

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Директор

  
« 8 » сентября 2023г.



Фионов Т.В.  
2023г.

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



Дети/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ п/п	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
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
376	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,138	0,871	492,900	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,105	0,500	2,986	25,990	205,860	46,840	1,900
338	Батон	40	2,880	0,400	18,400	88,000	0,044	0,005	3,514	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,033	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>29,977</i>	<i>35,655</i>	<i>50,838</i>	<i>653,569</i>	<i>0,229</i>	<i>1,5971</i>	<i>333,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>	<i>9,436</i>
	<i>Итого за Обед</i>													
88/201	Игра олодина	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
291	Пирог из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719	
348	Пирог из яблочной пшеницы	200	16,247	17,728	42,270	392,881	0,105	3,514	309,240	2,986	25,990	205,860	46,840	1,900
	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,959	0,005	3,50180	4,905	6,840	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,900	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	71,700	0,120	0,120	0,900	21,900	37,500	12,000	10,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,944</i>	<i>29,022</i>	<i>104,446</i>	<i>792,857</i>	<i>0,342</i>	<i>378,464</i>	<i>473,760</i>	<i>7,441</i>	<i>113,160</i>	<i>335,900</i>	<i>95,475</i>	<i>4,401</i>
415	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	0,100	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,033</i>	<i>15,361</i>	<i>87,859</i>	<i>537,271</i>	<i>0,175</i>	<i>0,100</i>	<i>47,150</i>	<i>6,677</i>	<i>34,695</i>	<i>129,547</i>	<i>21,856</i>	<i>2,508</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>65,374</i>	<i>80,038</i>	<i>243,143</i>	<i>1 965,697</i>	<i>0,766</i>	<i>394,535</i>	<i>1 054,310</i>	<i>17,230</i>	<i>374,455</i>	<i>940,217</i>	<i>172,471</i>	<i>16,345</i>

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

№ 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
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	0,174	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
384	Каша манная молочная с маслом	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	36,000	0,500	130,774	118,020	19,741	0,464
	Каша из консервов "Каша со ступенчатым молоком и маслом"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	0,850	32,500	6,500	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,444</i>	<i>16,398</i>	<i>110,464</i>	<i>653,917</i>	<i>0,214</i>	<i>1,768</i>	<i>52,300</i>	<i>3,172</i>	<i>154,774</i>	<i>195,520</i>	<i>36,241</i>	<i>2,114</i>
54	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910	
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
377	Чай лимонный	180	0,055	0,236	50,758	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,900	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	71,700	0,120	0,120	0,900	21,900	37,500	12,000	10,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,372</i>	<i>31,698</i>	<i>99,203</i>	<i>786,732</i>	<i>0,680</i>	<i>46,919</i>	<i>226,611</i>	<i>7,245</i>	<i>159,652</i>	<i>402,499</i>	<i>120,442</i>	<i>7,565</i>
406	Пирожок с вареным ступенчатым молоком	100	11,070	16,235	66,939	438,356	0,144	0,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	8,000	8,000	0,600
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,170</i>	<i>16,435</i>	<i>91,339</i>	<i>560,356</i>	<i>0,164</i>	<i>4,000</i>	<i>61,417</i>	<i>5,556</i>	<i>143,440</i>	<i>184,951</i>	<i>20,048</i>	<i>1,792</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>53,986</i>	<i>64,751</i>	<i>301,026</i>	<i>2 001,005</i>	<i>1,058</i>	<i>53,087</i>	<i>340,328</i>	<i>15,973</i>	<i>457,866</i>	<i>782,970</i>	<i>176,731</i>	<i>11,471</i>

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

№ п/п	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>															
279	Терфени мясное с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	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	6,530	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	26,000	5,600	4,200	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,286</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>53,930</i>	<i>294,440</i>	<i>109,280</i>	<i>5,888</i>	
<i>Обед</i>															
66	Салат из моркови с лимоном	60	0,783	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,331	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962	
392	Пшеница	155	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	20,000	0,010	0,050	1,200	1,500	0,100	0,010	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,990	0,290	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	8,840	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>655,000</i>	<i>10,009</i>	<i>9,290</i>	<i>68,115</i>	<i>402,543</i>	<i>0,267</i>	<i>372,574</i>	<i>1,155,351</i>	<i>2,734</i>	<i>83,282</i>	<i>138,499</i>	<i>59,102</i>	<i>3,533</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>374,955</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>	
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 465,000</i>	<i>39,296</i>	<i>45,249</i>	<i>197,942</i>	<i>1 359,189</i>	<i>0,680</i>	<i>380,473</i>	<i>1 306,188</i>	<i>13,162</i>	<i>174,094</i>	<i>560,056</i>	<i>190,413</i>	<i>11,497</i>	
<i>День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</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	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	0,200	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
348	Сок 200 мл в яндоуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>16,932</i>	<i>11,368</i>	<i>101,015</i>	<i>576,140</i>	<i>0,184</i>	<i>2,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,590</i>	<i>283,860</i>	<i>267,790</i>	<i>40,090</i>	<i>5,457</i>	
<i>Обед</i>															
20	Салат из белокочанной капусты с укропом	60	1,251	4,110	13,114	96,881	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446	
96	Рассольник московский на бульоне (крупа перловая)	200	1,938	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	43,580	2,487	
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	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	8,840	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,602</i>	<i>26,330</i>	<i>91,591</i>	<i>695,030</i>	<i>0,454</i>	<i>409,118</i>	<i>494,631</i>	<i>6,866</i>	<i>119,062</i>	<i>345,980</i>	<i>98,186</i>	<i>4,966</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Крепитель, сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	1,800	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649	
	Снежок	200	5,600	9,400	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	6,677	242,000	188,000	30,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>17,433</i>	<i>20,310</i>	<i>84,216</i>	<i>588,883</i>	<i>0,234</i>	<i>1,800</i>	<i>86,650</i>	<i>6,677</i>	<i>271,745</i>	<i>309,307</i>	<i>47,456</i>	<i>1,849</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 620,000</i>	<i>56,267</i>	<i>58,008</i>	<i>276,822</i>	<i>1 860,053</i>	<i>0,872</i>	<i>413,218</i>	<i>659,271</i>	<i>15,133</i>	<i>674,667</i>	<i>923,077</i>	<i>185,732</i>	<i>12,272</i>	

День/неделя: Пятница - 1 неделя 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	Мг
<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
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	5,833	6,708	33,771	0,128	1,209	38,600	0,139	122,650	149,720	35,310	0,296
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,680	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	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>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 овощной	60	0,919	4,109	4,888	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	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
268	Котлета рубленая из мяса	90	12,739	20,745	12,415	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,031	12,045	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	0,120	0,500	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	0,120	0,120	0,990	0,090	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>89,693</i>	<i>0,703</i>	<i>12,410</i>	<i>353,881</i>	<i>5,005</i>	<i>95,452</i>	<i>366,749</i>	<i>137,297</i>	<i>7,113</i>
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с вареным стручковым молоком	100	11,070	16,255	66,959	0,144	0,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	0,001	0,100	0,500	0,336	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,270</i>	<i>16,306</i>	<i>80,002</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>61,917</i>	<i>5,356</i>	<i>148,390</i>	<i>179,191</i>	<i>16,448</i>	<i>2,051</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>53,240</i>	<i>61,470</i>	<i>254,709</i>	<i>1,072</i>	<i>15,979</i>	<i>502,978</i>	<i>11,748</i>	<i>588,642</i>	<i>884,780</i>	<i>213,935</i>	<i>11,963</i>

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 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	Мг
<i>Завтрак</i>													
204	Рожки отатные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>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>5,937</i>
<i>Обед</i>													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,734	0,038	6,996	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	9,690	0,056	16,434	164,351	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812
260	Узунд из птицы	90	14,615	11,270	3,460	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	0,043	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,036	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,034	12,552	0,033	350,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,120	0,120	0,990	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,990	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,650</i>	<i>20,676</i>	<i>101,221</i>	<i>0,369</i>	<i>371,907</i>	<i>1 361,951</i>	<i>5,389</i>	<i>97,521</i>	<i>343,137</i>	<i>104,931</i>	<i>3,804</i>
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	0,126	1,439	31,937	4,659	29,932	98,877	17,631	1,417
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	0,001	0,100	0,500	0,336	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,690</i>	<i>10,727</i>	<i>60,766</i>	<i>0,127</i>	<i>1,539</i>	<i>32,437</i>	<i>4,659</i>	<i>34,882</i>	<i>107,117</i>	<i>22,031</i>	<i>2,276</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 610,000</i>	<i>51,872</i>	<i>43,371</i>	<i>255,302</i>	<i>0,705</i>	<i>388,746</i>	<i>1 634,927</i>	<i>12,138</i>	<i>440,263</i>	<i>720,544</i>	<i>172,552</i>	<i>12,037</i>

Дни/неделя: Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет

№ реп.	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						
<i>Завтрак</i>																				
188	Запеканка рисовая с творогом и спущенным 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						
	Ватон	40	0,400	0,400	18,400	88,000	0,004	0,040	0,680	0,072	7,600	14,000	8,000	2,800						
348	Сок 200 мл в янд. ул.	200	22,400	22,400	22,400	90,000	0,020	2,000	0,000	0,224	3,094	188,830	340,920	56,030						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>28,275</i>	<i>16,304</i>	<i>106,820</i>	<i>691,871</i>	<i>0,224</i>	<i>3,094</i>	<i>93,800</i>	<i>1,864</i>	<i>188,830</i>	<i>340,920</i>	<i>56,030</i>	<i>4,525</i>						
<i>Обед</i>																				
<i>Полдник</i>																				
102	Квара овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	160,031	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420						
294	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	15,026	15,026	129,121	0,193	7,604	55,440	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665						
173	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	16,000	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732						
376	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,336	0,336	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516						
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,100	0,300	0,330	6,000	19,500	12,000	0,330						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	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>32,113</i>	<i>34,826</i>	<i>94,517</i>	<i>828,983</i>	<i>0,644</i>	<i>13,450</i>	<i>231,971</i>	<i>7,153</i>	<i>130,898</i>	<i>438,197</i>	<i>158,876</i>	<i>8,359</i>						
<i>Полдник</i>																				
415	Крепидель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	1,600	44,000	6,677	29,745	121,307	17,456	1,649						
	Варенет	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	90,650	6,677	26,5745	192,000	32,000	0,200						
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>18,233</i>	<i>20,310</i>	<i>82,816</i>	<i>585,883</i>	<i>0,234</i>	<i>1,600</i>	<i>416,421</i>	<i>15,694</i>	<i>585,473</i>	<i>1,092,424</i>	<i>259,362</i>	<i>1,849</i>						
	<i>Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 650,000</i>	<i>78,621</i>	<i>71,440</i>	<i>284,153</i>	<i>2 106,737</i>	<i>1,102</i>	<i>18,144</i>	<i>1 416,421</i>	<i>15,694</i>	<i>585,473</i>	<i>1 092,424</i>	<i>259,362</i>	<i>14,733</i>						
<i>Дни/неделя: Среда - 2 недели с 7 до 11 лет</i>																				
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	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>																				
173	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020						
376	Каша пшеничная молочная с маслом	200	8,798	7,084	45,734	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535						
	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						
	Ватон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,600						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>15,618</i>	<i>15,205</i>	<i>101,607</i>	<i>606,279</i>	<i>0,356</i>	<i>1,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,583</i>	<i>163,260</i>	<i>280,520</i>	<i>73,050</i>	<i>3,454</i>						
<i>Обед</i>																				
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	164,520	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812						
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719						
268	Вячельные мясные с томатным соусом	120	13,082	25,280	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,400	140,600	22,860	1,789						
202	Рожики отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	0,910	19,340	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	0,827						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	12,000	0,330						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>26,953</i>	<i>38,529</i>	<i>114,164</i>	<i>914,258</i>	<i>0,655</i>	<i>381,644</i>	<i>260,941</i>	<i>8,403</i>	<i>134,009</i>	<i>323,720</i>	<i>83,310</i>	<i>6,311</i>						
<i>Полдник</i>																				
406	Пирожок с вареным спущенным молоком	100	11,070	16,235	66,939	458,356	0,144	0,400	61,417	5,356	143,440	170,951	12,048	1,192						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859						
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,270</i>	<i>16,206</i>	<i>80,002</i>	<i>511,744</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>61,917</i>	<i>5,356</i>	<i>148,390</i>	<i>179,191</i>	<i>16,448</i>	<i>2,051</i>						
	<i>Итого за Среда - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>53,841</i>	<i>70,040</i>	<i>295,773</i>	<i>2 032,281</i>	<i>1,156</i>	<i>383,544</i>	<i>399,358</i>	<i>15,342</i>	<i>445,719</i>	<i>783,431</i>	<i>172,808</i>	<i>11,816</i>						

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

№ рецеп.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<i>Завтрак</i>																									
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,990	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210												
	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470												
294	Каши рисовые рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	0,100	16,000	2,252	8,880	26,720	0,567												
171	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,359												
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,120	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440												
<i>Итого за Завтрак</i>													510,000	19,297	20,908	86,481	612,560	0,267	7,000	63,500	3,324	62,940	266,810	66,490	3,684
<i>Обед</i>																									
	Салат из моркови с йогуртом	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180												
66	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	1,601,031	1,048	11,822	27,819	10,042												
103	Рыбу отварную на масле	200	15,513	18,332	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	36,610	197,420	2,479												
289	Пару отварное из птицы	180	0,234	18,265	74,595	0,005	3,301,180	0,248	6,000	7,470	6,840	4,905													
348	Компот из сухофруктов	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	19,500	6,000	4,200	0,330												
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840												
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,280	21,869	91,260	654,487	0,433	381,997	1,574,331	4,915	102,362	324,329	99,747												
<i>Итого за Обед</i>													700,000	22,840	21,869	91,260	654,487	0,433	381,997	1,574,331	4,915	102,362	324,329	99,747	4,857
<i>Полдник</i>																									
	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,490	10,676	47,723	321,567	0,126	1,439	31,937	4,639	29,932	98,877	17,631												
406	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,359												
376	Хлеб пшеничный	300,000	8,690	10,727	60,766	374,935	0,127	1,339	32,437	4,639	34,882	107,117	22,031												
<i>Итого за Полдник</i>													1,510,000	50,827	53,504	238,507	1,642,022	0,827	390,536	1,670,288	12,898	200,184	698,256	188,268	10,817
<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>													1,510,000	50,827	53,504	238,507	1,642,022	0,827	390,536	1,670,288	12,898	200,184	698,256	188,268	10,817

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

№ рецеп.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<i>Завтрак</i>																									
	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,300	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000												
209	Каши геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920												
173	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880												
377	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,100	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550												
<i>Итого за Завтрак</i>													500,000	23,407	23,566	67,922	578,889	0,303	3,000	310,580	1,738	213,230	425,770	76,800	5,180
<i>Обед</i>																									
	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												
45	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	32,783	279,816	66,878												
229	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482												
82	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,230	96,820	34,510												
128	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,356												
376	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 ржанно-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>													770,000	32,725	29,775	81,369	619,077	0,544	62,975	647,469	6,281	180,775	523,885	151,770	5,772
<i>Полдник</i>																									
	Крепитель сахарный	100	11,833	15,310	74,816	483,883	0,174	4,000	46,650	6,677	29,745	121,307	17,456												
415	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	46,650	0,200	6,877	29,745	8,000												
<i>Итого за Полдник</i>													300,000	12,933	15,510	99,216	585,883	0,194	4,000	46,650	6,877	29,745	135,307	25,456	2,249
<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>													1,570,000	69,065	68,851	248,507	1,783,849	1,041	69,975	1,004,699	14,896	423,750	1,084,962	254,026	13,201

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)										
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Понедельник - 1 неделя	65,374	80,038	243,143	1 965,697	0,766	394,535	1 054,310	17,230	374,455	940,217	172,471	16,345			
Вторник - 1 неделя	53,986	64,751	301,026	2 001,005	1,058	53,087	340,328	15,973	457,866	782,970	176,731	11,471			
Среда - 1 неделя	39,396	45,249	197,942	1 359,189	0,680	380,473	1 306,188	13,162	174,094	560,056	190,413	11,497			
Четверг - 1 неделя	56,967	58,008	276,822	1 860,053	0,872	413,218	659,271	15,133	674,667	923,077	185,732	12,272			
Пятница - 1 неделя	53,240	61,470	254,709	1 789,464	1,072	15,979	502,978	11,748	588,642	884,780	213,935	11,963			
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	53,793	61,903	254,728	1 795,082	0,890	251,458	772,615	14,649	453,945	818,220	187,856	12,710			
Понедельник - 2 неделя	51,872	43,371	255,302	1 634,927	0,705	388,746	1 472,388	12,138	440,263	720,544	172,552	12,037			
Вторник - 2 неделя	78,621	71,440	284,153	2 106,737	1,102	18,144	416,421	15,694	585,473	1 092,474	259,362	14,733			
Среда - 2 неделя	53,841	70,040	295,773	2 032,281	1,156	383,544	399,358	15,342	445,719	783,431	172,808	11,816			
Четверг - 2 неделя	50,827	53,504	238,507	1 642,022	0,827	390,536	1 670,288	12,898	200,184	698,256	188,268	10,817			
Пятница - 2 неделя	69,065	68,851	248,507	1 783,849	1,041	69,975	1 004,699	14,896	423,750	1 084,962	254,026	13,201			
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	60,845	61,441	264,448	1 839,963	0,966	250,189	992,631	14,194	419,078	875,923	209,403	12,521			
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	57,319	61,672	259,588	1 817,523	0,928	250,824	882,623	14,422	436,512	847,072	198,630	12,616			
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2			

Возрастная группа с 7 до 11 лет

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

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

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
210	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,157	40,000	0,100	2,400	3,000	42,560	6,351
376	Омлет яично-рыбный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	8,240	4,400
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	26,000	5,200	0,859
378	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,480	26,000	16,500	13,500	3,300
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,500	24,000	16,500	13,500	3,300	11,010
	<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>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>65,660</i>	

Обед														
№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
88	Икра омушная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
291	Щи из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	23,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940
348	Глизо из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,530	60,680	2,431
	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,340	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	387,907	668,211	10,427	156,543	438,511	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>660,000</i>	<i>30,945</i>	<i>39,528</i>	<i>131,667</i>	<i>1 019,229</i>	<i>0,449</i>	<i>404,164</i>	<i>1 365,011</i>	<i>14,361</i>	<i>445,883</i>	<i>1 052,441</i>	<i>191,417</i>	<i>16,833</i>

Ужин														
№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
384	Каши мянная молочная с маслом	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572	
	Какао из консервов - Какао со ступенчатым молоком и	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	0,500	3,297	186,546	224,831	41,119	2,222
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>550,000</i>	<i>17,966</i>	<i>18,024</i>	<i>118,741</i>	<i>706,159</i>	<i>0,235</i>	<i>2,093</i>	<i>61,300</i>	<i>3,297</i>	<i>186,546</i>	<i>224,831</i>	<i>41,119</i>	<i>2,222</i>

Итого за 1 неделю с 11 лет и старше														
№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
54	Салат из свежих овощей с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525	
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039	
294	Котлета рубленая из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,035	12,165	50,738	0,002	1,700	0,008	6,530	9,120	4,880	0,880	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб 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	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,320</i>	<i>37,873</i>	<i>122,580</i>	<i>956,132</i>	<i>0,828</i>	<i>58,788</i>	<i>8,849</i>	<i>196,662</i>	<i>487,199</i>	<i>149,211</i>	<i>9,342</i>	
	<i>Итого за Ужин</i>	<i>1 440,000</i>	<i>48,286</i>	<i>55,897</i>	<i>241,321</i>	<i>1 662,291</i>	<i>1,063</i>	<i>60,881</i>	<i>340,011</i>	<i>121,146</i>	<i>383,208</i>	<i>712,030</i>	<i>190,330</i>	<i>11,564</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>																
279	Тфтели 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	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	0,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>625,721</i>	<i>0,319</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>5,858</i>	<i>57,510</i>	<i>325,980</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</i>		
<i>Обед</i>																
66	Салат из моркови с яблоком	100	1,308	0,138	23,179	100,693	0,066	4,000	1,600,000	0,378	30,936	59,054	35,301	0,940		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176		
392	Пельмени	185	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	20,000	20,000	0,050	1,200	1,500	0,010	0,010		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,011	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,000	0,440	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>	<i>795,000</i>	<i>12,557</i>	<i>11,455</i>	<i>89,493</i>	<i>514,036</i>	<i>0,360</i>	<i>378,537</i>	<i>1,837,111</i>	<i>3,531</i>	<i>111,558</i>	<i>212,443</i>	<i>83,532</i>	<i>4,513</i>		
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,345,000</i>	<i>35,277</i>	<i>38,180</i>	<i>163,071</i>	<i>1,139,757</i>	<i>0,679</i>	<i>384,701</i>	<i>1,941,611</i>	<i>9,389</i>	<i>169,068</i>	<i>538,423</i>	<i>207,852</i>	<i>10,788</i>		
<i>Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>																
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки отпарные 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	53,888	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
348	Сок 200 мл в лед.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	0,000		14,000	14,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>18,490</i>	<i>12,967</i>	<i>105,963</i>	<i>616,730</i>	<i>0,196</i>	<i>2,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,720</i>	<i>315,430</i>	<i>293,380</i>	<i>42,560</i>	<i>5,601</i>		
<i>Обед</i>																
20	Салат из белокочанной капусты с луком	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688		
96	Рассольник московский на бульоне (крупа перловая)	250	2,394	4,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821		
259	Жаркое под-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,005	0,248	7,470	6,840	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>	<i>860,000</i>	<i>28,997</i>	<i>35,262</i>	<i>115,298</i>	<i>896,317</i>	<i>0,584</i>	<i>432,531</i>	<i>628,135</i>	<i>9,561</i>	<i>156,303</i>	<i>441,427</i>	<i>126,514</i>	<i>6,370</i>		
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,500,000</i>	<i>47,487</i>	<i>48,229</i>	<i>221,261</i>	<i>1,513,047</i>	<i>0,780</i>	<i>434,855</i>	<i>717,035</i>	<i>11,281</i>	<i>471,733</i>	<i>734,807</i>	<i>168,874</i>	<i>11,971</i>		

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

№ респ.	Наименование линей недели, блюдо	Масса подлин	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>																											
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														
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	250	7,293	8,203	42,429	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992														
377	Чай с лимоном	200	0,036	0,035	13,163	0,002	1,700	0,380	0,008	9,120	4,880	0,883	0,883														
	Булоч	40	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480														
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440														
<i>Итого за Завтрак</i>															<i>550,000</i>	<i>18,569</i>	<i>14,198</i>	<i>93,672</i>	<i>579,119</i>	<i>0,237</i>	<i>3,368</i>	<i>93,780</i>	<i>1,424</i>	<i>374,230</i>	<i>375,990</i>	<i>69,060</i>	<i>2,995</i>
<i>Обед</i>																											
67	Винегрет овощной	100	1,577	7,184	8,227	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	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559														
268	Котлета рубленая из мяса	100	14,157	22,700	14,156	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	0,190	0,500	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987														
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856														
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120														
<i>Итого за Обед</i>															<i>890,000</i>	<i>29,791</i>	<i>39,908</i>	<i>111,050</i>	<i>925,550</i>	<i>0,858</i>	<i>18,066</i>	<i>522,281</i>	<i>7,121</i>	<i>119,736</i>	<i>447,475</i>	<i>169,907</i>	<i>8,586</i>
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>															<i>1 440,000</i>	<i>48,360</i>	<i>54,106</i>	<i>204,722</i>	<i>1 504,669</i>	<i>1,115</i>	<i>21,434</i>	<i>616,061</i>	<i>8,545</i>	<i>493,966</i>	<i>823,415</i>	<i>238,967</i>	<i>11,581</i>

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

№ респ.	Наименование линей недели, блюдо	Масса подлин	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>																											
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	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	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859														
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440														
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	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>4,101</i>
<i>Обед</i>																											
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687														
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,925	5,833	12,045	0,071	20,777	206,311	2,441	34,862	53,929	23,391	1,026														
260	Гуляш из говяд	100	16,131	11,924	3,731	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871														
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	0,052		20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679														
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552								0,036														
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120														
<i>Итого за Обед</i>															<i>890,000</i>	<i>30,463</i>	<i>23,813</i>	<i>126,568</i>	<i>832,321</i>	<i>0,475</i>	<i>378,489</i>	<i>2 170,151</i>	<i>6,507</i>	<i>123,665</i>	<i>424,222</i>	<i>137,336</i>	<i>4,859</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>															<i>1 480,000</i>	<i>49,553</i>	<i>37,380</i>	<i>224,631</i>	<i>1 449,551</i>	<i>0,696</i>	<i>393,813</i>	<i>2 259,051</i>	<i>8,527</i>	<i>463,095</i>	<i>720,102</i>	<i>185,396</i>	<i>10,960</i>

День/неделя: Вторник - 2 недели с 11 лет и старше															
№ п/п	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>															
188	Запеченная рыбка с творогом и густыми молоком	200	26,943	15,212	53,330	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	330,020	49,770	1,467	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,048	10,800	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072					
348	Сок 200 мл в виде ул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800		
<i>Итого за Завтрак</i>															
		640,000	32,407	18,312	113,734	755,021	0,246	3,178	108,600	1,910	211,200	390,020	62,970	4,747	
<i>Обед</i>															
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	200,031	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039	
102	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925	
294	Каша гречневая вязкая	180	5,583	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
172	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	4,400	0,856	
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	0,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,500	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
<i>Итого за Обед</i>															
		890,000	38,246	41,959	116,682	1 011,631	0,292	18,348	282,131	8,829	168,032	529,979	188,551	10,067	
<i>Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше</i>															
		1 530,000	70,653	60,271	230,416	1 766,652	1,037	21,526	390,731	10,789	379,232	919,999	251,521	14,814	
День/неделя: Среда - 2 недели с 11 лет и старше															
№ п/п	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 порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,625	40,000	0,100	2,400	3,000	70,840	1,919	
173	Каша пшеничная молочная с маслом	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,044		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		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>															
		350,000	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	206,311	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
88	Шти из свежей капусты с мя бульоне	230	2,046	3,872	11,691	107,823	0,084	25,678	82,572	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
202	Рожки отпарные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	353,600		0,072	3,240	3,240	0,827		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011			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		0,120	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	29,200	50,000	16,000	1,120	
<i>Итого за Обед</i>															
		920,000	32,312	45,019	139,900	1 097,484	0,786	390,866	308,833	10,211	173,293	397,024	106,382	7,842	
<i>Итого за Среда - 2 недели с 11 лет и старше</i>															
		1 470,000	50,158	62,003	253,361	1 776,313	1,206	392,591	394,333	11,843	370,303	736,634	193,722	11,680	

День/неделя: Четверг - 2 недели с 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
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	
171	Компот из яблок с мятой	100	12,473	19,731	282,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	47,426	0,052	0,100	0,306	10,000	98,230	32,220	0,679	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	13,043	0,001	0,100	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>21,164</i>	<i>24,428</i>	<i>688,340</i>	<i>0,286</i>	<i>7,490</i>	<i>3,864</i>	<i>66,610</i>	<i>296,830</i>	<i>74,280</i>	<i>3,937</i>	

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
66	Салат из моркови с маслом	100	1,308	0,138	23,179	0,066	4,000	0,378	30,936	59,054	35,301	0,940	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	0,057	6,304	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559	
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	0,239	30,387	3,609	567,740	245,380	59,160	3,086	
348	Компот из яблок	180	0,234	0,005	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	0,044	0,160	0,440	8,000	25,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за обед</i>	<i>860,000</i>	<i>29,115</i>	<i>27,628</i>	<i>117,633</i>	<i>0,571</i>	<i>391,031</i>	<i>6,325</i>	<i>134,198</i>	<i>422,013</i>	<i>133,517</i>	<i>6,337</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>50,279</i>	<i>52,056</i>	<i>213,273</i>	<i>0,857</i>	<i>398,521</i>	<i>10,189</i>	<i>200,808</i>	<i>718,843</i>	<i>207,797</i>	<i>10,274</i>	

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

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
209	Яблоко отварное	50	12,700	11,500	0,700	0,070	2,500	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша геркулесовая с маслом	250	8,339	14,514	36,824	0,220	1,625	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559	
377	Чай с лимоном	200	0,055	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	0,035	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>25,075</i>	<i>26,469</i>	<i>641,299</i>	<i>0,347</i>	<i>3,325</i>	<i>1,883</i>	<i>248,650</i>	<i>473,808</i>	<i>90,030</i>	<i>5,492</i>	

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	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	0,078	20,777	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176	
229	Рыба, тушенная с овощами	130	22,027	19,092	145,443	0,151	2,077	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,389	
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	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за обед</i>	<i>920,000</i>	<i>38,640</i>	<i>36,535</i>	<i>102,613</i>	<i>0,679</i>	<i>82,698</i>	<i>8,179</i>	<i>224,694</i>	<i>628,311</i>	<i>186,515</i>	<i>7,038</i>	
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>63,715</i>	<i>63,004</i>	<i>177,290</i>	<i>1,026</i>	<i>86,023</i>	<i>10,062</i>	<i>473,344</i>	<i>1 102,119</i>	<i>276,545</i>	<i>12,530</i>	

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	Мг	Fe				
Понедельник - 1 неделя	68,862	84,587	184,008	1 789,618	0,750	404,164	14,361	443,883	1 052,441	191,417	16,833					
Вторник - 1 неделя	48,286	55,897	241,321	1 662,291	1,063	60,881	340,011	12,146	383,208	712,030	11,564					
Среда - 1 неделя	35,277	38,180	163,071	1 139,757	0,679	384,701	1 941,611	9,389	169,068	538,423	10,788					
Четверг - 1 неделя	47,487	48,229	221,261	1 513,047	0,780	434,855	717,035	11,281	471,733	734,807	168,874					
Пятница - 1 неделя	48,360	54,106	204,722	1 504,669	1,115	21,434	616,061	8,545	493,966	823,415	11,581					
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	49,654	56,200	202,877	1 571,876	0,877	261,207	995,946	11,144	392,372	772,223	199,488					
Понедельник - 2 недели	49,553	37,380	224,631	1 449,551	0,696	393,813	2 259,051	8,527	463,095	720,102	185,396					
Вторник - 2 недели	70,653	60,271	230,416	1 766,652	1,037	21,526	390,731	10,789	379,232	919,999	251,521					
Среда - 2 недели	50,158	52,056	253,361	1 525,840	1,206	398,521	2 442,771	10,189	200,808	718,843	207,797					
Четверг - 2 недели	50,279	52,056	213,273	1 525,840	0,857	398,521	2 442,771	10,189	200,808	718,843	207,797					
Пятница - 2 недели	63,715	63,004	177,900	1 415,934	1,026	86,023	1 281,099	10,062	473,344	1 102,119	276,545					
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	56,872	54,943	219,916	1 586,858	0,964	258,495	1 353,597	10,282	377,356	838,339	222,996					
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	53,263	55,572	211,397	1 554,367	0,921	239,851	1 174,772	10,713	384,864	805,281	211,242					
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150					

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	795,000	1 345,000
Четверг - 1 неделя	640,000	860,000	1 500,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2 недели	590,000	890,000	1 480,000
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
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	577	878	1 455
Норма СанПиН	550	800	1 350
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	573	878	1 451
Норма СанПиН	550	800	1 350