,980	49,156	204,842	1 467,169
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,100	58,983	209,437	1 587,418
Понедельник - 2 неделя	53,973	45,000	225,726	1 537,092
Вторник - 2 неделя	69,158	45,877	223,257	1 602,542
Среда - 2 неделя	51,777	57,052	253,481	1 738,807
Пятница - 2 неделя	53,180	50,024	195,611	1 448,877
СРЕДНЕЕ за 2 недели	63,225	62,687	177,900	1 413,832
ИТОГО среднее за 2 недели	58,263	52,128	215,195	1 548,230
Норма СанПиН	55,682	55,556	212,316	1 567,824
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	90	92	383	2 720
	62%	60%	55%	58%

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Итого за день	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000
Среда - 1 неделя	550,000	835,000
Четверг - 1 неделя	550,000	860,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	860,000
Вторник - 2 неделя	640,000	890,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000
ИТОГО среднее за 2 недели	568	879
Норма СанПиН	550	800
		1 350

	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
	В1	С	А (мкг)	Са	Р	Мg
	0,750	404,164	1 365,011	443,883	1 052,441	191,417
	1,063	59,891	306,461	378,808	715,330	227,730
	0,672	385,325	2 242,091	175,380	537,229	231,943
	0,773	424,653	851,985	326,953	689,087	182,094
	1,115	20,894	597,761	491,566	825,215	259,367
	0,875	258,985	1 072,662	363,318	763,860	218,510
	0,856	384,677	2 670,831	475,042	794,949	204,991
	0,864	31,215	342,611	367,252	856,489	289,421
	1,206	392,051	376,031	367,902	732,429	214,122
	0,836	399,181	2 069,221	186,482	700,609	236,086
	1,023	86,009	1 280,811	472,192	1 095,207	274,961
	0,957	258,627	1 347,901	373,774	835,937	243,916
	0,916	258,806	1 210,282	368,546	799,899	237,213
	1,4	70	900	1 200	1 200	300
	65%	370%	134%	31%	67%	77%
						18
						67%