

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.
2024г.

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

День/неделя: Понедельник - 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	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			
	Омлет натуральный	150	25,717	4,565	367,581	0,138	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777			
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			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	0,480			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	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>533,400</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	Яйца оваренная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719		
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	3,310	25,990	203,860	46,840	1,900		
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			
	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>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	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		
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>43,785</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>1 050,945</i>	<i>16,807</i>	<i>927,623</i>	<i>170,531</i>	<i>16,179</i>		

День/неделя: Вторник - 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	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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		
	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		
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и батон"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072	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>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 свежих овощей	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	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508		
128	Картофельные 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	0,580	6,550	9,120	4,880	0,880		
	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		
	<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 ступенным 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			
	<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>4,000</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>		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>													
279	Творожная масса с томатным соусом	120	14,292	15,450	236,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791
173	Каша пшеничная вязкая	150	4,695	4,122	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	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	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	3,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>22,263</i>	<i>19,947</i>	<i>69,177</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	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	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
392	Пельмени	185	32,429	14,444	50,469	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	0,012	354,000	0,080	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,670	0,033	70,500	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>705,000</i>	<i>24,398</i>	<i>36,585</i>	<i>113,299</i>	<i>0,264</i>	<i>373,474</i>	<i>1,353,351</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 каргофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	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	0,001	0,100	0,500	0,010	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>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 Среда - 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>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>

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		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>														
	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020		
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,010	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	3,600	0,440	
	Вагтон	50	3,500	0,500	23,000	0,055	110,000	0,850	9,500	32,500	6,500	6,600	0,600	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,268</i>	<i>13,777</i>	<i>93,576</i>	<i>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	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373	
96	Расолинка московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	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	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	70,500	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,203</i>	<i>25,275</i>	<i>89,526</i>	<i>0,457</i>	<i>404,123</i>	<i>474,351</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	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	0,154	43,566	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</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>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>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	
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	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>	
<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	Колбеты рубленые из мяса	90	16,290	12,523	24,680	0,600	2,430	24,680	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	0,336	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	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,330	70,500	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	77,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,319</i>	<i>28,006</i>	<i>718,951</i>	<i>0,703</i>	<i>11,924</i>	<i>339,411</i>	<i>5,021</i>	<i>93,292</i>	<i>368,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,059</i>	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным густым молоком	100	11,062	14,066	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	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>491,906</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,237</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>	
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1,540,000</i>	<i>54,690</i>	<i>54,826</i>	<i>1,735,876</i>	<i>1,072</i>	<i>15,493</i>	<i>475,828</i>	<i>11,150</i>	<i>586,189</i>	<i>886,213</i>	<i>232,269</i>	<i>11,909</i>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные 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	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	94,000	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	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>	
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	32,270	0,035	2,900	116,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	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	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	14,760	0,033	0,330	70,500	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	77,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,297</i>	<i>25,371</i>	<i>743,512</i>	<i>0,486</i>	<i>364,138</i>	<i>1,629,271</i>	<i>6,336</i>	<i>101,852</i>	<i>382,439</i>	<i>116,092</i>	<i>5,186</i>	
<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	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</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 Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1,570,000</i>	<i>53,661</i>	<i>48,161</i>	<i>1,678,827</i>	<i>0,852</i>	<i>386,471</i>	<i>1,739,708</i>	<i>12,898</i>	<i>445,662</i>	<i>766,041</i>	<i>186,197</i>	<i>13,470</i>	

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

№ реч.	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	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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	0,056	0,468	10,800	0,072	10,800		5,200	0,480
	Баттон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044		0,680	7,600		26,000	0,480
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>610,000</i>	<i>28,275</i>	<i>16,304</i>	<i>106,820</i>	<i>691,871</i>	<i>0,224</i>	<i>3,094</i>	<i>93,800</i>	<i>1,864</i>	<i>188,830</i>	<i>340,920</i>	<i>56,030</i>	<i>4,525</i>
<i>Обед</i>														
	Квара овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
82	Борщ 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
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449
173	Капша Гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	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	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,886
	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 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>740,000</i>	<i>31,036</i>	<i>20,800</i>	<i>88,387</i>	<i>674,035</i>	<i>0,500</i>	<i>20,874</i>	<i>187,531</i>	<i>6,697</i>	<i>119,606</i>	<i>384,136</i>	<i>188,702</i>	<i>7,223</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
	Варенье	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,956</i>	<i>18,681</i>	<i>75,915</i>	<i>538,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,600</i>	<i>87,285</i>	<i>5,950</i>	<i>262,787</i>	<i>300,713</i>	<i>47,516</i>	<i>1,683</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 650,000</i>	<i>76,267</i>	<i>55,785</i>	<i>271,122</i>	<i>1 904,472</i>	<i>0,938</i>	<i>25,568</i>	<i>368,616</i>	<i>14,491</i>	<i>571,223</i>	<i>1 025,769</i>	<i>292,248</i>	<i>13,431</i>
<i>День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														
№ реч.	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	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	56,550	0,020
173	Капша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
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
	Баттон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	37,500	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>15,618</i>	<i>15,205</i>	<i>101,607</i>	<i>606,279</i>	<i>0,356</i>	<i>1,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,583</i>	<i>163,260</i>	<i>280,520</i>	<i>73,050</i>	<i>3,454</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежих отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/20/11	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
208	Биточка мясная 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	1,755
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000		0,910	19,340	53,160	9,220	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	8,827	0,827
	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 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>770,000</i>	<i>28,410</i>	<i>34,073</i>	<i>114,272</i>	<i>880,506</i>	<i>0,655</i>	<i>381,158</i>	<i>244,470</i>	<i>8,419</i>	<i>131,909</i>	<i>325,339</i>	<i>101,670</i>	<i>6,257</i>
<i>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	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>491,906</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,237</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>85,290</i>	<i>63,595</i>	<i>295,854</i>	<i>1 978,691</i>	<i>1,156</i>	<i>385,058</i>	<i>372,207</i>	<i>14,744</i>	<i>443,266</i>	<i>784,863</i>	<i>191,142</i>	<i>11,762</i>

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

№ реп.	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
<i>Завтрак</i>													
294	Порошек зеленой отварной	30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
376	Кана рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	6,100	33,000	3,672	58,940	269,810	100,490	3,584
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>22,262</i>	<i>13,506</i>	<i>534,180</i>	<i>0,267</i>	<i>61,000</i>	<i>33,000</i>	<i>6,454</i>	<i>96,462</i>	<i>311,521</i>	<i>94,357</i>	<i>4,900</i>
<i>Обед</i>													
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
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
289	Рагу овощное из тыквы	200	15,513	18,352	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	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	70,500	0,033	0,330		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>22,609</i>	<i>25,480</i>	<i>661,155</i>	<i>0,421</i>	<i>382,997</i>	<i>1 374,351</i>	<i>6,454</i>	<i>96,462</i>	<i>311,521</i>	<i>94,357</i>	<i>4,900</i>
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	0,156	6,933	31,927	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>32,427</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>53,703</i>	<i>49,808</i>	<i>227,092</i>	<i>0,845</i>	<i>396,130</i>	<i>1 439,788</i>	<i>14,798</i>	<i>191,352</i>	<i>694,643</i>	<i>219,362</i>	<i>10,811</i>

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

№ реп.	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
<i>Завтрак</i>													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	157,000	0,070	250,000		0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Кана геркулесовая	200	6,671	11,611	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	117,500	0,055	3,000	370,580	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>23,407</i>	<i>23,566</i>	<i>578,889</i>	<i>0,303</i>	<i>3,000</i>	<i>370,580</i>	<i>1,738</i>	<i>213,230</i>	<i>425,770</i>	<i>76,800</i>	<i>5,180</i>
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	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	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	0,330		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>770,000</i>	<i>32,725</i>	<i>29,775</i>	<i>619,077</i>	<i>0,344</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	10,556	13,681	436,566	0,154	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Сок	200	1,100	0,200	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>11,656</i>	<i>13,881</i>	<i>538,566</i>	<i>0,174</i>	<i>4,000</i>		<i>6,130</i>	<i>26,787</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,083</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>67,788</i>	<i>67,222</i>	<i>1 736,532</i>	<i>1,021</i>	<i>69,975</i>	<i>1 001,334</i>	<i>14,149</i>	<i>420,792</i>	<i>1 072,368</i>	<i>252,086</i>	<i>13,035</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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	
	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	4,400	6,351	0,859	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	26,000	5,200	0,480	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,300	7,600	16,500	13,500	16,500	3,300		
338	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	613,930	65,660	11,010			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>696,800</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>						
<i>Обед</i>																
88	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			
	Пиц 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	33,650	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			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>31,285</i>	<i>40,616</i>	<i>123,711</i>	<i>998,829</i>	<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>10,835</i>	<i>156,543</i>	<i>438,511</i>	<i>125,757</i>	<i>5,823</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>69,202</i>	<i>85,675</i>	<i>176,052</i>	<i>1 769,218</i>	<i>0,750</i>	<i>404,164</i>	<i>14,769</i>	<i>443,883</i>	<i>1 052,441</i>	<i>191,417</i>	<i>16,833</i>			

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
	Каша манная молочная	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572			
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036		0,072							
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		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>3,297</i>	<i>186,546</i>	<i>224,831</i>	<i>41,119</i>	<i>2,222</i>			
<i>Обед</i>																
54	Салат из свежей 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	Картофельные пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,389			
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	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			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,290</i>	<i>28,798</i>	<i>122,800</i>	<i>887,382</i>	<i>0,828</i>	<i>57,798</i>	<i>8,882</i>	<i>192,262</i>	<i>490,499</i>	<i>186,611</i>	<i>9,232</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>51,256</i>	<i>46,822</i>	<i>241,541</i>	<i>1 593,541</i>	<i>1,063</i>	<i>59,891</i>	<i>12,179</i>	<i>378,808</i>	<i>715,330</i>	<i>227,730</i>	<i>11,454</i>			

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)			
№ рел.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р

<i>Завтрак</i>														
279	Творог жирный с топпингом 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 лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,008	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,448</i>	<i>21,445</i>	<i>73,706</i>	<i>585,721</i>	<i>0,319</i>	<i>5,588</i>	<i>84,980</i>	<i>5,877</i>	<i>54,950</i>	<i>327,900</i>	<i>146,080</i>	<i>6,211</i>

<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 на свежей капусте 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	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>835,000</i>	<i>28,517</i>	<i>43,433</i>	<i>133,622</i>	<i>1,053,965</i>	<i>0,333</i>	<i>379,737</i>	<i>2,157,111</i>	<i>3,545</i>	<i>120,430</i>	<i>209,329</i>	<i>85,663</i>	<i>4,456</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,385,000</i>	<i>52,965</i>	<i>64,878</i>	<i>209,328</i>	<i>1,639,686</i>	<i>0,672</i>	<i>385,325</i>	<i>2,242,091</i>	<i>9,422</i>	<i>175,380</i>	<i>537,229</i>	<i>231,943</i>	<i>10,667</i>

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

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

<i>Завтрак</i>														
174	Масло поджаренное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,547	40,000	0,100	2,400	3,000	40,880	0,020
	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	43,800	0,242	151,520	181,350	8,240	4,400	0,859
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	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	0,440	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	9,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>350,000</i>	<i>13,672</i>	<i>15,202</i>	<i>105,139</i>	<i>604,579</i>	<i>0,188</i>	<i>1,647</i>	<i>84,300</i>	<i>1,632</i>	<i>176,370</i>	<i>251,090</i>	<i>57,380</i>	<i>2,575</i>
<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	Раскольник 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
229	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	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,425</i>	<i>33,184</i>	<i>112,285</i>	<i>862,897</i>	<i>0,585</i>	<i>423,006</i>	<i>767,685</i>	<i>8,207</i>	<i>150,583</i>	<i>437,997</i>	<i>124,714</i>	<i>6,317</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,410,000</i>	<i>42,097</i>	<i>48,386</i>	<i>215,424</i>	<i>1,467,476</i>	<i>0,773</i>	<i>424,653</i>	<i>851,985</i>	<i>10,339</i>	<i>326,953</i>	<i>689,087</i>	<i>182,094</i>	<i>8,892</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775	
377	Каши молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	86,541	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	
	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	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	550,000	18,569	14,198	93,672	579,119	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	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	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	14,276	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	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	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	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	16,000	1,120	
	Итого за Обед	890,000	31,411	34,958	111,170	888,050	0,858	17,526	503,981	7,139	117,336	449,225	190,307	8,526	
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	49,980	49,156	204,842	1 467,169	1,115	20,894	597,761	8,563	491,566	825,215	259,367	11,521	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502	
376	Чай 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	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	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	98,263	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	11,614	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	6,152	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039	
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	2,431	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	350,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,036	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	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	16,000	1,120	
	Итого за Обед	860,000	34,883	31,433	127,463	939,862	0,635	369,353	2 581,931	7,854	135,612	499,069	156,931	6,753	
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 450,000	53,973	45,000	225,726	1 537,092	0,856	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854	

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

№ реч.	Наименование/дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	203,600	350,020	49,770	1,467			
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	13,212	53,330	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	14,000	8,000	2,800	2,800			
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Батон	40	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>Обед</i>																	
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	3,100	41,000	57,000	15,000	0,700			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	230	1,925	5,833	12,043	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,562	53,929	23,391	1,026			
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	20,000	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615			
173	Капша брюссельская	180	5,585	5,078	23,190	168,571	0,190	0,402	0,500	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,043	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	5,600	0,856			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	890,000	36,731	27,365	109,323	847,321	0,618	28,037	234,011	8,892	156,032	466,469	226,451	8,744			
	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			

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

№ реч.	Наименование/дней недели, блюдо	Масса порция	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>																	
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	70,840	1,919	0,020			
173	Капша пшеничная молочная	230	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	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Завтрак	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>Обед</i>																	
52	Салат из свежей отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	206,311	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344			
88	Щи из свежей капусты с на бульоне	230	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940			
268	Виточка мясная с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923			
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	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	0,440			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	920,000	33,931	40,068	140,020	1 059,978	0,786	390,326	290,531	10,229	170,892	398,819	126,782	7,782			
	Итого за Среда - 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			

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,930	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	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	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	550,000	24,454	16,377	88,372	600,390	0,286	6,500	4,281	62,210	300,130	111,680	3,827	
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	1,009	
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	0,559	
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	3,086	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	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	0,044	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	28,726	33,647	107,239	848,487	0,350	392,681	2,027,771	8,889	124,272	400,479	6,406	
	Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше	1 410,000	53,180	50,024	195,611	1 448,877	0,836	399,181	2 069,221	13,170	186,482	700,609	10,233	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	0,725	177,100	240,188	1,559	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	0,530	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Итого за Завтрак	550,000	23,075	26,469	75,287	641,299	0,347	3,325	325,580	1,883	248,650	473,808	5,492	
<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	0,635	
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	1,176	
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	14,719	143,341	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	1,199	
128	Картофельные пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	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	0,044	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	920,000	38,150	36,218	102,613	772,533	0,676	82,684	955,231	8,170	223,542	621,399	7,015	
	Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше	1 470,000	63,225	62,687	177,900	1 413,832	1,023	86,009	1 280,811	10,053	472,192	1 095,207	12,507	

Возрастная группа с 11 лет и старше															
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Понедельник - 1 неделя	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	16,833			
Вторник - 1 неделя	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			
Среда - 1 неделя	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			
Четверг - 1 неделя	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			
Пятница - 1 неделя	49,980	49,156	204,842	1 487,169	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	0,875	258,985	1 072,662	11,054	363,318	763,860	218,510	11,873			
Понедельник - 2 недели	53,973	45,000	225,726	1 537,092	0,856	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854			
Вторник - 2 недели	69,158	45,877	223,257	1 602,542	0,864	31,215	342,611	10,802	367,252	794,949	289,421	13,491			
Среда - 2 недели	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			
Четверг - 2 недели	53,180	50,024	195,611	1 448,877	0,836	399,181	2 069,221	13,170	186,482	700,609	236,086	10,233			
Пятница - 2 недели	63,225	62,687	177,900	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	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	0,916	258,806	1 210,282	11,103	368,546	799,899	231,213	12,007			
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18			
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	62%	60%	55%	58%	65%	370%	134%	79%	31%	67%	77%	67%			
Возрастная группа с 11 лет и старше															
	Зантрак		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 недели	590,000	860,000	1 450,000												
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												
ИТОГО среднее за 2 недели	568	879	1 447												
Норма СанПин	550	800	1 350												