

Меню действует  
с 2 октября 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор *Ильина Ольга Юрьевна*

*Ольга С.А. Ильина*

2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

*«А» Петерс*  
Фионов Т.В.  
2023г.



**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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,138	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	
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	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,500	7,600	26,000	5,200	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	
	<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>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>	
<i>Обед</i>													
88/2011	Икра овощная	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	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	
291	Плов из мяса птицы	200	16,247	17,728	42,270	392,881	0,105	3,514	2,986	25,990	205,860	46,840	
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	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,944</i>	<i>29,022</i>	<i>104,446</i>	<i>782,837</i>	<i>0,342</i>	<i>378,464</i>	<i>7,441</i>	<i>113,160</i>	<i>335,900</i>	<i>95,475</i>	
<i>Полдник</i>													
415	Крендель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,677	4,950	8,240	4,400	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,033</i>	<i>15,361</i>	<i>87,859</i>	<i>537,271</i>	<i>0,175</i>	<i>0,100</i>	<i>6,677</i>	<i>34,695</i>	<i>129,547</i>	<i>21,856</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>65,374</i>	<i>80,038</i>	<i>243,143</i>	<i>1 965,697</i>	<i>0,766</i>	<i>394,535</i>	<i>17,230</i>	<i>374,455</i>	<i>940,217</i>	<i>172,471</i>	

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	
181	Каша манная молочная с маслом	200	6,092	5,708	33,163	209,183	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741	
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и батон"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072			0,464	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	
	<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>Обед</i>													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	
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	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	2,572	35,110	132,520	23,470	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	
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	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,372</i>	<i>31,698</i>	<i>99,203</i>	<i>786,732</i>	<i>0,680</i>	<i>46,919</i>	<i>7,245</i>	<i>159,652</i>	<i>402,499</i>	<i>120,442</i>	
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,070	16,255	66,959	458,356	0,144	0,400	5,356	143,440	170,951	12,048	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	14,000	8,000	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,170</i>	<i>16,455</i>	<i>91,359</i>	<i>560,356</i>	<i>0,164</i>	<i>4,400</i>	<i>5,556</i>	<i>143,440</i>	<i>184,951</i>	<i>20,048</i>	
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>53,986</i>	<i>64,751</i>	<i>301,026</i>	<i>2 001,005</i>	<i>1,058</i>	<i>53,087</i>	<i>15,973</i>	<i>457,866</i>	<i>782,970</i>	<i>176,731</i>	

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Завтрак						У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			Б	Ж	У	В1	С											А (мкг)
279	Тфтели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	12,040	112,210	74,220	2,516					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,008	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	4,440	0,440					
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>310,000</b>	<b>20,697</b>	<b>24,732</b>	<b>69,061</b>	<b>581,691</b>	<b>0,286</b>	<b>118,400</b>	<b>5,769</b>	<b>55,930</b>	<b>294,440</b>	<b>109,280</b>	<b>5,688</b>					
			<b>Обед</b>															
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,434	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962				
392	Пельмени	155	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	20,000	0,050	1,200	1,500		0,010					
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	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					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>653,000</b>	<b>10,009</b>	<b>9,790</b>	<b>68,115</b>	<b>402,543</b>	<b>0,267</b>	<b>372,574</b>	<b>2,734</b>	<b>83,282</b>	<b>158,499</b>	<b>59,102</b>	<b>3,533</b>					
			<b>Полдник</b>															
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417				
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					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,690</b>	<b>10,727</b>	<b>60,766</b>	<b>374,955</b>	<b>0,127</b>	<b>1,539</b>	<b>32,437</b>	<b>4,659</b>	<b>34,882</b>	<b>107,117</b>	<b>22,031</b>	<b>2,276</b>				
	<b>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 465,000</b>	<b>39,396</b>	<b>45,249</b>	<b>197,942</b>	<b>1 359,189</b>	<b>0,680</b>	<b>380,473</b>	<b>1 306,188</b>	<b>13,162</b>	<b>174,094</b>	<b>560,056</b>	<b>190,413</b>	<b>11,497</b>				

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Завтрак						У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			Б	Ж	У	В1	С											А (мкг)
204	Рожки 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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	4,440	0,440					
348	Сок 200 мл в инул.	200	22,400	0,020	2,000	90,000	0,020	2,000	78,000	1,590	283,860	267,790	40,090	5,457				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620,000</b>	<b>16,932</b>	<b>11,368</b>	<b>101,015</b>	<b>576,140</b>	<b>0,184</b>	<b>2,300</b>	<b>78,000</b>	<b>1,590</b>	<b>283,860</b>	<b>267,790</b>	<b>40,090</b>	<b>5,457</b>				
			<b>Обед</b>															
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446				
96	Рассольник московский на бульоне (крупа перловая)	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671				
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487				
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	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	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					
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>22,602</b>	<b>26,330</b>	<b>91,591</b>	<b>695,030</b>	<b>0,454</b>	<b>409,118</b>	<b>494,621</b>	<b>6,866</b>	<b>119,062</b>	<b>345,980</b>	<b>98,186</b>	<b>4,966</b>				
			<b>Полдник</b>															
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649					
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200					
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>17,433</b>	<b>20,310</b>	<b>84,216</b>	<b>588,883</b>	<b>0,234</b>	<b>1,800</b>	<b>86,650</b>	<b>6,677</b>	<b>271,745</b>	<b>309,307</b>	<b>47,456</b>	<b>1,849</b>				
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 620,000</b>	<b>56,967</b>	<b>58,008</b>	<b>276,822</b>	<b>1 860,053</b>	<b>0,872</b>	<b>413,218</b>	<b>659,271</b>	<b>15,133</b>	<b>674,667</b>	<b>923,077</b>	<b>185,732</b>	<b>12,272</b>				

**5-й/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет**

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Заутрак					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У									
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	5,833	6,708	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
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	
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Заутрак</b>	<b>500,000</b>	<b>17,109</b>	<b>12,703</b>	<b>85,014</b>	<b>525,019</b>	<b>0,224</b>	<b>3,069</b>	<b>85,180</b>	<b>1,387</b>	<b>344,800</b>	<b>338,840</b>	<b>60,190</b>	<b>2,799</b>	
					<i>Обед</i>										
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
268	Коплеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	18,900	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	21,516	0,516	
376	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	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>24,861</b>	<b>32,461</b>	<b>89,693</b>	<b>752,701</b>	<b>0,703</b>	<b>12,410</b>	<b>355,881</b>	<b>5,005</b>	<b>95,452</b>	<b>366,749</b>	<b>137,297</b>	<b>7,113</b>	
					<i>Полдник</i>										
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,070	16,255	66,959	458,356	0,144	0,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192	
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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>11,270</b>	<b>16,306</b>	<b>80,002</b>	<b>511,744</b>	<b>0,145</b>	<b>0,500</b>	<b>61,917</b>	<b>5,356</b>	<b>148,390</b>	<b>179,191</b>	<b>16,448</b>	<b>2,051</b>	
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 540,000</b>	<b>53,240</b>	<b>61,470</b>	<b>254,709</b>	<b>1 789,464</b>	<b>1,072</b>	<b>15,979</b>	<b>502,978</b>	<b>11,748</b>	<b>588,642</b>	<b>884,780</b>	<b>213,935</b>	<b>11,963</b>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Заутрак					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У									
204	Рожки овальные 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	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	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	
	<b>Итого за Заутрак</b>	<b>570,000</b>	<b>17,532</b>	<b>11,968</b>	<b>93,315</b>	<b>556,640</b>	<b>0,209</b>	<b>15,300</b>	<b>78,000</b>	<b>1,890</b>	<b>307,860</b>	<b>270,290</b>	<b>45,590</b>	<b>5,957</b>	
					<i>Обед</i>										
62	Салат из моркови с сыром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812	
260	Гуляши 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	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567	0,567	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	350,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>25,650</b>	<b>20,676</b>	<b>101,221</b>	<b>703,332</b>	<b>0,369</b>	<b>371,907</b>	<b>1 361,951</b>	<b>5,589</b>	<b>97,521</b>	<b>343,137</b>	<b>104,931</b>	<b>3,804</b>	
					<i>Полдник</i>										
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,639	29,932	98,877	17,631	1,417	
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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,690</b>	<b>10,727</b>	<b>60,766</b>	<b>374,955</b>	<b>0,127</b>	<b>1,539</b>	<b>32,437</b>	<b>4,639</b>	<b>34,882</b>	<b>107,117</b>	<b>22,031</b>	<b>2,276</b>	
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 610,000</b>	<b>51,872</b>	<b>43,371</b>	<b>255,302</b>	<b>1 634,927</b>	<b>0,705</b>	<b>388,746</b>	<b>1 472,388</b>	<b>12,138</b>	<b>440,263</b>	<b>720,544</b>	<b>172,552</b>	<b>12,037</b>	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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	0,036	0,468	10,800	0,072								
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	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>																		
102	Икра овощная	60	1,020	5,400		81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420				
	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665				
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000		0,336	12,040	112,210	74,220	2,516				
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	2,350	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>32,113</i>	<i>34,826</i>	<i>94,517</i>	<i>828,983</i>	<i>0,644</i>	<i>13,450</i>	<i>231,971</i>	<i>7,153</i>	<i>130,898</i>	<i>438,197</i>	<i>153,876</i>	<i>8,359</i>				
<i>Полдник</i>																		
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	46,650		6,677	29,745	121,307	17,456	1,649				
	Варенец	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>18,233</i>	<i>20,310</i>	<i>82,816</i>	<i>585,883</i>	<i>0,234</i>	<i>1,600</i>	<i>90,650</i>	<i>6,677</i>	<i>265,745</i>	<i>313,307</i>	<i>49,456</i>	<i>1,849</i>				
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 650,000</i>	<i>78,621</i>	<i>71,440</i>	<i>284,153</i>	<i>2 106,737</i>	<i>1,102</i>	<i>18,144</i>	<i>416,421</i>	<i>15,694</i>	<i>585,473</i>	<i>1 092,424</i>	<i>259,362</i>	<i>14,733</i>				

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100	2,400	3,000		0,020				
173	Каша пшеничная молочная с маслом	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				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<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>280,320</i>	<i>73,050</i>	<i>3,454</i>				
<i>Обед</i>																		
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812				
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,570	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719				
268	Выпечка мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789				
202	Рождя отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>26,933</i>	<i>38,529</i>	<i>114,164</i>	<i>914,258</i>	<i>0,655</i>	<i>381,644</i>	<i>260,941</i>	<i>8,403</i>	<i>134,069</i>	<i>323,720</i>	<i>83,310</i>	<i>6,311</i>				
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,070	16,255	66,959	438,356	0,144	0,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	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>11,270</i>	<i>16,306</i>	<i>80,002</i>	<i>511,744</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>61,917</i>	<i>5,356</i>	<i>148,390</i>	<i>179,191</i>	<i>16,448</i>	<i>2,051</i>				
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>53,841</i>	<i>70,040</i>	<i>295,773</i>	<i>2 032,281</i>	<i>1,156</i>	<i>383,544</i>	<i>399,358</i>	<i>15,342</i>	<i>445,719</i>	<i>783,431</i>	<i>172,808</i>	<i>11,816</i>				

7-й неделя: Четверг - 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	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																
294	Горошек зеленый отварной	0,930	0,060	1,950	0,033	3,000	12,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210				
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	11,384	17,046	12,535	0,146	3,900	250,261	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608				
376	Чай с сахаром	3,743	3,431	39,273	0,043	0,100	202,931	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567				
	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,000	0,100	53,388	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	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>19,297</i>	<i>20,908</i>	<i>86,481</i>	<i>0,267</i>	<i>7,000</i>	<i>612,530</i>	<i>3,324</i>	<i>62,940</i>	<i>266,810</i>	<i>66,490</i>	<i>3,684</i>				
<i>Обед</i>																
66	Салат из моркови с изюмом	0,785	0,083	13,906	0,039	2,400	60,410	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564				
103	Суп с вермишелью на бульоне	1,478	2,204	9,915	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452				
289	Рагу овощное из птицы	15,513	18,352	19,926	0,191	24,293	305,791	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479				
348	Компот из сухофруктов	0,234	0,005	18,263	0,005	350,180	74,595	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	71,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>22,840</i>	<i>21,869</i>	<i>91,260</i>	<i>0,433</i>	<i>381,997</i>	<i>654,487</i>	<i>4,915</i>	<i>102,362</i>	<i>324,329</i>	<i>99,747</i>	<i>4,857</i>				
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	8,490	10,676	47,723	0,126	1,439	321,567	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417				
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	53,388	0,127	4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>374,955</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>				
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>50,827</i>	<i>53,504</i>	<i>238,507</i>	<i>0,827</i>	<i>390,536</i>	<i>1 642,022</i>	<i>12,898</i>	<i>200,184</i>	<i>698,256</i>	<i>188,268</i>	<i>10,817</i>				

День/неделя: Пятница - 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	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																
209	Яйцо отварное	12,700	11,500	0,700	0,070	1,300	157,000	0,580	55,000	192,000	12,000	2,500				
173	Клиш геркулесовая	6,671	11,611	29,439	0,176	1,700	249,641	0,380	141,680	192,150	52,920	1,247				
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	0,002	0,100	54,748	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	0,055	0,100	117,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>23,407</i>	<i>23,566</i>	<i>67,922</i>	<i>0,303</i>	<i>3,000</i>	<i>578,889</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	0,852	3,055	5,900	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373				
229	Рыба, тушенная с овощами	19,384	16,898	1,331	0,133	1,856	129,005	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	4,210	4,708	9,690	0,063	16,454	97,281	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962				
128	Картофельное пюре	3,249	3,833	23,153	0,173	27,995	140,182	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332				
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	49,398	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	70,500	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	71,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>32,725</i>	<i>29,775</i>	<i>81,369</i>	<i>0,544</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	Крепитель сахарный	11,833	15,310	74,816	0,174	4,000	483,883	0,200	29,745	121,307	17,456	1,649				
	Сок	1,100	0,200	24,400	0,020	4,000	102,000	0,200	14,000	8,000	8,000	0,600				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>12,933</i>	<i>15,510</i>	<i>99,216</i>	<i>0,194</i>	<i>4,000</i>	<i>585,883</i>	<i>0,400</i>	<i>29,745</i>	<i>135,307</i>	<i>25,456</i>	<i>2,249</i>				
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>69,065</i>	<i>68,851</i>	<i>248,507</i>	<i>1,041</i>	<i>69,975</i>	<i>1 004,699</i>	<i>14,896</i>	<i>423,750</i>	<i>1 084,962</i>	<i>254,026</i>	<i>13,201</i>				

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	65,374	80,038	243,143	1 965,697	0,766	394,535	1 054,310	17,230	374,455	940,217	172,471	16,345	
Вторник - 1 неделя	53,986	64,751	301,026	2 001,005	1,058	53,087	340,328	15,973	457,866	782,970	176,731	11,471	
Среда - 1 неделя	39,396	45,249	197,942	1 359,189	0,680	380,473	1 306,188	13,162	174,094	560,056	190,413	11,497	
Четверг - 1 неделя	56,967	58,008	276,822	1 860,053	0,872	413,218	659,271	15,133	674,667	923,077	185,732	12,272	
Пятница - 1 неделя	53,240	61,470	254,709	1 789,464	1,072	15,979	502,978	11,748	588,642	884,780	213,935	11,963	
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>53,793</b>	<b>61,903</b>	<b>254,728</b>	<b>1 795,082</b>	<b>0,890</b>	<b>251,458</b>	<b>772,615</b>	<b>14,649</b>	<b>453,945</b>	<b>818,220</b>	<b>187,856</b>	<b>12,710</b>	
Понедельник - 2 неделя	51,872	43,371	255,302	1 634,927	0,705	388,746	1 472,388	12,138	440,263	720,544	172,552	12,037	
Вторник - 2 неделя	78,621	71,440	284,153	2 106,737	1,102	18,144	416,421	15,094	585,473	1 092,424	259,362	14,733	
Среда - 2 неделя	53,841	70,040	295,773	2 032,281	1,156	383,544	399,358	15,342	445,719	783,431	172,808	11,816	
Четверг - 2 неделя	50,827	53,504	238,507	1 642,022	0,827	390,536	1 670,288	12,898	200,184	698,256	188,268	10,817	
Пятница - 2 неделя	69,065	68,851	248,507	1 783,849	1,041	69,975	1 004,699	14,896	423,750	1 084,962	254,026	13,201	
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>60,845</b>	<b>61,441</b>	<b>264,448</b>	<b>1 839,963</b>	<b>0,966</b>	<b>250,189</b>	<b>992,631</b>	<b>14,194</b>	<b>419,078</b>	<b>875,923</b>	<b>209,403</b>	<b>12,521</b>	
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>57,319</b>	<b>61,672</b>	<b>259,588</b>	<b>1 817,523</b>	<b>0,928</b>	<b>250,824</b>	<b>882,623</b>	<b>14,422</b>	<b>436,512</b>	<b>847,072</b>	<b>198,630</b>	<b>12,616</b>	
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	300,000	1 550,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	655,000	300,000	1 465,000
Четверг - 1 неделя	620,000	700,000	300,000	1 620,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>537</b>	<b>726</b>	<b>300</b>	<b>1 563</b>
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

№ 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	Mg	Fe
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	2,854	248,390	560,190	42,560		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	0,859		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	15,000	0,680	7,600	26,000	5,200		
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>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>65,660</i>		
	<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		
88	Щи из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	2,431	37,243	56,141	23,572		
291	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,156	4,889	4,088	33,650	262,530	60,680		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,945</i>	<i>39,528</i>	<i>131,667</i>	<i>1 019,229</i>	<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>10,427</i>	<i>156,543</i>	<i>438,511</i>	<i>123,757</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>68,862</i>	<i>84,587</i>	<i>184,008</i>	<i>1 789,618</i>	<i>0,750</i>	<i>404,164</i>	<i>14,361</i>	<i>443,883</i>	<i>1 052,441</i>	<i>191,417</i>		

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000		
181	Каша манная молочная с маслом	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	0,625	162,546	147,331	24,619		
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			0,572		
	<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>Обед</i>													
54	Слив из сливок с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,530	32,540	17,430		
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	2,414	38,862	107,759	38,171		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370		
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		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,320</i>	<i>37,873</i>	<i>122,580</i>	<i>956,132</i>	<i>0,828</i>	<i>58,788</i>	<i>8,849</i>	<i>196,662</i>	<i>487,199</i>	<i>149,211</i>		
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>48,286</i>	<i>55,897</i>	<i>241,321</i>	<i>1 662,291</i>	<i>1,063</i>	<i>60,881</i>	<i>12,146</i>	<i>383,208</i>	<i>712,030</i>	<i>190,330</i>		



№ рец.	День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭД (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
279		Тертый мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965		
173		Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	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	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>22,720</b>	<b>26,725</b>	<b>625,721</b>	<b>0,319</b>	<b>6,164</b>	<b>104,500</b>	<b>5,838</b>	<b>57,310</b>	<b>325,980</b>	<b>124,320</b>	<b>6,275</b>		
			<i>Обед</i>													
66		Салат из моркови с лимоном	100	1,308	0,138	100,693	0,066	4,000	1,600,000	0,378	30,936	59,054	35,301	0,940		
82		Борщ из свежей капусты со сметаной на Бульоне	250	4,625	5,908	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176		
392		Пельмени	185	0,040	3,625	33,050	0,001	20,000	20,000	0,050	1,200	1,500	0,010			
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		<b>Итого за Обед</b>	<b>795,000</b>	<b>12,557</b>	<b>11,455</b>	<b>514,036</b>	<b>0,360</b>	<b>378,537</b>	<b>1,837,111</b>	<b>3,531</b>	<b>111,558</b>	<b>212,443</b>	<b>83,532</b>	<b>4,513</b>		
		<b>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1,345,000</b>	<b>35,277</b>	<b>38,180</b>	<b>1,139,757</b>	<b>0,679</b>	<b>384,701</b>	<b>1,941,611</b>	<b>9,389</b>	<b>169,068</b>	<b>538,423</b>	<b>207,852</b>	<b>10,788</b>		

№ рец.	День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭД (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
204		Рожки отварные с сиром	200	15,250	12,596	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
348		Сок 200 мл в инд.уп.	200			90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800		
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640,000</b>	<b>18,490</b>	<b>12,967</b>	<b>616,730</b>	<b>0,196</b>	<b>2,324</b>	<b>88,900</b>	<b>1,720</b>	<b>315,430</b>	<b>293,380</b>	<b>42,560</b>	<b>5,601</b>		
			<i>Обед</i>													
20		Салат из белокожанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688		
96		Рассольник московский на бульоне (крупа перловая)	250	2,394	5,225	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821		
259		Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	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	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>28,997</b>	<b>35,262</b>	<b>896,317</b>	<b>0,584</b>	<b>432,531</b>	<b>628,135</b>	<b>9,561</b>	<b>156,303</b>	<b>441,427</b>	<b>126,314</b>	<b>6,370</b>		
		<b>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1,500,000</b>	<b>47,487</b>	<b>48,229</b>	<b>1,513,047</b>	<b>0,780</b>	<b>434,855</b>	<b>717,035</b>	<b>11,281</b>	<b>471,733</b>	<b>734,807</b>	<b>168,874</b>	<b>11,971</b>		

Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			Завтрак														
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" с маслом	250	7,293	8,203	42,429	273,571	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	7,600	26,000	5,200	0,480			
	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	18,569	14,198	93,672	579,119	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995			
			Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	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	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849			
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	8,000	26,000	5,600	0,440			
	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	890,000	29,791	39,908	111,050	925,550	0,858	18,066	522,281	7,121	119,736	447,425	169,207	8,586			
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	48,360	54,106	204,722	1 504,669	1,115	21,434	616,061	8,545	493,966	823,415	238,967	11,581			

Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			Завтрак														
204	Рожки отварные с сахаром	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	53,388	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	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			
			Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026			
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	0,871			
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	0,306	10,000	98,230	32,220	0,679				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,532	57,240		350,000									
	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	890,000	30,463	23,813	126,368	852,321	0,475	378,489	2 170,151	6,507	123,665	424,222	137,336	4,859			
	Итого за Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше	1 480,000	49,553	37,380	224,631	1 449,551	0,696	393,813	2 259,051	8,527	463,095	720,102	185,396	10,960			

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б			У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			Б	Ж	У										
<i>Итого за 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	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072					
348	Сок 200 мл в видеуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	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		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039	
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,270	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			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		8,879	168,032	529,979	188,551	10,067	
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	38,246	41,959	116,682	1 011,631	0,291	18,348	282,131	10,789	379,232	919,999	251,521	14,814	
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>															

День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б			У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			Б	Ж	У										
<i>Итого за Завтрак</i>															
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,625	40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
173	Каша пшеничная молочная с маслом	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	0,100	0,500	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		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			1,632	197,010	333,610	87,340	3,838	
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	17,846	16,984	113,461	678,829	0,420	1,725	85,500						
<i>Обед</i>															
52	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
88	Щи из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,732	35,710	155,643	25,210	1,983	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	353,600	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			0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	
	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>	920,000	32,312	45,019	139,900	1 097,484	0,786	390,866	308,833	10,211	173,293	397,024	106,382	7,842	
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 470,000	50,158	62,003	253,361	1 776,313	1,206	392,591	394,333	11,843	370,303	730,634	193,722	11,680	

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
															Завтрак	
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210			
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749			
376	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679			
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>21,164</b>	<b>24,428</b>	<b>95,640</b>	<b>688,340</b>	<b>0,286</b>	<b>74,900</b>	<b>3,864</b>	<b>66,610</b>	<b>296,630</b>	<b>74,280</b>	<b>3,937</b>			
66	Салат из моркови с изюмом	100	1,308	0,138	23,179	100,693	0,066	4,000	0,378	30,956	59,054	35,301	0,940			
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	1,520	13,862	34,759	12,551	0,559			
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,000	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	8,000	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			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>29,115</b>	<b>27,628</b>	<b>117,633</b>	<b>837,500</b>	<b>0,571</b>	<b>391,031</b>	<b>6,325</b>	<b>134,198</b>	<b>422,013</b>	<b>133,317</b>	<b>6,337</b>			
	<b>Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше</b>	<b>1 410,000</b>	<b>50,279</b>	<b>52,056</b>	<b>213,273</b>	<b>1 525,840</b>	<b>0,857</b>	<b>398,521</b>	<b>2 442,771</b>	<b>200,808</b>	<b>718,843</b>	<b>207,797</b>	<b>10,274</b>			

№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
															Завтрак	
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 с маслом	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,080	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	3,325	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>25,075</b>	<b>26,469</b>	<b>75,287</b>	<b>641,299</b>	<b>0,347</b>	<b>3,325</b>	<b>1,883</b>	<b>248,650</b>	<b>473,808</b>	<b>90,030</b>	<b>5,492</b>			
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176			
229	Рыба, тушеная с овощами	130	22,027	19,092	1,479	145,443	0,151	2,077	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222			
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,654	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	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			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>38,640</b>	<b>36,535</b>	<b>102,613</b>	<b>774,635</b>	<b>0,679</b>	<b>82,698</b>	<b>8,179</b>	<b>224,694</b>	<b>628,311</b>	<b>186,515</b>	<b>7,038</b>			
	<b>Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</b>	<b>1 470,000</b>	<b>63,715</b>	<b>63,004</b>	<b>177,900</b>	<b>1 415,934</b>	<b>1,026</b>	<b>86,023</b>	<b>10,062</b>	<b>473,344</b>	<b>1 102,119</b>	<b>276,545</b>	<b>12,530</b>			

Возрастная группа с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	С		В1	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	г	г	г	г		г	г	г	г	г	г	г	
Понедельник - 1 неделя	68,862	84,587	184,008	1 789,618	0,750	404,164	14,361	443,883	1 052,441	191,417	16,833		
Вторник - 1 неделя	48,286	55,897	241,321	1 662,291	1,063	60,881	340,011	383,208	712,030	190,330	11,564		
Среда - 1 неделя	35,277	38,180	163,071	1 139,757	0,679	384,701	1 941,611	169,068	538,423	207,852	10,788		
Четверг - 1 неделя	47,487	48,229	221,261	1 513,047	0,780	434,855	717,035	471,733	734,807	168,874	11,971		
Пятница - 1 неделя	48,360	54,106	204,722	1 504,669	1,115	21,434	616,061	493,966	823,415	238,967	11,581		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	49,654	56,200	202,877	1 521,876	0,877	261,207	995,946	392,372	772,223	199,488	12,547		
Понедельник - 2 неделя	49,553	67,380	224,631	1 449,551	0,696	393,813	2 259,051	463,095	720,102	185,396	10,960		
Вторник - 2 неделя	70,653	30,271	230,416	1 766,652	1,037	21,526	390,731	379,232	919,999	251,521	14,814		
Среда - 2 неделя	50,158	62,003	253,361	1 776,313	1,206	392,591	394,333	370,303	730,634	193,722	11,680		
Четверг - 2 неделя	50,279	52,056	213,273	1 525,840	0,857	398,521	2 442,771	200,808	473,344	207,797	10,274		
Пятница - 2 неделя	63,715	63,004	177,900	1 415,934	1,026	86,023	1 281,099	10,062	473,344	1 102,119	276,545		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	56,872	54,943	219,916	1 586,858	0,964	258,495	1 353,597	377,356	838,339	222,996	12,052		
ИТОГО среднее за 2 недели	53,263	55,572	211,397	1 554,367	0,921	259,851	1 174,772	384,864	805,281	211,242	12,300		
Норма СанПин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	600	600	150	9		

Возрастная группа с 11 лет и старше	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000
Среда - 1 неделя	550,000	795,000
Четверг - 1 неделя	640,000	860,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	890,000
Вторник - 2 неделя	640,000	890,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000
ИТОГО среднее за 2 недели	577	878
Норма СанПин	550	800
ИТОГО среднее за 2 недели	573	878
Норма СанПин	550	800