

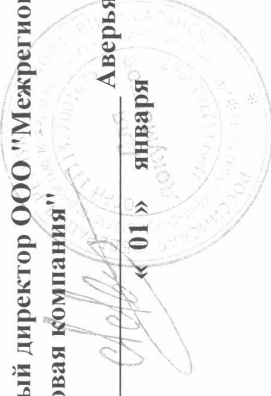
СОГЛАСОВАНО

Директор *Аверьянов А.А.* № 4
А.А. Аверьянов
«2» 01 2026г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

А.А. Аверьянов
«01» января 2026г.



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

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
399	Макарона, запеченные с сыром	11,310	7,460	48,983	309,176	0,123	0,112	48,200	1,151	168,866	154,178	18,284	1,374				
686	Джем (повидло)	0,200	32,500	125,000	0,005	0,250	7,000	4,500	0,650	3,500	0,628	0,650					
880	Чай с лимоном и с сахаром	0,176	0,040	10,148	42,323	0,002	0,430	0,008	0,550	32,500	7,000	3,560	0,550				
	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	117,500	0,035	0,550	10,000	1,709	190,931	197,826	32,344	3,202				
	<i>Итого за Завтрак</i>	15,486	7,900	116,231	593,999	0,185	2,032	48,630	1,709	306,704	315,773	54,719	8,126				
	<i>Итого за Обед</i>	1,020	5,400	81,600	426,191	0,012	4,200	22,200	1,860	33,607	33,607	16,704	0,420				
287	Шри «Новгородское»	1,545	2,264	6,699	53,837	0,048	23,274	213,936	0,212	33,607	33,607	16,704	0,603				
592	Пшени куруншый	20,136	28,016	38,151	484,191	0,124	4,851	317,672	6,222	34,511	243,994	53,042	2,356				
883	Чай с сахаром	0,180	0,046	9,044	37,276	0,001	0,090	0,450	0,008	4,455	7,416	3,960	0,765				
	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	4,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	14,600	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	<i>Итого за Обед</i>	26,101	36,346	78,794	755,704	0,287	32,493	532,058	8,574	115,773	349,371	93,506	4,924				
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	41,587	44,346	195,025	1 349,703	0,472	34,527	580,688	10,283	306,704	547,197	125,850	8,126				

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
369	Запеканка рисовая с творогом и изюмом	15,601	9,521	68,611	426,191	0,149	0,220	87,000	0,481	92,598	237,450	46,732	2,064				
685	Молоко стуженное с сахаром	1,440	1,700	11,100	65,600	0,012	0,200	8,400	0,050	63,400	45,800	6,800	0,040				
21	Сыр полутвердый	2,601	2,611	34,410	0,003	0,080	23,007	0,050	100,029	64,018	4,501	0,100					
883	Чай с сахаром	0,200	0,051	10,049	41,418	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,850				
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	8,000	0,510	26,000	5,600	3,900	0,440				
	Батон	2,100	0,300	13,800	66,000	0,033	0,600	118,907	1,481	19,500	19,500	3,900	0,360				
	<i>Итого за Завтрак</i>	24,982	14,503	123,240	772,619	0,242	0,600	118,907	1,481	274,677	401,008	71,933	3,854				
	<i>Итого за Обед</i>	0,710	4,250	5,563	64,044	0,033	2,729	1 091,661	2,066	14,737	30,105	20,742	0,387				
75	Салат из моркови с сахаром	3,378	2,316	10,073	74,217	0,049	15,351	181,744	0,270	35,518	55,652	19,121	1,019				
215	Борщ с капустой и картофелем	11,542	24,998	40,356	435,448	0,002	0,088	3,380	0,027	2,635	1,215	0,119	0,025				
897	Пельмени старшие	0,060	0,020	11,000	44,460	0,002	0,088	3,380	0,041	2,914	1,980	1,556	0,085				
820	Компот из сухофруктов	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 пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	4,200	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	20,520	32,814	96,242	766,569	0,237	18,288	1 287,585	2,824	83,704	145,952	57,738	2,682				
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	45,502	47,317	219,482	1 493,988	0,479	18,888	1 406,492	4,305	358,381	546,960	129,671	6,536				

№ реп.	День/неделя: Средн - 1 неделя с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюд	Масса порции			Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Мг	Fe
													<i>Завтрак</i>											
352		Каша манная молочная	200	6,439	6,407	30,354	205,829	0,088	1,690	42,000	0,424	164,288	140,410	22,940	0,429									
21		Сыр полутвердый	10	2,601	2,611	34,410	34,410	0,003	0,080	23,007	0,050	100,029	64,018	4,501	0,100									
883		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,418	0,001	0,100	0,500	1,400	4,950	8,240	4,400	0,850									
		Пшеница	40	3,120	6,152	27,716	176,000	0,032	4,400	4,400	0,550	11,600	36,000	8,000	0,840									
		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	1,870	69,907	2,424	290,867	10,000	32,500	0,550									
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,160</i>	<i>15,621</i>	<i>92,719</i>	<i>575,157</i>	<i>0,179</i>	<i>1,870</i>	<i>69,907</i>	<i>2,424</i>	<i>290,867</i>	<i>281,168</i>	<i>46,841</i>	<i>2,769</i>									
													<i>Обед</i>											
64		Салат из капусты с растительным маслом	60	1,007	1,257	4,037	32,124	0,019	23,520	120,000	0,604	27,050	19,455	10,576	0,360									
241		Суп картофельный с горохом	200	6,997	4,487	15,425	127,805	0,191	9,201	167,200	1,980	30,251	97,416	30,613	1,685									
461		Рыба, тушеная с овощами	90	12,083	12,059	4,186	151,386	0,092	2,661	333,569	2,419	36,730	180,360	46,317	0,839									
737		Картофельное пюре	150	3,244	3,252	22,030	130,757	0,163	25,949	16,500	0,158	46,668	96,677	32,984	1,227									
856		Напиток абрикотный	180	0,055	0,055	19,307	78,259	0,004	1,370	0,027	0,027	2,192	1,507	1,233	0,355									
		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,220	0,060	13,000	2,800	0,220										
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560									
		<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>26,106</i>	<i>21,930</i>	<i>84,485</i>	<i>619,131</i>	<i>0,571</i>	<i>62,781</i>	<i>637,269</i>	<i>5,468</i>	<i>160,391</i>	<i>433,415</i>	<i>132,523</i>	<i>5,216</i>									
		<i>Итого за Средн - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 220,000</i>	<i>42,266</i>	<i>37,551</i>	<i>177,204</i>	<i>1 194,288</i>	<i>0,750</i>	<i>64,651</i>	<i>707,176</i>	<i>7,892</i>	<i>451,258</i>	<i>714,583</i>	<i>179,364</i>	<i>8,015</i>									
													<i>Ужин</i>											
													<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>											
№ реп.	День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
													<i>Завтрак</i>											
177		Герошек консервированный	20	0,620	0,040	1,300	8,000	0,022	2,000	0,022	0,040	4,000	12,400	4,200	0,140									
580		Уши из мяса птицы	90	8,665	8,989	2,827	126,411	0,041	1,476	72,471	0,369	11,336	81,109	10,398	0,854									
719		Макаронные изделия отварные	150	5,519	2,825	35,255	188,662	0,085	0,100	12,000	0,779	12,971	44,919	8,157	0,827									
883		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,418	0,001	0,500	0,500	1,400	4,950	8,240	4,400	0,850									
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440									
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>18,044</i>	<i>12,225</i>	<i>69,111</i>	<i>458,491</i>	<i>0,193</i>	<i>3,576</i>	<i>84,971</i>	<i>1,623</i>	<i>41,257</i>	<i>172,668</i>	<i>32,755</i>	<i>3,111</i>									
													<i>Обед</i>											
27		Винегрет овощной	60	0,957	4,913	5,453	70,051	0,037	6,652	121,500	2,198	13,894	28,363	12,440	0,535									
218		Рассольник «Ленинградский»	200	2,532	2,578	17,760	104,980	0,095	13,420	173,600	0,257	22,312	80,649	23,618	0,906									
615		Котлеты рубленные из птицы	90	13,693	16,681	13,638	261,429	0,148	1,118	54,272	1,701	31,108	128,339	17,250	1,610									
389		Пюре из бобовых	150	16,770	4,428	35,053	247,269	0,590	0,554	18,000	0,554	90,263	241,823	78,173	5,000									
857		Отвар из шиповника	180	0,490	0,202	19,530	91,170	0,010	144,000	117,648	0,547	8,640	2,448	2,448	0,470									
		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,220	0,060	14,600	25,000	8,000	0,220									
		Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560									
		<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>37,662</i>	<i>29,622</i>	<i>110,934</i>	<i>873,699</i>	<i>0,982</i>	<i>165,270</i>	<i>485,020</i>	<i>5,537</i>	<i>184,817</i>	<i>519,613</i>	<i>144,729</i>	<i>9,301</i>									
		<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 220,000</i>	<i>55,706</i>	<i>41,847</i>	<i>180,045</i>	<i>1 332,190</i>	<i>1,175</i>	<i>168,846</i>	<i>569,991</i>	<i>7,165</i>	<i>226,074</i>	<i>692,281</i>	<i>177,484</i>	<i>12,412</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)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
356	Каша с/Дружба	5,192	4,883	29,565	183,585	0,108	1,073	28,500	0,135	106,626	132,938	31,599	0,670			
880	Чай с лимоном и с сахаром	0,176	0,040	10,148	42,323	0,002	1,670	0,430	0,008	6,648	3,560	0,628				
338	Фрукт	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,500	0,200	11,000	9,000	2,700				
	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	117,500	0,550	10,000	10,000	7,000	0,550				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>9,568</i>	<i>5,723</i>	<i>74,113</i>	<i>390,408</i>	<i>0,195</i>	<i>12,743</i>	<i>28,930</i>	<i>0,893</i>	<i>137,691</i>	<i>183,086</i>	<i>51,159</i>	<i>4,048</i>			
	<i>Обед</i>															
74	Салат из моркови с растительным маслом	0,733	4,252	3,892	57,498	0,034	2,820	1,128,000	2,074	15,228	31,104	21,432	0,395			
290	Суп картофельный с вермишелью	2,558	4,410	18,328	123,291	0,099	13,394	200,618	2,026	17,695	54,552	20,737	0,943			
594	Птица, тушенная в сметанном соусе	11,836	15,763	3,103	201,642	0,058	2,196	248,758	0,458	24,578	118,077	16,499	1,160			
627	Гречка отварная рассыпчатая	6,627	2,820	29,997	171,615	0,226	6,000	0,430	0,008	12,516	157,238	105,099	3,534			
820	Компот из плодов сухих	0,054	0,018	9,900	40,014	0,001	0,079	3,042	0,037	1,782	1,400	0,076				
	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	4,000	0,220	13,000	2,800	0,220				
	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,660	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>25,028</i>	<i>28,083</i>	<i>84,720</i>	<i>692,860</i>	<i>0,520</i>	<i>18,569</i>	<i>1 586,118</i>	<i>5,310</i>	<i>91,240</i>	<i>400,753</i>	<i>125,067</i>	<i>6,888</i>			
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>34,596</i>	<i>33,806</i>	<i>158,833</i>	<i>1 083,268</i>	<i>0,715</i>	<i>31,312</i>	<i>1 615,348</i>	<i>6,203</i>	<i>228,931</i>	<i>583,839</i>	<i>227,126</i>	<i>10,936</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)				
		Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
422	Каша овсяная на молоке	7,600	8,381	34,543	244,537	0,217	1,183	38,200	0,690	133,408	215,050	64,472	1,575			
15	Сыр порционный	2,600	2,610	10,148	34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100			
880	Чай с лимоном и с сахаром	0,176	0,040	10,148	42,323	0,002	1,670	0,430	0,008	6,648	3,560	0,628				
	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	117,500	0,550	10,000	10,000	7,000	0,550				
	Печенье	3,120	6,152	27,716	176,000	0,032	4,400	4,400	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>17,296</i>	<i>17,583</i>	<i>97,007</i>	<i>614,760</i>	<i>0,309</i>	<i>2,933</i>	<i>66,030</i>	<i>2,698</i>	<i>260,073</i>	<i>354,198</i>	<i>87,532</i>	<i>3,693</i>			
	<i>Обед</i>															
202	Икра овощная	1,020	5,400	5,400	81,598	0,012	4,200	0,000	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
244	Суп картофельный с рисом	1,336	4,194	11,731	89,961	0,038	4,763	200,912	1,927	10,756	36,826	14,386	0,440			
580	Гуляш из мяса птицы	8,665	8,989	2,827	126,411	0,041	1,476	72,471	0,369	11,336	81,109	10,398	0,854			
719	Макaronные изделия отварные	5,519	2,825	35,255	188,662	0,085	12,000	0,779	0,779	12,971	44,919	8,157	0,827			
883	Чай с сахаром	0,180	0,046	9,044	37,276	0,001	0,090	0,450	0,000	4,455	7,416	3,960	0,765			
	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	4,000	0,220	13,000	2,800	0,220				
	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,660	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>19,940</i>	<i>22,274</i>	<i>83,757</i>	<i>622,708</i>	<i>0,279</i>	<i>10,609</i>	<i>285,833</i>	<i>5,215</i>	<i>82,718</i>	<i>230,470</i>	<i>56,701</i>	<i>4,086</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>37,236</i>	<i>39,857</i>	<i>180,764</i>	<i>1 237,468</i>	<i>0,588</i>	<i>13,542</i>	<i>351,863</i>	<i>7,913</i>	<i>342,791</i>	<i>584,668</i>	<i>144,233</i>	<i>7,779</i>			

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
686	Джем (повидло)	20	0,080	13,000	50,000	0,002	0,100					2,800	1,800	1,400	0,260
401	Оладьи	105	6,300	42,000	231,000	0,001	0,090	0,450				4,455	7,416	3,960	0,765
883	Чай с сахаром	180	0,180	9,044	37,276	0,020	2,000					14,000	8,000	2,800	2,800
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200		22,400	90,000		2,190	0,450				7,255	23,216	13,360	3,825
<i>Итого за Завтрак</i>		505,000	6,560	86,444	408,276	0,023	2,190	0,450				23,216	40,825	23,360	6,987
<i>Обед</i>															
74	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,733	3,892	57,498	0,034	2,820	1,128,000	2,074			15,228	31,104	21,432	0,395
215	Борщ с капустой и картофелем	200	1,564	10,050	75,889	0,043	15,350	167,824	1,113			34,112	43,182	19,120	0,915
695	Витоны рубленные куриные	90	13,795	13,058	226,779	0,080	1,399	53,832	0,591			41,622	138,134	17,502	1,278
627	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,627	2,820	171,615	0,226	6,000	6,000	0,435			12,516	157,238	105,099	3,534
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	0,001	0,079	3,042	0,037			2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	47,000	0,022	0,080	0,060	0,220			4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	51,800	0,080	0,080	0,060	0,060			14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	720,000	25,993	24,220	89,391	0,486	19,728	1,358,698	4,530			124,701	409,440	175,353	6,987
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>		1 225,000	32,553	175,835	1 088,341	0,509	21,918	1 359,148	4,530			131,956	432,656	188,713	10,812

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
364	Каша пшеничная молочная	200	5,687	28,641	190,031	0,157	0,988	31,200	0,130			102,468	139,950	35,672	0,926
209	Ябло отварное	50	12,700	0,700	157,000	0,070	0,390	250,000	0,600			55,000	192,000	12,000	2,500
384	Кефир из кефирной "Кефир со ступенчатым молоком и"	200	2,460	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	117,500	0,055	1,378	290,200	0,550			10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	24,647	70,321	560,141	0,312	1,378	290,200	1,340			167,468	364,450	54,672	3,976
<i>Обед</i>															
177	Горошек консервированный	60	1,860	0,120	24,000	0,066	6,000	6,000	0,120			12,000	37,200	12,600	0,420
287	Шницель (говядина)	200	1,545	6,699	53,837	0,048	23,274	213,936	0,217			33,607	37,761	16,704	0,603
596	Рыба из мяса птицы (курица)	240	17,281	30,033	357,382	0,230	26,974	532,589	3,013			45,673	219,913	53,519	2,743
779	Чай с лимоном и с сахаром	180	0,158	0,036	38,090	0,002	1,503	0,387	0,007			4,559	5,983	3,204	0,565
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	47,000	0,022	0,080	0,060	0,220			4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	51,800	0,080	0,080	0,060	0,060			14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	720,000	24,064	69,265	572,109	0,448	57,831	746,912	3,632			114,439	338,857	96,827	5,111
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>		1 220,000	48,711	139,586	1 132,250	0,760	59,209	1 037,112	4,572			281,907	703,307	151,499	9,087

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	У	В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>																		
420	Омлет	29,904	29,175	3,774	397,380	0,176	0,585	583,500	1,380	180,126	473,738	33,399	5,689					
21	Сыр полутвердый	2,601	2,611	34,410	0,080	0,003	23,007	0,050	100,029	64,018	4,501	0,100						
883	Чай с сахаром	0,200	0,051	10,049	0,001	0,000	4,950	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200						
749	Яблоки	0,400	0,400	47,000	0,030	0,400	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044													
	Итого за завтрак	36,145	32,557	43,203	614,208	0,254	10,765	607,007	2,070	309,105	562,996	56,900	9,279					
<i>Обед</i>																		
37	Салат витаминный с растительным маслом	0,630	9,086	6,217	109,902	0,017	13,300	120,000	4,043	17,726	14,145	8,062	0,554					
241	Суп картофельный с горохом	4,697	4,437	15,425	120,605	0,186	9,201	160,000	1,960	29,251	83,416	30,613	1,585					
622	Шницель рубленый куриный	13,178	15,385	12,037	239,163	0,071	1,118	54,272	1,395	15,988	14,478	14,478	1,259					
723	Рис отварной	3,962	3,541	32,747	178,906	0,042	0,055	12,000	0,555	6,760	80,025	26,360	0,546					
856	Напиток абочный	0,055	0,055	19,307	78,259	0,004	1,370	0,027	0,027	2,192	1,507	1,233	0,355					
	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	13,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220					
	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560						
	Итого за обед	25,742	33,324	105,233	825,635	0,422	25,569	346,272	8,260	90,517	338,180	91,546	5,079					
	Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет	61,887	65,881	148,536	1,439,843	0,678	36,334	953,279	10,330	399,622	921,176	148,446	14,358					
<i>Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>																		
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет																		
Наименование дней недели, блюд																		
ЭЦ (ккал)																		
Витамины (мг)																		
Минеральные вещества (мг)																		
<i>Завтрак</i>																		
351	Каши гречневая молочная	7,377	4,771	32,695	203,561	0,204	1,040	24,000	0,340	106,688	192,250	91,332	2,799					
14	Масло (поршмак)	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020					
880	Чай с лимоном и с сахаром	0,176	0,040	10,148	42,323	0,002	1,670	0,430	0,008	5,065	6,648	3,560	0,628					
	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550					
	Батон	2,800	0,400	18,000	88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	0,480						
	Итого за завтрак	14,233	12,861	85,973	517,884	0,306	2,710	64,430	1,678	131,753	260,398	107,092	4,477					
<i>Обед</i>																		
108	Салат из свеклы с маслом растительным	0,862	6,052	5,058	78,082	0,011	5,748		2,697	21,930	24,971	12,685	0,810					
278	Суп куриный	3,699	3,755	9,493	86,750	0,065	7,823	335,620	0,262	17,260	58,367	17,334	0,760					
520	Биточки мясные	11,495	26,806	7,662	318,000	0,395	1,081	12,000	1,649	14,457	134,031	20,919	1,488					
719	Макаронные изделия отварные	5,519	2,825	35,255	188,662	0,085	0,779	12,971	0,779	44,919	8,157	8,157	0,827					
857	Отвар из шиповника	0,490	0,202	19,530	91,170	0,010	144,000	117,648	0,547	8,640	2,448	2,448	0,470					
	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	13,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220					
	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560						
	Итого за обед	25,285	40,460	96,498	861,464	0,668	158,732	465,268	6,214	93,858	302,736	72,343	5,135					
	Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет	39,518	53,321	182,471	1,378,948	0,974	161,442	529,698	7,892	225,611	563,134	179,435	9,612					

	Возрастная группа с 7 до 11 лет										Минеральные вещества (мг)									
	Питательные вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
	Б	Ж	У	К	У		В1	С	А (МКЭ)	Е	Са	Р	Mg	Fe						
Понедельник - 1 неделя	41,587	44,446	195,025	1,349,703	0,472	34,527	580,688	10,283	306,704	547,197	125,850	8,126								
Вторник - 1 неделя	45,502	47,317	219,482	1,403,988	0,479	18,888	1,406,492	4,305	358,381	546,960	129,671	6,536								
Среда - 1 неделя	42,266	37,551	177,204	1,194,288	0,750	64,651	707,176	7,892	451,258	714,583	179,364	8,015								
Четверг - 1 неделя	55,706	41,847	180,045	1,332,190	1,175	168,846	569,991	7,165	226,074	692,281	177,484	12,412								
Пятница - 1 неделя	34,596	33,806	158,833	1,083,268	0,715	31,312	1,615,348	6,203	228,931	583,839	227,126	10,936								
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	43,931	40,993	186,118	1,290,687	0,718	63,645	975,939	7,170	314,270	616,972	167,899	9,205								
Понедельник - 2 неделя	37,236	39,857	180,764	1,237,468	0,588	13,542	351,863	7,913	342,791	584,668	144,233	7,779								
Вторник - 2 неделя	32,553	28,466	175,835	1,088,841	0,509	21,918	1,359,148	4,530	131,956	432,656	188,713	10,812								
Среда - 2 неделя	48,711	41,897	139,586	1,132,250	0,760	59,209	1,037,112	4,972	281,907	703,307	151,499	9,087								
Четверг - 2 неделя	61,887	65,881	148,536	1,439,843	0,676	36,334	953,279	10,330	399,622	921,176	148,446	14,358								
Пятница - 2 неделя	39,518	53,321	182,471	1,378,948	0,974	161,442	529,698	7,892	225,611	563,134	179,435	9,612								
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	43,981	45,884	165,438	1,255,470	0,701	58,489	846,220	7,127	276,377	640,988	162,465	10,330								
ИТОГО среднее за 2 недели	43,956	43,439	175,778	1,273,079	0,710	61,067	911,080	7,149	295,324	628,980	165,182	9,768								
Норма СаПити	77	79	335	2,350	1,2	60	700	12	1,100	1,100	250	12								
Выполнение СаПити, % от суточной нормы	57%	55%	52%	54%	59%	102%	130%	60%	27%	57%	66%	81%								
Возрастная группа с 7 до 11 лет																				
	Завтрак	Обед	Итого за день																	
Понедельник - 1 неделя	500,000	720,000	1,220,000																	
Вторник - 1 неделя	500,000	700,000	1,200,000																	
Среда - 1 неделя	500,000	720,000	1,220,000																	
Четверг - 1 неделя	500,000	720,000	1,220,000																	
Пятница - 1 неделя	500,000	720,000	1,220,000																	
Понедельник - 2 неделя	505,000	720,000	1,225,000																	
Вторник - 2 неделя	500,000	720,000	1,220,000																	
Среда - 2 неделя	500,000	720,000	1,220,000																	
Четверг - 2 неделя	500,000	720,000	1,220,000																	
Пятница - 2 неделя	501	718	1,219																	
ИТОГО среднее за 2 недели	500	700	1,200																	
Норма СаПити																				

№ п/п	Дать/неделя:	Средняя - 1 неделя с 11 лет и старше		Витамины (мг)		ЭЦ (ккал)		Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
		Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого за Завтрак																		
<i>Завтрак</i>																		
352		Каша манная молочная	250	8,049	8,008	37,943	257,286	0,110	2,113	52,500	0,530	205,360	175,513	28,675	0,537			
21		Сыр полутвердый	10	2,601	2,611	10,049	34,410	0,003	0,080	23,007	0,050	100,029	64,018	4,501	0,100			
883		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	41,418	176,000	0,001	0,100	4,400	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840			
		Печенье	40	3,120	6,152	27,716	117,500	0,032	0,550	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,201	80,407	2,530	331,939	316,271	52,576	2,877			
Итого за Обед																		
<i>Обед</i>																		
64		Салат из капусты с растительным маслом	100	1,678	2,094	6,728	53,540	0,032	39,200	200,000	1,066	45,084	32,425	17,626	0,601			
241		Суп картофельный с горохом	250	8,121	5,608	19,281	159,751	0,239	11,500	209,000	2,475	37,810	121,763	38,265	2,107			
461		Рыба, тушеная с овощами	100	13,426	13,399	4,652	168,206	0,102	2,957	370,632	2,688	40,255	200,399	51,463	0,932			
737		Картофельное пюре	180	3,892	3,902	26,430	156,881	0,196	31,131	19,800	0,190	55,278	115,992	39,573	1,472			
856		Напиток абрикотовый	180	0,055	0,055	19,307	78,259	0,004	1,370	47,000	0,027	2,192	1,507	1,233	0,355			
		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	9,660	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	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560			
		Итого за Обед	850,000	30,392	25,878	95,898	715,437	0,675	86,238	799,432	6,666	199,219	570,066	158,960	6,247			
		Итого за Среду - 1 неделя с 11 лет и старше	1 400,000	48,162	43,100	196,206	1 342,051	0,876	88,531	879,839	9,196	531,158	826,357	211,536	9,124			
Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше																		
<i>Четверг</i>																		
177		Горошек консервированный	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	80,520	0,411	12,596	90,117	11,553	0,949			
580		Гуляш из мяса птицы	100	9,627	9,986	3,142	140,449	0,045	1,640	14,400	0,935	15,565	53,903	9,788	0,992			
719		Макaronные изделия отварные	180	6,623	3,390	42,305	226,394	0,102	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,850			
883		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,418	0,001	0,100	4,400	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	4,740	95,420	1,846	47,111	196,860	37,641	3,441			
Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше																		
<i>Четверг</i>																		
27		Винегрет овощной	100	1,596	8,189	9,086	116,745	0,062	11,085	202,500	3,663	23,151	47,263	20,731	0,891			
218		Расcольник «Венгiйский»	250	3,166	3,223	22,201	131,230	0,119	16,776	217,000	0,321	27,893	100,818	29,524	1,132			
615		Колбаса рубленая из птицы	100	15,214	18,534	15,153	290,470	0,164	1,242	60,900	1,890	34,564	142,585	19,166	1,789			
389		Пюре из овощей	180	20,124	5,314	42,063	296,723	0,708	144,000	21,600	0,665	108,315	290,187	93,807	5,999			
857		Отвар из шиповника	180	0,490	0,202	19,530	91,170	0,010	117,648	117,648	0,547	8,640	2,448	2,448	0,470			
		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	9,660	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	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560			
		Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	850,000	43,810	36,282	127,533	1 025,138	1,165	173,183	619,048	7,366	221,163	621,301	176,476	11,061			
		Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 400,000	64,230	50,089	204,659	1 539,399	1,390	177,923	714,468	9,212	268,274	818,161	214,117	14,502			

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	М		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше														
		Масса порции					Завтрак							
356	Каша «Дружба»	6,923	6,511	39,421	244,781	0,144	1,430	38,000	0,180	142,168	177,250	42,132	0,893	
880	Чай с лимоном и с сахаром	0,176	0,040	10,148	42,323	0,002	1,670	0,430	0,008	5,065	6,648	3,560	0,628	
338	Фрукт	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,200	0,000	16,000	11,000	9,000	2,200	
50	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	10,000	0,550	0,500	10,000	32,500	7,000	0,550	
550,000	Итого за Завтрак	11,299	7,351	83,969	451,604	0,251	13,100	38,430	0,938	173,333	227,398	61,692	4,271	
Обед														
74	Салат из моркови с растительным маслом	1,222	7,087	6,486	95,830	0,056	4,700	1 880,000	3,456	25,380	51,840	35,720	0,658	
290	Суп картофельный с вермишелью	3,195	5,511	22,890	154,022	0,124	16,719	250,773	2,532	22,103	68,116	25,894	1,178	
594	Пшеница, тушеная в сметанном соусе	13,151	17,515	3,447	224,051	0,065	2,439	276,400	0,509	27,308	131,198	18,332	1,289	
720	Гречка отварная рассыпчатая	7,953	3,385	35,997	205,939	0,271	7,200	7,200	0,522	15,019	188,685	126,119	4,240	
820	Компот из плодов сухих	0,054	0,018	9,900	40,014	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,076	
20	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	4,000	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
20	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
850,000	Итого за Обед	28,795	34,336	98,220	818,656	0,619	24,017	2 417,415	7,336	111,033	479,621	218,265	8,221	
1 400,000	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	40,094	41,687	182,189	1 270,260	0,850	37,117	2 455,845	8,274	284,266	707,019	279,957	12,492	
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
		Масса порции					Завтрак							
422	Каша овсяная на молоке	9,491	9,571	43,165	297,435	0,271	1,479	42,760	0,850	166,520	268,483	80,597	1,966	
10	Сыр пармезаный	2,600	2,610	10,148	34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100	
880	Чай с лимоном и с сахаром	0,176	0,040	10,148	42,323	0,002	1,670	0,430	0,008	5,065	6,648	3,560	0,628	
50	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	10,000	0,550	0,500	10,000	32,500	7,000	0,550	
40	Печенье	3,120	6,152	27,716	176,000	0,032	1,400	4,400	1,400	11,600	36,000	8,000	0,840	
550,000	Итого за Завтрак	19,187	18,773	105,629	667,658	0,363	3,229	70,590	2,858	293,185	407,631	103,657	4,084	
Обед														
202	Икра овошная	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
244	Суп картофельный с рисом	1,672	5,243	14,671	112,491	0,048	5,964	251,140	2,409	13,476	46,091	17,997	0,551	
580	Гуляш из мяса птицы	9,627	9,986	3,142	140,449	0,045	1,640	80,520	0,411	12,596	90,117	11,553	0,949	
719	Макаронные изделия отварные	6,623	3,390	42,305	226,394	0,102	14,400	0,935	0,935	15,565	53,903	9,788	0,922	
883	Чай с сахаром	0,180	0,046	9,044	37,276	0,001	0,090	0,450	0,220	4,455	7,416	3,960	0,265	
20	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	4,000	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
20	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
850,000	Итого за Обед	23,022	28,485	97,662	751,410	0,318	14,774	346,510	7,135	105,692	272,527	69,098	4,737	
1 400,000	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	42,209	47,258	203,291	1 419,068	0,681	18,003	417,100	9,993	398,877	680,158	172,755	8,821	

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше		ЭЦ (ккал)		Пищевые вещества (г)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>													
686	Ложм (говядино)	30	0,120	0,000	19,500	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390
401	Омлет	140	8,600	5,600	56,000			308,000					
883	Чай с сахаром	180	0,180	0,046	9,044	0,001	0,090	0,450		4,455	7,416	3,960	0,765
348	Сок 200 мл в индуп.	200	22,400		90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>350,000</i>	<i>8,700</i>	<i>5,646</i>	<i>106,944</i>	<i>0,024</i>	<i>2,240</i>	<i>0,450</i>		<i>8,655</i>	<i>24,116</i>	<i>14,000</i>	<i>3,955</i>
<i>Обед</i>													
74	Салат из моркови с растительным маслом	100	1,222	7,087	6,486	0,056	4,700	1,880,000	3,456	25,380	51,840	35,720	0,658
215	Борщ с капустой и картофелем	250	1,972	2,832	12,590	0,054	19,187	218,180	0,312	43,143	54,555	23,899	1,148
695	Виточни рубленные куриные	100	15,328	14,739	14,509	0,089	1,554	59,820	0,657	46,247	153,479	19,446	1,420
720	Гречка отварная рассыпчатая	180	7,953	3,385	35,997	0,271	7,200	15,019	0,522	188,685	126,119	4,240	0,420
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022	4,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>850,000</i>	<i>29,749</i>	<i>28,881</i>	<i>101,976</i>	<i>0,573</i>	<i>25,600</i>	<i>2 168,242</i>	<i>5,264</i>	<i>151,012</i>	<i>488,341</i>	<i>217,384</i>	<i>8,331</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 400,000</i>	<i>38,449</i>	<i>34,527</i>	<i>208,920</i>	<i>0,597</i>	<i>27,840</i>	<i>2 168,692</i>	<i>5,264</i>	<i>159,667</i>	<i>512,457</i>	<i>231,444</i>	<i>12,286</i>
День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше													
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>													
364	Каша пшеница молочная	250	7,108	7,238	35,801	0,196	1,235	39,000	0,163	128,085	174,938	44,590	1,158
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	0,700	250,000		0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
384	Каша из колосков "Каша со ступенным молоком и Хлеб пшеничный	200	2,460	2,250	16,380	0,030	0,390	9,000	0,060				0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>26,068</i>	<i>27,388</i>	<i>77,481</i>	<i>0,351</i>	<i>1,625</i>	<i>298,000</i>	<i>1,373</i>	<i>193,085</i>	<i>399,438</i>	<i>63,590</i>	<i>4,208</i>
<i>Обед</i>													
177	Горошек консервированный	100	3,100	0,200	6,500	0,110	10,000		0,200	20,000	62,000	21,000	0,700
287	Щи «Новгородские»	250	1,931	2,830	8,374	0,059	29,093	267,500	0,265	42,009	47,204	20,881	0,753
596	Рагу из мяса птицы (курица)	280	20,161	21,835	35,039	0,268	31,470	621,352	3,515	53,286	256,564	62,440	3,200
779	Чай с лимонам и с сахаром	180	0,158	0,036	9,133	0,002	1,503	0,387	0,007	4,559	5,983	3,204	0,565
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022	4,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>850,000</i>	<i>28,570</i>	<i>25,271</i>	<i>78,546</i>	<i>0,541</i>	<i>72,146</i>	<i>889,239</i>	<i>4,267</i>	<i>138,454</i>	<i>409,751</i>	<i>178,325</i>	<i>5,998</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 400,000</i>	<i>54,638</i>	<i>47,109</i>	<i>156,027</i>	<i>0,892</i>	<i>73,771</i>	<i>1 187,239</i>	<i>5,640</i>	<i>331,539</i>	<i>809,189</i>	<i>181,915</i>	<i>10,206</i>

День/неделя: Четверг - 2 недели 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	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
420	Омлет	200	39,872	38,900	5,032	529,840	0,234	0,780	778,000	1,840	238,181	631,245	44,413	7,570	
21	Сыр полутвердый	10	2,601	2,611		34,410	0,003	0,080	23,007	0,050	100,029	64,018	4,501	0,100	
883	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,418	0,001	0,100	0,500	8,240	4,950	4,000	8,850	0,850	
749	Яблоки	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	16,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Запек</i>	<i>550,000</i>	<i>46,113</i>	<i>42,282</i>	<i>44,561</i>	<i>746,668</i>	<i>0,312</i>	<i>10,960</i>	<i>801,507</i>	<i>2,550</i>	<i>365,160</i>	<i>740,503</i>	<i>67,914</i>	<i>11,160</i>	
						<i>Обед</i>									
33	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,050	15,143	10,362	183,170	0,028	23,000	200,000	6,738	29,544	23,575	13,436	0,924	
241	Суп картофельный с горохом	250	5,871	5,546	19,281	150,751	0,233	11,500	200,000	2,450	36,560	106,763	38,265	1,982	
622	Шоколад рубленый куриный	100	14,642	17,094	13,374	265,730	0,079	1,242	60,300	1,550	17,764	132,315	16,086	1,399	
723	Рис отварной	180	4,754	4,249	39,296	214,687	0,051	7,744	14,400	0,666	7,744	95,955	31,610	0,652	
856	Напиток яблочный	180	0,055	0,055	19,307	78,259	0,004	1,370	0,000	0,027	2,192	1,507	1,233	0,355	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	4,000	13,000	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	14,600	0,060	25,000	8,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>850,000</i>	<i>29,592</i>	<i>42,907</i>	<i>121,120</i>	<i>991,397</i>	<i>0,497</i>	<i>37,192</i>	<i>474,700</i>	<i>11,711</i>	<i>115,404</i>	<i>398,115</i>	<i>111,430</i>	<i>6,092</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 400,000</i>	<i>75,705</i>	<i>85,189</i>	<i>165,681</i>	<i>1 738,065</i>	<i>0,809</i>	<i>48,152</i>	<i>1 276,207</i>	<i>14,241</i>	<i>479,564</i>	<i>1 138,618</i>	<i>179,344</i>	<i>17,252</i>	
						<i>Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>									
День/неделя: Пятница - 2 недели 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	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
351	Каша гречневая молочная	250	9,221	5,963	40,868	254,451	0,255	1,300	30,000	0,425	133,360	240,313	114,165	3,499	
14	Масло (сливочное)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020	
880	Чай с лимоником и с сахаром	200	0,176	0,040	10,148	42,323	0,002	1,670	0,430	0,008	5,065	6,648	3,560	0,628	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	10,000	32,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	8,000	26,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	<i>Итого за Запек</i>	<i>550,000</i>	<i>16,077</i>	<i>14,053</i>	<i>94,146</i>	<i>568,374</i>	<i>0,357</i>	<i>2,970</i>	<i>70,430</i>	<i>1,763</i>	<i>158,425</i>	<i>308,461</i>	<i>129,925</i>	<i>5,177</i>	
						<i>Обед</i>									
108	Салат из свежих с маслом растительным	100	1,437	10,086	8,428	130,124	0,019	9,577	0,000	4,496	36,539	41,606	21,135	1,349	
278	Суп куриный	250	4,624	4,749	11,868	108,933	0,081	9,779	419,825	0,328	21,593	72,981	21,668	0,950	
520	Витаминное молоко	100	12,772	29,784	8,513	353,330	0,439	1,201	16,063	1,832	16,063	148,921	23,243	1,653	
719	Макаронные изделия отварные	180	6,623	3,390	42,305	226,394	0,102	14,400	14,400	0,935	15,565	53,903	9,788	0,992	
857	Отвар из шиповника	180	0,490	0,202	19,530	91,170	0,010	144,000	117,648	0,547	8,640	2,448	2,448	0,470	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	4,000	13,000	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	14,600	0,060	25,000	8,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>850,000</i>	<i>29,166</i>	<i>49,031</i>	<i>110,144</i>	<i>1 008,751</i>	<i>0,753</i>	<i>164,637</i>	<i>551,873</i>	<i>8,418</i>	<i>117,000</i>	<i>357,859</i>	<i>89,082</i>	<i>6,194</i>	
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 400,000</i>	<i>45,243</i>	<i>63,084</i>	<i>204,290</i>	<i>1 577,125</i>	<i>1,110</i>	<i>167,607</i>	<i>622,303</i>	<i>10,181</i>	<i>275,425</i>	<i>666,320</i>	<i>219,007</i>	<i>11,371</i>	

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	Мр	Fe				
Понедельник - 1 неделя	48,836	55,147	218,905	1 575,556	0,542	43,983	699,294	12,901	379,469	650,649	149,439	9,293				
Вторник - 1 неделя	52,002	55,888	247,343	1 710,162	0,550	24,599	2 202,617	5,873	400,524	640,430	159,972	7,567				
Среда - 1 неделя	48,162	43,100	196,206	1 342,051	0,876	88,531	879,839	9,196	531,158	826,357	211,536	9,124				
Четверг - 1 неделя	64,230	50,089	204,659	1 539,399	1,390	177,923	714,468	9,212	268,274	818,161	214,117	14,502				
Пятница - 1 неделя	40,094	41,687	182,189	1 270,260	0,850	37,117	2 455,845	8,274	284,266	707,019	279,957	12,492				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	50,665	49,182	209,860	1 487,386	0,842	74,431	1 390,413	9,091	372,738	728,523	203,004	10,596				
Понедельник - 2 неделя	42,209	47,258	203,291	1 419,068	0,681	18,003	417,100	9,993	398,877	680,158	172,755	8,821				
Вторник - 2 неделя	38,449	34,527	208,920	1 298,579	0,597	27,840	2 168,692	5,264	159,667	512,457	231,444	12,286				
Среда - 2 неделя	54,638	47,109	156,027	1 268,777	0,892	73,771	1 187,239	5,640	331,539	809,189	181,915	10,206				
Четверг - 2 неделя	75,705	85,189	165,681	1 738,065	0,809	48,152	1 276,207	14,241	479,564	1 138,618	179,344	17,252				
Пятница - 2 неделя	45,243	63,084	204,290	1 577,125	1,110	167,607	622,303	10,181	275,425	666,320	219,007	11,371				
СРЕДНЕЕ за 2 недели	51,249	55,433	187,642	1 460,323	0,818	67,075	1 134,308	9,064	329,014	761,348	196,893	11,987				
Итого среднее за 2 недели	50,957	52,308	198,751	1 473,203	0,830	70,253	1 262,361	9,078	350,876	744,836	199,949	11,292				
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18				
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	57%	57%	52%	54%	59%	101%	140%	65%	29%	62%	67%	63%				
Возрастная группа с 11 лет и старше																
	Завтрак	Обед	Итого за день													
Понедельник - 1 неделя	550,000	850,000	1 400,000													
Вторник - 1 неделя	550,000	810,000	1 360,000													
Среда - 1 неделя	550,000	850,000	1 400,000													
Четверг - 1 неделя	550,000	850,000	1 400,000													
Пятница - 1 неделя	550,000	850,000	1 400,000													
Понедельник - 2 неделя	550,000	850,000	1 400,000													
Вторник - 2 неделя	550,000	850,000	1 400,000													
Среда - 2 неделя	550,000	850,000	1 400,000													
Четверг - 2 неделя	550,000	850,000	1 400,000													
Пятница - 2 неделя	550,000	850,000	1 400,000													
Итого среднее за 2 недели	550	846	1 396													
Норма СанПиН	550	800	1 350													