

СОГЛАСОВАНО

Директор

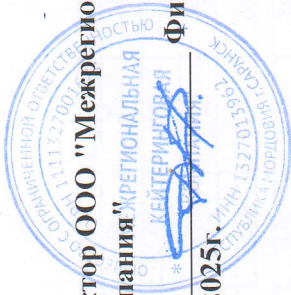
Сидорова
«8» января 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" *Финонов Т.В.*

«13» января 2025г.



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

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

№ рп.	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 (порция)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,988	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,350	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372			
376	Чай с сахаром	200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Батон	50	3,500	0,500	21,000	110,000	0,055	0,850	32,500	0,850	9,500	6,500	0,600			
	Печенье овсяное	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>61,569</i>	<i>422,109</i>	<i>0,116</i>	<i>1,088</i>	<i>75,700</i>	<i>1,300</i>	<i>115,158</i>	<i>131,090</i>	<i>25,272</i>			
<i>Обед</i>																
88/2011	Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	81,600	0,160	1,860	24,600	22,200	9,000			
291	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	85,581	0,067	20,450	164,520	0,927	21,200	44,000	18,500	0,420			
349	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			
	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	0,891	0,700	0,061			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080	25,000	0,060	14,600	8,000	2,800			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	25,000	0,060	14,600	8,000	2,800			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,700</i>	<i>33,203</i>	<i>89,740</i>	<i>767,929</i>	<i>0,308</i>	<i>378,986</i>	<i>537,129</i>	<i>8,057</i>	<i>102,897</i>	<i>352,120</i>	<i>95,237</i>			
<i>Полдник</i>																
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	0,100	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>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>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 520,000</i>	<i>44,821</i>	<i>61,450</i>	<i>235,267</i>	<i>1 679,992</i>	<i>0,579</i>	<i>380,174</i>	<i>656,614</i>	<i>15,287</i>	<i>250,092</i>	<i>600,163</i>	<i>140,425</i>			

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

№ рп.	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 порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800			
202	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470			
377	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	9,720	0,910	19,340	53,160	9,994			
	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			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>21,935</i>	<i>21,237</i>	<i>91,492</i>	<i>638,831</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>82,170</i>			
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300			
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			
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			
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			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	25,000	0,060	14,600	8,000	2,800			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	25,000	0,060	14,600	8,000	2,800			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>29,834</i>	<i>21,511</i>	<i>79,084</i>	<i>659,522</i>	<i>0,579</i>	<i>54,662</i>	<i>471,731</i>	<i>6,890</i>	<i>139,351</i>	<i>400,317</i>	<i>113,511</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			
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,200	4,000	14,000	0,200	14,000	8,000	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>22,729</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 530,000</i>	<i>60,520</i>	<i>56,442</i>	<i>270,638</i>	<i>1 821,105</i>	<i>1,011</i>	<i>65,279</i>	<i>534,323</i>	<i>15,633</i>	<i>231,673</i>	<i>734,344</i>	<i>218,710</i>			

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			Завтрак														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	1,300	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
185	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518			
384	Какао из конзервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	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	1,690	54,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
	Итого за Завтрак	500,000	19,401	18,116	113,029	698,101	0,381	1,690	54,500	2,810	160,815	319,043	131,306	5,118			
			Обед														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607			
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			
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	357,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114			
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270								0,039			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	705,000	24,238	42,121	110,708	929,883	0,244	376,974	955,351	4,201	84,870	144,431	51,264	2,892			
			Полдник														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,950	8,400	4,400	0,859			
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157	7,032	32,437	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327			
	Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет	1 505,000	52,491	71,059	287,250	2 006,361	0,782	385,696	1 042,288	11,654	281,635	576,782	207,083	10,337			

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			Завтрак														
15	Сыр (попоями)	15	3,900	3,915	4,565	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,381	0,138	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,950	8,400	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	535,000	33,137	32,240	48,748	621,669	0,247	14,091	527,900	3,047	371,000	365,570	60,090	9,126			
			Обед														
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812			
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671			
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,599	360,880	0,253	35,460	39,542	3,404	228,892	54,697	54,697	2,984			
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	0,130			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560			
	Итого за Обед	720,000	23,583	28,400	80,127	676,191	0,435	149,164	305,795	6,939	106,924	357,922	97,278	5,377			
			Полдник														
415	Крепкий сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
200	Сметанка	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200			
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683			
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 555,000	72,876	79,321	206,190	1 839,426	0,896	165,055	916,980	15,916	746,711	1 220,205	202,884	16,386			

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Джем	0,120	4,888	19,500	75,000	0,003	0,150	0,000	4,200	2,700	2,100	0,390	
174	Каша рисовая молочная	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	121,920	144,750	32,520	0,529	
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,500	9,120	4,880	0,883	
	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	26,000	7,600	5,200	6,000	0,480	
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	6,000	0,330	
300,000	Итого за Завтрак	10,892	7,076	103,559	519,089	0,151	3,085	39,580	146,270	202,070	48,900	2,612	
	Обед												
67	Винегрет овсяный	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	11,900	26,760	12,095	0,464	
103	Суп с вермишелью на бульоне	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	13,322	45,819	10,042	0,602	
268	Котлеты рубленые из мяса	12,739	20,745	13,603	288,741	0,306	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601	
173	Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	12,040	12,040	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	47,000	9,840	0,022	13,000	2,800	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
720,000	Итого за Обед	25,951	32,126	81,131	714,101	0,660	11,884	350,211	85,492	367,369	150,257	6,819	
	Полдник												
406	Пирожок с яблоком	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	24,561	84,104	14,222	1,741	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
300,000	Итого за Полдник	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	29,511	92,344	18,622	2,600	
	Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет	45,055	50,002	248,800	1 620,065	0,936	18,002	422,228	261,273	661,783	217,779	12,031	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Масло (порошок)	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,209	40,000	2,400	3,000	0,020	0,020	
175	Каша молочная "Дружба"	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	38,600	149,720	122,650	149,720	35,510	0,796	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	9,500	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Печенье	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
510,000	Итого за Завтрак	13,513	22,199	104,589	668,959	0,225	1,309	84,600	134,000	238,460	56,470	3,325	
	Обед												
60	Икра овошная	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	81,600	24,600	22,200	9,000	0,420	
101	Суп картофельный с крупой	4,202	2,348	12,155	85,915	0,084	12,064	150,893	15,230	63,134	18,046	0,822	
54-10н	Калуга тушеная с мясом птицы	16,891	18,905	14,900	286,408	0,124	95,593	124,426	118,714	198,710	99,283	2,529	
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000	0,000	4,000	13,000	2,800	0,036	
	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	13,000	2,800	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
720,000	Итого за Обед	25,331	27,527	64,307	609,963	0,322	461,937	275,319	177,144	322,044	137,129	4,587	
	Полдник												
406	Пирожок с яблоком	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	24,561	84,104	14,222	1,741	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
300,000	Итого за Полдник	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	29,511	92,344	18,622	2,600	
	Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет	82,125	92,344	386,875	2 403,815	1,486	41,372	1 480,374	565,388	1 523,848	403,619	17,231	

Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет		1 530,000	47,256	60,526	233,206	1 665,797	0,672	466,279	392,356	13,988	360,655	652,848	212,161	10,512	
День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет	№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Итого за Завтрак	188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	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	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440	
	338	Фрукты (яблоки)	0,520	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,260	11,700	20,800	341,220	60,130	4,545	
	Итого за Завтрак			28,591	16,294	95,176	650,071	0,237	1,4016	92,000	1,872	210,030	377,429	108,590	6,230
	Обед														
	62	Салат из моркови с сахаром	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	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	Котлеты рубленые из мяса птицы	11,384	17,046	14,735	230,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508	
	202	Рожки отарные	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	9,720	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
	376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,856	
Итого за Обед			26,182	26,339	103,910	750,492	0,416	22,534	1 368,351	5,989	119,522	327,429	122,912	5,515	
Полдник															
415	Крепитель сахарный	10,536	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	44,000	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
Варенце	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000	236,000	192,000	32,000	300,713	47,516	1,683		
Итого за Полдник			16,936	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	87,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683	
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет			71,729	61,314	275,001	1 939,129	0,897	38,150	1 547,636	13,791	592,339	969,362	230,558	11,743	

День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет	№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Итого за Завтрак	204	Рожки отарные с сиром	11,174	8,824	38,124	277,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,130	
	376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859	
	348	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	2,000	2,800	0,220	13,000	2,800	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак			12,894	9,035	83,407	468,150	0,141	2,260	62,500	1,170	227,530	212,920	33,280	5,009
	Обед														
67	Внедрет овощной	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464		
88/20/11	Щи из свежей капусты на бульоне	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,510	0,719		
291	Плов из мяса птицы	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280		
398	Напиток из плодов шиповника	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	1,700	100,000	0,380	6,000	1,700	1,700	0,310		
Итого за Обед			25,972	32,043	91,603	765,167	0,340	130,846	777,758	8,592	94,886	357,489	99,332	4,373	
Полдник															
410	Пастушка с повидлом	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	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859		
Итого за Полдник			7,851	10,495	88,705	474,140	0,116	0,367	29,112	4,574	31,072	89,067	19,129	2,567	

Итого за Среды - 2 с 7 до 11 лет		263,715		1 707,457		0,597		133,473		869,370		14,136		353,488		659,476		151,741		12,149			
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет		46,657		51,573		1 707,457		0,597		133,473		869,370		14,136		353,488		659,476		151,741		12,149	
№ 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	Мg	Fe									
			<i>Завтрак</i>																				
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210										
173	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508										
128	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516										
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859										
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440										
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,249</i>	<i>21,599</i>	<i>70,588</i>	<i>550,050</i>	<i>0,384</i>	<i>6,100</i>	<i>3,438</i>	<i>62,100</i>	<i>300,570</i>	<i>147,990</i>	<i>5,533</i>										
			<i>Обед</i>																				
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446										
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	2,404	170,831	105,679	31,012	1,815										
249	Рыба, запеченная в омлете	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	0,524	32,802	246,894	32,986	2,007										
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332										
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061										
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	4,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220										
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560										
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>31,010</i>	<i>28,186</i>	<i>80,296</i>	<i>688,353</i>	<i>0,600</i>	<i>407,812</i>	<i>5,130</i>	<i>221,417</i>	<i>515,354</i>	<i>124,188</i>	<i>6,411</i>										
			<i>Полдник</i>																				
406	Пирожок с вареной мясной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468										
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859										
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</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>2,327</i>										
			<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>																				
			<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>																				
			<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>																				
№ 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	Мg	Fe									
			<i>Завтрак</i>																				
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500										
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920										
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883										
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	32,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550										
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>22,430</i>	<i>18,470</i>	<i>66,118</i>	<i>521,898</i>	<i>0,284</i>	<i>285,780</i>	<i>1,298</i>	<i>173,522</i>	<i>373,720</i>	<i>59,408</i>	<i>4,853</i>										
			<i>Обед</i>																				
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910										
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602										
268	Выпечка мясная с томатным соусом	120	13,081	25,779	15,587	343,061	0,313	1,188	3,712	30,249	142,219	41,720	1,735										
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567										
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856										
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	4,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220										
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560										
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>25,362</i>	<i>37,305</i>	<i>97,193</i>	<i>822,791</i>	<i>0,525</i>	<i>11,972</i>	<i>7,471</i>	<i>93,571</i>	<i>335,088</i>	<i>103,552</i>	<i>5,450</i>										
			<i>Полдник</i>																				
415	Крепленый сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483										
	Сок	200	1,000	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	6,000	0,600										
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,656</i>	<i>13,881</i>	<i>92,315</i>	<i>538,566</i>	<i>0,174</i>	<i>4,000</i>	<i>6,130</i>	<i>26,787</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,083</i>										

Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет	1 550,000	59,448	69,656	255,626	1 883,255	0,983	18,660	580,346	14,899	293,880	831,521	186,576	12,386
Возрастная группа с 7 до 11 лет													

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Б		Ж			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак	Обед	У	В										
Понедельник - 1	44,821	61,450	235,267	1 679,992	380,174	556,614	15,287	250,092	600,163	140,425	8,405			
Вторник - 1	60,520	56,442	270,638	1 821,105	65,279	534,323	15,633	231,673	734,244	218,710	12,216			
Среда - 1	52,491	71,059	287,250	2 006,361	0,782	1 042,288	11,654	281,635	576,782	207,083	10,337			
Четверг - 1	72,876	79,321	206,190	1 839,426	0,896	916,980	15,916	746,711	1 220,205	202,884	16,386			
Пятница - 1	45,055	50,002	248,800	1 620,065	0,936	422,228	10,811	261,273	661,783	217,779	12,031			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,153	63,655	249,629	1 793,390	0,841	714,487	13,860	354,277	758,635	197,376	11,875			
Понедельник - 2	47,256	60,526	233,206	1 665,797	0,672	466,279	13,988	360,655	652,848	212,161	10,512			
Вторник - 2	71,729	61,314	275,001	1 939,129	0,897	1 547,636	13,791	592,339	969,362	230,558	11,743			
Среда - 2	46,657	51,573	263,715	1 707,457	0,597	133,473	14,136	353,488	659,476	151,741	12,149			
Четверг - 2	60,091	60,607	212,397	1 616,780	1,141	420,944	13,211	319,467	929,232	296,691	14,301			
Пятница - 2	59,448	69,656	255,626	1 883,255	0,983	18,660	14,899	293,880	831,521	186,576	12,386			
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,036	60,735	247,989	1 762,484	0,858	215,501	14,005	383,966	808,488	215,545	12,218			
ИТОГО среднее за 2 недели	56,093	62,193	248,809	1 771,937	0,850	768,301	13,933	369,122	783,562	206,461	12,047			
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	700	12	1 100	1 100	250	12			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	73%	79%	74%	76%	71%	110%	116%	34%	71%	83%	100%			

	Итого за		
	Завтрак	Обед	Подлник
Понедельник - 1	500,000	720,000	300,000
Вторник - 1	510,000	720,000	300,000
Среда - 1	500,000	705,000	300,000
Четверг - 1	535,000	720,000	300,000
Пятница - 1	500,000	720,000	300,000
Понедельник - 2	510,000	720,000	300,000
Вторник - 2	540,000	720,000	300,000
Среда - 2	570,000	720,000	300,000
Четверг - 2	510,000	720,000	300,000
Пятница - 2	500,000	750,000	300,000
ИТОГО среднее за 2 недели	518	722	300

Норма СанПиН 500 700 300 1 500

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

№ реч.	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	Мg	Fe		
14	Масло (порция)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020				
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	0,435	123,384	109,150	0,405				
376	Чай с сахаром	200	0,200	53,388	13,043	53,388	0,001	0,100	0,850	4,950	8,240	0,859				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			9,500	32,500	6,500	0,600			
	Печенье овсяное	40	0,280	0,988	3,576	24,000										
	Итого за Завтрак	550,000	9,439	15,765	70,351	460,936	0,131	1,335	1,385	140,234	152,890	28,876	1,884			
	Обед															
88	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700			
291	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940			
349	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660			
	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	870,000	31,726	42,139	112,708	969,303	0,403	387,756	10,603	143,836	439,279	121,046	5,531			
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	41,165	57,904	183,059	1 430,239	0,536	389,091	11,988	284,070	592,119	149,922	7,415			

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

№ реч.	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	Мg	Fe		
294	Курица порционная	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123			
202	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639			
377	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188			
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	3,163	54,748	0,002	1,700	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			
	Итого за Завтрак	550,000	24,352	24,823	101,191	718,321	0,328	6,750	4,648	70,870	263,360	90,080	4,273			
	Обед															
45	Сырт из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635			
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	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	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	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	69,398	0,001	0,100	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	870,000	35,456	29,920	101,851	822,363	0,738	72,060	8,661	176,370	490,399	144,236	7,552			

Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше		1 420,000	59,808	54,743	203,042	1 540,884	1,066	78,810	801,201	13,309	247,440	753,759	234,316	11,625
День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ реч.	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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
185	Каиа гречневая молочная вязкая	250	11,550	9,539	49,232	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молокоом и"	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	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>21,710</i>	<i>19,879</i>	<i>124,877</i>	<i>762,697</i>	<i>0,444</i>	<i>2,015</i>	<i>63,500</i>	<i>2,920</i>	<i>194,843</i>	<i>379,355</i>	<i>159,883</i>	<i>5,997</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	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 свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	<i>Итого за Обед</i>	<i>815,000</i>	<i>26,638</i>	<i>48,984</i>	<i>123,763</i>	<i>1 054,295</i>	<i>0,277</i>	<i>383,547</i>	<i>1 497,111</i>	<i>5,883</i>	<i>99,820</i>	<i>170,649</i>	<i>66,573</i>	<i>3,508</i>
	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 365,000</i>	<i>48,348</i>	<i>68,863</i>	<i>248,640</i>	<i>1 816,992</i>	<i>0,721</i>	<i>385,562</i>	<i>1 560,611</i>	<i>8,803</i>	<i>294,663</i>	<i>550,004</i>	<i>226,456</i>	<i>9,505</i>
<i>Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>														
№ реч.	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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915	6,068	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	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	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
338	Фрукты (яблока)	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>585,000</i>	<i>41,657</i>	<i>41,644</i>	<i>50,251</i>	<i>746,489</i>	<i>0,299</i>	<i>14,377</i>	<i>691,300</i>	<i>3,869</i>	<i>431,740</i>	<i>704,730</i>	<i>70,610</i>	<i>10,700</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	83,270	0,019	9,600	83,270	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821
259	Жаркое подсолнечному	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	0,340	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	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>29,065</i>	<i>35,451</i>	<i>100,754</i>	<i>844,156</i>	<i>0,530</i>	<i>160,869</i>	<i>356,688</i>	<i>9,043</i>	<i>140,856</i>	<i>445,580</i>	<i>124,205</i>	<i>7,147</i>

Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше		1 455,000	70,722	77,095	151,005	1 590,645	0,849	175,246	1 047,988	12,912	572,596	1 150,310	194,815	17,847	
День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше															
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
			<i>Обед</i>												
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709	
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	15,476	319,211	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	870,000	30,881	39,573	102,020	886,950	0,814	17,486	514,781	7,029	109,536	448,225	184,907	8,286	
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	43,177	48,074	215,742	1 462,899	0,983	20,883	563,161	8,299	285,646	687,195	242,167	11,027	
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше															
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
			<i>Обед</i>												
14	Мясо (порцины)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
173	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040			1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
	Итого за Завтрак	560,000	14,973	23,694	113,217	723,059	0,258	1,608	93,200	2,896	183,130	275,610	65,280	3,521	
	Икра опюнная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
101	Суп картофельный с крутой	250	4,578	2,916	15,196	104,698	0,103	15,080	185,964	1,197	18,681	74,416	22,560	0,991	
54-10м	Каша тушеная с мясом птицы	280	19,706	22,056	17,383	334,143	0,145	111,525	145,163	3,903	138,499	231,829	115,830	2,950	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	

№ 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
<i>Итого за Среду - 2 с 11 лет и старше</i>												
870,000		31,896	40,454	114,310	955,900	0,456	140,978	1 001,697	127,429	448,354	127,492	5,875
1 470,000		47,308	51,662	205,485	1 485,040	0,618	143,278	1 079,697	407,289	703,144	164,782	11,112
<i>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</i>												
<i>Итого за Пятницу - 2 с 11 лет и старше</i>												
<i>Итого за Субботу - 2 с 11 лет и старше</i>												
<i>Итого за Воскресенье - 2 с 11 лет и старше</i>												
<i>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</i>												
<i>Итого за Пятницу - 2 с 11 лет и старше</i>												
<i>Итого за Субботу - 2 с 11 лет и старше</i>												
<i>Итого за Воскресенье - 2 с 11 лет и старше</i>												
<i>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</i>												
<i>Итого за Пятницу - 2 с 11 лет и старше</i>												
<i>Итого за Субботу - 2 с 11 лет и старше</i>												
<i>Итого за Воскресенье - 2 с 11 лет и старше</i>												

№ 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
<i>Завтрак</i>												
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000
173	Каша пшеница молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	43,000	0,173	127,405	44,535	1,149
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	32,500	0,550	10,000	32,500	7,000
	<i>Итого за завтрак</i>	550,000	23,832	19,918	73,029	568,409	0,323	293,580	1,331	198,955	408,670	68,415
<i>Обед</i>												
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,530	32,540	1,525
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	1,560	15,362	52,739	0,709
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,499	27,734	17,460	373,531	0,348	1,288	3,770	33,309	157,438	45,610
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,330	4,950	8,240	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	6,000	37,500	12,000
	<i>Итого за обед</i>	550,000	23,832	19,918	73,029	568,409	0,323	293,580	1,331	198,955	408,670	68,415
<i>Ужин</i>												
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000
173	Каша пшеница молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	43,000	0,173	127,405	44,535	1,149
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	32,500	0,550	10,000	32,500	7,000
	<i>Итого за ужин</i>	550,000	23,832	19,918	73,029	568,409	0,323	293,580	1,331	198,955	408,670	68,415
<i>Итого за день</i>												
<i>Итого за неделю</i>												

Итого за Обед		900,000	30,057	43,798	122,641	1 002,081	0,639	17,212	295,551	9,199	121,051	406,207	128,411	6,862
Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше		1 450,000	53,909	63,716	195,670	1 570,490	0,962	20,147	589,131	10,530	320,006	814,877	196,826	11,944

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б		Ж			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак	Обед	У	В									
Понедельник - 1	41,165	57,904	183,059	1 430,239	0,536	724,268	11,988	284,070	592,119	149,922	7,415		
Вторник - 1	59,808	54,743	203,042	1 540,884	1,066	801,201	13,309	247,440	753,759	234,316	11,625		
Среда - 1	48,348	68,863	248,640	1 816,992	0,721	1 560,611	8,803	294,663	550,004	226,456	9,505		
Четверг - 1	70,722	77,095	151,005	1 590,645	0,849	1 047,988	12,912	572,596	1 150,310	194,815	17,847		
Пятница - 1	43,177	48,074	215,742	1 462,899	0,983	563,161	8,299	285,646	687,195	242,167	11,027		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,644	61,336	200,298	1 568,332	0,831	939,446	11,062	336,883	746,677	209,535	11,484		
Понедельник - 2	45,985	58,950	196,628	1 503,340	0,679	424,327	11,516	409,510	675,855	234,870	9,368		
Вторник - 2	63,841	49,855	232,422	1 635,893	0,825	2 285,361	9,384	382,752	793,229	222,341	11,483		
Среда - 2	47,308	51,662	205,485	1 485,040	0,618	1 079,697	12,440	407,289	703,144	164,782	11,112		
Четверг - 2	59,247	60,725	179,810	1 483,087	1,183	842,123	11,292	337,919	952,825	322,825	14,104		
Пятница - 2	53,909	63,716	195,670	1 570,490	0,962	589,131	10,530	320,006	814,877	196,826	11,944		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	54,058	56,982	202,003	1 535,570	0,853	1 044,128	11,032	371,495	787,986	228,328	11,602		
ИТОГО среднее за 2 недели	53,351	59,159	201,151	1 531,951	0,842	991,787	11,047	354,189	767,332	218,932	11,543		
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	900	14	1 200	1 200	300	18		
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	59%	64%	53%	57%	60%	110%	79%	30%	64%	73%	64%		

	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	550,000	870,000
Вторник - 1	550,000	870,000
Среда - 1	550,000	815,000
Четверг - 1	550,000	870,000
Пятница - 1	550,000	870,000
Понедельник - 2	560,000	870,000
Вторник - 2	570,000	870,000
Среда - 2	600,000	870,000
Четверг - 2	550,000	870,000
Пятница - 2	550,000	900,000
ИТОГО среднее за 2 недели	562	868
Норма СанПин	550	800