

СОГЛАСОВАНО



Директор *М.У. Савинов*  
*С.А. Вихованна*  
«1» *Сентября* 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" *МРЕИОМКОМ*



«01» сентября 2023г. *ФИОНОВ Т.В.*

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

«Понедельник - 1 с 7 до 11 лет»

| № 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                         | Mg             | Fe            |                |                |                |               |
| <i>Завтрак</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |               |                |                |                           |                |               |                |                |                |               |
| 210            | Масло порционное                              | 10               | 0,080                | 7,250         | 0,130          | 66,100           | 0,001         | 40,000         | 0,100         | 2,400          | 3,000          | 0,100                     | 40,000         | 0,100         | 2,400          | 3,000          | 0,020          |               |
| 376            | Омлет натуральный                             | 150              | 25,717               | 27,354        | 4,565          | 367,581          | 0,158         | 492,900        | 2,032         | 187,650        | 421,030        | 2,032                     | 492,900        | 2,032         | 187,650        | 421,030        | 32,040         | 4,777         |
|                | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,500          | 0,440         | 4,950          | 8,240          | 0,440                     | 0,500          | 0,440         | 4,950          | 8,240          | 0,859          |               |
|                | Хлеб пшеничный                                | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         | 0,044          | 0,440         | 8,000          | 26,000         | 0,440                     | 0,044          | 0,440         | 8,000          | 26,000         | 0,440          |               |
| 338            | Фрукты (яблоки)                               | 130              | 0,520                | 0,520         | 12,740         | 61,100           | 0,039         | 13,000         | 0,260         | 20,800         | 14,300         | 0,260                     | 13,000         | 0,260         | 20,800         | 14,300         | 2,860          |               |
|                | <i>Итого за Завтрак</i>                       | <i>530,000</i>   | <i>29,357</i>        | <i>35,495</i> | <i>50,158</i>  | <i>642,169</i>   | <i>0,243</i>  | <i>13,971</i>  | <i>2,832</i>  | <i>223,800</i> | <i>472,570</i> | <i>2,832</i>              | <i>533,400</i> | <i>2,832</i>  | <i>223,800</i> | <i>472,570</i> | <i>53,740</i>  | <i>8,956</i>  |
| <i>Обед</i>    |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |               |                |                |                           |                |               |                |                |                |               |
| 71             | Помидоры свежие порционные                    | 60               | 0,660                | 0,120         | 2,280          | 14,400           | 0,036         | 15,000         | 0,420         | 8,400          | 15,600         | 0,420                     | 15,000         | 0,420         | 8,400          | 15,600         | 12,000         | 0,540         |
| 88/2011        | 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         | 1,927                     | 20,450         | 1,927         | 27,200         | 44,000         | 18,530         | 0,719         |
| 291            | Плов из мяса птицы                            | 200              | 16,517               | 18,592        | 35,952         | 376,681          | 0,105         | 309,240        | 3,310         | 25,990         | 205,860        | 3,310                     | 309,240        | 3,310         | 25,990         | 205,860        | 46,840         | 1,900         |
| 348            | Компот из сухофруктов                         | 180              | 0,234                | 0,240         | 18,263         | 74,595           | 0,005         | 350,180        | 0,248         | 7,470          | 6,840          | 0,248                     | 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         | 0,033          | 0,330         | 6,000          | 19,500         | 0,330                     | 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         | 0,090                     | 0,120          | 0,090         | 21,900         | 37,500         | 12,000         | 0,840         |
|                | <i>Итого за Обед</i>                          | <i>700,000</i>   | <i>23,854</i>        | <i>24,606</i> | <i>95,008</i>  | <i>699,457</i>   | <i>0,366</i>  | <i>389,264</i> | <i>6,325</i>  | <i>96,960</i>  | <i>329,300</i> | <i>6,325</i>              | <i>389,264</i> | <i>6,325</i>  | <i>96,960</i>  | <i>329,300</i> | <i>98,475</i>  | <i>4,521</i>  |
| <i>Полдник</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |               |                |                |                           |                |               |                |                |                |               |
| 406            | Пирожок с яблоком                             | 100              | 8,012                | 10,749        | 51,067         | 333,487          | 0,124         | 2,933          | 4,680         | 24,561         | 84,104         | 4,680                     | 2,933          | 4,680         | 24,561         | 84,104         | 14,222         | 1,741         |
| 376            | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,500          | 0,500         | 4,950          | 8,240          | 0,500                     | 0,500          | 0,500         | 4,950          | 8,240          | 4,400          | 0,859         |
|                | <i>Итого за Полдник</i>                       | <i>300,000</i>   | <i>8,212</i>         | <i>10,800</i> | <i>64,110</i>  | <i>386,875</i>   | <i>0,125</i>  | <i>3,033</i>   | <i>4,680</i>  | <i>29,511</i>  | <i>92,344</i>  | <i>4,680</i>              | <i>3,033</i>   | <i>4,680</i>  | <i>29,511</i>  | <i>92,344</i>  | <i>18,622</i>  | <i>2,600</i>  |
|                | <i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i> | <i>1 530,000</i> | <i>61,623</i>        | <i>70,991</i> | <i>209,276</i> | <i>1 728,501</i> | <i>0,734</i>  | <i>406,268</i> | <i>13,837</i> | <i>350,271</i> | <i>894,214</i> | <i>13,837</i>             | <i>406,268</i> | <i>13,837</i> | <i>350,271</i> | <i>894,214</i> | <i>170,837</i> | <i>16,077</i> |

«Вторник - 1 с 7 до 11 лет»

| № 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                         | Mg             | Fe            |                |                |                |               |
| <i>Завтрак</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |               |                |                |                           |                |               |                |                |                |               |
|                | Печенье                                   | 50               | 3,900                | 7,690         | 34,645         | 220,000          | 0,040         | 5,500         | 1,750         | 14,500         | 45,000         | 1,750                     | 5,500          | 1,750         | 14,500         | 45,000         | 10,000         | 1,050         |
| 181            | Каша манная молочная с маслом             | 200              | 6,092                | 5,708         | 33,163         | 209,185          | 0,083         | 1,300         | 0,500         | 130,774        | 118,020        | 0,500                     | 36,000         | 0,500         | 130,774        | 118,020        | 19,741         | 0,464         |
| 376            | Чай с сахаром                             | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,500         | 0,440         | 4,950          | 8,240          | 0,440                     | 0,500          | 0,440         | 4,950          | 8,240          | 4,400          | 0,859         |
|                | Багет                                     | 50               | 3,500                | 0,500         | 23,000         | 110,000          | 0,055         | 1,400         | 0,850         | 9,500          | 32,500         | 0,850                     | 1,400          | 0,850         | 9,500          | 32,500         | 6,500          | 0,600         |
|                | <i>Итого за Завтрак</i>                   | <i>500,000</i>   | <i>13,692</i>        | <i>13,949</i> | <i>103,851</i> | <i>592,573</i>   | <i>0,179</i>  | <i>1,400</i>  | <i>3,100</i>  | <i>159,724</i> | <i>203,760</i> | <i>3,100</i>              | <i>42,000</i>  | <i>3,100</i>  | <i>159,724</i> | <i>203,760</i> | <i>40,641</i>  | <i>2,973</i>  |
| <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         | 1,831                     | 5,600          | 1,831         | 17,570         | 19,360         | 10,370         | 0,910         |
| 102            | Суп гороховый на бульоне                  | 200              | 4,998                | 5,437         | 15,026         | 129,121          | 0,193         | 7,604         | 2,374         | 32,302         | 87,679         | 2,374                     | 7,604          | 2,374         | 32,302         | 87,679         | 31,012         | 1,665         |
| 294            | Котлеты рубленные из мяса птицы           | 90               | 11,384               | 17,046        | 12,535         | 250,261          | 0,146         | 3,900         | 2,572         | 35,110         | 132,520        | 2,572                     | 3,900          | 2,572         | 35,110         | 132,520        | 23,470         | 1,608         |
| 128            | Картофельное пюре                         | 150              | 3,249                | 3,833         | 23,153         | 140,182          | 0,173         | 27,995        | 0,040         | 40,220         | 96,820         | 0,040                     | 19,000         | 0,040         | 40,220         | 96,820         | 34,510         | 1,332         |
| 377            | Чай с лимоном                             | 180              | 0,236                | 0,055         | 12,165         | 50,758           | 0,002         | 1,700         | 0,008         | 6,550          | 9,120          | 0,008                     | 1,700          | 0,008         | 6,550          | 9,120          | 4,880          | 0,880         |
|                | Хлеб пшеничный                            | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         | 0,033         | 0,330         | 6,000          | 19,500         | 0,330                     | 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         | 0,090                     | 0,120          | 0,090         | 21,900         | 37,500         | 12,000         | 0,840         |
|                | <i>Итого за Обед</i>                      | <i>740,000</i>   | <i>23,372</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>7,245</i>              | <i>46,919</i>  | <i>7,245</i>  | <i>159,652</i> | <i>402,499</i> | <i>120,442</i> | <i>7,565</i>  |
| <i>Полдник</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |               |                |                |                           |                |               |                |                |                |               |
| 406            | Пирожок с капустой и луком                | 100              | 8,837                | 10,698        | 45,816         | 315,018          | 0,134         | 20,866        | 4,687         | 49,187         | 101,697        | 4,687                     | 20,866         | 4,687         | 49,187         | 101,697        | 20,407         | 1,468         |
|                | Сок                                       | 200              | 1,100                | 0,200         | 24,400         | 102,000          | 0,020         | 4,000         | 0,200         | 14,000         | 8,000          | 0,200                     | 4,000          | 0,200         | 14,000         | 8,000          | 8,000          | 0,600         |
|                | <i>Итого за Полдник</i>                   | <i>300,000</i>   | <i>9,937</i>         | <i>10,898</i> | <i>70,216</i>  | <i>417,018</i>   | <i>0,154</i>  | <i>24,866</i> | <i>4,887</i>  | <i>49,187</i>  | <i>115,697</i> | <i>4,887</i>              | <i>24,866</i>  | <i>4,887</i>  | <i>49,187</i>  | <i>115,697</i> | <i>28,407</i>  | <i>2,068</i>  |
|                | <i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i> | <i>1 540,000</i> | <i>49,001</i>        | <i>56,545</i> | <i>273,270</i> | <i>1 796,323</i> | <i>1,013</i>  | <i>73,185</i> | <i>15,232</i> | <i>368,563</i> | <i>721,956</i> | <i>15,232</i>             | <i>300,548</i> | <i>15,232</i> | <i>368,563</i> | <i>721,956</i> | <i>189,490</i> | <i>12,606</i> |



День/неделя: Среда - 1 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              | Мg             |               |
| <i>Завтрак</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 279            | Тертель 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         | 0,336          | 12,040        | 112,210                   | 74,220         | 2,516          |               |
| 377            | Чай с лимоном                                 | 200              | 0,236                | 0,053         | 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           | 0,440         | 8,000          | 26,000         | 5,600         | 5,600                     | 0,440          | 0,440          |               |
|                | <i>Итого за Завтрак</i>                       | <i>510,000</i>   | <i>20,697</i>        | <i>24,732</i> | <i>69,061</i>  | <i>581,691</i>   | <i>0,286</i>  | <i>6,360</i>   | <i>118,400</i> | <i>5,769</i>  | <i>55,930</i>             | <i>294,440</i> | <i>109,280</i> | <i>5,688</i>  |
| <i>Обед</i>    |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 71             | Нарезка овощная                               | 60               | 0,540                | 0,090         | 1,710          | 10,500           | 0,027         | 9,600          | 63,901         | 0,240         | 9,300                     | 16,800         | 10,200         | 0,420         |
| 82             | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 200              | 4,210                | 4,708         | 9,690          | 97,281           | 0,063         | 16,454         | 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          | 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           | 0,330         | 6,000          | 19,500         | 4,200         | 0,330                     | 12,000         | 0,840          |               |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,090          | 21,900         | 37,500        | 12,000                    | 0,840          | 0,840          |               |
|                | <i>Итого за Обед</i>                          | <i>655,000</i>   | <i>9,764</i>         | <i>9,797</i>  | <i>55,919</i>  | <i>332,633</i>   | <i>0,255</i>  | <i>379,774</i> | <i>259,252</i> | <i>2,747</i>  | <i>74,022</i>             | <i>139,869</i> | <i>48,122</i>  | <i>3,389</i>  |
| <i>Полдник</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 424            | Булочка домашняя                              | 100              | 12,303               | 12,757        | 77,633         | 474,059          | 0,175         | 59,400         | 5,310          | 32,250        | 129,415                   | 17,783         | 1,767          |               |
| 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>12,503</i>        | <i>12,808</i> | <i>90,676</i>  | <i>527,447</i>   | <i>0,176</i>  | <i>59,500</i>  | <i>5,310</i>   | <i>37,200</i> | <i>137,655</i>            | <i>22,183</i>  | <i>2,626</i>   |               |
|                | <i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>       | <i>1 465,000</i> | <i>42,964</i>        | <i>47,337</i> | <i>215,656</i> | <i>1 461,771</i> | <i>0,717</i>  | <i>386,234</i> | <i>437,552</i> | <i>13,826</i> | <i>167,152</i>            | <i>571,964</i> | <i>179,585</i> | <i>11,703</i> |

День/неделя: Четверг - 1 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              | Мg             |               |
| <i>Завтрак</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 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           | 0,440         | 8,000          | 26,000         | 5,600         | 5,600                     | 0,440          | 0,440          |               |
| 348            | Сок в инд.уп.                                     | 200              |                      |               | 22,400         | 90,000           | 0,020         | 2,000          | 2,000          | 14,000        | 8,000                     | 2,800          | 2,800          |               |
|                | <i>Итого за Завтрак</i>                           | <i>620,000</i>   | <i>16,932</i>        | <i>11,368</i> | <i>101,015</i> | <i>576,140</i>   | <i>0,184</i>  | <i>2,300</i>   | <i>78,000</i>  | <i>1,590</i>  | <i>283,860</i>            | <i>267,790</i> | <i>40,090</i>  | <i>5,457</i>  |
| <i>Обед</i>    |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 24             | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом      | 60               | 0,565                | 3,091         | 2,084          | 39,072           | 0,027         | 9,390          | 59,006         | 1,557         | 12,042                    | 18,473         | 9,840          | 0,439         |
| 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         | 17,371         | 0,671         |
| 259            | Жаркое по-домашнему                               | 200              | 14,329               | 16,975        | 22,999         | 300,731          | 0,211         | 29,549         | 48,720         | 2,837         | 32,950                    | 190,740        | 45,580         | 2,487         |
| 348            | Компот из сухофруктов                             | 180              | 0,234                | 18,263        | 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          | 19,500         | 4,200         | 0,330                     | 12,000         | 0,840          |               |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,090          | 21,900         | 37,500        | 12,000                    | 0,840          | 0,840          |               |
|                | <i>Итого за Обед</i>                              | <i>700,000</i>   | <i>21,916</i>        | <i>25,311</i> | <i>85,710</i>  | <i>659,479</i>   | <i>0,437</i>  | <i>397,063</i> | <i>273,357</i> | <i>6,559</i>  | <i>101,684</i>            | <i>337,383</i> | <i>93,846</i>  | <i>4,959</i>  |
| <i>Полдник</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 415            | Крендель сахарный                                 | 100              | 10,556               | 13,681        | 67,915         | 436,566          | 0,154         | 43,285         | 26,787         | 5,930         | 108,713                   | 15,516         | 1,483          |               |
|                | Снежок  | 200              | 5,600                | 5,000         | 9,400          | 105,000          | 0,060         | 1,800          | 40,000         | 188,000       | 242,000                   | 30,000         | 0,200          |               |
|                | <i>Итого за Полдник</i>                           | <i>300,000</i>   | <i>16,156</i>        | <i>18,681</i> | <i>77,315</i>  | <i>541,566</i>   | <i>0,214</i>  | <i>45,085</i>  | <i>36,787</i>  | <i>5,930</i>  | <i>268,713</i>            | <i>45,516</i>  | <i>1,683</i>   |               |
|                | <i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>         | <i>1 620,000</i> | <i>55,004</i>        | <i>55,560</i> | <i>264,040</i> | <i>1 777,185</i> | <i>0,855</i>  | <i>401,163</i> | <i>434,642</i> | <i>14,079</i> | <i>654,331</i>            | <i>901,886</i> | <i>179,452</i> | <i>12,099</i> |



Листинца - 1 с 7 до 11 лет

| № респ. | Наименование дней недели, блюдо            | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                  | ЭЦ (ккал)    | Витамины (мг) |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |    |
|---------|--|------------------|----------------------|---------------|------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|----|
|         |  |                  | Б                    | Ж             | У                |              | В1            | С              | А (мкг)       | Е                         | Са             | Р              | Mg            | Fe |
|         |  |                  |                      |               |                  |              |               |                |               |                           |                |                |               |    |
|         | 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         |    |
| 175     | Каша молочная "Дружба" с маслом            | 200              | 5,833                | 6,708         | 33,771           | 0,128        | 1,209         | 38,600         | 0,159         | 122,650                   | 149,720        | 35,510         | 0,796         |    |
| 377     | Чай с лимоном                              | 200              | 0,236                | 0,055         | 13,163           | 0,002        | 1,700         | 0,580          | 0,008         | 6,350                     | 9,120          | 4,880          | 0,883         |    |
|         | Багет                                      | 40               | 2,800                | 0,400         | 18,400           | 0,044        | 0,044         | 88,000         | 0,680         | 7,600                     | 26,000         | 5,200          | 0,480         |    |
|         | Хлеб пшеничный                             | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680           | 0,044        | 0,044         | 94,000         | 0,440         | 8,000                     | 26,000         | 5,600          | 0,440         |    |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                    | <b>500,000</b>   | <b>17,109</b>        | <b>12,703</b> | <b>85,014</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>  |    |
|         | <b>Обед</b>                                |                  |                      |               |                  |              |               |                |               |                           |                |                |               |    |
| 45      | Салат из белокочанной капусты              | 60               | 0,852                | 3,055         | 55,011           | 0,021        | 16,450        | 260,000        | 1,416         | 25,060                    | 21,400         | 11,300         | 0,373         |    |
| 103     | Суп с вермишелью на бульоне                | 200              | 1,478                | 2,204         | 65,491           | 0,045        | 5,004         | 160,031        | 1,048         | 11,822                    | 27,819         | 10,042         | 0,452         |    |
| 268     | Котлеты рубленые из мяса                   | 90               | 12,739               | 20,745        | 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           | 0,160        | 16,000        | 12,040         | 0,336         | 12,040                    | 74,220         | 7,220          | 2,516         |    |
| 376     | Чай с сахаром                              | 180              | 0,200                | 0,051         | 12,045           | 0,001        | 0,100         | 0,500          | 0,330         | 6,000                     | 19,500         | 4,200          | 0,330         |    |
|         | Хлеб пшеничный                             | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760           | 0,033        | 0,120         | 0,900          | 0,090         | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |    |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                       | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490           | 0,120        | 0,120         | 0,120          | 0,090         | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |    |
|         | <b>Итого за Обед</b>                       | <b>740,000</b>   | <b>24,794</b>        | <b>31,407</b> | <b>90,705</b>    | <b>0,686</b> | <b>23,760</b> | <b>455,431</b> | <b>4,588</b>  | <b>108,612</b>            | <b>361,389</b> | <b>136,502</b> | <b>7,022</b>  |    |
|         | <b>Полдник</b>                             |                  |                      |               |                  |              |               |                |               |                           |                |                |               |    |
| 406     | Пирожок с картофельной начинкой            | 100              | 8,632                | 10,771        | 48,470           | 0,156        | 6,932         | 31,937         | 4,643         | 31,000                    | 105,068        | 20,113         | 1,468         |    |
| 376     | Чай с сахаром                              | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043           | 0,001        | 0,100         | 0,500          | 0,001         | 4,950                     | 8,240          | 4,400          | 0,859         |    |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                    | <b>300,000</b>   | <b>8,832</b>         | <b>10,822</b> | <b>378,377</b>   | <b>0,157</b> | <b>7,032</b>  | <b>32,437</b>  | <b>4,643</b>  | <b>35,950</b>             | <b>113,308</b> | <b>24,513</b>  | <b>2,327</b>  |    |
|         | <b>Итого за Витамины - 1 с 7 до 11 лет</b> | <b>1 540,000</b> | <b>50,735</b>        | <b>54,932</b> | <b>1 650,638</b> | <b>1,067</b> | <b>32,861</b> | <b>573,048</b> | <b>10,618</b> | <b>489,362</b>            | <b>813,537</b> | <b>221,205</b> | <b>12,148</b> |    |

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

| № респ. | Наименование дней недели, блюдо               | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                  | ЭЦ (ккал)    | Витамины (мг)  |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |    |
|---------|---|------------------|----------------------|---------------|------------------|--------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|----|
|         |   |                  | Б                    | Ж             | У                |              | В1             | С              | А (мкг)       | Е                         | Са             | Р              | Mg            | Fe |
|         |   |                  |                      |               |                  |              |                |                |               |                           |                |                |               |    |
| 204     | Рожки отарные с сыром                         | 180              | 13,692               | 10,997        | 45,892           | 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           | 0,001        | 0,100          | 0,500          | 0,440         | 4,950                     | 8,240          | 4,400          | 0,859         |    |
|         | Хлеб пшеничный                                | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680           | 0,044        | 0,044          | 94,000         | 0,440         | 8,000                     | 26,000         | 5,600          | 0,440         |    |
| 338     | Фрукты (блоки)                                | 130              | 0,520                | 0,520         | 12,740           | 0,039        | 13,000         | 0,260          | 0,260         | 20,800                    | 14,300         | 11,700         | 2,860         |    |
|         | <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>550,000</b>   | <b>17,452</b>        | <b>11,888</b> | <b>91,355</b>    | <b>0,203</b> | <b>13,300</b>  | <b>78,000</b>  | <b>1,850</b>  | <b>304,660</b>            | <b>268,090</b> | <b>43,790</b>  | <b>5,517</b>  |    |
|         | <b>Обед</b>                                   |                  |                      |               |                  |              |                |                |               |                           |                |                |               |    |
| 71      | Помидоры свежие порционные                    | 60               | 0,660                | 0,120         | 14,400           | 0,036        | 15,000         | 109,801        | 0,420         | 8,400                     | 15,600         | 12,000         | 0,540         |    |
| 82      | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 200              | 1,510                | 4,633         | 9,690            | 0,056        | 16,454         | 164,551        | 1,935         | 28,362                    | 42,609         | 18,482         | 0,812         |    |
| 260     | Гуляш из птицы                                | 90               | 14,615               | 11,270        | 176,210          | 0,082        | 2,433          | 21,400         | 2,750         | 16,719                    | 130,178        | 21,489         | 0,804         |    |
| 171     | Каша рисовая рассыпчатая                      | 150              | 4,008                | 4,279         | 33,072           | 0,043        | 16,000         | 16,000         | 0,570         | 8,880                     | 81,450         | 26,720         | 0,567         |    |
| 342     | Компот ассорти                                | 180              | 0,198                | 0,054         | 12,552           | 0,033        | 350,000        |                |               |                           |                |                | 0,036         |    |
|         | Хлеб пшеничный                                | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760           | 0,033        | 0,120          | 0,900          | 0,090         | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |    |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490           | 0,120        | 0,120          | 0,120          | 0,090         | 21,900                    | 37,500         | 12,000         | 0,840         |    |
|         | <b>Итого за Обед</b>                          | <b>740,000</b>   | <b>25,821</b>        | <b>21,586</b> | <b>669,562</b>   | <b>0,370</b> | <b>384,007</b> | <b>311,732</b> | <b>6,095</b>  | <b>90,261</b>             | <b>326,837</b> | <b>94,891</b>  | <b>3,929</b>  |    |
|         | <b>Полдник</b>                                |                  |                      |               |                  |              |                |                |               |                           |                |                |               |    |
| 406     | Пирожок с капустой и луком                    | 100              | 8,837                | 10,698        | 45,816           | 0,134        | 20,866         | 31,937         | 4,687         | 49,187                    | 101,697        | 20,407         | 1,468         |    |
| 376     | Чай с сахаром                                 | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043           | 0,001        | 0,100          | 0,500          | 0,001         | 4,950                     | 8,240          | 4,400          | 0,859         |    |
|         | <b>Итого за Полдник</b>                       | <b>300,000</b>   | <b>9,037</b>         | <b>10,749</b> | <b>368,406</b>   | <b>0,135</b> | <b>20,966</b>  | <b>32,437</b>  | <b>4,687</b>  | <b>54,137</b>             | <b>109,937</b> | <b>24,807</b>  | <b>2,327</b>  |    |
|         | <b>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</b> | <b>1 590,000</b> | <b>52,310</b>        | <b>44,223</b> | <b>1 585,208</b> | <b>0,708</b> | <b>418,273</b> | <b>422,189</b> | <b>12,632</b> | <b>449,058</b>            | <b>704,864</b> | <b>163,488</b> | <b>11,773</b> |    |



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

| № реп.         | Наименование дней недели, блюдо              | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |                |               |                | Минеральные вещества |                |               |  |
|----------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------------|----------------|---------------|--|
|                |  |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С              | А (мкг)       | Е              | Са                   | Р              | Мг            |  |
| <i>Завтрак</i> |  |                  |                      |               |                |                  |               |                |               |                |                      |                |               |  |
| 209            | Яйцо отварное                                | 50               | 12,700               | 11,500        | 0,700          | 157,000          | 0,070         | 250,000        | 0,600         | 55,000         | 192,000              | 12,000         | 2,500         |  |
| 172            | Хлопья сладкие с молоком                     | 200              | 5,336                | 4,600         | 8,832          | 99,339           | 0,074         | 36,799         | 2,392         | 220,797        | 165,598              | 25,760         | 0,184         |  |
| 376            | Чай с сахаром                                | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,500          | 0,100         | 4,950          | 8,240                | 4,400          | 0,859         |  |
|                | Багет  | 50               | 3,500                | 0,500         | 23,000         | 110,000          | 0,055         |                | 0,850         | 9,500          | 32,500               | 6,500          | 0,600         |  |
|                | <i>Итого за Завтрак</i>                      | <i>500,000</i>   | <i>21,736</i>        | <i>16,651</i> | <i>45,375</i>  | <i>419,747</i>   | <i>0,200</i>  | <i>287,299</i> | <i>1,450</i>  | <i>290,247</i> | <i>398,338</i>       | <i>48,660</i>  | <i>4,143</i>  |  |
| <i>Обед</i>    |  |                  |                      |               |                |                  |               |                |               |                |                      |                |               |  |
| 24             | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом | 60               | 0,565                | 3,091         | 2,084          | 39,072           | 0,027         | 59,006         | 1,557         | 12,042         | 18,473               | 9,840          | 0,439         |  |
| 102            | Суп гороховый на бульоне                     | 200              | 4,998                | 5,437         | 15,026         | 129,121          | 0,193         | 7,604          | 2,374         | 32,302         | 87,679               | 31,012         | 1,665         |  |
| 294            | Шницель рубленый из мяса птицы               | 90               | 16,370               | 18,586        | 11,616         | 280,263          | 0,125         | 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         | 0,500          | 0,100         | 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>740,000</i>   | <i>31,658</i>        | <i>32,517</i> | <i>91,201</i>  | <i>786,455</i>   | <i>0,659</i>  | <i>18,640</i>  | <i>6,850</i>  | <i>178,340</i> | <i>434,470</i>       | <i>154,716</i> | <i>8,378</i>  |  |
| <i>Полдник</i> |  |                  |                      |               |                |                  |               |                |               |                |                      |                |               |  |
| 415            | Крендель сахарный                            | 100              | 10,556               | 13,681        | 67,915         | 436,566          | 0,154         | 43,285         | 5,930         | 26,787         | 108,713              | 15,516         | 1,483         |  |
|                | Бифлайф                                      | 200              | 11,200               | 12,800        | 34,400         | 246,000          | 0,080         | 1,400          |               | 240,000        | 180,000              | 28,000         | 0,200         |  |
|                | <i>Итого за Полдник</i>                      | <i>300,000</i>   | <i>21,756</i>        | <i>26,481</i> | <i>102,315</i> | <i>682,566</i>   | <i>0,234</i>  | <i>1,400</i>   | <i>5,930</i>  | <i>266,787</i> | <i>288,713</i>       | <i>43,516</i>  | <i>1,683</i>  |  |
|                | <i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>    | <i>1 540,000</i> | <i>75,150</i>        | <i>75,649</i> | <i>239,091</i> | <i>1 888,768</i> | <i>1,093</i>  | <i>22,532</i>  | <i>14,230</i> | <i>675,374</i> | <i>1 121,521</i>     | <i>246,892</i> | <i>14,204</i> |  |

День/неделя: Среда - 2 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> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |               |                |                           |                |               |    |
| 174            | Масло порционно                         | 10               | 0,080                | 7,250         | 0,130          | 66,100           | 0,001         | 40,000         | 0,100         | 2,400          | 3,000                     |                | 0,020         |    |
| 376            | Каша рисовая молочная с маслом          | 200              | 5,448                | 5,656         | 37,723         | 224,231          | 0,069         | 1,235          | 0,192         | 121,680        | 144,450                   | 32,520         | 0,527         |    |
|                | Чай с сахаром                           | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,500          | 0,100         | 4,950          | 8,240                     | 4,400          | 0,859         |    |
|                | Багет                                   | 50               | 3,500                | 0,500         | 23,000         | 110,000          | 0,055         |                | 0,850         | 9,500          | 32,500                    | 6,500          | 0,600         |    |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160          | 0,120         | 29,200         | 50,000                    | 16,000         | 1,120         |    |
|                | <i>Итого за Завтрак</i>                 | <i>500,000</i>   | <i>12,628</i>        | <i>14,777</i> | <i>93,216</i>  | <i>557,319</i>   | <i>0,286</i>  | <i>1,495</i>   | <i>1,262</i>  | <i>167,730</i> | <i>238,190</i>            | <i>59,420</i>  | <i>3,126</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         | 1,927         | 27,200         | 44,000                    | 18,530         | 0,719         |    |
| 268            | Биточки мясные с томатным соусом        | 120              | 13,082               | 25,780        | 14,399         | 343,063          | 0,313         | 1,674          | 3,696         | 32,409         | 140,600                   | 22,860         | 1,789         |    |
| 202            | Рожки отварные                          | 150              | 6,414                | 3,656         | 40,944         | 222,482          | 0,099         | 16,000         | 0,910         | 19,340         | 53,160                    | 9,720          | 0,994         |    |
| 349            | Компот из свежих яблок                  | 180              | 0,144                | 0,144         | 15,204         | 63,602           | 0,011         | 353,600        | 0,072         | 5,760          | 3,960                     | 3,240          | 0,827         |    |
|                | Хлеб пшеничный                          | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |                | 0,330         | 6,000          | 19,500                    | 4,200          | 0,330         |    |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                    | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120          | 0,090         | 21,900         | 37,500                    | 12,000         | 0,840         |    |
|                | <i>Итого за Обед</i>                    | <i>770,000</i>   | <i>26,953</i>        | <i>38,529</i> | <i>114,164</i> | <i>914,258</i>   | <i>0,655</i>  | <i>381,644</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 яблоком                       | 100              | 8,012                | 10,749        | 51,067         | 333,487          | 0,124         | 2,933          | 4,680         | 24,561         | 84,104                    | 14,222         | 1,741         |    |
| 376            | Чай с сахаром                           | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,500          | 0,100         | 4,950          | 8,240                     | 4,400          | 0,859         |    |
|                | <i>Итого за Полдник</i>                 | <i>300,000</i>   | <i>8,212</i>         | <i>10,800</i> | <i>64,110</i>  | <i>386,875</i>   | <i>0,125</i>  | <i>3,033</i>   | <i>4,680</i>  | <i>29,511</i>  | <i>92,344</i>             | <i>18,622</i>  | <i>2,600</i>  |    |
|                | <i>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</i> | <i>1 570,000</i> | <i>47,793</i>        | <i>64,106</i> | <i>271,490</i> | <i>1 858,452</i> | <i>1,066</i>  | <i>386,172</i> | <i>14,345</i> | <i>331,310</i> | <i>654,254</i>            | <i>161,352</i> | <i>12,037</i> |    |



Четверг - 2 с 7 до 11 лет

| № п.п.         | 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> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |               |                |                           |                |               |  |  |
| 71             | Огурцы свежие порционные                  | 30               | 0,210                | 0,030         | 0,570          | 3,300            | 0,009         | 2,100          | 9,000          | 0,030         | 5,100          | 9,000                     | 4,200          | 0,150         |  |  |
| 294            | Котлеты рубленные из мяса птицы           | 90               | 11,384               | 17,046        | 12,535         | 250,261          | 0,146         | 3,900          | 47,000         | 2,572         | 35,110         | 132,570                   | 23,470         | 1,608         |  |  |
| 128            | Картофельное пюре                         | 150              | 3,249                | 3,833         | 23,153         | 140,182          | 0,173         | 27,995         | 19,000         | 0,040         | 40,220         | 96,820                    | 34,510         | 1,332         |  |  |
| 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          | 0,440         |  |  |
|                | <i>Итого за Завтрак</i>                   | <i>510,000</i>   | <i>18,083</i>        | <i>21,280</i> | <i>68,981</i>  | <i>541,131</i>   | <i>0,373</i>  | <i>34,095</i>  | <i>75,500</i>  | <i>3,082</i>  | <i>93,380</i>  | <i>272,580</i>            | <i>72,180</i>  | <i>4,389</i>  |  |  |
| <i>Обед</i>    |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |               |                |                           |                |               |  |  |
| 45             | Салат из белокочанной капусты             | 60               | 0,852                | 3,055         | 5,900          | 55,011           | 0,021         | 16,450         | 260,000        | 1,416         | 25,060         | 21,400                    | 11,300         | 0,373         |  |  |
| 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         |  |  |
| 291            | Плов из мяса птицы                        | 200              | 16,517               | 18,592        | 35,952         | 376,681          | 0,105         | 3,514          | 309,240        | 3,310         | 25,990         | 205,860                   | 46,840         | 1,900         |  |  |
| 348            | Компот из сухофруктов                     | 180              | 0,234                | 18,263        | 74,595         | 18,263           | 0,005         | 350,180        |                | 0,248         | 7,470          | 6,840                     | 4,905          | 0,192         |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                            | 30               | 2,280                | 0,240         | 14,760         | 70,500           | 0,033         |                |                | 0,330         | 6,000          | 19,500                    | 4,200          | 0,330         |  |  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30               | 2,550                | 0,990         | 14,490         | 77,700           | 0,120         | 0,120          |                | 0,090         | 21,900         | 37,500                    | 12,000         | 0,840         |  |  |
|                | <i>Итого за Обед</i>                      | <i>700,000</i>   | <i>23,911</i>        | <i>25,081</i> | <i>99,280</i>  | <i>719,978</i>   | <i>0,329</i>  | <i>375,268</i> | <i>729,271</i> | <i>6,442</i>  | <i>98,242</i>  | <i>318,919</i>            | <i>89,287</i>  | <i>4,087</i>  |  |  |
| <i>Полдник</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |               |                |                           |                |               |  |  |
| 424            | Булочка домашняя                          | 100              | 12,503               | 12,757        | 77,633         | 474,059          | 0,175         | 59,400         |                | 5,310         | 32,250         | 129,415                   | 17,783         | 1,767         |  |  |
| 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>12,503</i>        | <i>12,808</i> | <i>90,676</i>  | <i>527,447</i>   | <i>0,176</i>  | <i>0,100</i>   | <i>59,900</i>  | <i>5,310</i>  | <i>37,200</i>  | <i>137,655</i>            | <i>22,183</i>  | <i>2,626</i>  |  |  |
|                | <i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i> | <i>1 510,000</i> | <i>54,497</i>        | <i>59,169</i> | <i>258,937</i> | <i>1 788,556</i> | <i>0,878</i>  | <i>409,463</i> | <i>864,671</i> | <i>14,834</i> | <i>228,822</i> | <i>729,154</i>            | <i>183,650</i> | <i>11,102</i> |  |  |

День/неделя: Пятница - 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            |  |  |
| <i>Завтрак</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                |                           |                |               |  |  |
| 188            | Запеканка рисовая с творогом и стуженым 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         |  |  |
| 377            | Чай с лимонем                                   | 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         |  |  |
| 348            | Сок в индуп.                                    | 200              |                      |               | 22,400         | 90,000           | 0,020         | 2,000         |                |               | 14,000         |                           | 8,000          | 2,800         |  |  |
|                | <i>Итого за Завтрак</i>                         | <i>610,000</i>   | <i>25,847</i>        | <i>13,659</i> | <i>100,399</i> | <i>633,219</i>   | <i>0,190</i>  | <i>4,326</i>  | <i>83,580</i>  | <i>1,800</i>  | <i>195,380</i> | <i>350,040</i>            | <i>60,910</i>  | <i>5,408</i>  |  |  |
| <i>Обед</i>    |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                |                           |                |               |  |  |
| 71             | Нарезка овощная                                 | 60               | 0,540                | 0,090         | 1,710          | 10,300           | 0,027         | 9,600         | 65,901         | 0,240         | 9,300          | 16,800                    | 10,200         | 0,420         |  |  |
| 229            | Рыба, тушенная с овощами                        | 120              | 19,384               | 16,898        | 1,331          | 129,005          | 0,133         | 1,856         | 192,618        | 2,440         | 52,783         | 279,816                   | 66,878         | 1,079         |  |  |
| 82             | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне   | 200              | 4,210                | 4,708         | 9,690          | 97,281           | 0,063         | 16,454        | 175,351        | 1,965         | 29,862         | 60,609                    | 18,482         | 0,962         |  |  |
| 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                                  | 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>33,172</i>        | <i>27,256</i> | <i>87,098</i>  | <i>621,415</i>   | <i>0,420</i>  | <i>28,130</i> | <i>448,370</i> | <i>5,635</i>  | <i>133,675</i> | <i>503,915</i>            | <i>142,880</i> | <i>5,054</i>  |  |  |
| <i>Полдник</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                |                           |                |               |  |  |
| 406            | Пирожок с картофельной начинкой                 | 100              | 8,632                | 10,771        | 48,470         | 324,989          | 0,156         | 6,932         | 31,937         | 4,643         | 31,000         | 105,068                   | 20,113         | 1,468         |  |  |
|                | Сок   | 200              | 1,100                | 0,200         | 24,400         | 102,000          | 0,020         |               | 4,000          |               | 14,000         |                           | 8,000          | 0,600         |  |  |
|                | <i>Итого за Полдник</i>                         | <i>300,000</i>   | <i>9,732</i>         | <i>10,971</i> | <i>72,870</i>  | <i>426,989</i>   | <i>0,176</i>  | <i>10,932</i> | <i>31,937</i>  | <i>4,643</i>  | <i>31,000</i>  | <i>119,068</i>            | <i>28,113</i>  | <i>2,068</i>  |  |  |
|                | <i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>       | <i>1 680,000</i> | <i>68,751</i>        | <i>51,886</i> | <i>260,367</i> | <i>1 681,623</i> | <i>0,786</i>  | <i>43,388</i> | <i>563,887</i> | <i>12,278</i> | <i>360,055</i> | <i>973,023</i>            | <i>231,903</i> | <i>12,530</i> |  |  |



| Возрастная группа                |               | Пищевые вещества (г) |                |                  |   | ЭЦ (ккал) |
|----------------------------------|---------------|----------------------|----------------|------------------|---|-----------|
|                                  |               | Б                    | Ж              | У                | У |           |
| Понедельник - 1                  | 61,623        | 70,901               | 209,276        | 1 728,501        |   |           |
| Вторник - 1                      | 49,001        | 56,545               | 273,270        | 1 796,323        |   |           |
| Среда - 1                        | 42,964        | 47,337               | 215,656        | 1 461,771        |   |           |
| Четверг - 1                      | 55,004        | 55,360               | 264,040        | 1 777,185        |   |           |
| Пятница - 1                      | 50,735        | 54,932               | 237,232        | 1 650,638        |   |           |
| <b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>       | <b>51,865</b> | <b>57,015</b>        | <b>239,895</b> | <b>1 682,884</b> |   |           |
| Понедельник - 2                  | 52,310        | 44,223               | 240,518        | 1 585,208        |   |           |
| Вторник - 2                      | 75,150        | 75,649               | 239,091        | 1 888,768        |   |           |
| Среда - 2                        | 47,793        | 64,106               | 271,490        | 1 858,452        |   |           |
| Четверг - 2                      | 54,497        | 59,169               | 258,937        | 1 788,556        |   |           |
| Пятница - 2                      | 68,751        | 51,886               | 260,367        | 1 681,623        |   |           |
| <b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>       | <b>59,700</b> | <b>59,007</b>        | <b>254,081</b> | <b>1 760,521</b> |   |           |
| <b>ИТОГО среднее за 2 недели</b> | <b>55,783</b> | <b>58,011</b>        | <b>246,988</b> | <b>1 721,703</b> |   |           |
| <b>Норма СанПиН</b>              | <b>46,2</b>   | <b>47,4</b>          | <b>201</b>     | <b>1 410</b>     |   |           |

| Витамины (мг) | Минеральные вещества (мг) |         |           |        |         |           |         |        |
|---------------|---------------------------|---------|-----------|--------|---------|-----------|---------|--------|
|               | В1                        | С       | А (мкг)   | Е      | Са      | Р         | Mg      | Fe     |
|               | 0,734                     | 406,268 | 1 149,398 | 13,837 | 350,271 | 894,214   | 170,837 | 16,077 |
|               | 1,013                     | 73,185  | 300,548   | 15,232 | 368,563 | 721,956   | 189,490 | 12,606 |
|               | 0,717                     | 386,234 | 437,552   | 13,826 | 167,152 | 571,964   | 179,585 | 11,703 |
|               | 0,855                     | 401,163 | 434,642   | 14,079 | 654,331 | 901,886   | 179,452 | 12,099 |
|               | 1,067                     | 32,861  | 573,048   | 10,618 | 489,362 | 813,537   | 221,205 | 12,148 |
|               | 0,877                     | 259,942 | 579,038   | 13,518 | 405,936 | 780,711   | 188,114 | 12,927 |
|               | 0,708                     | 418,273 | 422,189   | 12,632 | 449,058 | 704,864   | 163,488 | 11,773 |
|               | 1,093                     | 22,532  | 665,561   | 14,230 | 675,374 | 1 121,521 | 246,892 | 14,204 |
|               | 1,066                     | 386,172 | 368,878   | 14,345 | 331,310 | 654,254   | 161,352 | 12,037 |
|               | 0,878                     | 409,463 | 864,671   | 14,834 | 228,822 | 729,154   | 183,650 | 11,102 |
|               | 0,786                     | 43,388  | 563,887   | 12,278 | 360,055 | 973,023   | 231,903 | 12,530 |
|               | 0,906                     | 255,966 | 577,037   | 13,664 | 408,924 | 836,563   | 197,457 | 12,329 |
|               | 0,892                     | 257,954 | 578,038   | 13,591 | 407,430 | 808,637   | 192,786 | 12,628 |
|               | 0,72                      | 36      | 420       | 7,2    | 660     | 660       | 150     | 7,2    |

| Возрастная группа                |                | Итого за день  |                |                  |
|----------------------------------|----------------|----------------|----------------|------------------|
|                                  |                | Завтрак        | Обед           | Полдник          |
| Понедельник - 1                  | 530,000        | 700,000        | 300,000        | 1 530,000        |
| Вторник - 1                      | 500,000        | 740,000        | 300,000        | 1 540,000        |
| Среда - 1                        | 510,000        | 655,000        | 300,000        | 1 465,000        |
| Четверг - 1                      | 620,000        | 700,000        | 300,000        | 1 620,000        |
| Пятница - 1                      | 500,000        | 740,000        | 300,000        | 1 540,000        |
| <b>Понедельник - 2</b>           | <b>550,000</b> | <b>740,000</b> | <b>300,000</b> | <b>1 590,000</b> |
| <b>Вторник - 2</b>               | <b>500,000</b> | <b>740,000</b> | <b>300,000</b> | <b>1 540,000</b> |
| <b>Среда - 2</b>                 | <b>500,000</b> | <b>770,000</b> | <b>300,000</b> | <b>1 570,000</b> |
| <b>Четверг - 2</b>               | <b>510,000</b> | <b>700,000</b> | <b>300,000</b> | <b>1 510,000</b> |
| <b>Пятница - 2</b>               | <b>610,000</b> | <b>770,000</b> | <b>300,000</b> | <b>1 680,000</b> |
| <b>ИТОГО среднее за 2 недели</b> | <b>533</b>     | <b>726</b>     | <b>300</b>     | <b>1 559</b>     |
| <b>Норма СанПиН</b>              | <b>500</b>     | <b>700</b>     | <b>300</b>     | <b>1 500</b>     |







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

| № реч.         | Наименование дней недели, блюдо               | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |                |                |              | Минеральные вещества |                |                |               |
|----------------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|
|                |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С              | А (мкг)        | Е            | Са                   | Р              | Mg             |               |
| <i>Завтрак</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |              |                      |                |                |               |
| 279            | Тфетели мясные с томатным соусом              | 130              | 13,859               | 21,272        | 15,545         | 308,402          | 0,083         | 4,464          | 83,920         | 5,008        | 29,280               | 157,490        | 25,620         | 1,965         |
| 173            | Каша гречневая вязкая                         | 180              | 5,385                | 5,078         | 25,190         | 168,571          | 0,190         | 20,000         | 20,000         | 0,402        | 13,680               | 133,370        | 88,220         | 2,987         |
| 377            | Чай с 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         | 6,164          | 104,500        | 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>73,578</b>  | <b>625,721</b>   | <b>0,319</b>  | <b>6,164</b>   | <b>104,500</b> | <b>5,858</b> | <b>57,510</b>        | <b>323,980</b> | <b>124,320</b> | <b>6,275</b>  |
| <i>Обед</i>    |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |              |                      |                |                |               |
| 71             | Нарезка овощная                               | 100              | 0,900                | 0,150         | 2,830          | 17,500           | 0,045         | 16,000         | 106,500        | 0,400        | 15,500               | 28,000         | 17,000         | 0,700         |
| 82             | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 250              | 4,625                | 5,908         | 12,045         | 119,091          | 0,078         | 20,777         | 217,111        | 2,471        | 36,462               | 71,929         | 23,391         | 1,176         |
| 392            | Пельмени                                      | 185              | 0,040                | 3,625         | 0,065          | 33,050           | 0,001         | 20,000         | 20,000         | 0,050        | 1,200                | 1,500          | 5,600          | 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                                | 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         |
|                | <b>Итого за Обед</b>                          | <b>795,000</b>   | <b>12,149</b>        | <b>11,467</b> | <b>69,164</b>  | <b>430,843</b>   | <b>0,339</b>  | <b>390,537</b> | <b>343,611</b> | <b>3,553</b> | <b>96,122</b>        | <b>181,389</b> | <b>65,231</b>  | <b>4,273</b>  |
|                | <b>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</b>   | <b>1 345,000</b> | <b>34,869</b>        | <b>38,192</b> | <b>142,742</b> | <b>1 056,564</b> | <b>0,658</b>  | <b>396,701</b> | <b>448,111</b> | <b>9,411</b> | <b>153,632</b>       | <b>507,369</b> | <b>189,551</b> | <b>10,548</b> |

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

| № реч.         | Наименование дней недели, блюдо                  | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|----------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                |  |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С              | А (мкг)        | Е             | Са                        | Р              | Mg             |               |
| <i>Завтрак</i> |  |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 204            | Рожки отварные с сыром                           | 200              | 15,250               | 12,596        | 50,840         | 379,342          | 0,131         | 0,224          | 88,400         | 1,280         | 302,480                   | 245,140        | 24,560         | 1,502         |
| 376            | Чай с сахаром                                    | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,100          | 0,500          |               | 4,950                     | 8,240          | 4,400          | 0,859         |
|                | Хлеб пшеничный                                   | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         |                |                | 0,440         | 8,000                     | 26,000         | 5,600          | 0,440         |
| 348            | Сок в индуп.                                     | 200              |                      |               | 22,400         | 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>105,963</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>    |  |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |               |                           |                |                |               |
| 24             | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом     | 100              | 0,942                | 5,151         | 3,474          | 65,121           | 0,045         | 15,650         | 98,340         | 2,595         | 20,070                    | 30,790         | 16,400         | 0,732         |
| 96             | Расольник московский на бульоне (крупа перловая) | 250              | 2,394                | 5,225         | 16,047         | 121,362          | 0,076         | 9,779          | 206,781        | 1,975         | 25,303                    | 78,460         | 21,372         | 0,821         |
| 259            | Жаркое по-домашнему                              | 250              | 17,913               | 21,220        | 28,749         | 375,929          | 0,263         | 36,937         | 60,904         | 3,546         | 41,190                    | 238,437        | 56,977         | 3,109         |
| 348            | Компот из сухофруктов                            | 180              | 0,234                | 0,320         | 18,263         | 74,595           | 0,005         | 350,180        |                | 0,248         | 7,470                     | 6,840          | 4,905          | 0,192         |
|                | Хлеб пшеничный                                   | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         |                |                | 0,440         | 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         |
|                | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>860,000</b>   | <b>27,923</b>        | <b>33,236</b> | <b>105,533</b> | <b>834,607</b>   | <b>0,593</b>  | <b>471,706</b> | <b>366,025</b> | <b>8,924</b>  | <b>131,233</b>            | <b>430,527</b> | <b>121,254</b> | <b>6,474</b>  |
|                | <b>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</b>    | <b>1 500,000</b> | <b>46,413</b>        | <b>46,203</b> | <b>211,496</b> | <b>1 451,337</b> | <b>0,789</b>  | <b>415,030</b> | <b>454,925</b> | <b>10,644</b> | <b>446,663</b>            | <b>723,907</b> | <b>163,814</b> | <b>12,015</b> |



Диагностика - 1 с 11 лет и старше

| №              | Наименование дней недели, блюд                | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |              |                |                | Минеральные вещества (мг) |               |  |  |  |  |
|----------------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------------------|---------------|--|--|--|--|
|                |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са             | Р              | Мg                        | Fe            |  |  |  |  |
| <i>Завтрак</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                |                |                           |               |  |  |  |  |
|                | 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         |  |  |  |  |
| 175            | 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         |  |  |  |  |
| 377            | Чай с лимоном                                 | 200              | 0,236                | 0,055         | 13,163         | 54,748           | 0,002         | 1,700         | 0,580          | 0,008        | 6,950          | 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         |  |  |  |  |
|                | <i>Итого за Завтрак</i>                       | <i>550,000</i>   | <i>18,569</i>        | <i>14,198</i> | <i>93,672</i>  | <i>579,119</i>   | <i>0,257</i>  | <i>3,368</i>  | <i>93,780</i>  | <i>1,424</i> | <i>374,230</i> | <i>375,990</i> | <i>69,060</i>             | <i>2,995</i>  |  |  |  |  |
| <i>Обед</i>    |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                |                |                           |               |  |  |  |  |
| 45             | Салат из белокочанной капусты                 | 100              | 1,444                | 5,099         | 10,226         | 93,411           | 0,037         | 25,950        | 500,000        | 2,378        | 39,420         | 38,260         | 19,860                    | 0,635         |  |  |  |  |
| 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                    | 0,549         |  |  |  |  |
| 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          |              | 4,950          | 8,240          | 4,400                     | 0,856         |  |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                                | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         |               |                | 0,440        | 8,000          | 26,000         | 5,600                     | 0,440         |  |  |  |  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160         |                | 0,120        | 29,200         | 50,000         | 16,000                    | 1,120         |  |  |  |  |
|                | <i>Итого за Обед</i>                          | <i>890,000</i>   | <i>29,678</i>        | <i>37,823</i> | <i>113,049</i> | <i>914,732</i>   | <i>0,830</i>  | <i>33,754</i> | <i>741,531</i> | <i>6,294</i> | <i>139,232</i> | <i>440,369</i> | <i>169,321</i>            | <i>8,446</i>  |  |  |  |  |
|                | <i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i> | <i>1 440,000</i> | <i>48,247</i>        | <i>52,021</i> | <i>206,721</i> | <i>1 493,851</i> | <i>1,087</i>  | <i>37,122</i> | <i>835,311</i> | <i>7,718</i> | <i>513,482</i> | <i>816,359</i> | <i>238,381</i>            | <i>11,441</i> |  |  |  |  |

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

| № респ.        | Наименование дней недели, блюд                    | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |                |                |              |                |                | Минеральные вещества (мг) |               |  |  |  |  |
|----------------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|----------------|----------------|---------------------------|---------------|--|--|--|--|
|                |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С              | А (мкг)        | Е            | Са             | Р              | Мg                        | Fe            |  |  |  |  |
| <i>Завтрак</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |              |                |                |                           |               |  |  |  |  |
| 204            | Рожки отварные с сыром                            | 200              | 15,250               | 12,596        | 50,840         | 379,342          | 0,131         | 0,224          | 88,400         | 1,280        | 302,480        | 245,140        | 24,560                    | 1,502         |  |  |  |  |
| 376            | Чай с сахаром                                     | 200              | 0,200                | 0,051         | 13,043         | 53,388           | 0,001         | 0,100          | 0,500          |              | 4,950          | 8,240          | 4,400                     | 0,859         |  |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         |                |                | 0,440        | 8,000          | 26,000         | 5,600                     | 0,440         |  |  |  |  |
| 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>19,010</i>        | <i>13,487</i> | <i>96,303</i>  | <i>587,830</i>   | <i>0,215</i>  | <i>13,324</i>  | <i>88,900</i>  | <i>1,880</i> | <i>336,230</i> | <i>293,680</i> | <i>46,260</i>             | <i>5,661</i>  |  |  |  |  |
| <i>Обед</i>    |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                |              |                |                |                           |               |  |  |  |  |
| 71             | Помидоры свежие порционные                        | 100              | 1,100                | 0,200         | 3,800          | 24,000           | 0,060         | 25,000         | 183,002        | 0,700        | 14,000         | 26,000         | 20,000                    | 0,900         |  |  |  |  |
| 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        | 15,383         | 143,243        | 23,645                    | 0,871         |  |  |  |  |
| 171            | Каша рисовая рассыпчатая                          | 180              | 4,841                | 5,290         | 39,938         | 226,971          | 0,052         |                | 20,000         | 0,690        | 10,000         | 98,250         | 32,220                    | 0,679         |  |  |  |  |
| 342            | Компот ассорти                                    | 180              | 0,198                | 0,054         | 12,552         | 57,240           |               | 350,000        |                |              |                |                | 0,036                     |               |  |  |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                                    | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         |                |                | 0,440        | 8,000          | 26,000         | 5,600                     | 0,440         |  |  |  |  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160          |                | 0,120        | 29,200         | 50,000         | 16,000                    | 1,120         |  |  |  |  |
|                | <i>Итого за Обед</i>                              | <i>890,000</i>   | <i>30,635</i>        | <i>24,941</i> | <i>111,066</i> | <i>803,571</i>   | <i>0,477</i>  | <i>398,689</i> | <i>433,153</i> | <i>7,207</i> | <i>111,745</i> | <i>397,422</i> | <i>120,856</i>            | <i>5,072</i>  |  |  |  |  |
|                | <i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i> | <i>1 460,000</i> | <i>49,645</i>        | <i>38,428</i> | <i>207,369</i> | <i>1 391,401</i> | <i>0,692</i>  | <i>412,013</i> | <i>522,053</i> | <i>9,187</i> | <i>447,975</i> | <i>691,102</i> | <i>167,116</i>            | <i>10,733</i> |  |  |  |  |



| № реп.                                   | День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше  | Наименование дней недели, блюдо               | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг)    |                |               |                | Минеральные вещества |                |                |               |
|--|---|---|----------------------|---------------|----------------|------------------|------------------|----------------|---------------|----------------|----------------------|----------------|----------------|---------------|
|  |   |   | Масса порции         | Б             | Ж              |                  | У                | В1             | С             | А (мкг)        | Е                    | Са             | Р              | Мг            |
| <i>Завтрак</i>                           |   |   |                      |               |                |                  |                  |                |               |                |                      |                |                |               |
| 209                                      |   | Яйцо отварное                                 | 50                   | 12,700        | 11,500         | 0,700            | 157,000          | 0,070          | 250,000       | 0,600          | 55,000               | 192,000        | 12,000         | 2,500         |
| 172                                      |   | Хлеба сладкие с молоком                       | 250                  | 6,670         | 5,750          | 11,040           | 124,200          | 0,092          | 46,000        | 2,990          | 276,000              | 207,000        | 32,200         | 0,230         |
| 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          | 0,500         | 0,850          | 9,500                | 32,500         | 6,500          | 0,600         |
|  |   | <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>550,000</b>       | <b>23,070</b> | <b>17,801</b>  | <b>47,783</b>    | <b>444,588</b>   | <b>0,218</b>   | <b>3,090</b>  | <b>1,450</b>   | <b>345,450</b>       | <b>439,740</b> | <b>55,100</b>  | <b>4,189</b>  |
| <i>Обед</i>                              |   |   |                      |               |                |                  |                  |                |               |                |                      |                |                |               |
| 24                                       |   | Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом  | 100                  | 0,942         | 5,151          | 3,474            | 65,121           | 0,045          | 15,650        | 2,595          | 20,070               | 30,790         | 16,400         | 0,732         |
| 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        |
| 294                                      |   | Шницель рубленый из мяса птицы                | 100                  | 18,189        | 20,651         | 12,907           | 311,401          | 0,139          | 1,584         | 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        | 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          | 4,950                | 8,240          | 4,400          | 0,856         |
|  |   | Хлеб пшеничный                                | 40                   | 3,040         | 0,320          | 19,680           | 94,000           | 0,044          | 0,160         | 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>890,000</b>       | <b>37,488</b> | <b>38,110</b>  | <b>111,156</b>   | <b>940,752</b>   | <b>0,816</b>   | <b>26,998</b> | <b>8,374</b>   | <b>147,102</b>       | <b>523,769</b> | <b>189,951</b> | <b>10,099</b> |
|  |   | <b>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</b> | <b>1 440,000</b>     | <b>60,558</b> | <b>55,911</b>  | <b>158,939</b>   | <b>1 385,340</b> | <b>1,034</b>   | <b>30,088</b> | <b>9,824</b>   | <b>492,552</b>       | <b>963,509</b> | <b>245,051</b> | <b>14,288</b> |
| День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше |   |   |                      |               |                |                  |                  |                |               |                |                      |                |                |               |
| <i>Завтрак</i>                           |   |   |                      |               |                |                  |                  |                |               |                |                      |                |                |               |
| № реп.                                   | Наименование дней недели, блюдо             | Масса порции                                  | Б                    | Ж             | У              | ЭЦ (ккал)        | В1               | С              | А (мкг)       | Е              | Са                   | Р              | Мг             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                           |   |   |                      |               |                |                  |                  |                |               |                |                      |                |                |               |
| 174                                      | Масло порционное                            | 10  | 0,080                | 7,250         | 0,130          | 66,100           | 0,001            | 40,000         | 0,100         | 2,400          | 3,000                | 0,020          | 0,020          | 0,656         |
| 376                                      | Каша рисовая молочная с маслом              | 250   | 6,852                | 7,081         | 47,286         | 281,091          | 0,087            | 43,800         | 0,242         | 151,520        | 181,350              | 40,880         | 4,400          | 0,859         |
|  | 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          | 0,600         |
|  | Батон                                       | 50  | 3,500                | 0,500         | 23,000         | 110,000          | 0,055            | 0,500          | 0,850         | 9,500          | 32,500               | 6,500          | 6,500          | 0,440         |
|  | Хлеб пшеничный                              | 40  | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044            | 0,160          | 0,440         | 8,000          | 26,000               | 5,600          | 5,600          | 0,440         |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                     | <b>550,000</b>                                | <b>13,672</b>        | <b>15,202</b> | <b>103,139</b> | <b>604,579</b>   | <b>0,188</b>     | <b>1,647</b>   | <b>1,632</b>  | <b>176,370</b> | <b>231,090</b>       | <b>57,380</b>  | <b>2,575</b>   | <b>2,575</b>  |
| <i>Обед</i>                              |   |   |                      |               |                |                  |                  |                |               |                |                      |                |                |               |
| 52                                       | Салат из свежей отварной                    | 100   | 1,440                | 5,091         | 8,448          | 85,270           | 0,019            | 9,600          | 2,296         | 35,520         | 41,380               | 21,120         | 1,344          | 0,940         |
| 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         | 2,572          | 0,940         |
| 268                                      | Биточки мясные с томатным соусом            | 130   | 14,500               | 27,735        | 16,140         | 373,537          | 0,348            | 82,522         | 3,752         | 35,710         | 155,643              | 25,210         | 1,983          | 1,188         |
| 202                                      | Рожки отварные                              | 180   | 7,742                | 4,537         | 49,417         | 269,652          | 0,120            | 20,000         | 1,100         | 21,860         | 63,900               | 11,640         | 1,188          | 0,827         |
| 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          | 3,240          | 0,440         |
|  | Хлеб пшеничный                              | 40  | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044            | 0,160          | 0,440         | 8,000          | 26,000               | 5,600          | 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          | 0,440         |
|  | <b>Итого за Обед</b>                        | <b>920,000</b>                                | <b>32,312</b>        | <b>45,019</b> | <b>139,900</b> | <b>1 097,484</b> | <b>0,786</b>     | <b>390,866</b> | <b>10,211</b> | <b>173,293</b> | <b>397,024</b>       | <b>106,382</b> | <b>7,842</b>   | <b>7,842</b>  |
|  | <b>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</b> | <b>1 470,000</b>                              | <b>45,984</b>        | <b>60,221</b> | <b>243,039</b> | <b>1 702,063</b> | <b>0,974</b>     | <b>392,513</b> | <b>11,843</b> | <b>349,663</b> | <b>648,114</b>       | <b>163,762</b> | <b>10,417</b>  | <b>10,417</b> |



**-четверг - 2 с 11 лет и старше**

| № реч.         | Наименование дней недели, блюдо               | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |                |                  |               |                | Минеральные вещества (мг) |                |               |  |  |
|----------------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|--|
|                |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С              | А (мкг)          | Е             | Са             | Р                         | Мg             | Fe            |  |  |
| <i>Завтрак</i> |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                |                           |                |               |  |  |
| 71             | Огурцы свежие порционные                      | 30               | 0,210                | 0,030         | 0,570          | 3,300            | 0,009         | 2,100          | 9,000            | 0,030         | 5,100          | 9,000                     | 4,200          | 0,150         |  |  |
| 294            | Котлеты рубленые из мяса птицы                | 100              | 12,473               | 19,731        | 13,541         | 282,781          | 0,156         | 4,390          | 54,500           | 3,058         | 37,660         | 145,740                   | 25,760         | 1,749         |  |  |
| 128            | Картофельное пюре                             | 180              | 3,904                | 4,745         | 27,818         | 169,692          | 0,208         | 33,634         | 23,600           | 0,050         | 46,860         | 116,060                   | 41,370         | 1,589         |  |  |
| 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          | 0,440         |  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>550,000</b>   | <b>19,827</b>        | <b>24,877</b> | <b>74,632</b>  | <b>603,161</b>   | <b>0,418</b>  | <b>40,224</b>  | <b>87,600</b>    | <b>3,578</b>  | <b>102,570</b> | <b>305,040</b>            | <b>81,330</b>  | <b>4,787</b>  |  |  |
| <i>Обед</i>    |   |                  |                      |               |                |                  |               |                |                  |               |                |                           |                |               |  |  |
| 45             | Салат из белокачанной капусты                 | 100              | 1,444                | 5,099         | 10,226         | 93,411           | 0,037         | 25,930         | 500,000          | 2,378         | 39,420         | 38,260                    | 19,860         | 0,635         |  |  |
| 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         |  |  |
| 291            | Плов из мяса птицы                            | 250              | 20,865               | 24,104        | 45,757         | 482,811          | 0,136         | 4,889          | 461,900          | 4,496         | 33,630         | 262,530                   | 60,680         | 2,431         |  |  |
| 348            | Компот из сухофруктов                         | 180              | 0,234                |               | 18,263         | 74,595           | 0,005         | 350,180        |                  | 0,248         | 7,470          | 6,840                     | 4,905          | 0,192         |  |  |
|                | Хлеб пшеничный                                | 40               | 3,040                | 0,320         | 19,680         | 94,000           | 0,044         |                |                  | 0,440         | 8,000          | 26,000                    | 5,600          | 0,440         |  |  |
|                | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160          |                  | 0,120         | 29,200         | 50,000                    | 16,000         | 1,120         |  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                          | <b>860,000</b>   | <b>30,835</b>        | <b>34,098</b> | <b>123,678</b> | <b>934,958</b>   | <b>0,439</b>  | <b>387,483</b> | <b>1 161,931</b> | <b>9,212</b>  | <b>131,582</b> | <b>418,369</b>            | <b>119,596</b> | <b>5,377</b>  |  |  |
|                | <b>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</b> | <b>1 410,000</b> | <b>50,662</b>        | <b>58,975</b> | <b>200,330</b> | <b>1 538,119</b> | <b>0,857</b>  | <b>427,707</b> | <b>1 249,531</b> | <b>12,790</b> | <b>234,152</b> | <b>723,409</b>            | <b>200,926</b> | <b>10,164</b> |  |  |

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

| № реч.         | Наименование дней недели, блюдо                  | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |              |                | Минеральные вещества (мг) |                |               |  |  |
|----------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|--------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|--|
|                |  |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са             | Р                         | Мg             | Fe            |  |  |
| <i>Завтрак</i> |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                |                           |                |               |  |  |
| 188            | Запеканка рисовая с творогом и стуженным 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         |  |  |
| 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         |  |  |
| 348            | Сок в индуп.                                     | 200              |                      |               | 22,400         | 90,000           | 0,020         | 2,000         |                |              | 14,000         |                           | 8,000          | 2,800         |  |  |
|                | <b>Итого за Завтрак</b>                          | <b>640,000</b>   | <b>29,979</b>        | <b>15,667</b> | <b>107,313</b> | <b>696,369</b>   | <b>0,212</b>  | <b>4,410</b>  | <b>98,380</b>  | <b>1,846</b> | <b>217,750</b> | <b>399,140</b>            | <b>67,850</b>  | <b>5,630</b>  |  |  |
| <i>Обед</i>    |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                |                           |                |               |  |  |
| 71             | Нарезка овощная                                  | 100              | 0,900                | 0,150         | 2,850          | 17,500           | 0,045         | 16,000        | 106,500        | 0,400        | 15,500         | 28,000                    | 17,000         | 0,700         |  |  |
| 82             | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне    | 250              | 4,625                | 5,908         | 12,045         | 119,091          | 0,078         | 20,777        | 217,111        | 2,471        | 36,462         | 71,929                    | 23,391         | 1,176         |  |  |
| 229            | Рыба, тушеная с овощами                          | 130              | 22,027               | 19,092        | 1,479          | 145,443          | 0,151         | 2,077         | 214,308        | 2,720        | 59,802         | 317,822                   | 75,894         | 1,222         |  |  |
| 171            | Каша рисовая рассыпчатая                         | 180              | 4,841                | 5,290         | 39,938         | 226,971          | 0,052         | 20,000        | 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                                   | 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         |  |  |
|                | <b>Итого за Обед</b>                             | <b>920,000</b>   | <b>39,033</b>        | <b>32,131</b> | <b>107,357</b> | <b>756,003</b>   | <b>0,531</b>  | <b>39,114</b> | <b>558,419</b> | <b>6,841</b> | <b>163,914</b> | <b>600,241</b>            | <b>174,505</b> | <b>6,193</b>  |  |  |
|                | <b>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</b>    | <b>1 560,000</b> | <b>69,012</b>        | <b>47,798</b> | <b>214,670</b> | <b>1 452,372</b> | <b>0,743</b>  | <b>43,524</b> | <b>656,799</b> | <b>8,687</b> | <b>381,664</b> | <b>999,381</b>            | <b>242,355</b> | <b>11,823</b> |  |  |



|                                  | Возрастная группа    |               |                |                  | ЭЦ (ккал)    | Витамины (мг)  |                |               |                | Минеральные вещества (мг) |                |               |    |
|----------------------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|----|
|                                  | Пищевые вещества (г) |               |                |                  |              | В1             | С              | А (мкг)       | Е              | Са                        | Р              | Mg            | Fe |
|                                  | Б                    | Ж             | У              | У                |              |                |                |               |                |                           |                |               |    |
| Понедельник - 1                  | 68,762               | 76,715        | 170,172        | 1 653,818        | 0,784        | 420,164        | 1 548,013      | 12,089        | 414,083        | 1 039,241                 | 195,017        | 16,553        |    |
| Вторник - 1                      | 45,534               | 53,248        | 234,708        | 1 600,947        | 1,028        | 60,513         | 329,711        | 12,074        | 388,158        | 720,270                   | 194,730        | 12,423        |    |
| Среда - 1                        | 34,869               | 38,192        | 142,742        | 1 056,564        | 0,658        | 396,701        | 448,111        | 9,411         | 153,632        | 507,369                   | 189,551        | 10,548        |    |
| Четверг - 1                      | 46,413               | 46,203        | 211,496        | 1 451,337        | 0,789        | 415,030        | 454,925        | 10,644        | 446,663        | 723,907                   | 163,814        | 12,015        |    |
| Пятница - 1                      | 48,247               | 52,021        | 206,721        | 1 493,851        | 1,087        | 37,122         | 835,311        | 7,718         | 513,482        | 816,359                   | 238,381        | 11,441        |    |
| <b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>       | <b>48,765</b>        | <b>53,276</b> | <b>193,168</b> | <b>1 451,303</b> | <b>0,869</b> | <b>265,906</b> | <b>723,214</b> | <b>10,387</b> | <b>383,204</b> | <b>761,429</b>            | <b>196,299</b> | <b>12,596</b> |    |
| Понедельник - 2                  | 49,645               | 38,428        | 207,369        | 1 391,401        | 0,692        | 412,013        | 522,053        | 9,187         | 447,975        | 691,102                   | 167,116        | 10,733        |    |
| Вторник - 2                      | 60,558               | 55,911        | 158,939        | 1 385,340        | 1,034        | 30,088         | 676,971        | 9,824         | 492,552        | 963,509                   | 245,051        | 14,288        |    |
| Среда - 2                        | 45,984               | 60,221        | 243,039        | 1 702,063        | 0,974        | 392,513        | 393,133        | 11,843        | 349,663        | 648,114                   | 163,762        | 10,417        |    |
| Четверг - 2                      | 50,662               | 58,975        | 200,330        | 1 538,119        | 0,857        | 427,707        | 1 249,531      | 12,790        | 234,152        | 723,409                   | 200,926        | 10,164        |    |
| Пятница - 2                      | 69,012               | 47,798        | 214,670        | 1 452,372        | 0,743        | 43,524         | 656,799        | 8,687         | 381,664        | 999,381                   | 242,355        | 11,823        |    |
| <b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>       | <b>55,172</b>        | <b>52,267</b> | <b>204,869</b> | <b>1 493,859</b> | <b>0,860</b> | <b>261,169</b> | <b>699,697</b> | <b>10,466</b> | <b>381,201</b> | <b>805,103</b>            | <b>203,842</b> | <b>11,485</b> |    |
| <b>ИТОГО среднее за 2 недели</b> | <b>51,969</b>        | <b>52,772</b> | <b>199,019</b> | <b>1 472,581</b> | <b>0,865</b> | <b>263,538</b> | <b>711,456</b> | <b>10,427</b> | <b>382,203</b> | <b>783,266</b>            | <b>200,071</b> | <b>12,041</b> |    |
| <b>Норма СанПиН</b>              | <b>45</b>            | <b>46</b>     | <b>191,5</b>   | <b>1 360</b>     | <b>0,7</b>   | <b>35</b>      | <b>450</b>     | <b>7</b>      | <b>600</b>     | <b>600</b>                | <b>150</b>     | <b>9</b>      |    |

| Возрастная группа                | Итого за день  |                |
|----------------------------------|----------------|----------------|
|                                  | Завтрак        | Обед           |
| Понедельник - 1                  | 580,000        | 860,000        |
| Вторник - 1                      | 550,000        | 890,000        |
| Среда - 1                        | 550,000        | 795,000        |
| Четверг - 1                      | 640,000        | 860,000        |
| Пятница - 1                      | 550,000        | 890,000        |
| <b>Понедельник - 2</b>           | <b>570,000</b> | <b>890,000</b> |
| <b>Вторник - 2</b>               | <b>550,000</b> | <b>890,000</b> |
| <b>Среда - 2</b>                 | <b>550,000</b> | <b>920,000</b> |
| <b>Четверг - 2</b>               | <b>550,000</b> | <b>860,000</b> |
| <b>Пятница - 2</b>               | <b>640,000</b> | <b>920,000</b> |
| <b>ИТОГО среднее за 2 недели</b> | <b>573</b>     | <b>878</b>     |
| <b>Норма СанПиН</b>              | <b>550</b>     | <b>800</b>     |
|                                  |                | <b>1 350</b>   |