

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.  
2025г.



« 10 »

Согласовано

Директор

2025г.



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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<b>Завтрак</b>													
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033				6,000	19,500	4,200	0,330
	Пряник	70	5,740	4,690	50,330								
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>12,525</b>	<b>10,707</b>	<b>102,953</b>	<b>0,093</b>	<b>1,088</b>	<b>35,700</b>	<b>0,680</b>	<b>109,558</b>	<b>115,090</b>	<b>22,972</b>	<b>1,513</b>
<b>Обед</b>													
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720,000</b>	<b>25,599</b>	<b>30,882</b>	<b>86,858</b>	<b>0,310</b>	<b>389,491</b>	<b>537,160</b>	<b>7,626</b>	<b>102,800</b>	<b>348,081</b>	<b>94,829</b>	<b>4,294</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 220,000</b>	<b>38,124</b>	<b>41,589</b>	<b>189,811</b>	<b>0,403</b>	<b>390,579</b>	<b>572,860</b>	<b>8,306</b>	<b>212,358</b>	<b>463,171</b>	<b>117,801</b>	<b>5,807</b>
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<b>Завтрак</b>													
294	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
202	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
377	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	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	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>21,935</b>	<b>21,257</b>	<b>91,492</b>	<b>0,297</b>	<b>6,350</b>	<b>33,980</b>	<b>3,969</b>	<b>66,200</b>	<b>239,100</b>	<b>82,470</b>	<b>3,948</b>
<b>Обед</b>													
102	Помидоры соленные порционные	60	0,660	0,060	0,960	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486
249	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
128	Рыба, запеченная в омете	90	15,565	13,902	2,217	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007
376	Картофельное пюре	180	3,249	3,833	23,431	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720,000</b>	<b>30,592</b>	<b>24,178</b>	<b>73,243</b>	<b>0,600</b>	<b>42,427</b>	<b>404,132</b>	<b>3,419</b>	<b>204,036</b>	<b>511,233</b>	<b>125,708</b>	<b>7,276</b>
	<b>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 230,000</b>	<b>52,527</b>	<b>45,435</b>	<b>164,735</b>	<b>0,897</b>	<b>48,777</b>	<b>438,112</b>	<b>7,388</b>	<b>270,236</b>	<b>750,333</b>	<b>208,178</b>	<b>11,224</b>

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	Y											
<b>Завтрак</b>																
	Печенье	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
185	Каша гречневая молочная вязкая	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518			
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и"	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060							
	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>19,401</b>	<b>18,116</b>	<b>115,029</b>	<b>698,101</b>	<b>0,381</b>	<b>1,690</b>	<b>54,500</b>	<b>2,810</b>	<b>160,815</b>	<b>319,043</b>	<b>131,306</b>	<b>5,118</b>			
<b>Обед</b>																
40	Салат картофельный с морковью	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980			
392	Пельмени	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114			
342	Компот ассорти	0,220	0,060	13,614	62,270	0,033	357,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб пшеничный	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	2,550	0,990	14,490	77,700	0,281	381,124	525,351	3,526	87,760	176,159	51,384	3,021			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>26,313</b>	<b>41,956</b>	<b>109,579</b>	<b>931,505</b>	<b>0,662</b>	<b>382,814</b>	<b>579,851</b>	<b>6,336</b>	<b>248,575</b>	<b>495,202</b>	<b>182,690</b>	<b>8,139</b>			
	<b>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 205,000</b>	<b>45,714</b>	<b>60,072</b>	<b>224,608</b>											
<b>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</b>																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	Y											
<b>Завтрак</b>																
15	Сыр (порциями)	3,900	3,915	51,600	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
210	Омлет натуральный	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777			
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,260	7,600	26,000	5,200	0,480			
338	Фрукты (яблока)	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		3,047	20,800	14,300	11,700	2,860			
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>33,137</b>	<b>32,240</b>	<b>48,748</b>	<b>621,669</b>	<b>0,247</b>	<b>14,091</b>	<b>527,900</b>	<b>3,047</b>	<b>371,000</b>	<b>565,570</b>	<b>60,090</b>	<b>9,126</b>			
<b>Обед</b>																
52	Салат из свеклы отварной	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812			
96	Рассольник московский на бульоне	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671			
259	Жаркое по-домашнему	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984			
398	Напиток из плодов шиповника	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330			
	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560			
	<b>Итого за Обед</b>	<b>23,583</b>	<b>28,400</b>	<b>80,498</b>	<b>678,047</b>	<b>0,435</b>	<b>149,164</b>	<b>305,795</b>	<b>7,125</b>	<b>106,924</b>	<b>357,922</b>	<b>97,278</b>	<b>5,577</b>			
	<b>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 255,000</b>	<b>56,720</b>	<b>129,246</b>	<b>1 299,716</b>	<b>0,682</b>	<b>163,255</b>	<b>833,695</b>	<b>10,172</b>	<b>477,924</b>	<b>923,492</b>	<b>157,368</b>	<b>14,703</b>			

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150				4,200	2,700	2,100	0,390	
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202		121,920	144,750	32,520	0,529	
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	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330		6,000	19,500	4,200	0,330	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>10,892</b>	<b>7,076</b>	<b>103,559</b>	<b>519,089</b>	<b>0,151</b>	<b>3,085</b>	<b>39,580</b>	<b>1,220</b>		<b>146,270</b>	<b>202,070</b>	<b>48,900</b>	<b>2,612</b>	
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849		11,900	26,760	12,095	0,464	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097		13,322	45,819	10,042	0,602	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602		31,110	135,520	57,470	1,508	
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565		90,890	248,700	80,470	5,137	
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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220		4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060		14,600	25,000	8,000	0,560	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720,000</b>	<b>37,184</b>	<b>28,406</b>	<b>97,281</b>	<b>786,261</b>	<b>0,948</b>	<b>14,284</b>	<b>364,281</b>	<b>6,393</b>		<b>170,772</b>	<b>503,039</b>	<b>175,277</b>	<b>9,347</b>	
	<b>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 220,000</b>	<b>48,076</b>	<b>35,482</b>	<b>200,840</b>	<b>1 305,350</b>	<b>1,099</b>	<b>17,369</b>	<b>403,861</b>	<b>7,613</b>		<b>317,042</b>	<b>705,109</b>	<b>224,177</b>	<b>11,959</b>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
14	Масло (поршьями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100		2,400	3,000		0,020	
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	0,796	
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	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750		14,500	45,000	10,000	1,050	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>13,513</b>	<b>22,199</b>	<b>104,589</b>	<b>668,959</b>	<b>0,225</b>	<b>1,309</b>	<b>84,600</b>	<b>2,859</b>		<b>154,000</b>	<b>238,460</b>	<b>56,410</b>	<b>3,325</b>	
<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	0,420	
101	Суп картофельный с крупой	200	1,502	2,273	12,265	75,665	0,076	12,064	140,093	0,989		13,730	45,134	18,046	0,672	
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750		16,719	130,178	21,489	0,804	
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	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000							0,036	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220		4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060		14,600	25,000	8,000	0,560	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720,000</b>	<b>25,250</b>	<b>23,939</b>	<b>74,357</b>	<b>629,916</b>	<b>0,432</b>	<b>368,777</b>	<b>177,493</b>	<b>6,215</b>		<b>85,689</b>	<b>347,722</b>	<b>133,555</b>	<b>5,228</b>	
	<b>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 230,000</b>	<b>38,763</b>	<b>46,138</b>	<b>178,946</b>	<b>1 298,875</b>	<b>0,657</b>	<b>370,086</b>	<b>262,093</b>	<b>9,074</b>		<b>239,689</b>	<b>586,182</b>	<b>189,965</b>	<b>8,553</b>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	170	22,811	13,204	46,436	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245	
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>28,591</i>	<i>16,294</i>	<i>95,176</i>	<i>0,237</i>	<i>14,016</i>	<i>92,000</i>	<i>1,872</i>	<i>210,030</i>	<i>341,220</i>	<i>60,130</i>	<i>4,545</i>	
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980	
279	Тфетели мясные с томатным соусом	120	11,391	22,243	15,800	0,210	3,538	68,130	3,668	24,488	138,142	43,792	1,451	
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	0,099	22,482	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,060	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>28,044</i>	<i>35,007</i>	<i>840,023</i>	<i>0,539</i>	<i>27,722</i>	<i>589,981</i>	<i>7,914</i>	<i>112,790</i>	<i>352,501</i>	<i>103,104</i>	<i>5,779</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 290,000</i>	<i>56,635</i>	<i>51,301</i>	<i>1 490,094</i>	<i>0,776</i>	<i>41,738</i>	<i>681,981</i>	<i>9,786</i>	<i>322,820</i>	<i>693,721</i>	<i>163,234</i>	<i>10,324</i>	

День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,174	8,824	38,124	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,130	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,060	4,000	13,000	2,800	0,220	
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>12,894</i>	<i>9,035</i>	<i>83,407</i>	<i>0,141</i>	<i>2,260</i>	<i>62,500</i>	<i>1,170</i>	<i>227,530</i>	<i>212,920</i>	<i>33,280</i>	<i>5,009</i>	
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464	
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723	
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,913</i>	<i>32,044</i>	<i>765,758</i>	<i>0,340</i>	<i>130,851</i>	<i>777,789</i>	<i>8,448</i>	<i>94,969</i>	<i>357,500</i>	<i>99,344</i>	<i>4,577</i>	
	<i>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 290,000</i>	<i>38,807</i>	<i>41,079</i>	<i>1 751,330</i>	<i>0,481</i>	<i>133,111</i>	<i>840,289</i>	<i>9,618</i>	<i>322,499</i>	<i>570,420</i>	<i>132,624</i>	<i>9,586</i>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
		30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390	
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324	
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			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>9,705</b>	<b>6,417</b>	<b>90,523</b>	<b>453,509</b>	<b>0,140</b>	<b>1,238</b>	<b>35,700</b>	<b>1,360</b>	<b>121,358</b>	<b>143,790</b>	<b>30,272</b>	<b>2,383</b>	
			<i>Обед</i>												
	Помидоры соевые порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486	
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720,000</b>	<b>26,238</b>	<b>27,280</b>	<b>86,151</b>	<b>688,606</b>	<b>0,646</b>	<b>394,719</b>	<b>237,852</b>	<b>5,515</b>	<b>133,443</b>	<b>392,310</b>	<b>146,492</b>	<b>5,982</b>	
	<b>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 220,000</b>	<b>35,943</b>	<b>33,697</b>	<b>176,674</b>	<b>1 144,115</b>	<b>0,786</b>	<b>395,957</b>	<b>273,552</b>	<b>6,875</b>	<b>254,801</b>	<b>536,300</b>	<b>176,764</b>	<b>8,365</b>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070			0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920	
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	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>22,430</b>	<b>18,470</b>	<b>66,118</b>	<b>521,898</b>	<b>0,284</b>	<b>2,688</b>	<b>285,780</b>	<b>1,298</b>	<b>173,522</b>	<b>373,720</b>	<b>59,508</b>	<b>4,853</b>	
			<i>Обед</i>												
54	Салат из свежель с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602	
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,081	25,779	15,587	343,061	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043			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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>750,000</b>	<b>25,362</b>	<b>37,305</b>	<b>97,231</b>	<b>822,981</b>	<b>0,525</b>	<b>11,972</b>	<b>251,281</b>	<b>7,490</b>	<b>93,571</b>	<b>335,088</b>	<b>103,552</b>	<b>5,450</b>	
	<b>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 250,000</b>	<b>47,792</b>	<b>55,775</b>	<b>163,349</b>	<b>1 344,879</b>	<b>0,809</b>	<b>14,660</b>	<b>537,061</b>	<b>8,788</b>	<b>267,093</b>	<b>708,808</b>	<b>163,060</b>	<b>10,303</b>	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Понедельник - 1	38,124	41,589	189,811	1 277,309	0,403	390,579	572,860	8,306	212,358	463,171	117,801	5,807				
Вторник - 1	52,527	45,435	164,735	1 261,537	0,897	48,777	438,112	7,388	270,236	750,333	208,178	11,224				
Среда - 1	45,714	60,072	224,608	1 629,606	0,662	382,814	579,851	6,336	248,575	495,202	182,690	8,139				
Четверг - 1	56,720	60,640	129,246	1 299,716	0,682	163,255	833,695	10,172	477,924	923,492	157,368	14,703				
Пятница - 1	48,076	35,482	200,840	1 305,350	1,099	17,369	403,861	7,613	317,042	705,109	224,177	11,959				
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	48,232	48,644	181,848	1 354,704	0,749	200,559	565,676	7,963	305,227	667,461	178,043	10,366				
Понедельник - 2	38,763	46,138	178,946	1 298,875	0,657	370,086	262,093	9,074	239,689	586,182	189,965	8,553				
Вторник - 2	56,635	51,301	199,711	1 490,094	0,776	41,738	681,981	9,786	322,820	693,721	163,234	10,324				
Среда - 2	38,807	41,079	175,130	1 233,908	0,481	133,111	840,289	9,618	322,499	570,420	132,624	9,586				
Четверг - 2	35,943	33,697	176,674	1 144,115	0,786	395,957	273,552	6,875	254,801	536,300	176,764	8,365				
Пятница - 2	47,792	55,775	163,349	1 344,879	0,809	14,660	537,061	8,788	267,093	708,808	163,060	10,303				
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	43,588	45,598	178,762	1 302,374	0,702	191,110	518,995	8,828	281,380	619,086	165,129	9,426				
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	45,910	47,121	180,305	1 328,539	0,726	195,835	542,336	8,396	293,304	643,274	171,586	9,896				
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12				
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	60%	60%	54%	57%	61%	326%	77%	70%	27%	58%	69%	82%				

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Итого за день	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	500,000	720,000
Вторник - 1	510,000	720,000
Среда - 1	500,000	705,000
Четверг - 1	535,000	720,000
Пятница - 1	500,000	720,000
Понедельник - 2	510,000	720,000
Вторник - 2	540,000	750,000
Среда - 2	570,000	720,000
Четверг - 2	500,000	720,000
Пятница - 2	500,000	750,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	517	725
Норма СанПиН	500	700

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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	Каша манная молочная	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Пряник	5,740	4,690	50,330	255,500										
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>13,599</b>	<b>11,957</b>	<b>108,735</b>	<b>586,836</b>	<b>0,108</b>	<b>1,335</b>	<b>43,500</b>	<b>0,765</b>	<b>134,334</b>	<b>136,890</b>	<b>26,576</b>	<b>1,594</b>		
<i>Обед</i>															
47	Салат из квашеной капусты	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750		
88	Щи из свежей капусты на бульоне	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
291	Плов из мяса птицы	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660		
349	Компот из сухофруктов	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>31,555</b>	<b>38,268</b>	<b>107,857</b>	<b>904,703</b>	<b>0,408</b>	<b>405,257</b>	<b>640,768</b>	<b>9,868</b>	<b>139,857</b>	<b>431,728</b>	<b>120,126</b>	<b>5,552</b>		
	<b>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</b>	<b>45,154</b>	<b>50,225</b>	<b>216,592</b>	<b>1 491,539</b>	<b>0,516</b>	<b>406,592</b>	<b>684,268</b>	<b>10,633</b>	<b>274,191</b>	<b>568,618</b>	<b>146,702</b>	<b>7,146</b>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
294	Кукуруза порционно	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123		
202	Котлеты рубленые из мяса птицы	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639		
377	Макаронные изделия отварные	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188		
	Чай с лимоном	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	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>24,352</b>	<b>24,823</b>	<b>101,191</b>	<b>718,521</b>	<b>0,328</b>	<b>6,750</b>	<b>42,430</b>	<b>4,648</b>	<b>70,870</b>	<b>263,360</b>	<b>90,080</b>	<b>4,273</b>		
<i>Обед</i>															
102	Помидоры соевые порционные	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000		14,000	26,000	20,000	0,810		
249	Суп гороховый на бульоне	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231		
128	Рыба, запеченная в омете	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230		
376	Картофельное пюре	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>36,276</b>	<b>28,450</b>	<b>92,371</b>	<b>760,052</b>	<b>0,763</b>	<b>54,078</b>	<b>489,202</b>	<b>4,256</b>	<b>244,528</b>	<b>609,234</b>	<b>157,382</b>	<b>8,886</b>		
	<b>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</b>	<b>60,628</b>	<b>53,273</b>	<b>193,562</b>	<b>1 478,573</b>	<b>1,091</b>	<b>60,828</b>	<b>531,632</b>	<b>8,904</b>	<b>315,398</b>	<b>872,594</b>	<b>247,462</b>	<b>13,159</b>		



№ рец.	День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж												
			<i>Завтрак</i>													
			50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
185		Печенье	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319		49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397	
384		Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и Хлеб пшеничный"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030		9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550	
		<i>Итого за Завтрак</i>	<b>550,000</b>	<b>21,710</b>	<b>19,879</b>	<b>124,877</b>	<b>762,697</b>	<b>0,444</b>		<b>63,500</b>	<b>2,920</b>	<b>194,843</b>	<b>379,355</b>	<b>159,883</b>	<b>5,997</b>	
			<i>Обед</i>													
40		Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101		550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197	
82		Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081		217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194	
392		Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
342		Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270			357,000					0,039	
		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>	<b>815,000</b>	<b>30,041</b>	<b>48,700</b>	<b>121,663</b>	<b>1 055,939</b>	<b>0,336</b>		<b>390,214</b>	<b>4,745</b>	<b>104,594</b>	<b>222,939</b>	<b>66,593</b>	<b>3,714</b>	
		<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<b>1 365,000</b>	<b>51,751</b>	<b>68,579</b>	<b>246,540</b>	<b>1 818,636</b>	<b>0,780</b>		<b>850,611</b>	<b>7,665</b>	<b>299,437</b>	<b>602,294</b>	<b>226,476</b>	<b>9,711</b>	
		День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше	<i>Завтрак</i>													
			Масса порции		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
15		Сыр (порциями)	15	3,900	3,915	6,068	51,600	0,005		34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
210		Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210		656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001		0,500		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	
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>	<b>585,000</b>	<b>41,657</b>	<b>41,644</b>	<b>50,251</b>	<b>746,489</b>	<b>0,299</b>		<b>691,300</b>	<b>3,869</b>	<b>431,740</b>	<b>704,730</b>	<b>70,610</b>	<b>10,700</b>	
			<i>Обед</i>													
52		Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019		9,600	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
96		Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076		9,779	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908	
259		Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295		41,370	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482	
398		Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007		100,000	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330	
		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>	<b>870,000</b>	<b>29,068</b>	<b>35,454</b>	<b>101,195</b>	<b>846,351</b>	<b>0,550</b>		<b>160,869</b>	<b>9,262</b>	<b>151,896</b>	<b>447,830</b>	<b>124,865</b>	<b>7,234</b>	
		<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	<b>1 455,000</b>	<b>70,725</b>	<b>77,098</b>	<b>151,446</b>	<b>1 592,840</b>	<b>0,849</b>		<b>1 047,988</b>	<b>13,131</b>	<b>583,636</b>	<b>1 152,560</b>	<b>195,475</b>	<b>17,934</b>	

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

№ реч.	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	Mg	Fe		
															Завтрак	
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150					4,200	2,700	2,100	0,390
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252			151,760	181,650	40,880	0,658
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
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330			6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>12,296</b>	<b>8,501</b>	<b>113,122</b>	<b>575,949</b>	<b>0,169</b>	<b>3,397</b>	<b>48,380</b>	<b>1,270</b>			<b>176,110</b>	<b>238,970</b>	<b>57,260</b>	<b>2,741</b>
<b>Обед</b>																
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	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584			15,362	52,739	12,551	0,709
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091			33,260	149,040	63,160	1,639
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680			108,380	298,350	96,520	6,159
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,000</b>	<b>44,353</b>	<b>36,592</b>	<b>121,373</b>	<b>984,610</b>	<b>1,169</b>	<b>20,186</b>	<b>533,031</b>	<b>9,007</b>			<b>209,756</b>	<b>610,685</b>	<b>213,277</b>	<b>11,308</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</b>	<b>1 420,000</b>	<b>56,649</b>	<b>45,093</b>	<b>234,495</b>	<b>1 560,559</b>	<b>1,338</b>	<b>23,583</b>	<b>581,411</b>	<b>10,277</b>			<b>385,866</b>	<b>849,655</b>	<b>270,537</b>	<b>14,049</b>

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

№ реч.	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	Mg	Fe		
															Завтрак	
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100			2,400	3,000		0,020
175	Каша молочная "Дружба"	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
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
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750			14,500	45,000	10,000	1,050
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560,000</b>	<b>14,973</b>	<b>23,694</b>	<b>113,247</b>	<b>723,059</b>	<b>0,258</b>	<b>1,608</b>	<b>93,200</b>	<b>2,896</b>			<b>183,430</b>	<b>275,610</b>	<b>65,280</b>	<b>3,521</b>
<b>Обед</b>																
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100			41,000	37,000	15,000	0,700
101	Суп картофельный с крупой	250	1,878	2,841	15,333	94,586	0,095	15,080	175,164	1,236			17,181	56,416	22,560	0,841
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816			15,583	143,243	23,645	0,871
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
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000					6,000	19,500	4,200	0,036
	Хлеб ржано-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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,000</b>	<b>30,322</b>	<b>30,127</b>	<b>95,056</b>	<b>794,066</b>	<b>0,548</b>	<b>374,952</b>	<b>219,004</b>	<b>7,974</b>			<b>115,344</b>	<b>427,029</b>	<b>165,625</b>	<b>6,605</b>
	<b>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 430,000</b>	<b>45,295</b>	<b>53,821</b>	<b>208,303</b>	<b>1 517,125</b>	<b>0,806</b>	<b>376,560</b>	<b>312,204</b>	<b>10,870</b>			<b>298,774</b>	<b>702,639</b>	<b>230,905</b>	<b>10,126</b>

День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж									У	У
<b>Завтрак</b>													
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	26,943	15,212	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467		
384	Кофейный напиток	2,220	2,250	0,030	0,390	9,000	0,060				0,440		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукты (яблоки)	0,520	0,520	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>32,723</b>	<b>18,302</b>	<b>0,259</b>	<b>14,100</b>	<b>106,800</b>	<b>1,918</b>	<b>232,400</b>	<b>390,320</b>	<b>67,070</b>	<b>4,767</b>		
<b>Обед</b>													
40	Салат картофельный с морковью	4,282	5,865	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	4,665	5,916	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194		
279	Тефтели мясные с томатным соусом	12,699	24,037	0,233	3,888	64,400	3,825	26,440	153,394	48,340	1,605		
202	Макаронные изделия отварные	7,742	4,537	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	0,033	0,120		0,090	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>34,418</b>	<b>41,636</b>	<b>0,689</b>	<b>37,202</b>	<b>852,011</b>	<b>9,620</b>	<b>143,396</b>	<b>444,273</b>	<b>130,181</b>	<b>7,210</b>		
	<b>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>67,141</b>	<b>59,938</b>	<b>0,948</b>	<b>51,302</b>	<b>958,811</b>	<b>11,538</b>	<b>375,796</b>	<b>834,593</b>	<b>197,251</b>	<b>11,977</b>		
<b>Среда - 2 с 11 лет и старше</b>													
<b>Завтрак</b>													
204	Макаронные изделия отварные с сыром	13,692	10,997	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
348	Сок 200 мл в инд.ул.			0,020	2,000				14,000	8,000	2,800		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>15,412</b>	<b>11,208</b>	<b>0,162</b>	<b>2,300</b>	<b>78,000</b>	<b>1,370</b>	<b>279,860</b>	<b>254,790</b>	<b>37,290</b>	<b>5,237</b>		
<b>Обед</b>													
67	Винегрет овощной	1,557	7,184	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775		
88	Щи из свежей капусты на бульоне	2,045	5,871	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
291	Плов из мяса птицы	23,123	26,028	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660		
398	Напиток из плодов шиповника	0,340	0,140	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	0,033	70,500		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>31,895</b>	<b>40,453</b>	<b>0,456</b>	<b>140,978</b>	<b>1 001,697</b>	<b>11,147</b>	<b>123,749</b>	<b>447,604</b>	<b>127,272</b>	<b>5,846</b>		
	<b>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>47,307</b>	<b>51,661</b>	<b>0,618</b>	<b>143,278</b>	<b>1 079,697</b>	<b>12,517</b>	<b>403,609</b>	<b>702,394</b>	<b>164,562</b>	<b>11,083</b>		

День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше													
№ рп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
		30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150		4,200	2,700	2,100	0,390
181	Джем	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	0,405
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
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>10,779</b>	<b>7,667</b>	<b>96,305</b>	<b>494,336</b>	<b>0,155</b>	<b>1,485</b>	<b>43,500</b>	<b>1,445</b>	<b>146,134</b>	<b>165,590</b>	<b>2,464</b>
		100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000	14,000	26,000	20,000	0,810
102	Помидоры соленные порционные	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	2,231
294	Суп гороховый на бульоне	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	1,639
128	Котлеты рубленные из мяса птицы	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	1,589
349	Картофельное пюре	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,061
	Компот из сухофруктов	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			6,000	19,500	4,200	0,330
	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	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>870,000</b>	<b>31,281</b>	<b>32,686</b>	<b>106,259</b>	<b>837,868</b>	<b>0,807</b>	<b>406,698</b>	<b>306,902</b>	<b>6,783</b>	<b>165,188</b>	<b>476,587</b>	<b>7,500</b>
	<b>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 420,000</b>	<b>42,060</b>	<b>40,353</b>	<b>202,564</b>	<b>1 332,204</b>	<b>0,962</b>	<b>408,183</b>	<b>350,402</b>	<b>8,228</b>	<b>311,322</b>	<b>642,177</b>	<b>9,964</b>

День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше													
№ рп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
		50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,235	250,000	0,600	55,000	192,000	2,500
209	Яйцо отварное, 1 шт	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,700	43,000	0,173	127,405	175,050	1,149
173	Каша пшеничная молочная	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,580	0,580	0,008	6,550	9,120	0,883
377	Чай с лимоном	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,350	10,000	32,500	0,550
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>23,852</b>	<b>19,918</b>	<b>73,029</b>	<b>568,409</b>	<b>0,323</b>	<b>2,935</b>	<b>293,580</b>	<b>1,331</b>	<b>198,955</b>	<b>408,670</b>	<b>5,082</b>
		100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	29,530	2,759	29,530	32,540	1,525
54	Салат из свежесыра с яблоками	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	0,709
103	Суп с вермишелью на бульоне	130	14,499	27,734	17,460	373,531	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	1,923
268	Биточки мясные с томатным соусом	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	20,000	0,690	10,000	98,250	0,679
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	4,400	0,856
376	Чай с сахаром	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,090	21,900	37,500	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,090	21,900	37,500	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,090	21,900	37,500	0,330
	<b>Итого за Обед</b>	<b>900,000</b>	<b>30,057</b>	<b>43,798</b>	<b>122,689</b>	<b>1 002,321</b>	<b>0,639</b>	<b>17,212</b>	<b>295,551</b>	<b>9,223</b>	<b>121,051</b>	<b>406,207</b>	<b>6,862</b>
	<b>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 450,000</b>	<b>53,909</b>	<b>63,716</b>	<b>195,718</b>	<b>1 570,730</b>	<b>0,962</b>	<b>589,131</b>	<b>589,131</b>	<b>10,554</b>	<b>320,006</b>	<b>814,877</b>	<b>11,944</b>

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	45,154	50,225	216,592	1 491,539	0,516	406,592	684,268	10,633	274,191	568,618	146,702	7,146
Вторник - 1	60,628	53,273	193,562	1 478,573	1,091	60,828	531,632	8,904	315,398	872,594	247,462	13,159
Среда - 1	51,751	68,579	246,540	1 818,636	0,780	392,229	850,611	7,665	299,437	602,294	226,476	9,711
Четверг - 1	70,725	77,098	151,446	1 592,840	0,849	175,246	1 047,988	13,131	583,636	1 152,560	195,475	17,934
Пятница - 1	56,649	45,093	234,495	1 560,559	1,338	23,583	581,411	10,277	385,866	849,655	270,537	14,049
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>56,981</b>	<b>58,854</b>	<b>208,527</b>	<b>1 588,429</b>	<b>0,915</b>	<b>211,696</b>	<b>739,182</b>	<b>10,122</b>	<b>371,706</b>	<b>809,144</b>	<b>217,330</b>	<b>12,400</b>
Понедельник - 2	45,295	53,821	208,303	1 517,125	0,806	376,560	312,204	10,870	298,774	702,639	230,905	10,126
Вторник - 2	67,141	59,938	233,883	1 747,276	0,948	51,302	958,811	11,538	375,796	834,593	197,251	11,977
Среда - 2	47,307	51,661	205,638	1 485,809	0,618	143,278	1 079,697	12,517	403,609	702,394	164,562	11,083
Четверг - 2	42,060	40,353	202,564	1 332,204	0,962	408,183	350,402	8,228	311,322	642,177	214,067	9,964
Пятница - 2	53,909	63,716	195,718	1 570,730	0,962	20,147	589,131	10,554	320,006	814,877	196,826	11,944
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>51,142</b>	<b>53,898</b>	<b>209,221</b>	<b>1 530,629</b>	<b>0,859</b>	<b>199,894</b>	<b>658,049</b>	<b>10,741</b>	<b>341,901</b>	<b>739,336</b>	<b>200,722</b>	<b>11,019</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>54,062</b>	<b>56,376</b>	<b>208,874</b>	<b>1 559,529</b>	<b>0,887</b>	<b>205,795</b>	<b>698,616</b>	<b>10,432</b>	<b>356,804</b>	<b>774,240</b>	<b>209,026</b>	<b>11,710</b>
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	60%	61%	55%	57%	63%	294%	78%	75%	30%	65%	70%	65%
<b>Возрастная группа с 11 лет и старше</b>												
	Завтрак	Обед	Итого за день									
Понедельник - 1	550,000	870,000	1 420,000									
Вторник - 1	550,000	870,000	1 420,000									
Среда - 1	550,000	815,000	1 365,000									
Четверг - 1	585,000	870,000	1 455,000									
Пятница - 1	550,000	870,000	1 420,000									
Понедельник - 2	560,000	870,000	1 430,000									
Вторник - 2	600,000	900,000	1 470,000									
Среда - 2	550,000	870,000	1 420,000									
Четверг - 2	550,000	900,000	1 450,000									
Пятница - 2	562	871	1 433									
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>550</b>	<b>800</b>	<b>1 350</b>									
Норма СанПиН												