

СОГЛАСОВАНО

Директор

В.В. Смирнов



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «Международная кейтеринговая компания»



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

День/неделя: Вторник - 2 недели с 11 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
№ п/п	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
		<i>Завтрак</i>																
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072								
188	Запеканка рисовая с творогом и ступленным 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				
348	Сок 200 мл в ин.упл.	200				90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
		<i>Итого за Завтрак</i>																
		640,000	32,407	18,312	113,734	755,021	0,246	3,178	108,600	1,910	211,200	390,020	62,970	4,747				
		<i>Обед</i>																
	Карпа овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	230	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026				
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	7,200	2,389	21,260	157,930	73,840	1,615				
173	Капша гречневая вязкая	180	5,385	5,078	23,190	168,571	0,190	20,000	88,220	0,402	13,980	133,370	88,220	2,987				
376	Чай с сахаром	180	0,051	0,200	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	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>																
		890,000	36,751	22,565	109,523	847,521	0,618	28,037	234,011	8,892	156,052	466,469	226,451	8,744				
	Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше	1 530,000	69,158	45,877	223,257	1 602,542	0,864	31,215	342,611	10,802	367,252	856,489	289,421	13,491				
День/неделя: Среда - 2 недели с 11 лет и старше																		
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
		<i>Завтрак</i>																
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020				
173	Капша пшеница молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859					
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
		<i>Итого за Завтрак</i>																
		550,000	17,846	16,984	113,461	678,829	0,420	1,725	85,500	1,632	197,010	333,610	87,340	3,838				
		<i>Обед</i>																
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344				
88	Щи из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940				
268	Виточка мясная с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923				
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
		<i>Итого за Обед</i>																
		920,000	33,931	40,068	140,020	1 059,978	0,786	390,326	290,531	10,229	170,892	398,819	126,782	7,782				
Итого за Среда - 2 недели с 11 лет и старше		1 470,000	51,777	57,052	253,481	1 738,807	1,206	392,051	376,031	11,861	367,902	732,429	214,122	11,620				

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
№ п/п	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
		<i>Завтрак</i>																	
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	33,771	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200					
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,795					
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					
	Битон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>85,014</i>	<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>					
		<i>Обед</i>																	
67	Винегрет ошощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464					
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452					
268	Котлеты рубленные из мяса	90	16,290	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601					
173	Капша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,836					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,319</i>	<i>28,006</i>	<i>89,801</i>	<i>718,951</i>	<i>0,703</i>	<i>11,924</i>	<i>339,411</i>	<i>5,021</i>	<i>93,292</i>	<i>368,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,059</i>					
		<i>Полдник</i>																	
406	Пирожок с вареным ступенчатым молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,377	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,839					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>491,906</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,237</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>					
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>54,690</i>	<i>54,826</i>	<i>254,290</i>	<i>1 735,876</i>	<i>1,072</i>	<i>15,493</i>	<i>475,828</i>	<i>11,150</i>	<i>586,189</i>	<i>886,213</i>	<i>232,269</i>	<i>11,909</i>					
		<i>Суббота</i>																	
		<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	1,338					
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	0,839					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	0,300					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>					
		<i>Обед</i>																	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415					
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665					
291	Плов из мяса тины	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					
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000					0,056	0,036					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,297</i>	<i>25,371</i>	<i>99,776</i>	<i>743,512</i>	<i>0,486</i>	<i>364,138</i>	<i>1 629,271</i>	<i>6,336</i>	<i>101,852</i>	<i>382,439</i>	<i>116,092</i>	<i>5,186</i>					
		<i>Полдник</i>																	
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,957	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468					
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>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>32,457</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>					
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>53,661</i>	<i>48,161</i>	<i>254,664</i>	<i>1 678,827</i>	<i>0,852</i>	<i>386,471</i>	<i>1 739,708</i>	<i>12,898</i>	<i>445,662</i>	<i>766,041</i>	<i>186,197</i>	<i>13,470</i>					

Дни/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
№ реп.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
279	Творожки мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516				
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	0,383				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,263</i>	<i>19,947</i>	<i>69,177</i>	<i>545,441</i>	<i>0,286</i>	<i>5,838</i>	<i>100,710</i>	<i>5,786</i>	<i>53,610</i>	<i>296,180</i>	<i>129,000</i>	<i>5,630</i>				
<i>Обед</i>																		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,038	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415				
82	Борщ на свежей капусте 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	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114					
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	334,000	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,480	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>705,000</i>	<i>24,398</i>	<i>38,585</i>	<i>113,299</i>	<i>903,475</i>	<i>0,264</i>	<i>373,474</i>	<i>1,355,331</i>	<i>2,747</i>	<i>94,270</i>	<i>158,109</i>	<i>61,114</i>	<i>3,580</i>				
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с карпозельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,672	4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>32,437</i>	<i>9,344</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>				
<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																		
<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																		
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)		Е	Са	Р	Мг	Fe							
<i>Завтрак</i>																		
	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527				
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,672	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,170	1,335	9,500	32,500	37,500	6,500	0,600				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,268</i>	<i>13,777</i>	<i>93,576</i>	<i>547,719</i>	<i>0,170</i>	<i>1,335</i>	<i>75,500</i>	<i>1,582</i>	<i>146,530</i>	<i>214,190</i>	<i>49,020</i>	<i>2,446</i>				
<i>Обед</i>																		
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373				
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671				
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487				
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,005	18,263	74,595	0,005	350,180	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,480	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,203</i>	<i>25,275</i>	<i>89,526</i>	<i>675,418</i>	<i>0,451</i>	<i>404,123</i>	<i>474,351</i>	<i>6,418</i>	<i>114,702</i>	<i>340,310</i>	<i>95,306</i>	<i>4,893</i>				
<i>Полдник</i>																		
415	Кружалец сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483					
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	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>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>				
<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																		
		<i>1,500,000</i>	<i>50,627</i>	<i>57,733</i>	<i>260,417</i>	<i>1,764,703</i>	<i>0,835</i>	<i>407,258</i>	<i>633,136</i>	<i>13,930</i>	<i>530,019</i>	<i>851,213</i>	<i>189,842</i>	<i>9,022</i>				

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет																
№ п/п	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210				
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470				
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	4,400	8,000	26,000	5,600				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак:</i>	<i>510,000</i>	<i>22,262</i>	<i>13,506</i>	<i>80,480</i>	<i>0,267</i>	<i>6,100</i>	<i>33,000</i>	<i>3,672</i>	<i>58,940</i>	<i>269,810</i>	<i>100,490</i>	<i>3,584</i>			
<i>Обед</i>																
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,534	3,694	7,685	0,027	3,400	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607				
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	0,045	5,004	1,048	11,822	27,819	10,042	0,432				
289	Рыбу оловяное на птице	200	15,513	18,352	19,926	0,191	24,293	2,972	36,610	197,240	47,420	2,479				
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	30	0,240	0,240	14,760	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед:</i>	<i>700,000</i>	<i>22,609</i>	<i>25,480</i>	<i>85,039</i>	<i>0,421</i>	<i>382,997</i>	<i>6,454</i>	<i>96,462</i>	<i>311,521</i>	<i>94,557</i>	<i>4,900</i>				
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	0,156	6,933	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,839				
	<i>Итого за Полдник:</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>				
<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>																
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>53,703</i>	<i>49,808</i>	<i>227,092</i>	<i>0,845</i>	<i>396,130</i>	<i>14,798</i>	<i>191,352</i>	<i>694,643</i>	<i>219,362</i>	<i>10,811</i>				
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет																
№ п/п	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500				
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,439	0,176	1,300	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247				
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
	<i>Итого за Завтрак:</i>	<i>500,000</i>	<i>23,407</i>	<i>23,566</i>	<i>67,922</i>	<i>0,303</i>	<i>3,000</i>	<i>1,738</i>	<i>213,230</i>	<i>425,770</i>	<i>76,800</i>	<i>5,180</i>				
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	0,021	16,450	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	0,063	16,454	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962				
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	0,133	1,856	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079				
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед:</i>	<i>770,000</i>	<i>32,725</i>	<i>29,775</i>	<i>81,369</i>	<i>0,544</i>	<i>62,975</i>	<i>6,281</i>	<i>180,775</i>	<i>523,885</i>	<i>151,770</i>	<i>5,772</i>				
<i>Полдник</i>																
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483				
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	0,020	4,000	0,200	26,787	14,000	8,000	0,600				
	<i>Итого за Полдник:</i>	<i>300,000</i>	<i>11,656</i>	<i>13,881</i>	<i>92,315</i>	<i>0,174</i>	<i>4,000</i>	<i>6,130</i>	<i>26,787</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,083</i>				
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>67,788</i>	<i>67,222</i>	<i>241,606</i>	<i>1,021</i>	<i>69,975</i>	<i>14,149</i>	<i>420,792</i>	<i>1 072,368</i>	<i>252,086</i>	<i>13,035</i>				

Возрастная группа с 7 до 11 лет																			
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Понедельник - 1 неделя	64,367	79,273	229,924	1 902,180	0,746	394,535	1 050,945	16,807	371,497	927,623	170,531	16,179							
Вторник - 1 неделя	56,678	54,312	301,199	1 918,667	1,058	52,187	299,148	15,389	453,573	785,783	210,705	11,371							
Среда - 1 неделя	55,493	69,354	244,049	1 827,591	0,707	386,345	1 488,498	13,205	183,830	567,601	214,629	11,537							
Четверг - 1 неделя	50,627	57,733	260,417	1 764,703	0,835	407,258	633,136	13,930	530,019	851,213	189,842	9,022							
Пятница - 1 неделя	54,690	54,826	254,790	1 735,876	1,072	15,493	475,828	11,150	586,189	886,213	232,269	11,909							
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,371	63,100	258,076	1 829,803	0,884	251,164	789,511	14,096	425,022	803,687	203,595	12,004							
Понедельник - 2 недели	53,661	48,161	254,664	1 678,827	0,852	386,471	1 739,708	12,898	445,662	766,041	186,197	13,470							
Вторник - 2 недели	76,267	55,785	271,122	1 904,472	0,938	25,568	368,616	14,491	571,223	1 025,769	292,248	13,431							
Среда - 2 недели	55,290	63,395	295,854	1 978,691	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762							
Четверг - 2 недели	53,703	49,808	227,092	1 574,010	0,845	396,130	1 439,788	14,798	191,352	694,643	219,362	10,811							
Пятница - 2 недели	67,788	67,222	241,606	1 736,532	1,021	69,975	1 001,334	14,149	420,792	1 072,368	228,207	13,035							
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,342	56,874	258,068	1 774,506	0,962	252,240	984,331	14,216	414,459	868,737	228,207	12,502							
ИТОГО среднее за 2 недели	58,857	59,987	238,072	1 802,155	0,923	251,702	886,921	14,156	419,741	836,212	215,901	12,253							
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12							
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	76%	76%	77%	77%	77%	420%	127%	118%	38%	76%	86%	102%							
Возрастная группа с 7 до 11 лет																			
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день															
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	300,000	1 550,000															
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000															
Среда - 1 неделя	510,000	705,000	300,000	1 515,000															
Четверг - 1 неделя	500,000	700,000	300,000	1 500,000															
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000															
Понедельник - 2 недели	570,000	700,000	300,000	1 570,000															
Вторник - 2 недели	610,000	740,000	300,000	1 650,000															
Среда - 2 недели	500,000	770,000	300,000	1 570,000															
Четверг - 2 недели	510,000	700,000	300,000	1 510,000															
Пятница - 2 недели	500,000	770,000	300,000	1 570,000															
ИТОГО среднее за 2 недели	525	727	300	1 552															
Норма СанПиН	500	700	300	1 500															

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
№ п/п	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
		<i>Завтрак</i>																
	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	42,560	6,351	0,020			
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,738	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	0,020			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,930	8,240	4,400	0,859				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,880	0,480			
338	Фрукт (блоков)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	0,400			
		<i>Итого за Завтрак</i>																
		600,000	37,917	45,059	52,341	770,389	0,301	16,257	696,800	3,934	287,340	613,930	65,660	11,010	1,100			
		<i>Обед</i>																
	Икра оплодная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	13,000	0,700				
88	Щи из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940				
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	0,034	18,263	74,595	0,005	3,501,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
		<i>Итого за Обед</i>																
		860,000	31,285	40,616	123,711	998,829	0,449	387,907	668,211	10,835	156,543	438,511	125,757	5,823				
		<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																
		1 460,000	69,202	85,675	176,052	1 769,218	0,750	404,164	1 365,011	14,769	443,883	1 052,441	191,417	16,833				
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше																		
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
		<i>Завтрак</i>																
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050				
181	Капша молочная	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572				
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072								
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
		<i>Итого за Завтрак</i>																
		550,000	17,966	18,024	118,741	706,159	0,235	2,093	61,300	3,297	186,546	224,831	41,119	2,222				
		<i>Обед</i>																
54	Салат из свежих овощей с яблоками	100	1,133	6,163	11,316	106,640	0,021	9,400	200,031	2,739	29,530	32,540	17,430	1,525				
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	3,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039				
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639				
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				
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,035	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
		<i>Итого за Обед</i>																
		890,000	33,290	28,798	122,800	887,382	0,828	57,798	245,161	8,882	197,262	490,499	186,611	9,232				
		<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																
		1 440,000	51,256	46,822	241,541	1 593,541	1,063	59,891	306,461	12,179	378,808	715,330	227,730	11,454				

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет																		
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245				
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480				
348	Сок 200 мл в вид.упл.	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,000	0,680	0,680	14,000	8,000	2,800	4,525				
<i>Итого за Завтрак</i>																		
		610,000	28,275	16,304	106,820	691,871	0,224	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525				
<i>Итого за Обед</i>																		
82	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420					
294	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812					
173	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449					
376	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,000	112,210	74,220	2,516					
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,336					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
<i>Итого за Обед</i>																		
		740,000	31,026	20,800	88,387	674,035	0,300	20,874	187,531	6,697	119,606	384,136	188,702	7,223				
<i>Итого за Полдник</i>																		
413	Крепитель сахарный	100	10,536	13,681	67,915	436,566	0,134	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483					
	Варенич	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	44,000	236,000	192,000	32,000	0,200						
<i>Итого за Полдник</i>																		
		300,000	16,936	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	87,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683				
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>																		
		1 650,000	76,267	55,785	271,122	1 904,472	0,938	25,568	368,616	14,491	571,223	1 025,769	292,248	13,431				
День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет																		
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Итого за Завтрак</i>																		
		10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,300	40,000	0,100	2,400	3,000	56,550	1,535				
173	Масло порционное	200	8,798	7,084	43,754	282,791	0,255	0,100	0,500	0,193	138,410	210,780	8,240	0,859				
376	Каша пшеница молочная	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
	Чай с сахаром	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Вагони	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,400	76,500	1,583	163,260	280,520	73,050	3,454				
<i>Итого за Завтрак</i>																		
		500,000	15,618	15,205	101,607	606,279	0,356	1,400	76,500	1,583	163,260	280,520	73,050	3,454				
<i>Итого за Обед</i>																		
52	Салат из свежих овощей	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	Шли из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	83,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719					
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735				
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	0,120	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
<i>Итого за Обед</i>																		
		770,000	28,410	34,073	114,272	880,506	0,655	381,158	244,470	8,419	131,909	325,339	101,670	6,257				
<i>Итого за Полдник</i>																		
406	Пирожок с мясным ступенным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,742	4,950	8,240	4,400	0,859				
<i>Итого за Полдник</i>																		
		300,000	11,262	14,117	79,975	491,906	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051				
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>																		
		1 570,000	55,290	63,395	295,854	1 978,691	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762				

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Итого за Завтрак</i>																		
67	Винегрет овошной	100	1.557	7.184	8.227	104.229	0.065	10.262	280.750	3.205	19.904	45.316	20.446	0.775				
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1.852	3.255	12.432	86.541	0.057	6.304	200.031	1.530	13.862	34.739	12.551	0.559				
268	Котлета рубленая из мяса	100	15.777	17.750	14.276	281.711	0.341	0.700	2.700	1.442	27.740	151.560	43.090	1.789				
173	Каша гречневая вязкая	180	5.585	5.078	168.571	0.190	20.000	0.402	13.680	0.402	13.370	88.220	2.887	0.856				
376	Чай с сахаром	180	0.200	0.051	12.045	49.398	0.001	0.100	0.500	0.440	4.950	8.240	4.400	0.440				
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044	0.160	0.160	0.120	29.200	50.000	16.000	1.120				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160	0.120	17.536	503.981	7.139	117.336	190.307				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>31,411</i>	<i>34,958</i>	<i>111,170</i>	<i>888,050</i>	<i>0,858</i>	<i>17,536</i>	<i>503,981</i>	<i>7,139</i>	<i>491,566</i>	<i>825,215</i>	<i>259,367</i>	<i>11,521</i>				
<i>Итого за Пятина - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																		
		1 440,000	49,980	49,156	204,842	1 467,169	1,115	20,894	597,761	8,563	1 990,446	4 516,160	1 204,446	0,775				
<i>День/неделя: Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше</i>																		
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Итого за Завтрак</i>																		
204	Розжи отпарные с сиром	200	15.250	12.596	50.840	379.342	0.131	0.224	88.400	1.280	302.480	245.140	24.560	1.502				
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500	0.440	4.950	8.240	4.400	0.859				
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044	0.160	0.160	0.120	29.200	50.000	16.000	1.120				
338	Фрукт (яблоко)	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000	0.300	0.300	24.000	16.500	13.500	3.300				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</i>	<i>0,221</i>	<i>15,324</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>				
<i>Итого за Обед</i>																		
62	Салат из моркови с сахаром	100	1.248	0.096	11.614	53.550	0.058	4.800	1.920.000	0.384	25.920	52.800	36.480	0.687				
102	Суп гороховый на бульоне	250	6.132	5.539	18.340	148.661	0.237	9.504	200.031	2.414	38.862	107.739	38.171	2.039				
291	Плов из мяса птицы	250	20.865	24.104	45.757	482.811	0.136	4.889	461.900	4.496	33.630	262.530	60.680	2.431				
342	Компот ассорти	180	0.198	0.054	57.240	57.240	0.044	350.000		0.440	8.000	26.000	5.600	0.440				
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044	0.160	0.160	0.120	29.200	50.000	16.000	1.120				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160	0.120	17.536	503.981	7.139	117.336	190.307				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>34,883</i>	<i>34,433</i>	<i>127,463</i>	<i>939,862</i>	<i>0,635</i>	<i>369,353</i>	<i>2,581,931</i>	<i>7,854</i>	<i>135,612</i>	<i>499,069</i>	<i>156,931</i>	<i>6,753</i>				
<i>Итого за Пятина - 2 недели с 11 лет и старше</i>																		
		1 450,000	53,973	45,000	225,726	1 537,092	0,856	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854				

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Итого за Завтрак</i>															
279	Тфрегли мясные с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,580	0,008	6,550	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	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	37,900	146,080	6,211	
<i>Итого за Обед</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687	
82	Борщ 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	205	16,044	33,629	56,069	613,054	0,001	20,000	0,000	0,792	14,448	4,200	0,792	0,114	
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,320	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
<i>Итого за Обед</i>															
		835,000	28,517	43,433	133,622	1,053,965	0,353	379,737	2,157,111	3,545	120,430	209,329	85,863	4,456	
<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>															
		1 385,000	52,965	64,878	209,328	1 639,686	0,672	385,325	2 242,091	9,422	175,580	537,229	231,943	10,667	
<i>День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>															
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Итого за Завтрак</i>															
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	40,880	0,656		
174	Каша рисовая молочная	250	6,832	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	4,400	0,859	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,850	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	1,647	84,300	1,632	176,370	251,090	57,580	2,575	
<i>Итого за Завтрак</i>															
		550,000	13,672	15,202	103,139	604,579	0,188	1,647	84,300	1,632	176,370	251,090	57,580	2,575	
<i>Итого за Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635	
96	Рассолник московский на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821	
259	Карпась по-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	5,600	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
<i>Итого за Обед</i>															
		860,000	28,425	33,184	112,285	862,897	0,585	423,006	767,685	8,707	150,583	437,997	124,714	6,317	
<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>															
		1 410,000	42,097	48,386	215,424	1 467,476	0,773	424,653	851,985	10,339	326,953	689,087	182,094	8,892	

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше																
№ пел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
	Горюшек зеленых отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210			
	Котлета рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639			
294	Котлета рубленые из мяса птицы	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679			
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	0,051	0,200	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
376	Чай с сахаром	40	3,040	0,330	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	550,000	24,454	16,377	88,372	600,390	0,286	6,500	41,450	62,210	300,130	111,680	3,827			
Итого за Завтрак																
			0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009			
65	Салат из моркови с яблоком	100	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	1,530	13,862	34,739	12,511	0,559			
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086			
289	Ранг-овощное на гарнир	250	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
348	Компот из сухофруктов	180	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб ржанко-пшеничный	860,000	28,726	33,647	107,239	848,487	0,550	392,681	8,889	124,272	400,479	124,406	6,406			
	Итого за Обед	1 410,000	53,180	50,024	195,611	1 448,877	0,836	399,181	13,170	186,482	700,609	236,086	10,233			
Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше																
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше																
№ пел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
209	Яйцо отварное	50	12,700	1,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	1,700	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
	Итого за Завтрак	550,000	25,075	26,469	75,287	641,299	0,347	3,325	1,883	248,650	473,808	90,930	5,492			
Обед																
45	Салат из белокопытной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176			
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	143,341	0,148	2,063	2,711	58,650	310,910	74,310	1,589				
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,856			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,440	8,240	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Хлеб ржанко-пшеничный	920,000	38,150	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	1 470,000	63,225	62,687	177,900	1 413,832	1,023	86,009	10,053	472,192	1 095,207	274,961	12,507			
Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше																

	Возрастная группа с 11 лет и старше			Витаминные (мг)		Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1 неделя	69,202	85,675	176,052	0,750	404,164	1365,011	14,769	443,883	1 052,441	191,417	16,833
Вторник - 1 неделя	51,256	46,822	241,541	1,063	59,891	306,461	12,179	378,808	715,330	227,730	11,454
Среда - 1 неделя	52,965	64,878	209,328	0,672	385,325	2 242,091	9,422	175,380	537,229	231,943	10,667
Четверг - 1 неделя	42,097	48,386	215,424	0,773	424,653	851,985	10,339	326,953	689,087	182,094	8,892
Пятница - 1 неделя	49,980	49,156	204,842	1,115	20,894	597,761	8,563	491,566	825,215	259,367	11,521
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,100	58,983	209,437	0,875	258,985	1 072,662	11,054	363,318	763,860	218,510	11,873
Понедельник - 2 недели	53,973	45,000	225,726	0,856	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854
Вторник - 2 недели	69,158	45,877	223,257	0,864	31,215	342,611	10,802	367,252	856,489	289,421	13,491
Среда - 2 недели	51,777	57,052	253,481	1,206	392,051	376,031	11,861	367,902	732,429	214,122	11,620
Четверг - 2 недели	53,180	50,024	195,611	0,836	399,181	2 069,221	13,170	186,482	700,609	236,086	10,233
Пятница - 2 недели	63,225	62,687	177,900	1,023	86,009	1 280,811	10,053	472,192	1 095,207	274,961	12,507
СРЕДНЕЕ за 2 недели	58,263	52,128	215,195	0,957	258,627	1 347,901	11,152	373,774	835,937	243,916	12,141
НПОЮ среднее за 2 недели	55,682	55,556	212,316	0,916	258,806	1 210,282	11,103	368,546	799,899	231,213	12,007
Норма СанПиН	90	92	383	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	62%	60%	55%	58%	65%	370%	134%	79%	31%	67%	67%
Возрастная группа с 11 лет и старше											
	Завтрак		Обед	Итого за день							
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000	1 460,000								
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000								
Среда - 1 неделя	550,000	835,000	1 385,000								
Четверг - 1 неделя	550,000	860,000	1 410,000								
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000								
Понедельник - 2 недели	590,000	860,000	1 450,000								
Вторник - 2 недели	640,000	890,000	1 530,000								
Среда - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000								
Четверг - 2 недели	550,000	860,000	1 410,000								
Пятница - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000								
Итого среднее за 2 недели	568	879	1 447								
Норма СанПиН	550	800	1 350								

