

СОГЛАСОВАНО

Директор



2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Аверьянов А.А.
« 01 » апреля 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										Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
Итого за Завтрак										Завтрак								
181	Каши 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	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033				6,000	19,500	4,200	0,330				
	Протик	70	5,740	4,690	50,330	255,500												
	Итого за Завтрак	500,000	12,525	10,707	102,953	548,009	0,093	1,088	35,700	0,680	109,558	115,090	22,972	1,513				
Итого за Обед										Обед								
88/2011	Икра осетровая	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420				
291	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				
349	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	0,061				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
	Хлеб ржаной-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	25,700	33,203	89,740	767,929	0,308	378,986	537,129	8,057	102,897	352,120	95,237	4,260				
Итого за Полдник										Полдник								
415	Крепленый сахарный чай с сахаром	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	0,100	0,500	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	5,930	8,240	4,400	0,859	0,859				
	Итого за Полдник	300,000	10,756	13,732	80,958	489,954	0,155	0,100	0,500	5,930	31,237	116,953	19,916	2,342				
Итого за Ужин										Ужин								
1520,000		1520,000	48,981	57,642	273,651	1805,892	0,556	380,174	616,614	14,667	244,192	584,163	138,125	8,115				
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe				
			Б	Ж	У													
Итого за Завтрак										Завтрак								
30	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				
294	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	1,608				
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за Завтрак	510,000	21,935	21,237	89,292	638,831	0,297	7,350	64,480	3,939	70,200	236,100	48,170	4,048				
Итого за Обед										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				
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				
249	Рыба, запеченная в масле	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007				
171	Каши 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				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,036				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	Итого за Обед	720,000	28,859	27,547	87,471	708,417	0,450	364,132	359,832	5,126	179,306	479,023	114,278	5,867				
Итого за Полдник										Полдник								
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				
200	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	2,308				
	Итого за Полдник	300,000	8,751	10,644	100,062	522,752	0,135	4,267	28,612	4,774	26,122	94,827	22,729	2,308				
Итого за Ужин										Ужин								
1520,000		1520,000	59,548	59,448	276,825	1870,000	0,882	375,649	452,924	13,839	275,628	809,950	185,477	12,223				

Дети/подростки: Среды - 1 с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование диеты 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
Завтрак														
	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	Капша гречневая, молочная паста	200	9,231	7,176	40,000	264,991	0,256	1,900	40,000	0,450	146,315	241,543	114,306	3,518
384	Каша из ман. круп "Капша со сливочным маслом и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,040	0,900	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
Питание на завтрак														
	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,116	66,590	0,061	7,150	30,000	1,032	15,350	53,190	15,430	0,718
82	Варен из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,154	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
192	Пельмени	185	14,441	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	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	70,500	0,033			0,330	6,000	0,330	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Питание на Обед														
	Пюре из картофеля с морковью	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,942	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	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859
Питание на Подарок														
	Пюре из картофеля с морковью	300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157	7,042	32,437	4,643	35,950	113,308	24,513	2,227
Питание на Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
	Пюре из картофеля с морковью	1 505,000	54,486	70,877	285,110	1 996,091	0,817	32,546	612,788	10,920	289,275	615,500	211,143	11,268
Дети/подростки: Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование диеты 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
Завтрак														
15	Сыр (пармезан)	15	3,900	3,915	4,888	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет картофельный	150	25,717	27,354	4,565	367,381	0,158	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	0,330	4,950	8,240	4,400	0,859
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,039	12,740	61,100	0,019	13,000		0,260	20,800	14,300	7,600	2,860
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Питание на завтрак														
	Винегрет овощной	535,000	33,157	32,240	48,748	621,669	0,217	14,991	527,000	3,047	371,000	565,570	60,090	9,126
67	Рис отварной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,150	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
96	Рис отварной с морковью	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	13,114	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жареное мясо с морковью	240	17,195	20,370	27,599	360,880	0,253	35,460	58,464	3,404	228,892	54,697	29,894	2,984
308	Панков из говяжьего шпикотника	180	0,140	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	0,330	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 ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Питание на Обед														
	Пюре из картофеля с морковью	740,000	25,242	29,864	89,661	734,731	0,512	149,504	466,245	7,554	106,664	378,682	102,013	5,619
415	Креветки саворный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Сметана	200	5,000	9,400	105,000	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
Питание на Подарок														
	Пюре из картофеля с морковью	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,211	1,800	83,285	5,930	268,287	296,713	45,516	1,683
Питание на Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
	Пюре из картофеля с морковью	1 575,000	74,535	80,785	215,724	1 897,966	0,973	165,195	1 077,430	16,511	746,451	240,965	207,619	16,428

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

№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y	Завтрак				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Джем	30	0,120	0,060	0,960	0,960	75,000	0,003	0,150	0,003	0,003	0,150	0,003	0,202	4,200	2,700	2,100	0,900
175	Каши рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	230,841	230,841	0,069	1,235	0,069	0,069	1,235	0,069	0,008	121,920	144,750	32,520	0,529
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	54,748	0,002	1,700	0,002	0,002	1,700	0,002	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	88,000	0,044	0,044	0,044	0,044	0,044	0,044	0,330	26,000	5,200	7,600	0,480
30	Хлеб пшеничный	500,000	10,892	7,076	103,559	519,089	519,089	0,151	3,085	0,151	0,151	3,085	0,151	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Завтрак																	
103	Помидоры соевые порционные	60	0,660	0,060	0,960	0,960	7,800	0,024	6,000	0,024	0,024	6,000	0,024	0,048	8,400	15,600	12,000	0,486
294	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	65,491	0,045	5,004	0,045	0,045	5,004	0,045	0,108	11,822	27,819	10,042	0,452
304	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	250,261	0,146	3,900	0,146	0,146	3,900	0,146	0,565	132,520	23,470	33,470	1,608
376	Пюре из кабачков с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	250,691	0,008	16,000	0,008	0,008	16,000	0,008	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,198	49,198	0,001	0,100	0,001	0,001	0,100	0,001	0,220	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	47,000	0,022	0,080	0,022	0,022	0,080	0,022	0,060	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	51,800	0,080	0,080	0,080	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	34,225	24,282	91,083	722,441	722,441	0,926	15,084	0,926	0,926	15,084	0,926	4,465	169,772	470,879	141,182	9,319
	Итого за Обед																	
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	333,487	0,124	2,933	0,124	0,124	2,933	0,124	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	53,388	0,001	0,100	0,001	0,001	0,100	0,001	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	386,875	0,125	3,033	0,125	0,125	3,033	0,125	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600
	Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет	1 520,000	53,329	42,158	258,752	1 628,405	1 628,405	1,202	21,202	1,202	1,202	21,202	1,202	10,365	345,553	765,293	208,704	14,531

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

№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y	Завтрак				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло (порционный)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	66,100	0,001	40,000	0,001	0,001	40,000	0,001	0,100	2,400	3,000	3,510	0,020
175	Каши молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	219,471	0,128	1,209	0,128	0,128	1,209	0,128	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	53,388	0,001	0,100	0,001	0,001	0,100	0,001	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859
50	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	110,000	0,055	0,055	0,055	0,055	0,055	0,055	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	220,000	0,040	5,500	0,040	0,040	5,500	0,040	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Итого за Завтрак	510,000	13,513	22,199	104,589	668,959	668,959	0,225	1,309	0,225	0,225	1,309	0,225	2,859	154,000	238,160	56,410	3,325
	Итого за Завтрак																	
101	Нара ошкная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	81,600	0,012	4,200	0,012	0,012	4,200	0,012	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
260	Суп картофельный с крутой	200	1,502	2,273	12,155	75,115	75,115	0,076	12,064	0,076	0,076	12,064	0,076	0,934	13,730	45,134	18,046	0,672
202	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	176,210	0,082	2,433	0,082	0,082	2,433	0,082	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
342	Минеральные изделия открытые	150	6,414	3,656	40,944	222,482	222,482	0,099	16,000	0,099	0,099	16,000	0,099	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	57,240	0,022	350,000	0,022	0,022	350,000	0,022	0,220	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	47,000	0,022	0,080	0,022	0,022	0,080	0,022	0,060	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	51,800	0,080	0,080	0,080	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	26,969	23,473	94,011	711,447	711,447	0,371	368,777	0,371	0,371	368,777	0,371	6,734	92,989	288,672	69,855	3,706
	Итого за Обед																	
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	333,487	0,124	2,933	0,124	0,124	2,933	0,124	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	53,388	0,001	0,100	0,001	0,001	0,100	0,001	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	386,875	0,125	3,033	0,125	0,125	3,033	0,125	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600
	Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет	1 530,000	48,694	56,472	262,710	1 767,281	1 767,281	0,721	373,119	0,721	0,721	373,119	0,721	14,273	276,500	619,476	144,087	9,631

Соединения, биоген	Масса порции	Исходные вещества (г)				D1 (скало)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	С			А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
Биоген												
170	27,811	43,300	46,036	100,171	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
300	0,700	0,051	13,613	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	0,859	
10	0,010	0,130	19,680	0,014	0,014	0,000	0,000	0,000	26,000	5,600	0,440	
130	0,530	0,530	12,710	61,100	0,039	13,000	83,300	0,260	20,800	11,700	2,860	
510,000	26,871	41,095	91,899	606,950	0,038	13,226	83,300	1,812	214,980	349,460	64,530	5,004
Обор												
60	2,869	3,824	6,116	66,590	0,051	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718
700	1,510	1,653	9,090	86,181	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812
120	14,391	22,203	13,523	303,369	0,110	4,060	85,820	3,651	26,808	136,402	24,072	1,509
150	3,095	1,122	21,180	110,101	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	74,220	4,400	2,516
180	0,000	0,051	12,015	49,098	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	0,856	
20	1,520	0,160	9,830	17,000	0,022	0,080	0,500	0,060	4,000	13,000	2,800	0,270
1,700	1,700	0,060	9,600	51,800	0,180	0,080	0,500	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
750,000	23,385	35,309	82,055	715,012	0,190	27,844	596,871	7,234	106,110	390,651	117,424	7,191
Биоген												
600	10,556	13,681	62,915	436,866	0,154	43,285	44,000	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
700	6,000	5,000	8,000	102,000	0,160	1,600	44,000	5,930	236,000	192,000	32,000	0,200
300,000	16,956	16,681	75,915	538,566	0,174	1,600	87,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683
1,500,000	67,412	68,166	250,869	1,092,582	0,192	43,170	767,656	14,976	583,877	1,040,824	259,470	14,278
Обор												
150	11,171	8,823	48,134	271,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,130
200	2,750	2,250	46,430	94,300	0,030	0,390	9,000	0,060	4,000	13,000	2,800	0,270
20	1,520	0,160	9,830	17,000	0,020	2,000	0,500	0,220	4,000	14,000	8,000	2,800
500,000	14,914	14,234	86,684	509,262	0,170	2,550	71,000	1,230	222,580	204,680	28,880	4,150
Обор												
60	0,919	4,109	4,888	60,170	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
200	1,613	1,661	9,763	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
230	19,830	22,340	41,112	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
180	0,430	0,130	14,810	68,000	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	0,130	
20	1,520	0,160	9,830	17,000	0,022	0,080	0,500	0,220	4,000	13,000	2,800	0,270
1,700	1,700	0,060	9,600	51,800	0,080	0,080	0,500	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
730,000	25,912	32,013	91,603	565,167	0,340	130,846	777,758	8,392	94,886	357,489	99,332	4,573
Биоген												
160	7,651	10,413	76,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
200	0,900	0,051	15,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	0,859	
300,000	7,651	10,413	88,705	474,110	0,116	0,367	29,112	4,574	31,072	89,067	19,129	2,567
1,500,000	48,677	53,772	266,993	1,748,569	0,626	133,763	877,870	14,196	348,538	651,236	147,341	11,290

День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Пирожок	70	5,740	4,690	50,330	255,500									
173	Каши геркулесовая	200	5,419	4,963	26,729	173,711			0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388			0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	0,859
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033			0,330	6,000	19,500	0,330
	Итого за Завтрак	500,000	13,639	9,944	104,862	553,099			0,182	1,088	23,700	0,766	118,358	182,470	52,912
Обед															
54	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	7,074	68,210			0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	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	1,665
294	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
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
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932			0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000			0,022			13,000	4,000	2,800	0,220
	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800			0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	23,553	31,242	89,723	736,506			0,628	395,219	227,552	7,115	145,113	375,270	110,862
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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388			0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	0,859
	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
	Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет	1 520,000	46,024	52,008	256,098	1 667,982			0,967	403,339	283,689	12,524	299,421	671,048	188,287
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет															
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11															

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Понедельник - 1	48,981	57,642	273,651	1 805,892	380,174	616,614	14,667	244,192	584,163	138,125	8,115	
Вторник - 1	59,545	59,448	276,825	1 870,000	0,882	375,649	13,839	275,628	809,950	185,477	12,223	
Среда - 1	54,486	70,877	285,110	1 996,991	0,817	32,546	612,788	289,275	615,590	211,143	11,268	
Четверг - 1	74,535	80,785	215,724	1 897,966	0,973	165,395	10,920	746,451	1 240,965	207,619	16,428	
Пятница - 1	53,329	42,158	258,752	1 628,405	1,202	21,202	325,548	345,553	765,293	208,704	14,531	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,175	62,182	262,012	1 839,851	0,886	194,993	13,260	380,220	803,192	190,214	12,513	
Понедельник - 2	48,694	56,472	262,710	1 767,281	0,721	373,119	14,273	276,500	619,476	144,087	9,631	
Вторник - 2	67,112	68,166	250,869	1 892,557	1,012	43,170	14,976	583,877	1 040,824	259,470	14,278	
Среда - 2	48,677	53,772	266,992	1 748,569	0,626	133,763	14,196	348,538	651,236	147,341	11,290	
Четверг - 2	46,024	52,008	256,098	1 667,982	0,967	403,339	12,524	299,421	671,048	188,287	10,926	
Пятница - 2	56,734	65,545	248,324	1 812,047	0,986	19,546	13,022	285,370	808,142	169,846	11,866	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	53,448	59,193	256,999	1 777,687	0,862	194,587	13,798	358,741	758,145	181,806	11,598	
ИТОГО среднее за 2 недели	55,812	60,688	259,506	1 808,769	0,874	194,790	13,329	369,481	780,669	186,010	12,056	
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	12	1 100	1 100	250	12	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	72%	77%	77%	77%	73%	325%	85%	34%	71%	74%	100%	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	500,000	720,000	300,000	1 520,000
Вторник - 1	510,000	720,000	300,000	1 530,000
Среда - 1	500,000	705,000	300,000	1 505,000
Четверг - 1	535,000	740,000	300,000	1 575,000
Пятница - 1	500,000	720,000	300,000	1 520,000
Понедельник - 2	510,000	720,000	300,000	1 530,000
Вторник - 2	540,000	750,000	300,000	1 590,000
Среда - 2	570,000	720,000	300,000	1 590,000
Четверг - 2	500,000	720,000	300,000	1 520,000
Пятница - 2	500,000	750,000	300,000	1 550,000
ИТОГО среднее за 2 недели	517	727	300	1 544
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше																			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
181	Каши манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	121,384	109,150	17,976	0,405				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	0,859	0,330				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200					
70	Приник	5,740	4,690	50,330	50,330	255,500													
	Итого за Завтрак	550,000	13,599	11,957	108,735	108,735	586,836	0,108	1,335	43,500	0,765	134,334	136,890	26,576	1,594				
Обед																			
	Щи овощная	100	1,700	9,000	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000		15,000	0,700				
88	Щи из свежей капусты на Бульоне	250	2,046	5,872	11,691	11,691	107,823	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	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660				
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржанно-пшеничий	30	2,550	0,990	14,490	14,490	77,700	0,120	0,090	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840					
	Итого за Обед	870,000	31,726	42,139	112,708	112,708	969,303	0,405	387,756	640,768	10,603	143,836	439,229	121,046	5,531				
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	45,325	54,096	221,443	221,443	1 556,139	0,513	389,091	684,268	11,368	278,170	576,119	147,622	7,125				
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше																			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																			
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123				
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749				
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничий	40	3,040	0,320	19,680	19,680	94,000	0,040			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за Завтрак	550,000	24,352	24,823	98,771	98,771	718,322	0,328	7,740	75,980	4,615	75,270	260,060	52,680	4,383				
Обед																			
52	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344				
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039				
249	Рыба, запеченная в фольге	100	17,295	15,453	2,463	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230				
171	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	12,552	57,240		350,000						0,036				
	Хлеб пшеничий	30	2,280	0,240	14,760	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржанно-пшеничий	30	2,550	0,990	14,490	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Итого за Обед	870,000	34,736	32,657	111,191	111,191	871,841	0,573	369,944	474,302	6,402	221,243	578,707	144,362	7,498				
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	59,088	57,480	209,962	209,962	1 590,363	0,901	377,684	500,282	11,017	296,513	838,767	197,042	11,881				

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)				В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р	Мg		Fe
			Б	Ж	У	Затяжка													
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000			0,040			5,500	1,750		14,500	45,000	10,000		1,950
185	Капша гречневая молочная вязкая	250	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 консервов "Какао со ступенчатым молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610			0,030		0,390	9,000	0,060		10,000	32,500	7,000		0,550
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500			0,055		2,015	63,500	2,920		194,843	379,355	159,883		5,997
	Итого за Завтрак	550,000	21,710	19,879	124,877	762,697			0,444										
	Обед																		
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954			0,101		11,917	550,000	1,719		25,584	88,650	25,750		1,197
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	56,063	613,054			0,001		0,500	20,000	0,050		14,448	4,200	0,792		0,114
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388			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	70,500			0,033		0,120		0,090		6,000	19,500	4,200		0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700			0,120						21,900	37,500	12,000		0,840
	Итого за Обед	815,000	29,981	48,683	120,600	1,044,687			0,334		32,914	787,611	4,660		109,344	230,019	70,533		4,516
	Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше	1,365,000	51,691	68,562	245,477	1,807,384			0,778		34,929	851,111	7,580		304,187	609,374	230,416		10,513
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)				В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р	Мg		Fe
			Б	Ж	У	Затяжка													
15	Сыр (порциками)	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	13,043	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	0,260		4,950	8,240	4,400		0,859
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100			0,039		13,000		0,680		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	565,000	41,637	41,644	50,251	716,489			0,299		14,377	691,300	3,869		431,700	704,730	70,610		10,700
	Обед																		
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
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 по-домашнему	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	0,140	0,140	14,810	68,300			0,007		100,000	81,700	0,330		6,000	1,700	1,700		0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033		0,120		0,090		21,900	37,500	12,000		0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700			0,120						21,900	37,500	12,000		0,840
	Итого за Обед	870,000	29,182	37,544	100,533	863,115			0,596		161,531	637,438	9,952		123,240	449,516	123,331		6,578
	Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1,435,000	70,819	79,188	150,784	1,609,604			0,895		175,908	1,328,738	13,821		556,980	1,154,246	194,141		17,278

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше																		
№ реп.	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				
Итого за Завтрак																		
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150										
174	Каши рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547		47,800	0,252		4,200		2,700		2,100	0,390
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	13,163	0,002	1,700		0,580	0,008		6,550		9,120		40,880	0,658
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				0,680		7,600		26,000		4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033								5,200		5,200	0,480
	Итого за Завтрак	550,000	12,296	8,501	113,122	575,949	0,169	3,397		48,380	1,270		176,110		19,500		6,000	2,711
Итого за Обед																		
	Помидоры соевые порционные	100	1,100	0,100			0,040	10,000					14,000		26,000		20,000	0,810
103	Суп с перепельно на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304		200,031	1,530		13,862		34,739		12,551	0,559
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390		54,500	3,058		37,660		25,760		1,749	
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730				0,680		108,380		298,350		96,520	6,159
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100		0,500			4,950		8,240		4,950	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033				0,130		6,000		19,500		4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,090	0,120			0,090		21,900		37,500		12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	41,196	29,433	112,224	882,072	1,137	20,914		325,031	5,688		206,752		570,069		175,431	11,303
Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше																		
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	53,492	37,934	225,346	1 458,021	1,306	24,311		373,411	6,958		382,862		809,039		232,691	14,044
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше																		
№ реп.	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				
Итого за Завтрак																		
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100		2,400		3,000			0,020
175	Каши молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508		47,200	0,196		152,080		186,870		44,380	0,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100		0,500			4,950		8,240		4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055				0,850		9,500		32,500		6,500	0,600
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040			5,500	1,750		14,500		45,000		10,000	1,050
	Итого за Завтрак	560,000	14,973	23,694	113,247	723,059	0,258	1,608		93,200	2,896		183,430		275,610		65,280	3,521
Итого за Обед																		
101	Куря окорок	100	1,700	9,000			0,020	7,000			3,100		41,000		37,000		15,000	0,700
260	Суп картофельный с крупой	250	1,878	2,841	15,196	93,898	0,095	93,080		175,164	1,167		17,181		56,416		22,560	0,841
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752		23,840	2,816		143,243		13,645		15,583	0,871
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120			20,000	1,100		21,860		63,900		11,640	1,188
342	Космет 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	0,090	0,120			0,090		21,900		37,500		12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	32,479	29,586	119,146	894,459	0,478	374,952		219,004	8,600		21,900		37,500		12,000	8,327
Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше																		
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 430,000	47,452	53,280	232,393	1 617,518	0,736	376,560		312,204	11,499		306,954		633,169		154,325	8,327

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

№ 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	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	Завтрак	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388		0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,950	4,400	0,859
173	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		0,044				8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (блоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100		0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
Итого за Вторник			30,703	16,103	98,813	672,109	Обед	0,230	13,810	98,300	1,858	237,350	398,560	71,470	5,626
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954	Завтрак	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,925	5,833	12,045	108,291		0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026
279	Тертая капуста с томатным соусом	130	12,699	24,037	16,943	334,390		0,233	4,464	83,920	3,806	29,000	76,580	1,669	1,669
173	Капша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571		0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	Завтрак	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500		0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700		0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше	900,000	29,521	42,094	105,666	919,801		0,249	37,378	860,731	8,788	136,076	492,663	184,511	8,905
Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше			60,224	58,197	204,479	1,591,913		0,579	51,188	959,031	10,646	373,426	891,223	256,011	14,531

№ 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	Fe
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	Завтрак	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500		0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000		0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
348	Сок 200 мл в полул.	200			22,400	90,000		0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
Итого за Вторник			17,432	13,407	94,452	570,252	Обед	0,191	2,590	86,500	1,430	274,910	246,550	32,890	4,378
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	Завтрак	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	107,823		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	527,348		0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660
398	Напиток из пшеницы шипучий	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
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	Завтрак	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			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше	870,000	31,896	40,454	114,410	935,000		0,456	140,978	1,001,697	11,070	127,429	448,354	127,492	5,875
Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше			49,338	53,861	208,762	1,526,152		0,647	143,568	1,088,197	12,500	402,339	694,904	160,382	10,253

День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше														
№ 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	Mg	Fe
Завтрак														
173	Приник	70	5,740	4,690	50,330	255,500								
376	Каша геркулесовая	250	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	29,000	0,545				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330				
	Итого за Завтрак	550,000	14,993	11,184	111,594	596,726	0,219	1,335	29,500	0,875	145,394	221,190	64,001	2,509
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759				
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031		29,530	32,540	17,430	1,525
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	107,739	38,171	2,039	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	145,740	25,760	1,749	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	116,060	41,370	1,589	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	19,500	4,200	0,061	
	Итого за Обед	870,000	28,501	37,417	113,100	905,907	0,776	407,088	279,652	8,719	182,123	459,970	139,631	8,133
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше														
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 420,000	43,494	48,601	224,694	1 502,633	0,995	408,432	309,152	9,594	327,517	681,160	203,632	10,642
Наименование дней недели, блюд														
№ 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	Mg	Fe
Завтрак														
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600				
173	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	55,000	192,000	12,000	2,500
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	127,405	175,050	44,535	1,149
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,883
	Итого за Завтрак	550,000	23,852	19,918	73,029	568,409	0,323	2,935	293,580	1,431	198,955	408,670	68,415	5,082
Обед														
103	Помидоры соевые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000						
268	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	14,000	26,000	20,000	0,810
171	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	13,862	34,739	12,551	0,559
376	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	35,710	155,643	25,210	1,983
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		10,000	98,250	32,220	0,679
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	6,000	19,500	4,200	0,856
	Итого за Обед	900,000	27,423	37,661	111,405	897,647	0,651	18,352	353,053	6,392	106,422	379,872	110,581	6,037
Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше														
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	1 450,000	51,175	57,579	184,434	1 466,056	0,974	21,287	646,633	7,723	305,377	788,542	178,996	11,139

Возрастная группа с 11 лет и старше									
	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		В1	С	А (мкг)	Е
Понедельник - 1	45,325	54,096	221,443	1 556,139	0,513	389,091	684,268	11,368	278,170
Вторник - 1	59,088	57,480	209,962	1 590,363	0,901	377,684	500,282	11,017	296,513
Среда - 1	51,691	68,562	245,477	1 807,384	0,778	34,929	851,111	7,580	304,187
Четверг - 1	70,839	79,188	150,784	1 609,604	0,895	175,908	1 328,738	13,821	556,980
Пятница - 1	53,492	37,934	225,346	1 458,021	1,306	24,311	373,411	6,958	382,862
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,087	53,280	210,602	1 604,302	0,879	200,385	747,562	10,149	363,742
Понедельник - 2	47,452	53,280	232,393	1 617,518	0,736	376,560	312,204	11,499	306,954
Вторник - 2	60,224	58,197	204,479	1 591,913	0,979	51,188	959,031	10,646	373,426
Среда - 2	49,328	53,861	208,762	1 526,152	0,647	143,568	1 088,197	12,500	402,339
Четверг - 2	43,494	48,601	224,694	1 502,633	0,995	408,423	309,152	9,594	377,517
Пятница - 2	51,175	57,579	184,434	1 466,056	0,974	21,287	646,633	7,723	305,377
СРЕДНЕЕ за 2 недели	50,335	54,304	210,952	1 540,854	0,866	200,205	663,043	10,392	343,123
ИТОГО среднее за 2 недели	53,211	56,878	210,777	1 572,578	0,873	200,295	705,303	10,271	353,433
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	62%	55%	58%	62%	286%	78%	73%	29%
Возрастная группа с 11 лет и старше									
	Завтрак	Обед	Итого за день						
Понедельник - 1	550,000	870,000	1 420,000						
Вторник - 1	550,000	870,000	1 420,000						
Среда - 1	550,000	875,000	1 365,000						
Четверг - 1	585,000	870,000	1 455,000						
Пятница - 1	550,000	870,000	1 420,000						
Понедельник - 2	560,000	870,000	1 430,000						
Вторник - 2	570,000	900,000	1 470,000						
Среда - 2	600,000	870,000	1 470,000						
Четверг - 2	550,000	870,000	1 420,000						
Пятница - 2	550,000	900,000	1 450,000						
ИТОГО среднее за 2 недели	562	871	1 433						
Норма СанПиН	550	800	1 350						
ИТОГО среднее за 2 недели	562	871	1 433						
Норма СанПиН	550	800	1 350						

Минеральные вещества (мг)

Ca

P

Мg

Fe

7,125

11,881

10,513

17,278

14,044

12,168

8,377

14,531

10,253

10,642

11,139

10,978

11,573

18

64%

65%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%

64%