

**СОГЛАСОВАНО**



*Иванов И.И.*  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Генеральный директор ООО «Межрегиональная кейтеринговая компания»



*Фионов Т.В.*  
2023 г.

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

Работы

№ реп.	День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																Завтрак
		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
210		Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040			
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,680	4,950	8,240	4,859			
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	0,480			
338		Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	3,112	24,000	16,500	3,300			
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>29,397</b>	<b>35,655</b>	<b>50,838</b>	<b>645,569</b>	<b>0,249</b>	<b>533,400</b>	<b>3,112</b>	<b>226,600</b>	<b>474,770</b>	<b>9,436</b>			
		Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	0,420			
88/2011		Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542			
291		Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	3,310	25,990	205,860	46,840			
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			
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	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			
		<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>24,215</b>	<b>29,887</b>	<b>98,216</b>	<b>767,088</b>	<b>0,342</b>	<b>378,469</b>	<b>7,805</b>	<b>113,243</b>	<b>333,911</b>	<b>95,487</b>			
		<b>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 250,000</b>	<b>53,612</b>	<b>65,542</b>	<b>149,054</b>	<b>1 412,657</b>	<b>0,591</b>	<b>1 007,191</b>	<b>10,917</b>	<b>339,843</b>	<b>810,681</b>	<b>130,627</b>			

№ реп.	День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																Завтрак
		Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000			
181		Каша манная молочная	200	6,092	5,708	33,163	209,183	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741			
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,859			
		Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500			
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>13,692</b>	<b>13,949</b>	<b>103,851</b>	<b>592,573</b>	<b>0,179</b>	<b>1,400</b>	<b>3,100</b>	<b>139,724</b>	<b>203,760</b>	<b>40,641</b>			
		Салат из овощей с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370			
102		Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	2,406	32,302	87,679	31,012			
294		Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	2,572	35,110	132,520	23,470			
128		Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	0,179	40,220	96,820	34,510			
377		Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880			
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200			
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000			
		<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>25,372</b>	<b>31,698</b>	<b>99,545</b>	<b>788,442</b>	<b>0,689</b>	<b>46,919</b>	<b>7,416</b>	<b>159,652</b>	<b>402,499</b>	<b>120,442</b>			
		<b>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 240,000</b>	<b>39,064</b>	<b>45,647</b>	<b>203,396</b>	<b>1 381,015</b>	<b>0,859</b>	<b>48,319</b>	<b>10,516</b>	<b>319,376</b>	<b>606,259</b>	<b>161,083</b>			

№ реп.	День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																Завтрак
279		Тефтели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	4,985	29,340	147,110	24,380			
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			
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880			

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет												
			Хлеб пшеничный	0,44	19,680	0,320	3,040	19,680	94,000	0,044	118,400	0,440	8,000	26,000	5,600
<b>Итого за Завтрак</b>															
	Хлеб пшеничный	40	510,000	20,697	24,732	69,061	581,691	0,286	6,360	118,400	5,769	55,930	294,440	109,280	5,688
<b>Обед</b>															
62	Салат из моркови с сахаром	60	6,996	0,058	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	116,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	10,076	4,641	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	55,054	555,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,550	0,990	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<b>Итого за Обед</b>															
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	705,000	21,738	38,518	113,685	894,515	373,874	0,259	1,344,551	2,749	92,970	141,269	61,574	3,448	
<b>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</b>															
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 215,000	42,435	63,250	182,746	1 476,206	380,234	0,545	1 462,951	8,518	148,900	435,709	170,854	9,136	

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Итого за Пятницу - 1 с 7 до 11 лет											
			Хлеб пшеничный	0,44	19,680	0,320	3,040	19,680	94,000	0,044	118,400	0,440	8,000	26,000
<b>Итого за Завтрак</b>														
	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	0,020
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	8,240	4,400	0,859	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	19,680	94,000	0,044	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440	
	Батон	50	3,500	0,500	110,000	0,055	75,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	0,600	
<b>Итого за Завтрак</b>														
	Итого за Пятницу - 1 с 7 до 11 лет	500,000	12,268	13,777	547,719	0,170	1,335	75,500	1,582	146,530	214,190	49,020	2,446	
<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	
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671	
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	7,470	6,840	4,905	0,192	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,090	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	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
<b>Итого за Обед</b>														
	Итого за Пятницу - 1 с 7 до 11 лет	700,000	22,203	25,275	677,018	0,451	404,123	474,351	6,578	114,702	340,310	93,306	4,893	
<b>Итого за Пятницу - 1 с 7 до 11 лет</b>														
	Итого за Пятницу - 1 с 7 до 11 лет	1 200,000	34,471	39,052	1 224,737	0,621	405,458	549,851	8,160	261,232	554,500	144,326	7,339	

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Итого за Субботу - 1 с 7 до 11 лет											
			Хлеб пшеничный	0,44	19,680	0,320	3,040	19,680	94,000	0,044	118,400	0,440	8,000	26,000
<b>Итого за Завтрак</b>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,270	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	219,471	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	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<b>Итого за Завтрак</b>														
	Итого за Субботу - 1 с 7 до 11 лет	500,000	17,109	12,703	523,019	0,224	3,069	85,180	1,387	344,800	338,840	60,190	2,799	
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	60,650	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	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	Каши гречневая вязкая	150	4,695	4,122	140,401	0,160	16,000	12,040	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	

376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>24,861</i>	<i>32,461</i>	<i>89,763</i>	<i>253,051</i>	<i>0,703</i>	<i>12,410</i>	<i>355,881</i>	<i>95,452</i>	<i>366,749</i>	<i>137,297</i>	<i>7,113</i>
	<i>Итого за Питание - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>41,970</i>	<i>45,164</i>	<i>174,777</i>	<i>1 278,070</i>	<i>0,927</i>	<i>15,479</i>	<i>441,061</i>	<i>440,252</i>	<i>705,589</i>	<i>197,487</i>	<i>9,912</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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
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			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	3,300
	<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>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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942
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
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000					0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,849</i>	<i>24,575</i>	<i>94,826</i>	<i>702,712</i>	<i>0,351</i>	<i>373,388</i>	<i>1 633,791</i>	<i>5,929</i>	<i>98,112</i>	<i>338,529</i>	<i>104,022</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 270,000</i>	<i>41,381</i>	<i>36,543</i>	<i>188,141</i>	<i>1 259,352</i>	<i>0,560</i>	<i>388,688</i>	<i>1 711,791</i>	<i>7,819</i>	<i>405,972</i>	<i>608,819</i>	<i>149,612</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
188	Запеканка рисовая с творогом и ступленным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в индуд.	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>25,811</i>	<i>13,655</i>	<i>100,279</i>	<i>631,859</i>	<i>0,189</i>	<i>2,726</i>	<i>83,500</i>	<i>1,792</i>	<i>193,780</i>	<i>349,160</i>	<i>60,430</i>
<i>Обед</i>													
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044
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
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			6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>32,113</i>	<i>34,826</i>	<i>94,581</i>	<i>829,303</i>	<i>0,644</i>	<i>13,450</i>	<i>231,971</i>	<i>7,185</i>	<i>130,898</i>	<i>438,197</i>	<i>153,876</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 350,000</i>	<i>57,924</i>	<i>48,481</i>	<i>194,860</i>	<i>1 461,162</i>	<i>0,833</i>	<i>16,176</i>	<i>315,471</i>	<i>8,977</i>	<i>324,678</i>	<i>787,357</i>	<i>214,306</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<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	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,440	9,500	32,500	6,000	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>15,618</b>	<b>15,205</b>	<b>101,607</b>	<b>606,279</b>	<b>0,356</b>	<b>1,400</b>	<b>76,500</b>	<b>1,583</b>	<b>163,260</b>	<b>280,320</b>	<b>73,050</b>	<b>3,454</b>

<b>Обед</b>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	164,551	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	80,421	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	16,000	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099			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			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>26,954</b>	<b>38,530</b>	<b>114,252</b>	<b>914,689</b>	<b>0,655</b>	<b>381,649</b>	<b>260,972</b>	<b>8,443</b>	<b>134,152</b>	<b>323,731</b>	<b>83,322</b>	<b>6,315</b>

<b>Итого за Среду - 2 с 7 до 11 лет</b>														
<b>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</b>														
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование дней недели, блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>			<b>Минеральные вещества (мг)</b>				
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А (мкг)</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
			<b>Завтрак</b>											
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	47,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	16,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
376	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		0,500	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100		0,440	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>510,000</b>	<b>19,562</b>	<b>21,756</b>	<b>80,280</b>	<b>596,680</b>	<b>0,267</b>	<b>7,000</b>	<b>63,500</b>	<b>3,642</b>	<b>62,940</b>	<b>266,810</b>	<b>66,490</b>	<b>3,684</b>

<b>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</b>														
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование дней недели, блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>			<b>Минеральные вещества (мг)</b>				
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А (мкг)</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
			<b>Обед</b>											
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,350	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>22,609</b>	<b>25,480</b>	<b>85,269</b>	<b>662,305</b>	<b>0,421</b>	<b>382,997</b>	<b>1 374,551</b>	<b>6,569</b>	<b>96,462</b>	<b>311,521</b>	<b>94,357</b>	<b>4,900</b>
	<b>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 210,000</b>	<b>42,171</b>	<b>47,236</b>	<b>165,549</b>	<b>1 258,985</b>	<b>0,688</b>	<b>389,997</b>	<b>1 437,851</b>	<b>10,211</b>	<b>159,402</b>	<b>578,331</b>	<b>160,847</b>	<b>8,584</b>

<b>Итого за Пятницу - 2 с 7 до 11 лет</b>														
<b>№ рец.</b>	<b>Наименование дней недели, блюд</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Пищевые вещества (г)</b>			<b>ЭЦ (ккал)</b>	<b>Витамины (мг)</b>			<b>Минеральные вещества (мг)</b>				
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>		<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А (мкг)</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
			<b>Завтрак</b>											
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	37,500	7,000	0,550
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>23,407</b>	<b>23,566</b>	<b>67,922</b>	<b>578,889</b>	<b>0,303</b>	<b>3,000</b>	<b>310,580</b>	<b>1,738</b>	<b>213,230</b>	<b>425,770</b>	<b>76,800</b>	<b>5,180</b>
			<b>Обед</b>											
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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	143,776	0,132	0,563	11,250	2,613	49,580	275,150	62,895	0,989



№ п/п	Наименование пищевой продукции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
338	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	15,000	0,680	26,000	0,480	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	0,480	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>65,660</i>	<i>11,010</i>
	<i>Обед</i>															
88	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	37,000	15,000	0,700	0,700
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	33,563	23,352	0,911
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	33,630	60,680	2,431
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	3,501,180	0,248	7,470	6,840	4,905	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	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	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>31,284</i>	<i>40,615</i>	<i>123,810</i>	<i>999,328</i>	<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>10,885</i>	<i>152,863</i>	<i>437,761</i>	<i>125,537</i>	<i>152,863</i>	<i>437,761</i>	<i>5,794</i>	<i>5,794</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>69,201</i>	<i>85,674</i>	<i>176,151</i>	<i>1 769,717</i>	<i>0,750</i>	<i>404,164</i>	<i>1 365,011</i>	<i>440,203</i>	<i>1 051,691</i>	<i>191,197</i>	<i>440,203</i>	<i>1 051,691</i>	<i>191,197</i>	<i>16,804</i>

**День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше**

**День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше**

№ п/п	Наименование пищевой продукции	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>															
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	1,625	5,500	1,750	14,500	45,000	14,500	45,000	10,000	1,050
376	Каша манная молочная	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	0,100	45,000	0,625	162,546	147,331	162,546	147,331	24,619	0,572
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	9,500	32,500	6,500	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>15,214</i>	<i>15,375</i>	<i>112,128</i>	<i>644,815</i>	<i>0,200</i>	<i>1,725</i>	<i>51,000</i>	<i>3,225</i>	<i>191,496</i>	<i>233,071</i>	<i>191,496</i>	<i>233,071</i>	<i>45,519</i>	<i>3,081</i>
	<i>Обед</i>															
54	Салат из свежих овощей	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	106,640	2,759	29,530	32,540	29,530	32,540	17,430	1,525
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	39,062	108,899	38,631	2,057
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	37,660	145,740	25,760	1,749
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	46,860	116,060	41,370	1,589
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,738	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	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	0,120	29,200	50,000	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,360</i>	<i>37,881</i>	<i>123,320</i>	<i>959,742</i>	<i>0,837</i>	<i>59,188</i>	<i>278,711</i>	<i>9,058</i>	<i>196,862</i>	<i>488,359</i>	<i>196,862</i>	<i>488,359</i>	<i>149,671</i>	<i>9,360</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>45,574</i>	<i>53,256</i>	<i>235,448</i>	<i>1 604,557</i>	<i>1,031</i>	<i>60,913</i>	<i>329,711</i>	<i>12,283</i>	<i>388,358</i>	<i>721,430</i>	<i>388,358</i>	<i>721,430</i>	<i>195,190</i>	<i>12,441</i>

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

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

№ п/п	Наименование пищевой продукции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Завтрак												
		порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели 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	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		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		0,440	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>325,980</b>	<b>124,320</b>	<b>6,275</b>
	<b>Обед</b>													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,000	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	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
	Хлеб ржанно-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>835,000</b>	<b>25,857</b>	<b>43,366</b>	<b>136,024</b>	<b>1,045,085</b>	<b>0,348</b>	<b>380,137</b>	<b>2,146,311</b>	<b>3,555</b>	<b>119,130</b>	<b>192,489</b>	<b>86,323</b>	<b>4,324</b>
	<b>Итого за Среду - 1 с 11 лет и старше</b>	<b>1 385,000</b>	<b>48,577</b>	<b>70,091</b>	<b>209,602</b>	<b>1 670,806</b>	<b>0,667</b>	<b>386,301</b>	<b>2 250,811</b>	<b>9,413</b>	<b>176,640</b>	<b>518,469</b>	<b>210,643</b>	<b>10,599</b>
	<b>День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше</b>													
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Завтрак												
		Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</b>	<b>10</b>	<b>0,080</b>	<b>7,250</b>	<b>0,130</b>	<b>66,100</b>	<b>0,001</b>		<b>40,000</b>	<b>0,100</b>	<b>2,400</b>	<b>3,000</b>	<b>0,020</b>	<b>0,020</b>
174	Масло порционное	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
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			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	<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>84,300</b>	<b>1,632</b>	<b>176,370</b>	<b>251,090</b>	<b>57,380</b>	<b>2,575</b>
	<b>Обед</b>													
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,470	38,260	19,860	0,635
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109
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 ржанно-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>28,428</b>	<b>33,187</b>	<b>112,688</b>	<b>864,900</b>	<b>0,585</b>	<b>423,006</b>	<b>767,685</b>	<b>8,907</b>	<b>161,623</b>	<b>440,247</b>	<b>125,374</b>	<b>6,404</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</b>	<b>1 410,000</b>	<b>42,100</b>	<b>48,389</b>	<b>215,827</b>	<b>1 469,479</b>	<b>0,773</b>	<b>424,653</b>	<b>851,985</b>	<b>10,539</b>	<b>337,993</b>	<b>691,337</b>	<b>182,754</b>	<b>8,979</b>
	<b>День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше</b>													
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Завтрак												
		Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Итого за Пятницу - 1 с 11 лет и старше</b>	<b>10</b>	<b>0,080</b>	<b>7,250</b>	<b>0,130</b>	<b>66,100</b>	<b>0,001</b>		<b>40,000</b>	<b>0,100</b>	<b>2,400</b>	<b>3,000</b>	<b>0,020</b>	<b>0,020</b>



№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																				
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200						
377	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	279,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992						
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883						
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>18,569</b>	<b>14,188</b>	<b>93,672</b>	<b>579,119</b>	<b>0,237</b>	<b>3,368</b>	<b>93,780</b>	<b>1,424</b>	<b>374,230</b>	<b>375,990</b>	<b>69,060</b>	<b>2,995</b>						
<i>Обед</i>																				
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775						
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559						
268	Котлеты рубленные 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							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>29,791</b>	<b>39,908</b>	<b>111,152</b>	<b>926,060</b>	<b>0,838</b>	<b>18,066</b>	<b>522,281</b>	<b>7,172</b>	<b>119,736</b>	<b>447,425</b>	<b>169,907</b>	<b>8,586</b>						
	<b>Итого за Питание - 1 с 11 лет и старше</b>	<b>1 440,000</b>	<b>48,360</b>	<b>54,106</b>	<b>204,824</b>	<b>1 505,179</b>	<b>1,115</b>	<b>21,434</b>	<b>616,061</b>	<b>8,596</b>	<b>493,966</b>	<b>823,415</b>	<b>238,967</b>	<b>11,581</b>						
<b>День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше</b>																				
<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	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						
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,000</b>	<b>19,090</b>	<b>13,567</b>	<b>98,263</b>	<b>597,230</b>	<b>0,221</b>	<b>15,324</b>	<b>88,900</b>	<b>2,020</b>	<b>339,450</b>	<b>293,880</b>	<b>48,060</b>	<b>6,101</b>						
<i>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	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044						
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	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							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>30,716</b>	<b>31,735</b>	<b>121,370</b>	<b>901,412</b>	<b>0,471</b>	<b>381,026</b>	<b>2 588,211</b>	<b>7,921</b>	<b>131,912</b>	<b>446,419</b>	<b>142,611</b>	<b>5,758</b>						
	<b>Итого за Питание - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 450,000</b>	<b>49,806</b>	<b>45,302</b>	<b>219,633</b>	<b>1 498,642</b>	<b>0,692</b>	<b>396,350</b>	<b>2 677,111</b>	<b>9,941</b>	<b>471,342</b>	<b>742,299</b>	<b>190,671</b>	<b>11,859</b>						
<b>День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше</b>																				
<i>Завтрак</i>																				
Масса			Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
Масса			ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										

№ реч.	Наименование пищи, блюда	порции	ЭД (ккал)										
			Б	Ж	У	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>													
188	Запеканка рисовая с творогом и стручковым горошком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	50,000	0,020			14,000	8,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>29,943</i>	<i>15,663</i>	<i>107,193</i>	<i>695,009</i>	<i>0,211</i>	<i>98,300</i>	<i>1,838</i>	<i>216,150</i>	<i>398,260</i>	<i>67,370</i>	<i>5,606</i>
<i>Обед</i>													
102	Утка овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
294	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	18,946	150,601	150,601	0,240	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
173	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
376	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	23,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>38,286</i>	<i>41,967</i>	<i>117,088</i>	<i>1 013,571</i>	<i>0,794</i>	<i>282,131</i>	<i>8,921</i>	<i>168,232</i>	<i>531,139</i>	<i>189,011</i>	<i>10,085</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 530,000</i>	<i>68,229</i>	<i>57,630</i>	<i>224,281</i>	<i>1 708,580</i>	<i>1,005</i>	<i>21,558</i>	<i>10,759</i>	<i>384,382</i>	<i>929,399</i>	<i>256,381</i>	<i>15,691</i>

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe								
<i>Завтрак</i>																						
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,070							
376	Каша пшеничная 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								
	Чай с сахаром	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								
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044															
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>17,846</i>	<i>16,984</i>	<i>113,461</i>	<i>678,829</i>	<i>0,420</i>	<i>1,725</i>	<i>85,500</i>	<i>1,632</i>	<i>197,010</i>	<i>333,610</i>	<i>87,340</i>	<i>3,838</i>								
<i>Обед</i>																						
52	Салат из свежей отварной	100	1,440	5,091	8,448	83,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344								
88	Пти из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911								
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983								
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>	<i>920,000</i>	<i>32,371</i>	<i>45,018</i>	<i>139,999</i>	<i>1 097,983</i>	<i>0,786</i>	<i>390,866</i>	<i>308,833</i>	<i>10,261</i>	<i>169,613</i>	<i>396,274</i>	<i>106,162</i>	<i>7,813</i>								
	<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>50,157</i>	<i>62,002</i>	<i>253,460</i>	<i>1 776,812</i>	<i>1,206</i>	<i>392,591</i>	<i>394,333</i>	<i>11,893</i>	<i>366,623</i>	<i>729,884</i>	<i>193,502</i>	<i>11,651</i>								

№ реч.	Наименование пищи, блюда	Масса	Пищевые вещества (г)										Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe																		
<i>Завтрак</i>																																
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,070																	
376	Каша пшеничная 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																		
	Чай с сахаром	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																		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440																		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044																									
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>17,846</i>	<i>16,984</i>	<i>113,461</i>	<i>678,829</i>	<i>0,420</i>	<i>1,725</i>	<i>85,500</i>	<i>1,632</i>	<i>197,010</i>	<i>333,610</i>	<i>87,340</i>	<i>3,838</i>																		
<i>Обед</i>																																
52	Салат из свежей отварной	100	1,440	5,091	8,448	83,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344																		
88	Пти из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911																		
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983																		
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>	<i>920,000</i>	<i>32,371</i>	<i>45,018</i>	<i>139,999</i>	<i>1 097,983</i>	<i>0,786</i>	<i>390,866</i>	<i>308,833</i>	<i>10,261</i>	<i>169,613</i>	<i>396,274</i>	<i>106,162</i>	<i>7,813</i>																		
	<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>50,157</i>	<i>62,002</i>	<i>253,460</i>	<i>1 776,812</i>	<i>1,206</i>	<i>392,591</i>	<i>394,333</i>	<i>11,893</i>	<i>366,623</i>	<i>729,884</i>	<i>193,502</i>	<i>11,651</i>																		

№ п/п	Наименование	порции	ЭЭ (ккал)										Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<b>Завтрак</b>																								
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	0,210												
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	37,660	145,740	1,749												
171	Капша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	0,679												
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	0,859												
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	19,680	0,440	8,000	26,000	0,440												
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>21,484</b>	<b>25,452</b>	<b>88,132</b>	<b>609,140</b>	<b>0,286</b>	<b>7,490</b>	<b>75,000</b>	<b>66,610</b>	<b>296,830</b>	<b>3,937</b>												
<b>Обед</b>																								
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	1,009												
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	1,554	13,862	34,739	1,559												
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	3,729	44,730	245,380	3,086												
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,051	18,263	74,595	0,005	3,50,180	0,248	7,470	6,840	4,903												
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	19,680	0,440	8,000	26,000	0,440												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120												
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>28,726</b>	<b>33,647</b>	<b>107,527</b>	<b>849,927</b>	<b>0,550</b>	<b>392,681</b>	<b>9,033</b>	<b>124,272</b>	<b>400,479</b>	<b>6,406</b>												
	<b>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 410,000</b>	<b>50,210</b>	<b>59,099</b>	<b>195,679</b>	<b>1 519,067</b>	<b>0,836</b>	<b>400,171</b>	<b>13,281</b>	<b>190,882</b>	<b>697,309</b>	<b>10,343</b>												

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)										ЭЭ (ккал)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe									
<b>Завтрак</b>																														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	2,500																		
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	0,725	177,100	240,188	1,559																		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	0,883																		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	117,500	0,550	10,000	32,500	0,550																		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>25,075</b>	<b>26,469</b>	<b>75,287</b>	<b>641,299</b>	<b>0,347</b>	<b>325,580</b>	<b>1,883</b>	<b>248,650</b>	<b>473,808</b>	<b>5,492</b>																		
<b>Обед</b>																														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	0,635																		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	2,511	36,662	73,089	1,194																		
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	156,241	0,148	0,625	2,665	54,760	306,010	1,101																		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	1,589																		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	0,856																		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	19,680	0,440	8,000	26,000	0,440																		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120																		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>38,552</b>	<b>36,275</b>	<b>106,065</b>	<b>789,023</b>	<b>0,679</b>	<b>81,646</b>	<b>8,331</b>	<b>219,852</b>	<b>617,659</b>	<b>181,011</b>																		
	<b>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 440,000</b>	<b>63,627</b>	<b>62,744</b>	<b>181,352</b>	<b>1 430,322</b>	<b>1,026</b>	<b>1 079,291</b>	<b>10,214</b>	<b>468,502</b>	<b>1 091,467</b>	<b>12,427</b>																		

Возрастная группа с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)										ЭЭ (ккал)						Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe									
	<b>1 440,000</b>	<b>63,627</b>	<b>62,744</b>	<b>181,352</b>	<b>1 430,322</b>	<b>1 079,291</b>	<b>10,214</b>	<b>468,502</b>	<b>1 091,467</b>	<b>12,427</b>																		

Понедельник - 1	69,201	85,674	176,151	1 769,717	0,750	404,164	1 365,011	14,819	440,203	1 051,691	191,197	16,804
Вторник - 1	45,574	53,256	235,448	1 604,557	1,031	60,913	329,711	12,283	388,358	721,430	195,190	12,441
Среда - 1	48,577	70,091	209,602	1 670,806	0,667	386,301	2 250,811	9,413	176,640	518,469	210,643	10,599
Четверг - 1	42,100	48,389	215,827	1 469,479	0,773	424,653	851,985	10,539	337,993	691,337	182,754	8,979
Пятница - 1	48,360	54,106	204,824	1 505,179	1,115	21,434	616,061	8,596	493,966	823,415	238,967	11,581
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	50,762	62,303	208,370	1 603,948	0,867	259,493	1 082,716	11,130	367,432	761,268	203,750	12,081
Понедельник - 2	49,806	45,302	219,633	1 498,642	0,692	396,350	2 677,111	9,941	471,342	742,299	190,671	11,859
Среда - 2	68,229	57,630	224,281	1 708,580	1,005	21,558	380,431	10,759	384,382	929,399	256,381	15,691
Четверг - 2	50,157	62,002	253,460	1 776,812	1,206	392,591	394,333	11,893	366,623	729,884	193,502	11,651
Пятница - 2	50,210	59,099	195,679	1 519,067	0,836	400,171	2 102,771	13,281	190,882	697,309	198,686	10,343
СРЕДНЕЕ за 2 недели	63,627	62,744	181,352	1 430,322	1,026	84,971	1 079,291	10,214	468,502	1 091,467	271,041	12,427
ИТОГО среднее за 2 недели	56,406	57,355	214,881	1 586,685	0,953	259,128	1 326,787	11,218	376,346	838,072	222,056	12,394
100 % Норма СанПиН	53,584	59,829	211,626	1 593,317	0,910	259,311	1 204,732	11,174	371,889	799,670	212,903	12,238
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Возрастная группа с 11 лет и старше	60%	65%	55%	59%	65%	370%	134%	80%	31%	67%	71%	68%

	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	600,000	860,000	1 460,000
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1	550,000	835,000	1 385,000
Четверг - 1	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 1	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2	590,000	860,000	1 450,000
Вторник - 2	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 2	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2	550,000	890,000	1 440,000
ИТОГО среднее за 2 недели	568	876	1 444
Норма СанПиН	550	800	1 350