

СОГЛАСОВАНО

Директор

Ирина
« 1 » 10 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" "ИСТОЧНИК"

Фионов Т.В.
« 01 » октября 2024г.



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

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

№ реч.	Наименование лней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
14	Масло (порционная)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,130	40,000	0,100	2,400	3,000					
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	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055				9,500	32,500	6,500	0,600			
	Овсяное печенье	40	0,280	0,988	3,576	24,000											
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>8,365</i>	<i>14,515</i>	<i>64,569</i>	<i>422,109</i>	<i>0,116</i>	<i>1,088</i>	<i>75,700</i>	<i>1,300</i>	<i>115,458</i>	<i>131,090</i>	<i>25,272</i>	<i>1,803</i>			
<i>Обед</i>																	
	Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600		0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
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			
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595		0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	37,500	12,000	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,517</i>	<i>33,604</i>	<i>105,318</i>	<i>841,992</i>	<i>0,363</i>	<i>379,166</i>	<i>535,608</i>	<i>8,427</i>	<i>118,356</i>	<i>377,069</i>	<i>104,842</i>	<i>4,781</i>			
<i>Полдник</i>																	
415	Крепитель, сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
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>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>46,638</i>	<i>61,851</i>	<i>250,845</i>	<i>1 754,055</i>	<i>0,634</i>	<i>380,354</i>	<i>655,093</i>	<i>15,657</i>	<i>265,551</i>	<i>625,112</i>	<i>150,030</i>	<i>8,926</i>			

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

№ реч.	Наименование лней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
294	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123		
292	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508		
377	Режин отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	0,910	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,984		
	Чай с лимонem	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>24,635</i>	<i>13,007</i>	<i>89,492</i>	<i>576,331</i>	<i>0,297</i>	<i>6,350</i>	<i>33,980</i>	<i>3,969</i>	<i>66,200</i>	<i>239,100</i>	<i>82,470</i>	<i>3,948</i>		
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815		
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		
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		
176	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,398		0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	37,500	12,000	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>31,444</i>	<i>24,951</i>	<i>88,854</i>	<i>708,922</i>	<i>0,650</i>	<i>54,702</i>	<i>471,731</i>	<i>7,030</i>	<i>148,651</i>	<i>419,317</i>	<i>118,911</i>	<i>6,350</i>		
<i>Полдник</i>																
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708		
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	6,600	0,600		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,751</i>	<i>10,644</i>	<i>100,062</i>	<i>522,752</i>	<i>0,135</i>	<i>4,267</i>	<i>28,612</i>	<i>4,774</i>	<i>26,122</i>	<i>94,827</i>	<i>25,729</i>	<i>2,308</i>		
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>64,830</i>	<i>48,602</i>	<i>278,388</i>	<i>1 808,005</i>	<i>1,062</i>	<i>65,319</i>	<i>534,323</i>	<i>15,773</i>	<i>240,973</i>	<i>753,244</i>	<i>224,110</i>	<i>12,606</i>		

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

№ реп.	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
<i>Завтрак</i>												
185	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	45,000	10,000	1,050
384	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	40,000	0,450	136,315	114,306	3,518
	Каша из компотов "Каша со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	9,000	0,060			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>19,401</i>	<i>18,116</i>	<i>115,029</i>	<i>698,101</i>	<i>0,381</i>	<i>54,500</i>	<i>2,810</i>	<i>160,815</i>	<i>131,306</i>	<i>5,118</i>
<i>Обед</i>												
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	1,766	12,660	22,622	15,790
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	1,965	29,862	60,609	18,482
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792
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	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	37,500	0,090	21,900	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>705,000</i>	<i>24,258</i>	<i>42,121</i>	<i>110,708</i>	<i>929,883</i>	<i>0,244</i>	<i>376,974</i>	<i>4,201</i>	<i>84,870</i>	<i>144,431</i>	<i>2,892</i>
<i>Полдник</i>												
406	Пирожок с картошкой начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	4,643	31,000	105,068	20,113
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>
<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>												
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 505,000</i>	<i>52,491</i>	<i>71,059</i>	<i>287,250</i>	<i>2 006,361</i>	<i>0,782</i>	<i>385,696</i>	<i>11,654</i>	<i>281,635</i>	<i>576,782</i>	<i>207,083</i>

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

№ реп.	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
<i>Завтрак</i>												
15	Сыр (перьями)	15	3,900	3,915	4,565	51,600	0,005	0,120	0,075	150,000	96,000	6,750
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	2,032	187,650	421,030	4,777
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	4,400	0,859
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>535,000</i>	<i>33,137</i>	<i>37,240</i>	<i>48,748</i>	<i>621,669</i>	<i>0,247</i>	<i>14,091</i>	<i>3,047</i>	<i>371,000</i>	<i>565,570</i>	<i>60,090</i>
<i>Обед</i>												
52	Салат из свежих огурцов	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760
96	Распорок московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	1,497	21,322	64,330	17,321
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,599	360,880	0,253	35,460	3,404	39,542	228,892	54,697
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	0,532	8,400	2,380	0,450
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	37,500	0,090	21,900	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,329</i>	<i>28,866</i>	<i>91,809</i>	<i>736,951</i>	<i>0,489</i>	<i>189,204</i>	<i>7,231</i>	<i>118,624</i>	<i>377,602</i>	<i>103,358</i>
<i>Полдник</i>												
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		5,930	26,787	108,713	15,516
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800		242,000	188,000	30,000
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>5,930</i>	<i>268,287</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>
<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>												
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 575,000</i>	<i>74,622</i>	<i>79,787</i>	<i>217,872</i>	<i>1 900,186</i>	<i>0,950</i>	<i>205,095</i>	<i>16,208</i>	<i>758,411</i>	<i>1 239,885</i>	<i>208,964</i>

№ рсч.	День/неделя: Питание - 1 неделя с 7 до 11 лет	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Наименование дней недели, блюда																
396	Десерт	70	0,080	4,109	4,888	50,000	0,002	0,100						2,800	1,800	1,400	0,260
377	Блюдо	120	6,000	4,800	44,400	244,800	0,002	1,700	0,580	0,008			6,550	9,120	4,880	0,883	
378	Чай с сахаром	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	2,000					8,000	14,000	8,000	2,800	
379	Сок 300мл в бутылке	300	0,020	22,100	90,000	90,000	0,024	3,800	0,500	0,008			9,350	24,920	14,280	3,943	
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>6,316</i>	<i>4,855</i>	<i>92,963</i>	<i>639,548</i>	<i>0,024</i>	<i>3,800</i>	<i>0,500</i>	<i>0,008</i>			<i>9,350</i>	<i>24,920</i>	<i>14,280</i>	<i>3,943</i>	
	<i>Обед</i>																
407	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833			11,900	26,760	12,095	0,464	
408	Салат с вареными картофелем	200	4,178	2,799	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078			13,322	45,819	10,042	0,602	
398	Буженина тушеная с картофелем	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384			24,680	136,340	38,700	1,601	
409	Винегрет овощной	150	4,695	4,122	11,880	140,401	0,160	0,100	16,000	0,336			12,040	74,220	4,400	0,856	
410	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330			6,000	8,240	4,200	0,330	
411	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090			21,900	37,500	12,000	0,840	
412	Хлеб ржаной пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090			21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за обед</i>	<i>740,000</i>	<i>29,019</i>	<i>28,081</i>	<i>89,801</i>	<i>729,751</i>	<i>0,711</i>	<i>11,924</i>	<i>350,211</i>	<i>5,051</i>			<i>94,792</i>	<i>386,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,209</i>	
	<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680			24,561	84,104	14,222	1,741	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,680			4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>			<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>	
	<i>Итого за 7 до 11 лет</i>	<i>1 580,000</i>	<i>43,547</i>	<i>43,736</i>	<i>246,874</i>	<i>1 556,174</i>	<i>0,860</i>	<i>18,757</i>	<i>383,228</i>	<i>9,759</i>			<i>133,653</i>	<i>503,633</i>	<i>188,559</i>	<i>13,752</i>	
	День/неделя: Понедельник - 2 недели с 7 до 11 лет																
№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
15	Сыр (твердый)	15	3,900	3,915	27,655	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
173	Каша пшеничная молотая	200	5,694	0,511	13,043	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920			
376	Чай с сахаром	50	3,500	0,500	23,000	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>220,000</i>	<i>12,994</i>	<i>4,926</i>	<i>43,698</i>	<i>220,000</i>	<i>0,163</i>	<i>1,128</i>	<i>35,500</i>	<i>1,750</i>	<i>14,500</i>	<i>45,000</i>	<i>10,000</i>	<i>1,050</i>			
	<i>Обед</i>																
101	Вкра омовная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
302	Пельмени	185	4,444	32,429	50,469	85,915	0,084	12,064	150,893	0,964	15,230	63,134	18,046	0,822			
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	555,054	0,001	0,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114			
	<i>Итого за обед</i>	<i>30</i>	<i>2,280</i>	<i>0,240</i>	<i>14,760</i>	<i>77,700</i>	<i>0,120</i>	<i>0,120</i>	<i>0,120</i>	<i>0,090</i>	<i>21,900</i>	<i>37,500</i>	<i>12,000</i>	<i>0,840</i>			
	<i>Итого за 7 до 11 лет</i>	<i>705,000</i>	<i>24,716</i>	<i>41,467</i>	<i>110,888</i>	<i>933,039</i>	<i>0,250</i>	<i>373,384</i>	<i>170,893</i>	<i>3,294</i>	<i>82,178</i>	<i>146,534</i>	<i>44,038</i>	<i>2,565</i>			
	<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,680	4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>			
	<i>Итого за 7 до 11 лет</i>	<i>1 520,000</i>	<i>50,122</i>	<i>70,938</i>	<i>273,341</i>	<i>1 947,552</i>	<i>0,633</i>	<i>377,625</i>	<i>279,030</i>	<i>10,789</i>	<i>392,611</i>	<i>560,718</i>	<i>125,938</i>	<i>8,744</i>			

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженым молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245		
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060						
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>28,591</i>	<i>16,294</i>	<i>95,176</i>	<i>650,071</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>		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118		6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449		
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	0,100	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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	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	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>46,058</i>	<i>15,512</i>	<i>104,931</i>	<i>745,795</i>	<i>0,978</i>	<i>19,574</i>	<i>1,358,331</i>	<i>5,328</i>	<i>191,016</i>	<i>548,326</i>	<i>207,992</i>	<i>9,989</i>		
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
	Варениц	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,700		
	<i>Итого за Понедник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,956</i>	<i>18,681</i>	<i>75,915</i>	<i>538,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,600</i>	<i>87,285</i>	<i>5,930</i>	<i>262,787</i>	<i>300,713</i>	<i>47,516</i>	<i>1,683</i>		
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 580,000</i>	<i>91,605</i>	<i>50,487</i>	<i>276,022</i>	<i>1 934,432</i>	<i>1,429</i>	<i>35,190</i>	<i>1 537,616</i>	<i>13,130</i>	<i>663,833</i>	<i>1 190,259</i>	<i>315,638</i>	<i>16,217</i>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
401	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260		
376	Омлет	105	6,300	4,200	42,000	231,000	0,001	0,100	0,500				4,400	0,859		
348	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,020	2,000			4,950	8,240	8,000	2,800		
	Сок 200 мл в бутыл.	200			22,400	90,000							14,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>525,000</i>	<i>6,580</i>	<i>4,251</i>	<i>90,443</i>	<i>424,388</i>	<i>0,023</i>	<i>2,200</i>	<i>0,500</i>		<i>7,750</i>	<i>24,040</i>	<i>13,800</i>	<i>3,919</i>		
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464		
88/2011	Пицц 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	18,550	0,719		
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	432,016	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	68,300	0,007	100,000	81,700	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	19,500	4,200	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>27,522</i>	<i>32,453</i>	<i>101,353</i>	<i>814,567</i>	<i>0,391</i>	<i>130,886</i>	<i>777,758</i>	<i>8,552</i>	<i>104,186</i>	<i>376,489</i>	<i>104,732</i>	<i>4,963</i>		
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Понедник</i>	<i>300,000</i>	<i>7,851</i>	<i>10,495</i>	<i>88,705</i>	<i>474,140</i>	<i>0,116</i>	<i>0,367</i>	<i>29,112</i>	<i>4,574</i>	<i>31,072</i>	<i>89,067</i>	<i>19,129</i>	<i>2,567</i>		
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 565,000</i>	<i>41,953</i>	<i>47,199</i>	<i>280,501</i>	<i>1 713,095</i>	<i>0,530</i>	<i>133,453</i>	<i>807,370</i>	<i>13,106</i>	<i>143,008</i>	<i>489,596</i>	<i>137,661</i>	<i>11,449</i>		

Вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Ж	У	С	А (мкг)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>											
0,060	1,950	12,000		0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
8,796	12,735	187,761		0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
3,656	40,944	222,482		0,099	16,000	9,740	0,910	53,160	53,160	9,770	0,894
0,051	13,043	53,388		0,001	0,500			4,950	4,400	4,400	0,859
0,320	19,680	94,000		0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
12,883	88,352	509,631		0,223	6,100	33,000	4,012	69,100	211,520	83,190	4,011
<i>Обед</i>											
4,110	7,965	74,623		0,204	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
5,512	15,026	139,921		0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815
16,898	1,331	198,755		0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
3,833	23,153	140,182		0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
0,240	18,263	74,595		0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
0,990	14,760	70,500		0,033	0,330		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
31,583	94,988	776,276		0,688	409,200	662,719	7,416	191,590	573,225	167,685	6,034
<i>Полдник</i>											
10,771	48,470	324,989		0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468
0,051	13,043	53,388		0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
10,822	61,513	378,377		0,157	7,032	32,437	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327
55,288	244,853	1,724,284		1,168	422,332	728,156	16,071	296,945	928,053	275,688	12,372
<i>Всего</i>											
11,500	0,700	157,000		0,070	250,000		0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
6,708	33,771	219,471		0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
0,055	13,163	54,748		0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
0,400	24,600	117,500		0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
18,663	72,234	548,719		0,255	2,909	289,180	1,317	194,200	383,340	59,390	4,729
<i>Обед</i>											
4,097	7,074	68,210		0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910
2,279	9,915	76,291		0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
21,324	14,507	309,311		0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,755
4,279	33,072	187,031		0,043	16,000		0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
0,051	12,045	49,398		0,001	0,500			4,950	8,240	4,400	0,856
0,240	14,760	70,500		0,033	0,330		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
0,990	14,490	77,700		0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
33,260	105,863	838,441		0,576	12,012	251,281	7,611	102,871	354,088	108,952	5,840
<i>Полдник</i>											
13,681	67,915	436,566		0,154	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
0,200	24,400	102,000		0,020	4,000			14,000	8,000	8,000	0,600
13,881	92,315	538,566		0,174	47,285		6,130	26,787	122,713	23,516	2,083
65,804	270,412	1,925,726		1,005	18,921	583,746	15,058	323,858	860,141	191,858	12,652

Вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Ж	У	С	А (мкг)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>											
11,500	0,700	157,000		0,070	250,000		0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
6,708	33,771	219,471		0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
0,055	13,163	54,748		0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
0,400	24,600	117,500		0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
18,663	72,234	548,719		0,255	2,909	289,180	1,317	194,200	383,340	59,390	4,729
<i>Обед</i>											
4,097	7,074	68,210		0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910
2,279	9,915	76,291		0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
21,324	14,507	309,311		0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,755
4,279	33,072	187,031		0,043	16,000		0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
0,051	12,045	49,398		0,001	0,500			4,950	8,240	4,400	0,856
0,240	14,760	70,500		0,033	0,330		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
0,990	14,490	77,700		0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
33,260	105,863	838,441		0,576	12,012	251,281	7,611	102,871	354,088	108,952	5,840
<i>Полдник</i>											
13,681	67,915	436,566		0,154	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
0,200	24,400	102,000		0,020	4,000			14,000	8,000	8,000	0,600
13,881	92,315	538,566		0,174	47,285		6,130	26,787	122,713	23,516	2,083
65,804	270,412	1,925,726		1,005	18,921	583,746	15,058	323,858	860,141	191,858	12,652

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	46,638	61,851	250,845	380,354	1 754,055	0,634	15,657	265,551	625,112	150,030	8,926		
Вторник - 1 неделя	64,830	48,602	278,388	65,319	1 808,005	1,062	15,773	240,973	753,244	224,110	12,606		
Среда - 1 неделя	52,491	71,059	287,250	385,696	2 006,361	0,782	11,654	281,635	576,782	207,083	10,337		
Четверг - 1 неделя	74,622	79,787	217,872	205,095	1 900,186	0,950	16,208	758,411	1 239,885	208,964	16,896		
Пятница - 1 неделя	43,547	43,736	246,874	18,757	1 556,174	0,860	383,228	133,653	503,633	188,559	13,752		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,426	61,007	256,246	211,044	1 804,956	0,858	13,806	336,045	739,731	195,749	12,503		
Понедельник - 2 неделя	50,122	70,938	273,241	377,625	1 947,552	0,633	10,789	392,611	560,718	125,938	8,744		
Вторник - 2 неделя	91,605	50,487	276,022	35,190	1 934,452	1,429	13,130	663,833	1 190,259	315,638	16,217		
Среда - 2 неделя	41,953	47,199	280,501	133,453	1 713,095	0,530	16,071	296,945	489,596	137,661	11,449		
Четверг - 2 неделя	70,146	55,288	244,853	422,332	1 724,284	1,168	15,058	143,008	928,053	275,688	12,372		
Пятница - 2 неделя	62,655	65,804	270,412	18,921	1 925,726	1,005	583,746	860,141	191,858	12,652			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	63,296	57,943	269,026	197,504	1 849,018	0,953	13,631	364,051	805,753	209,357	12,287		
ИТОГО среднее за 2 недели	59,861	59,475	262,636	204,274	1 826,987	0,906	13,719	350,048	772,742	202,553	12,395		
Норма СанПиН	77	79	335	60	2 350	1,2	700	1 100	1 100	250	12		
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	78%	75%	78%	340%	78%	76%	107%	32%	70%	81%	103%		

	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1 неделя	500,000	300,000
Вторник - 1 неделя	370,000	300,000
Среда - 1 неделя	500,000	300,000
Четверг - 1 неделя	535,000	300,000
Пятница - 1 неделя	540,000	300,000
Понедельник - 2 неделя	575,000	300,000
Вторник - 2 неделя	525,000	300,000
Среда - 2 неделя	510,000	300,000
Четверг - 2 неделя	500,000	300,000
Пятница - 2 неделя	518	300
ИТОГО среднее за 2 недели	500	300
Норма СанПиН	500	300

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

№ реч.	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 (порошок)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100		2,400	3,000				
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435		123,384	109,150	17,976			0,020
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500			4,950	4,400	0,859			0,405
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850		9,500	32,500	6,500			0,600
	Овсяные хлопья	40	0,280	0,988	3,376	24,000											
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>9,439</i>	<i>15,765</i>	<i>70,351</i>	<i>460,936</i>	<i>0,131</i>	<i>1,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,385</i>		<i>140,234</i>	<i>152,890</i>	<i>28,876</i>			<i>1,884</i>
<i>Обед</i>																	
88	Икра опояная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100		41,000	37,000	15,000			0,700
291	Плов из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431		37,243	56,141	23,572			0,940
348	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634		36,382	288,197	65,574			2,660
	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248		7,470	6,840	4,905			0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		8,000	26,000	5,600			0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120		29,200	50,000	16,000			1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,543</i>	<i>47,340</i>	<i>128,286</i>	<i>1 043,366</i>	<i>0,460</i>	<i>387,936</i>	<i>639,247</i>	<i>10,973</i>		<i>159,295</i>	<i>464,178</i>	<i>130,651</i>			<i>6,052</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>42,982</i>	<i>58,305</i>	<i>198,637</i>	<i>1 504,302</i>	<i>0,591</i>	<i>389,271</i>	<i>722,747</i>	<i>12,358</i>		<i>299,529</i>	<i>617,068</i>	<i>159,527</i>			<i>7,936</i>

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

№ реч.	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>																	
294	Кукуруза порционная	30	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	Колбасы рубленные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091		33,260	149,040	63,160			1,639
377	Рожки старпные	180	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	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008		6,550	9,120	4,880			0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		8,000	26,000	5,600			0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>27,322</i>	<i>15,748</i>	<i>98,991</i>	<i>649,771</i>	<i>0,328</i>	<i>6,750</i>	<i>42,430</i>	<i>4,648</i>		<i>70,870</i>	<i>263,360</i>	<i>90,080</i>			<i>4,273</i>
<i>Обед</i>																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378		39,420	38,260	19,860			0,635
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,281	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997		41,857	127,596	38,761			2,231
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
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050		46,860	116,060	41,370			1,389
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500			8,240	8,240	4,400			0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		8,000	26,000	5,600			0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120		29,200	50,000	16,000			1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>37,066</i>	<i>30,330</i>	<i>111,601</i>	<i>871,263</i>	<i>0,289</i>	<i>72,100</i>	<i>758,771</i>	<i>8,801</i>		<i>185,870</i>	<i>509,399</i>	<i>149,636</i>			<i>7,742</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>64,388</i>	<i>46,078</i>	<i>210,592</i>	<i>1 521,534</i>	<i>1,117</i>	<i>78,850</i>	<i>801,201</i>	<i>13,449</i>		<i>256,740</i>	<i>772,759</i>	<i>239,716</i>			<i>12,015</i>

День/неделя: Среда

№ рецеп.	Наим.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	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	50	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397
384	Какао из конского	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	550,000	21,710	19,879	124,877	762,697	0,444	2,015	63,500	2,920	194,843	379,355	159,883	5,997
65	Салат из моркови	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
82	Борщ из свежих	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	21,391	1,176
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 ржаной пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Сред	835,000	28,248	49,394	133,513	1,103,695	0,328	383,587	1,497,111	6,023	109,120	189,649	71,973	3,898
	Итого за 1 неделю с 11 лет и старше	1,385,000	49,958	69,273	258,390	1,866,392	0,772	385,602	1,560,611	8,943	303,963	569,004	231,856	9,895

День/неделя: Четверг

№ рецеп.	Наим.	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 (порцированный)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет куриный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	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	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	585,000	41,657	41,644	50,251	746,489	0,299	14,377	691,300	3,869	431,740	704,730	70,610	10,700
52	Салат из свежих	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,286	35,520	41,380	21,120	1,344
96	Рассольник мясной	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821
259	Жаркое картофельное	280	20,061	23,765	32,199	421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	267,040	63,813	3,482
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	8,400	0,450
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	30,811	35,917	112,456	904,916	0,604	200,909	389,568	9,335	152,556	465,260	130,285	7,657
	Итого за Четверг	1,475,000	72,468	77,561	162,687	1,651,005	0,903	215,286	1,080,668	13,204	584,296	1,169,990	200,895	18,357

День № 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	Мg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
16	Джем	20	0,080		13,000			0,100				2,800	1,800	1,400	0,260
17	Блины	180	9,000	7,200	66,600	367,200									
17	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748		1,700	0,580	0,008		6,550	9,120	4,880	0,883
17	Сок 200 мл в индивиду.	200			22,400	90,000		2,000				24,000	14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>9,316</i>	<i>7,255</i>	<i>115,163</i>	<i>561,948</i>		<i>3,800</i>	<i>0,580</i>	<i>0,008</i>		<i>9,350</i>	<i>24,920</i>	<i>14,280</i>	<i>3,943</i>
			<i>Обед</i>												
07	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229		10,262	280,750	3,205		19,904	45,316	20,446	0,775
10	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341		6,304	210,831	1,560		15,362	52,739	12,551	0,709
218	Котлеты рубленные из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711		0,700	2,700	1,442		27,740	151,560	43,090	1,789
17	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
17	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398		0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		0,044		0,440		8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600		0,160		0,120		29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>34,111</i>	<i>35,033</i>	<i>171,170</i>	<i>898,850</i>		<i>17,526</i>	<i>514,781</i>	<i>7,169</i>		<i>178,836</i>	<i>467,225</i>	<i>190,307</i>	<i>8,676</i>
	<i>Итого за Питание - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 490,000</i>	<i>43,427</i>	<i>42,288</i>	<i>226,333</i>	<i>1 460,798</i>		<i>21,326</i>	<i>515,361</i>	<i>7,177</i>		<i>128,186</i>	<i>492,145</i>	<i>204,587</i>	<i>12,619</i>
День	Неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
15	Сыр (порциям)	15	3,900	3,915		51,600		0,120	34,500	0,075		150,000	96,000	6,750	0,150
17	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161		1,235	43,000	0,173		127,405	175,050	44,535	1,149
37	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388		0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,859
2	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		1,750		14,500	45,000	10,000	1,050
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>565,000</i>	<i>18,616</i>	<i>20,119</i>	<i>105,254</i>	<i>674,149</i>		<i>1,455</i>	<i>83,500</i>	<i>2,848</i>		<i>306,355</i>	<i>356,790</i>	<i>72,185</i>	<i>3,808</i>
			<i>Обед</i>												
10	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000		7,000		3,100		41,000	37,000	15,000	0,700
39	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,196	104,698		15,080	185,964	1,197		18,681	74,416	22,560	0,991
32	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054		0,001	20,000	0,030		14,448	4,200	0,792	0,114
32	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000							0,039
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		0,044		0,440		8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600		0,160		0,120		29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>835,000</i>	<i>28,982</i>	<i>49,245</i>	<i>132,879</i>	<i>1 115,622</i>		<i>379,240</i>	<i>205,964</i>	<i>4,907</i>		<i>171,329</i>	<i>191,616</i>	<i>59,952</i>	<i>3,404</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 400,000</i>	<i>47,598</i>	<i>69,364</i>	<i>238,133</i>	<i>1 787,771</i>		<i>380,695</i>	<i>289,464</i>	<i>7,755</i>		<i>417,684</i>	<i>548,406</i>	<i>132,137</i>	<i>7,212</i>

День № 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	Мg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
15	Сыр (порциям)	15	3,900	3,915		51,600		0,120	34,500	0,075		150,000	96,000	6,750	0,150
17	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161		1,235	43,000	0,173		127,405	175,050	44,535	1,149
37	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388		0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,859
2	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		1,750		14,500	45,000	10,000	1,050
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>565,000</i>	<i>18,616</i>	<i>20,119</i>	<i>105,254</i>	<i>674,149</i>		<i>1,455</i>	<i>83,500</i>	<i>2,848</i>		<i>306,355</i>	<i>356,790</i>	<i>72,185</i>	<i>3,808</i>
			<i>Обед</i>												
10	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000		7,000		3,100		41,000	37,000	15,000	0,700
39	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,196	104,698		15,080	185,964	1,197		18,681	74,416	22,560	0,991
32	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054		0,001	20,000	0,030		14,448	4,200	0,792	0,114
32	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000							0,039
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		0,044		0,440		8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600		0,160		0,120		29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>835,000</i>	<i>28,982</i>	<i>49,245</i>	<i>132,879</i>	<i>1 115,622</i>		<i>379,240</i>	<i>205,964</i>	<i>4,907</i>		<i>171,329</i>	<i>191,616</i>	<i>59,952</i>	<i>3,404</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 400,000</i>	<i>47,598</i>	<i>69,364</i>	<i>238,133</i>	<i>1 787,771</i>		<i>380,695</i>	<i>289,464</i>	<i>7,755</i>		<i>417,684</i>	<i>548,406</i>	<i>132,137</i>	<i>7,212</i>

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

№ реп.	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	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	200	26,943	15,212	53,350	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467		
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	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>570,000</i>	<i>32,723</i>	<i>18,302</i>	<i>102,090</i>	<i>0,259</i>	<i>14,100</i>	<i>106,800</i>	<i>1,918</i>	<i>232,400</i>	<i>390,320</i>	<i>67,070</i>	<i>4,767</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	4,625	5,908	12,045	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	0,132	7,200	2,389	2,389	7,200	157,930	73,840	1,615		
304	Щеро из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	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	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			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>54,155</i>	<i>18,724</i>	<i>130,303</i>	<i>1,203</i>	<i>25,837</i>	<i>2 164,811</i>	<i>6,484</i>	<i>237,172</i>	<i>665,249</i>	<i>256,231</i>	<i>12,053</i>		
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>86,878</i>	<i>37,026</i>	<i>232,393</i>	<i>1,462</i>	<i>39,937</i>	<i>2 271,611</i>	<i>8,402</i>	<i>469,572</i>	<i>1 055,569</i>	<i>323,301</i>	<i>16,820</i>		

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

№ реп.	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	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
401	Джем	20	0,080		13,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260		
376	Оладьи	140	8,400	5,600	56,000										
348	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Сок 200 мл в виде уп	200			22,400	0,020	2,000			14,000	8,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>8,680</i>	<i>5,651</i>	<i>104,443</i>	<i>0,023</i>	<i>2,200</i>	<i>0,500</i>	*	<i>7,750</i>	<i>24,040</i>	<i>13,800</i>	<i>3,919</i>		
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775		
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940		
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660		
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	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,506</i>	<i>40,864</i>	<i>124,060</i>	<i>0,507</i>	<i>141,018</i>	<i>1 001,697</i>	<i>11,210</i>	<i>136,729</i>	<i>467,354</i>	<i>132,892</i>	<i>6,265</i>		
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 450,000</i>	<i>42,186</i>	<i>46,515</i>	<i>228,503</i>	<i>0,530</i>	<i>143,218</i>	<i>1 002,197</i>	<i>11,210</i>	<i>144,479</i>	<i>491,394</i>	<i>146,692</i>	<i>10,184</i>		

День/неделя: Четверг - 2 неделя 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	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>																
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950			12,000	0,033	3,000		0,060	18,600	6,300	0,210	
	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761			214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	149,040	63,160	1,639	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417			269,652	0,120	20,000		1,100	63,900	11,640	1,188	
176	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043			4,950	0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680			94,000	0,044	8,000		0,440	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>27,355</i>	<i>15,624</i>	<i>97,851</i>			<i>643,071</i>	<i>0,354</i>	<i>6,500</i>	<i>41,450</i>	<i>4,691</i>	<i>265,780</i>	<i>91,100</i>	<i>4,336</i>	
<i>Обед</i>																
20	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239			126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	41,690	21,460	0,688	
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781			172,193	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	38,761	2,231	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	21,537	18,775	14,479			220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	1,199	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818			169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	41,370	1,589	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263			74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680			94,000	0,044	8,000		0,440	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320			103,600	0,160	0,160	0,120	0,440	29,200	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>43,078</i>	<i>39,208</i>	<i>118,580</i>			<i>961,752</i>	<i>0,850</i>	<i>431,016</i>	<i>808,901</i>	<i>9,798</i>	<i>679,096</i>	<i>202,406</i>	<i>7,459</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>70,433</i>	<i>54,832</i>	<i>216,431</i>			<i>1 604,823</i>	<i>1,204</i>	<i>437,516</i>	<i>850,351</i>	<i>14,489</i>	<i>944,876</i>	<i>293,506</i>	<i>11,795</i>	
<i>Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																
<i>Завтрак</i>																
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700			157,000	0,070	1,500	250,000	0,600	55,000	12,000	2,500	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429			273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	132,080	44,380	0,992	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163			54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600			117,500	0,055	24,600		0,550	10,000	7,000	0,550	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,029</i>	<i>20,158</i>	<i>80,892</i>			<i>602,819</i>	<i>0,288</i>	<i>3,208</i>	<i>297,780</i>	<i>1,354</i>	<i>223,630</i>	<i>68,260</i>	<i>4,925</i>	
<i>Обед</i>																
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516			106,640	0,021	9,400		2,759	32,540	17,430	1,525	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432			97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	52,739	12,551	0,709	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260			336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	137,438	45,610	1,923	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938			226,971	0,052	20,000		0,690	98,250	32,220	0,679	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045			49,398	0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680			94,000	0,044	8,000		0,440	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320			103,600	0,160	0,160	0,120	0,440	29,200	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>33,287</i>	<i>39,258</i>	<i>131,191</i>			<i>1 013,281</i>	<i>0,690</i>	<i>17,252</i>	<i>295,551</i>	<i>9,339</i>	<i>425,207</i>	<i>133,811</i>	<i>7,252</i>	
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>57,316</i>	<i>59,416</i>	<i>212,083</i>			<i>1 616,800</i>	<i>0,978</i>	<i>20,460</i>	<i>593,331</i>	<i>10,693</i>	<i>845,697</i>	<i>202,071</i>	<i>12,177</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	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	42,982	58,305	198,637	1 504,302	0,591	389,271	722,747	12,358	299,529	617,068	159,527	7,936
Вторник - 1 неделя	64,388	46,078	210,592	1 521,534	1,117	78,850	801,201	13,449	256,740	772,759	239,716	12,015
Среда - 1 неделя	49,958	69,273	258,390	1 866,392	0,772	385,602	1 560,611	8,943	303,963	569,004	231,856	9,895
Четверг - 1 неделя	72,468	77,561	162,687	1 651,405	0,903	215,286	1 080,668	13,204	584,296	1 169,990	200,895	18,357
Пятница - 1 неделя	43,427	42,288	226,333	1 460,798	0,889	21,326	515,361	7,177	128,186	492,145	204,587	12,619
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,645	58,701	211,328	1 600,886	0,854	218,067	936,118	11,026	314,543	724,193	207,316	12,164
Понедельник - 2 неделя	47,598	69,364	238,133	1 787,771	1,462	380,695	289,464	7,755	417,684	548,406	132,137	7,212
Вторник - 2 неделя	86,878	37,026	232,393	1 622,672	1,462	39,937	2 271,611	8,402	469,572	1 055,569	323,301	16,820
Среда - 2 неделя	42,186	46,515	228,503	1 506,688	0,530	143,218	1 002,197	11,210	144,479	491,394	146,692	10,184
Четверг - 2 неделя	70,433	54,832	216,431	1 604,823	1,204	437,516	850,351	14,489	311,247	944,876	293,506	11,795
Пятница - 2 неделя	57,316	59,416	212,083	1 616,800	0,978	20,460	593,331	10,693	353,981	845,697	202,071	12,177
СРЕДНЕЕ за 2 недели	60,882	53,431	225,509	1 627,751	0,960	204,365	1 001,391	10,510	339,393	777,188	219,541	11,638
ИТОГО среднее за 2 недели	57,764	56,066	218,419	1 614,319	0,907	211,216	968,755	10,768	326,968	730,691	213,429	11,901
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18

Возрастная группа с 11 лет и старше			Итого за	
	Завтрак	Обед	дочь	
Понедельник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000	
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000	
Среда - 1 неделя	550,000	835,000	1 385,000	
Четверг - 1 неделя	585,000	890,000	1 475,000	
Пятница - 1 неделя	600,000	890,000	1 490,000	
Понедельник - 2 неделя	565,000	835,000	1 400,000	
Вторник - 2 неделя	570,000	890,000	1 460,000	
Среда - 2 неделя	560,000	890,000	1 450,000	
Четверг - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000	
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000	
ИТОГО среднее за 2 недели	563	885	1 448	
Норма СанПин	550	800	1 350	