

СОГЛАСОВАНО



Директор

Руднев В. В.

« 10 » февраля 2025г.

УТВЕРЖДЕНО



Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.

« 10 » февраля 2025г.

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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет															
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
181	Каша манная молочная	200	4.305	5.726	24.820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324	
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Пряник	70	5,740	4,690	50,330	255,500									
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,525</i>	<i>10,707</i>	<i>102,953</i>	<i>548,009</i>	<i>0,093</i>	<i>1,088</i>	<i>35,700</i>	<i>0,680</i>	<i>109,558</i>	<i>115,090</i>	<i>22,972</i>	<i>1,513</i>	
<i>Обед</i>															
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450	
88/2011	Пи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723	
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,599</i>	<i>30,882</i>	<i>86,858</i>	<i>729,300</i>	<i>0,310</i>	<i>389,491</i>	<i>537,160</i>	<i>7,626</i>	<i>102,800</i>	<i>348,081</i>	<i>94,829</i>	<i>4,294</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 220,000</i>	<i>38,124</i>	<i>41,589</i>	<i>189,811</i>	<i>1 277,309</i>	<i>0,403</i>	<i>390,579</i>	<i>572,860</i>	<i>8,306</i>	<i>212,358</i>	<i>463,171</i>	<i>117,801</i>	<i>5,807</i>	
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет															
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
294	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123	
202	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508	
377	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
	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	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>21,935</i>	<i>21,257</i>	<i>91,492</i>	<i>638,831</i>	<i>0,297</i>	<i>6,350</i>	<i>33,980</i>	<i>3,969</i>	<i>66,200</i>	<i>239,100</i>	<i>82,470</i>	<i>3,948</i>	
<i>Обед</i>															
	Помидоры соленные порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486	
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815	
249	Рыба, запеченная в омлете	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>30,592</i>	<i>24,178</i>	<i>73,243</i>	<i>622,706</i>	<i>0,600</i>	<i>42,427</i>	<i>404,132</i>	<i>3,419</i>	<i>204,036</i>	<i>511,233</i>	<i>125,708</i>	<i>7,276</i>	
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 230,000</i>	<i>52,527</i>	<i>45,435</i>	<i>164,735</i>	<i>1 261,537</i>	<i>0,897</i>	<i>48,777</i>	<i>438,112</i>	<i>7,388</i>	<i>270,236</i>	<i>750,333</i>	<i>208,178</i>	<i>11,224</i>	

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
185	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040									
	Каша Гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и Хлеб пшеничный	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518		
	Итого за Завтрак	500,000	19,401	18,116	115,029	698,101	0,381	1,690	54,500	2,810	160,815	319,043	131,306	5,118		
Обед																
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980		
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114		
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039		
	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	705,000	26,313	41,956	109,579	931,505	0,281	381,124	525,351	3,526	87,760	176,159	51,384	3,021		
	Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет	1 205,000	45,714	60,072	224,608	1 629,606	0,662	382,814	579,851	6,336	248,575	495,202	182,690	8,139		

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
15	Сыр (поршьями)	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777		
376	Чай 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	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
	Итого за Завтрак	535,000	33,137	32,240	48,748	621,669	0,247	14,091	527,900	3,047	371,000	565,570	60,090	9,126		
Обед																
52	Салат 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		
96	Расоляник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671		
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984		
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560		
	Итого за Обед	720,000	23,583	28,400	80,498	678,047	0,435	149,164	305,795	7,125	106,924	357,922	97,278	5,577		
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 255,000	56,720	60,640	129,246	1 299,716	0,682	163,255	833,695	10,172	477,924	923,492	157,368	14,703		

День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
№ рец.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Джем	30	0,120	6,381	19,500	75,000	0,003	0,150		4,200	2,700	2,100	0,390					
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>10,892</i>	<i>7,076</i>	<i>103,559</i>	<i>519,089</i>	<i>0,151</i>	<i>3,085</i>	<i>39,580</i>	<i>1,220</i>	<i>146,270</i>	<i>202,070</i>	<i>48,900</i>	<i>2,612</i>				
<i>Обед</i>																		
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464				
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602				
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508				
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137				
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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>37,184</i>	<i>28,406</i>	<i>97,281</i>	<i>786,261</i>	<i>0,948</i>	<i>14,284</i>	<i>364,281</i>	<i>6,393</i>	<i>170,772</i>	<i>503,039</i>	<i>175,277</i>	<i>9,347</i>				
<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>																		
		<i>1 220,000</i>	<i>48,076</i>	<i>35,482</i>	<i>200,840</i>	<i>1 305,350</i>	<i>1,099</i>	<i>17,369</i>	<i>403,861</i>	<i>7,613</i>	<i>317,042</i>	<i>705,109</i>	<i>224,177</i>	<i>11,959</i>				
День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет																		
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	35,510	0,796				
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	4,400	0,859				
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				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>13,513</i>	<i>22,199</i>	<i>104,589</i>	<i>668,959</i>	<i>0,225</i>	<i>1,309</i>	<i>84,600</i>	<i>2,859</i>	<i>154,000</i>	<i>238,460</i>	<i>56,410</i>	<i>3,325</i>				
<i>Обед</i>																		
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420				
101	Суп картофельный с крупой	200	1,502	2,273	12,265	75,665	0,076	12,064	140,093	0,989	13,730	45,134	18,046	0,672				
260	Тушиш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000		12,040	112,210	74,220	2,516				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,250</i>	<i>23,939</i>	<i>74,337</i>	<i>629,916</i>	<i>0,432</i>	<i>368,777</i>	<i>177,493</i>	<i>6,215</i>	<i>85,689</i>	<i>347,722</i>	<i>133,555</i>	<i>5,228</i>				
<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>																		
		<i>1 230,000</i>	<i>38,763</i>	<i>46,138</i>	<i>178,946</i>	<i>1 298,875</i>	<i>0,657</i>	<i>370,086</i>	<i>262,093</i>	<i>9,074</i>	<i>239,689</i>	<i>586,182</i>	<i>189,965</i>	<i>8,553</i>				

День/неделя: Вторник - 2 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	Мг	Fe	
Завтрак															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым 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	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	20,800	14,300	11,700	2,860	
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,039	0,260	210,030	341,220	60,130	4,545	
	Итого за Завтрак	540,000	28,591	16,294	95,176	650,071	0,237	14,016	92,000	1,872	322,820	693,721	163,234	10,324	
Обед															
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980	
279	Терфегли мясные с томатным соусом	120	11,391	22,243	15,800	303,362	0,210	3,538	68,130	3,668	24,488	138,142	43,792	1,451	
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	0,856	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	11,2790	352,501	103,104	5,779	
	Итого за Обед	750,000	28,044	35,007	104,535	840,023	0,539	27,722	589,981	7,914	112,790	352,501	103,104	5,779	
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет															
		1 290,000	56,635	51,301	199,711	1 490,094	0,776	41,738	681,981	9,786	322,820	693,721	163,234	10,324	
День/неделя: Среда - 2 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	Мг	Fe	
Завтрак															
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,174	8,824	38,124	277,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,130	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	13,000	2,800	8,000	0,220	
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000		2,800	
	Итого за Завтрак	570,000	12,894	9,035	83,407	468,150	0,141	2,260	62,500	1,170	227,530	212,920	33,280	5,009	
Обед															
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464	
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723	
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
	Итого за Обед	720,000	25,913	32,044	91,723	765,758	0,340	130,851	777,789	8,448	94,969	357,500	99,344	4,577	
Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет															
		1 290,000	38,807	41,079	175,130	1 233,908	0,481	133,111	840,289	9,618	322,499	570,420	132,624	9,586	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150					4,200	2,700	2,100	0,390		
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988		35,200	0,350		98,608	87,350	14,372	0,324		
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		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044						7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033						6,000	19,500	4,200	0,330		
<i>Итого за Завтрак</i>			500,000	9,705	6,417	90,523	455,509	0,140	1,238	35,700	1,360	1,360	121,358	143,790	30,272	2,383		
<i>Обед</i>																		
	Помидоры соевые порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000				8,400	15,600	12,000	0,486		
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831		2,436		33,802	105,679	31,012	1,815		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500		2,602		31,110	135,520	57,470	1,508		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	*27,995	19,000		0,179		40,220	96,820	34,510	1,332		
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521		0,018		1,311	0,891	0,700	0,061		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022				0,220		4,000	13,000	2,800	0,220		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080			0,060		14,600	25,000	8,000	0,560		
<i>Итого за Обед</i>			720,000	26,238	27,280	86,151	688,606	0,646	394,719	237,852	5,515	133,443	392,510	536,300	146,492	5,982		
<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>			1 220,000	35,943	33,697	176,674	1 144,115	0,786	395,957	273,552	6,875	254,801	536,300	176,764	8,365			

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070						55,000	192,000	12,000	2,500		
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200		0,140		101,972	140,100	35,628	0,970		
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	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055				0,550		10,000	32,500	7,000	0,550		
<i>Итого за Завтрак</i>			500,000	22,430	18,470	66,118	521,898	0,284	2,688	285,780	1,298	173,522	373,720	59,508	4,853			
<i>Обед</i>																		
54	Салат из свежих овощей с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600					1,831	17,570	19,360	0,910		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831		1,097		13,322	45,819	10,042	0,602		
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,081	25,779	15,587	343,061	0,313	1,188	63,950		3,712		30,249	142,219	41,220	1,735		
171	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		
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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022				0,220		4,000	13,000	2,800	0,220		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080			0,060		14,600	25,000	8,000	0,560		
<i>Итого за Обед</i>			750,000	25,362	37,305	97,231	822,981	0,525	11,972	251,281	7,490	93,571	335,088	103,552	5,450			
<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>			1 250,000	47,792	55,775	163,349	1 344,879	0,809	14,660	537,061	8,788	267,093	708,808	163,060	10,303			

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Понедельник - 1	38,124	41,589	189,811	1 277,309	0,403	390,579	572,860	8,306	212,358	463,171	117,801	5,807					
Вторник - 1	52,527	45,435	164,735	1 261,537	0,897	48,777	438,112	7,388	270,236	750,333	208,178	11,224					
Среда - 1	45,714	60,072	224,608	1 629,606	0,662	382,814	579,851	6,336	248,575	495,202	182,690	8,139					
Четверг - 1	56,720	60,640	129,246	1 299,716	0,682	163,255	833,695	10,172	477,924	923,492	157,368	14,703					
Пятница - 1	48,076	35,482	200,840	1 305,350	1,099	17,369	403,861	7,613	317,042	705,109	224,177	11,959					
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	48,232	48,644	181,848	1 354,704	0,749	200,559	565,676	7,963	305,227	667,461	178,043	10,366					
Понедельник - 2	38,763	46,138	178,946	1 298,875	0,657	370,086	262,093	9,074	239,689	586,182	189,965	8,553					
Вторник - 2	56,635	51,301	199,711	1 490,094	0,776	41,738	681,981	9,786	322,820	693,721	163,234	10,324					
Среда - 2	38,807	41,079	175,130	1 233,908	0,481	133,111	840,289	9,618	322,499	570,420	132,624	9,586					
Четверг - 2	35,943	33,697	176,674	1 144,115	0,786	395,957	273,552	6,875	254,801	536,300	176,764	8,365					
Пятница - 2	47,792	55,775	163,349	1 344,879	0,809	14,660	537,061	8,788	267,093	708,808	163,060	10,303					
СРЕДНЕЕ за 2 недели	43,588	45,598	178,762	1 302,374	0,702	191,110	518,995	8,828	281,380	619,086	165,129	9,426					
ИТОГО среднее за 2 недели	45,910	47,121	180,305	1 328,539	0,726	195,835	542,336	8,396	293,304	643,274	171,586	9,896					
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12					
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	60%	60%	54%	57%	61%	326%	77%	70%	27%	58%	69%	82%					
Возрастная группа с 7 до 11 лет																	
	Завтрак	Обед	Итого за день														
Понедельник - 1	500,000	720,000	1 220,000														
Вторник - 1	510,000	720,000	1 230,000														
Среда - 1	500,000	705,000	1 205,000														
Четверг - 1	535,000	720,000	1 255,000														
Пятница - 1	500,000	720,000	1 220,000														
Понедельник - 2	510,000	720,000	1 230,000														
Вторник - 2	540,000	750,000	1 290,000														
Среда - 2	570,000	720,000	1 290,000														
Четверг - 2	500,000	720,000	1 220,000														
Пятница - 2	500,000	750,000	1 250,000														
ИТОГО среднее за 2 недели	517	725	1 242														
Норма СанПиН	500	700	1 200														

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033				6,000	19,500	4,200	0,330	
	Пряник	70	5,740	4,690	50,330	255,500									
	Итого за Завтрак	550,000	13,599	11,957	108,735	586,836	0,108	1,335	43,500	0,765	134,334	136,890	26,576	1,594	
<i>Обед</i>															
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501	206,311	2,315	40,701	30,249	14,300	0,750	
88	Шницель из свиной котлеты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911	
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	
	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	870,000	31,555	38,268	107,857	904,703	0,408	405,257	640,768	9,868	139,857	431,728	120,126	5,552	
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	45,154	50,225	216,592	1 491,539	0,516	406,592	684,268	10,633	274,191	568,618	146,702	7,146	
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
294	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123	
202	Котлета рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639	
377	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
	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	
	Итого за Завтрак	550,000	24,352	24,823	101,191	718,521	0,328	6,750	42,430	4,648	70,870	263,360	90,080	4,273	
<i>Обед</i>															
102	Помидоры соленые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000	3,037	14,000	26,000	20,000	0,810	
249	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	41,857	127,596	38,761	2,231		
128	Рыба, запеченная в омлете	100	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230	
376	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	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	70,500	0,033			0,090	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	870,000	36,276	28,430	92,371	760,052	0,763	54,078	489,202	4,256	244,528	609,234	157,382	8,886	
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	60,628	53,273	193,562	1 478,573	1,091	60,828	531,632	8,904	315,398	872,594	247,462	13,159	

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше															
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
185	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 гречневая молочная вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397	
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и Хлеб пшеничный	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055				194,843	379,355	159,883	5,997	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>21,710</i>	<i>19,879</i>	<i>124,877</i>	<i>762,697</i>	<i>0,444</i>	<i>2,015</i>	<i>63,500</i>	<i>2,920</i>	<i>194,843</i>	<i>379,355</i>	<i>159,883</i>	<i>5,997</i>	
<i>Обед</i>															
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039	
	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>815,000</i>	<i>30,041</i>	<i>48,700</i>	<i>121,663</i>	<i>1 055,939</i>	<i>0,336</i>	<i>390,214</i>	<i>787,111</i>	<i>4,745</i>	<i>299,437</i>	<i>602,294</i>	<i>226,476</i>	<i>3,714</i>	
<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>		<i>1 365,000</i>	<i>51,751</i>	<i>68,579</i>	<i>246,540</i>	<i>1 818,636</i>	<i>0,780</i>	<i>392,229</i>	<i>850,611</i>	<i>7,665</i>	<i>431,740</i>	<i>704,730</i>	<i>226,476</i>	<i>9,711</i>	
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше															
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,738	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
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	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>585,000</i>	<i>41,657</i>	<i>41,644</i>	<i>50,251</i>	<i>746,489</i>	<i>0,299</i>	<i>14,377</i>	<i>691,300</i>	<i>3,869</i>	<i>431,740</i>	<i>704,730</i>	<i>226,476</i>	<i>10,700</i>	
<i>Обед</i>															
52	Салат из свежесы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908	
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330	
	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>870,000</i>	<i>29,068</i>	<i>35,454</i>	<i>101,195</i>	<i>846,351</i>	<i>0,550</i>	<i>160,869</i>	<i>356,688</i>	<i>9,262</i>	<i>151,896</i>	<i>447,830</i>	<i>124,865</i>	<i>7,234</i>	
<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>		<i>1 455,000</i>	<i>70,725</i>	<i>77,098</i>	<i>151,446</i>	<i>1 592,840</i>	<i>0,849</i>	<i>175,246</i>	<i>1 047,988</i>	<i>13,131</i>	<i>583,636</i>	<i>1 152,560</i>	<i>195,475</i>	<i>17,934</i>	

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше																
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150				4,200	2,700	2,100	0,390	
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	40,880	0,658	
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	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	4,200	0,330	
<i>Итого за Завтрак</i>																
		550,000	12,296	8,501	113,122	575,949	0,169	3,397	48,380	1,270	176,110	238,970	57,260	57,260	2,741	
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	20,446	0,775	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	12,551	0,709	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	63,160	1,639	
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	96,520	6,159	
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	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	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	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>																
		870,000	44,353	36,592	121,373	984,610	1,169	20,186	533,031	9,007	209,756	610,685	213,277	213,277	11,308	
<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>																
		1 420,000	56,649	45,093	234,495	1 560,559	1,338	23,583	581,411	10,277	385,866	849,655	270,537	270,537	14,049	
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
14	Масло (порцими)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100	2,400	3,000			0,020	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	44,380	0,992	
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	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	6,500	0,600	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040			5,500	14,500	45,000	10,000	10,000	1,050	
<i>Итого за Завтрак</i>																
		560,000	14,973	23,694	113,247	723,059	0,258	1,608	93,200	2,896	183,430	275,610	65,280	65,280	3,521	
<i>Обед</i>																
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	15,000	0,700	
101	Суп картофельный с крупой	250	1,878	2,841	15,333	94,586	0,095	15,080	175,164	1,236	17,181	56,416	22,560	22,560	0,841	
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	23,645	0,871	
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	88,220	2,987	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000							0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	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	12,000	0,840	
<i>Итого за Обед</i>																
		870,000	30,322	30,127	95,056	794,066	0,548	374,952	219,004	7,974	115,344	427,029	165,625	165,625	6,605	
<i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i>																
		1 430,000	45,295	53,821	208,303	1 517,125	0,806	376,560	312,204	10,870	298,774	702,639	230,905	230,905	10,126	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																		
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	1,467				
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>32,723</i>	<i>18,502</i>	<i>102,090</i>	<i>713,221</i>	<i>0,259</i>	<i>14,100</i>	<i>106,800</i>	<i>1,918</i>	<i>232,400</i>	<i>390,320</i>	<i>67,070</i>	<i>4,767</i>				
<i>Обед</i>																		
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194				
279	Тертая мясная с томатным соусом	130	12,699	24,037	18,351	334,390	0,233	3,888	64,400	3,825	26,440	153,394	48,340	1,605				
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188				
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			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>900,000</i>	<i>34,418</i>	<i>41,636</i>	<i>131,793</i>	<i>1 034,055</i>	<i>0,689</i>	<i>37,202</i>	<i>852,011</i>	<i>9,620</i>	<i>143,396</i>	<i>444,273</i>	<i>130,181</i>	<i>7,210</i>				
	<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>67,141</i>	<i>59,938</i>	<i>233,883</i>	<i>1 747,276</i>	<i>0,948</i>	<i>51,302</i>	<i>958,811</i>	<i>11,538</i>	<i>375,796</i>	<i>834,593</i>	<i>197,251</i>	<i>11,977</i>				

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>																
204	Макаронные изделия 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		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>15,412</i>	<i>11,208</i>	<i>91,175</i>	<i>529,140</i>	<i>0,162</i>	<i>2,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,370</i>	<i>279,860</i>	<i>254,790</i>	<i>37,290</i>	<i>5,237</i>		
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775		
88	Щи из свежей капусты на бульоне	230	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660		
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330		
	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>870,000</i>	<i>31,895</i>	<i>40,453</i>	<i>114,463</i>	<i>956,669</i>	<i>0,456</i>	<i>140,978</i>	<i>1 001,697</i>	<i>11,147</i>	<i>123,749</i>	<i>447,604</i>	<i>127,272</i>	<i>5,846</i>		
	<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>47,307</i>	<i>51,661</i>	<i>205,638</i>	<i>1 485,809</i>	<i>0,618</i>	<i>143,278</i>	<i>1 079,697</i>	<i>12,517</i>	<i>403,609</i>	<i>702,394</i>	<i>164,562</i>	<i>11,083</i>		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150					4,200	2,700	2,100	0,390			
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435			123,384	109,150	17,976	0,405			
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			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680			7,600	26,000	5,200	0,480			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330			6,000	19,500	4,200	0,330			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>10,779</i>	<i>7,667</i>	<i>96,305</i>	<i>494,336</i>	<i>0,155</i>	<i>1,485</i>	<i>43,500</i>	<i>1,445</i>			<i>146,134</i>	<i>165,590</i>	<i>33,876</i>	<i>2,464</i>			
<i>Обед</i>																			
	Помидоры соевые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000				14,000	26,000	20,000	0,810			
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037			41,857	127,596	38,761	2,231			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091			33,260	149,040	63,160	1,639			
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217			46,860	116,060	41,370	1,589			
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018			1,311	0,891	0,700	0,061			
	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>870,000</i>	<i>31,281</i>	<i>32,686</i>	<i>106,259</i>	<i>837,868</i>	<i>0,807</i>	<i>406,698</i>	<i>306,902</i>	<i>6,783</i>			<i>165,188</i>	<i>476,587</i>	<i>180,191</i>	<i>7,500</i>			
	<i>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>42,060</i>	<i>40,353</i>	<i>202,564</i>	<i>1 332,204</i>	<i>0,962</i>	<i>408,183</i>	<i>350,402</i>	<i>8,228</i>			<i>311,322</i>	<i>642,177</i>	<i>214,067</i>	<i>9,964</i>			

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
209	Яйцо отварное, 1 шт	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 пшеница молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173			127,405	175,050	44,535	1,149			
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	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550			10,000	32,500	7,000	0,550			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,852</i>	<i>19,918</i>	<i>73,029</i>	<i>568,409</i>	<i>0,323</i>	<i>2,935</i>	<i>293,580</i>	<i>1,331</i>			<i>198,955</i>	<i>408,670</i>	<i>68,415</i>	<i>5,082</i>			
<i>Обед</i>																			
54	Салат из свежих овощей	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400					2,759	29,530	32,540	1,7430			
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584			15,362	52,739	12,551	0,709			
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,499	27,734	17,460	373,531	0,348	1,288	64,220	3,770			33,309	157,438	43,610	1,923			
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,291	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690			10,000	98,250	32,220	0,679			
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			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>900,000</i>	<i>30,057</i>	<i>43,798</i>	<i>122,689</i>	<i>1 002,321</i>	<i>0,639</i>	<i>17,212</i>	<i>295,551</i>	<i>9,223</i>			<i>121,051</i>	<i>406,207</i>	<i>128,411</i>	<i>6,862</i>			
	<i>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 450,000</i>	<i>53,909</i>	<i>63,716</i>	<i>195,718</i>	<i>1 570,730</i>	<i>0,962</i>	<i>20,147</i>	<i>589,131</i>	<i>10,554</i>			<i>320,006</i>	<i>814,877</i>	<i>196,826</i>	<i>11,944</i>			

