


СОГЛАСОВАНО

Директор

И.А.О.У
«01»
2023г.




УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"

«01» сентября 2023г.

Финонов Т.В.



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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
		10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,871	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
	Масло подсолнечное													
		150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	
210	Омлет натуральный	200	0,001	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	0,859	
376	Чай с сахаром	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			8,000	26,000	5,000	0,440	
	Хлеб пшеничный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
338	Фрукты (яблоки)	530,000	29,557	35,495	50,158	642,169	0,243	13,971	533,400	2,832	223,800	472,570	8,956	
<i>Итого за Завтрак</i>														
		60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	
	Помидоры свежие порционные													
		200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	
88/2011	Шницель картофельный на булочке	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	1,800	0,719	
291	Плов из мяса птицы	180	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	
348	Компот из сухофруктов	30	0,234	0,005	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	0,990	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	700,000	23,854	24,606	95,008	699,457	0,366	389,264	583,561	6,325	96,960	329,300	98,475	
<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	
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	1,800	0,859	
376	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,022	
	Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	1 530,000	61,623	70,901	209,276	1 728,501	0,734	406,268	1 149,598	13,837	350,271	894,214	170,837	
<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>														
		50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	1,300	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	
	Печенье													
		200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	36,000	0,500	130,774	118,020	19,741	
181	Капша мянная молочная с маслом	200	0,051	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	
376	Чай с сахаром	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			9,500	9,500	32,500	6,500	
	Итого за Вторник	500,000	13,692	13,949	103,851	592,573	0,179	1,400	42,000	3,100	159,724	203,760	40,641	
<i>Обед</i>														
54	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,570	0,910	
	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	
102	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	
294	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	19,000	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	
128	Картофельное пюре	180	0,226	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	
377	Чай с лимоном	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,990	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,990	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	25,372	31,698	99,203	786,732	0,680	46,919	226,611	7,245	159,652	402,499	120,442	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,837	10,698	45,816	315,018	0,134	20,866	31,937	4,687	49,187	101,697	20,407	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	31,937	0,200	49,187	14,000	8,000	
	Итого за Полдник	300,000	9,937	10,898	70,216	417,018	0,154	24,866	63,874	4,887	98,374	115,697	28,407	
	Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 540,000	49,001	56,545	273,270	1 796,323	1,013	75,185	300,548	15,232	368,563	721,956	189,490	

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ рец.	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				
<i>Завтрак</i>																		
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516				
377	Чай с лимоном	200	0,256	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>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,286</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>53,930</i>	<i>294,440</i>	<i>109,280</i>	<i>5,688</i>				
<i>Обед</i>																		
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,331	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962				
392	Пельмени	155	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	20,000		0,050	1,200	1,500		0,010				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827				
	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	14,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>655,000</i>	<i>9,764</i>	<i>9,797</i>	<i>55,919</i>	<i>352,633</i>	<i>0,255</i>	<i>379,774</i>	<i>259,252</i>	<i>2,747</i>	<i>74,022</i>	<i>139,869</i>	<i>48,122</i>	<i>3,389</i>				
<i>Полдник</i>																		
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400		5,310	32,250	129,415	17,783	1,767				
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>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>0,100</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>				
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 465,000</i>	<i>42,964</i>	<i>47,337</i>	<i>215,656</i>	<i>1 461,771</i>	<i>0,717</i>	<i>386,234</i>	<i>437,552</i>	<i>13,826</i>	<i>167,152</i>	<i>571,964</i>	<i>179,585</i>	<i>11,703</i>				

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

№ рец.	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				
<i>Завтрак</i>																		
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
348	Сок в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>16,932</i>	<i>11,368</i>	<i>101,015</i>	<i>576,140</i>	<i>0,184</i>	<i>2,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,590</i>	<i>283,860</i>	<i>267,790</i>	<i>40,090</i>	<i>5,457</i>				
<i>Обед</i>																		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	2,084	39,072	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,473	9,840	0,439				
96	Рассольник московский на бульоне (крупа перловая)	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	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487				
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	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	14,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>21,916</i>	<i>23,311</i>	<i>85,710</i>	<i>659,479</i>	<i>0,457</i>	<i>397,063</i>	<i>273,357</i>	<i>6,539</i>	<i>101,684</i>	<i>337,383</i>	<i>93,846</i>	<i>4,959</i>				
<i>Полдник</i>																		
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483				
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200				
	<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>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,316</i>	<i>1,683</i>				
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 620,000</i>	<i>55,004</i>	<i>55,360</i>	<i>264,040</i>	<i>1 777,185</i>	<i>0,855</i>	<i>401,163</i>	<i>434,642</i>	<i>14,079</i>	<i>654,331</i>	<i>901,886</i>	<i>179,452</i>	<i>12,099</i>				

День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет														
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
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
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	12,040	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	19,500	4,200	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	6,000	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	6,000	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>24,794</i>	<i>31,407</i>	<i>90,705</i>	<i>747,242</i>	<i>0,686</i>	<i>22,760</i>	<i>455,431</i>	<i>4,588</i>	<i>108,612</i>	<i>361,389</i>	<i>136,502</i>	<i>7,022</i>
<i>Полдник</i>														
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	4,950	8,240	19,500	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>32,437</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>
<i>Ужин</i>														
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 540,000</i>	<i>50,735</i>	<i>54,932</i>	<i>237,232</i>	<i>1 650,638</i>	<i>1,067</i>	<i>32,861</i>	<i>573,048</i>	<i>10,618</i>	<i>489,362</i>	<i>813,537</i>	<i>221,205</i>	<i>12,148</i>
День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет														
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	19,500	4,400	0,859
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,040	0,440	8,000	26,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	20,800	14,300	11,700	2,860
	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	20,800	14,300	11,700	2,860
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>17,452</i>	<i>11,888</i>	<i>91,355</i>	<i>547,240</i>	<i>0,203</i>	<i>13,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,850</i>	<i>304,660</i>	<i>268,090</i>	<i>43,790</i>	<i>5,517</i>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812
260	Гуаш 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
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	350,000	0,330	6,000	19,500	4,200	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	6,000	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	6,000	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,821</i>	<i>21,586</i>	<i>90,304</i>	<i>669,562</i>	<i>0,370</i>	<i>384,007</i>	<i>311,752</i>	<i>6,095</i>	<i>90,261</i>	<i>326,837</i>	<i>94,891</i>	<i>3,929</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,837	10,698	45,816	315,018	0,134	20,866	31,937	4,687	49,187	101,697	20,407	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	19,500	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,037</i>	<i>10,749</i>	<i>58,859</i>	<i>368,406</i>	<i>0,135</i>	<i>20,966</i>	<i>32,437</i>	<i>4,687</i>	<i>54,137</i>	<i>109,937</i>	<i>24,807</i>	<i>2,327</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 590,000</i>	<i>52,310</i>	<i>44,223</i>	<i>240,518</i>	<i>1 585,208</i>	<i>0,708</i>	<i>418,273</i>	<i>422,189</i>	<i>12,632</i>	<i>449,058</i>	<i>704,864</i>	<i>163,488</i>	<i>11,773</i>

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

№ 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	Мg
<i>Завтрак</i>													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
172	Хлопья сладкие с молоком	200	5,336	4,600	8,832	99,359	0,074	36,799	2,392	220,797	165,598	25,760	0,184
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	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	0,850	32,500	6,500	0,600	0,600
	Итого за Завтрак	500,000	21,736	16,651	45,575	419,747	0,200	287,299	1,450	290,247	398,338	48,660	4,143
<i>Обед</i>													
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	2,084	39,072	0,027	9,390	1,557	12,042	18,473	9,840	0,439
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	76,004	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,536	11,616	280,263	0,125	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	3,000	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	740,000	31,658	32,317	91,201	786,455	0,659	18,640	6,850	118,340	434,470	154,716	8,378
<i>Полдник</i>													
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Бифилайф	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000	240,000	180,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	21,756	26,481	102,315	682,566	0,234	1,400	5,930	266,787	288,713	43,516	1,683
	Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет	1 540,000	75,150	75,649	239,091	1 888,768	1,093	22,532	14,230	675,374	1 121,521	246,892	14,204

День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет

№ 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	Мg
<i>Завтрак</i>													
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
376	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	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	0,850	32,500	6,500	0,600	0,600
	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
	Итого за Завтрак	500,000	12,628	14,777	93,216	557,319	0,286	1,495	1,262	167,730	238,190	59,420	3,126
<i>Обед</i>													
52	Салат из свежесы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88,2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	55,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	3,000	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	770,000	26,953	38,529	114,164	914,258	0,655	381,644	8,403	134,069	323,720	83,310	6,311
<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	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	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600
	Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет	1 570,000	47,793	64,106	271,490	1 858,452	1,066	386,172	14,345	331,310	654,254	161,352	12,037

День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет		Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
															Б	Ж
<i>Завтрак</i>																
71	Омлет свежее порционное	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150		
294	Котлеты рубленные на мясо птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,133	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332		
376	Чай с сахаром	200	0,001	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,839		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,120	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб пшеничный	510,000	18,083	21,280	68,997	541,131	0,373	34,095	75,500	3,082	93,380	272,580	72,180	4,389		
<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		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,432		
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	0,033	0,120	0,120	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	72,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	700,000	23,971	25,081	99,280	719,978	0,329	375,268	729,271	6,442	98,242	318,919	89,287	4,087		
<i>Полдник</i>																
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	0,100	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	5,310	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	0,100	59,900	10,620	37,200	137,655	22,183	2,626		
<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>																
	Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет	1 510,000	54,497	59,169	258,937	1 788,556	0,878	409,463	864,671	14,834	228,822	729,154	183,650	11,102		
<i>День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>																
№ 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	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным 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		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Сок в мл.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800		
	Итого за Завтрак	610,000	25,847	13,659	100,399	633,219	0,190	4,326	83,580	1,800	195,380	350,040	60,910	5,408		
<i>Обед</i>																
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,065	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962		
171	Капша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	0,100	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	0,330	4,950	8,240	4,400	0,836		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	770,000	33,172	27,256	87,098	621,415	0,420	28,130	448,370	5,635	133,675	503,915	142,880	3,054		
<i>Полдник</i>																
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		
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	31,937	4,843	31,000	119,068	28,113	2,068		
	Итого за Полдник	300,000	9,732	10,971	72,870	426,989	0,176	10,932	63,874	9,486	62,000	228,136	48,226	3,536		
<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>																
	Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет	1 680,000	68,751	51,886	260,367	1 681,623	0,786	43,388	553,887	12,278	360,055	973,023	231,903	13,530		

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1	61,623	70,901	209,276	1 728,501	0,734	406,268	1 149,398	13,837	350,271	894,214	170,837	16,077			
Вторник - 1	49,001	56,545	273,270	1 796,323	1,013	73,185	300,548	15,232	368,563	721,956	189,490	12,606			
Среда - 1	42,964	47,337	215,656	1 461,771	0,717	386,234	437,552	13,826	167,152	571,964	179,585	11,703			
Четверг - 1	55,004	55,360	264,040	1 777,185	0,855	401,163	434,642	14,079	654,331	901,886	179,452	12,099			
Пятница - 1	50,735	54,932	237,232	1 650,638	1,067	32,861	573,048	10,618	489,362	813,537	221,205	12,148			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	51,865	57,015	239,895	1 682,884	0,877	259,942	579,038	13,518	405,936	780,711	188,114	12,927			
Понедельник - 2	52,310	44,223	240,518	1 585,208	0,708	418,273	422,189	12,632	449,058	704,864	163,488	11,773			
Вторник - 2	75,150	75,649	239,091	1 888,768	1,093	22,532	665,561	14,230	675,374	1 121,521	246,892	14,204			
Среда - 2	47,793	64,106	271,490	1 858,452	1,066	386,172	368,878	14,345	331,310	654,254	161,352	12,037			
Четверг - 2	54,497	59,169	258,937	1 788,556	0,878	409,463	864,671	14,834	228,822	729,154	183,650	11,102			
Пятница - 2	68,751	51,886	260,367	1 681,623	0,786	43,388	563,887	12,278	360,055	973,023	231,903	12,530			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	59,700	59,007	254,081	1 760,521	0,906	255,966	577,037	13,664	408,924	836,563	197,457	12,329			
ИТОГО среднее за 2 недели	55,783	58,011	246,988	1 721,703	0,892	257,954	578,038	13,591	407,430	808,637	192,786	12,628			
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2			

Возрастная группа	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1	530,000	700,000	300,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000
Среда - 1	510,000	655,000	300,000
Четверг - 1	620,000	700,000	300,000
Пятница - 1	500,000	740,000	300,000
Понедельник - 2	550,000	740,000	300,000
Вторник - 2	500,000	740,000	300,000
Среда - 2	500,000	770,000	300,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000
Пятница - 2	610,000	770,000	300,000
ИТОГО среднее за 2 недели	533	726	300
Норма СанПиН	500	700	300

День/неделя: Среда - 1 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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	Тертые мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	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>550,000</i>	<i>23,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>625,721</i>	<i>0,319</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>5,858</i>	<i>57,510</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</i>			
<i>Обед</i>																
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176			
392	Пельмени	185	0,040	3,625	0,065	33,050	0,001	20,000	0,050	1,200	1,500	0,010	0,010			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827			
	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			
	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>795,000</i>	<i>12,149</i>	<i>11,467</i>	<i>69,164</i>	<i>430,843</i>	<i>0,339</i>	<i>390,337</i>	<i>3,553</i>	<i>96,122</i>	<i>181,389</i>	<i>65,231</i>	<i>4,273</i>			
	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 345,000</i>	<i>34,869</i>	<i>38,192</i>	<i>142,742</i>	<i>1 056,564</i>	<i>0,658</i>	<i>396,701</i>	<i>9,411</i>	<i>153,632</i>	<i>507,369</i>	<i>189,551</i>	<i>10,548</i>			

День/неделя: Четверг - 1 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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
348	Сок в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>18,490</i>	<i>12,967</i>	<i>105,963</i>	<i>616,730</i>	<i>0,196</i>	<i>2,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,720</i>	<i>315,430</i>	<i>293,380</i>	<i>42,560</i>	<i>5,601</i>		
<i>Обед</i>																
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	3,474	65,121	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732		
96	Распояльник московский на бульоне (крупа перловая)	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	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	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			
	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>860,000</i>	<i>27,923</i>	<i>33,236</i>	<i>105,333</i>	<i>834,607</i>	<i>0,593</i>	<i>412,706</i>	<i>366,025</i>	<i>8,924</i>	<i>131,233</i>	<i>430,527</i>	<i>121,254</i>	<i>6,474</i>		
	<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 500,000</i>	<i>46,413</i>	<i>46,203</i>	<i>211,496</i>	<i>1 451,337</i>	<i>0,789</i>	<i>415,030</i>	<i>454,925</i>	<i>10,644</i>	<i>446,663</i>	<i>723,907</i>	<i>163,814</i>	<i>12,015</i>		

День/неделя: Пятница - 1 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	Мг	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>														
45	Салат из бланшированной 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
103	Суп с вермишелью 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
268	Котлеты рубленые на масле	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	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	5,600	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	26,000	16,000	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>29,678</i>	<i>37,823</i>	<i>113,049</i>	<i>914,732</i>	<i>0,830</i>	<i>33,754</i>	<i>741,531</i>	<i>6,294</i>	<i>139,252</i>	<i>440,369</i>	<i>169,321</i>	<i>8,446</i>
<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>														
		1 440,000	48,247	52,021	206,721	1 493,851	1,087	37,122	835,311	7,718	513,482	816,359	238,581	11,441
День/неделя: Понедельник - 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	Мг	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>														
204	Рожки отпарные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	26,000	16,000	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	2,860
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>19,010</i>	<i>13,487</i>	<i>96,303</i>	<i>587,830</i>	<i>0,215</i>	<i>13,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,980</i>	<i>336,230</i>	<i>46,260</i>	<i>46,260</i>	<i>5,661</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i>														
		1 460,000	49,645	38,428	207,369	1 391,401	0,692	412,013	522,053	9,187	447,975	691,102	167,116	10,733
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
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	23,591	1,026
260	Гуляш из говядины	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
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	350,000	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,036
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	26,000	16,000	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,633</i>	<i>24,941</i>	<i>111,066</i>	<i>803,571</i>	<i>0,477</i>	<i>398,689</i>	<i>433,153</i>	<i>7,207</i>	<i>111,745</i>	<i>397,422</i>	<i>120,856</i>	<i>5,072</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i>														
		1 460,000	49,645	38,428	207,369	1 391,401	0,692	412,013	522,053	9,187	447,975	691,102	167,116	10,733

День/неделя: Вторник - 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
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
172	Хлопя сладкие с молоком	250	6,670	5,750	11,040	124,200	0,092	46,000	2,990	276,000	207,000	32,200	0,230	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Багон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,070</i>	<i>17,801</i>	<i>47,783</i>	<i>444,588</i>	<i>0,218</i>	<i>296,500</i>	<i>1,450</i>	<i>345,450</i>	<i>439,740</i>	<i>55,100</i>	<i>4,189</i>	
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	3,474	65,121	0,045	15,650	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732	
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	2,039	
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,287	
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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	30,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>37,488</i>	<i>38,110</i>	<i>111,156</i>	<i>940,752</i>	<i>0,816</i>	<i>26,998</i>	<i>8,374</i>	<i>147,102</i>	<i>523,769</i>	<i>189,931</i>	<i>10,099</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>60,558</i>	<i>55,911</i>	<i>158,939</i>	<i>1 385,340</i>	<i>1,034</i>	<i>30,088</i>	<i>9,824</i>	<i>492,552</i>	<i>963,509</i>	<i>245,051</i>	<i>14,288</i>	

День/неделя: Среда - 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
<i>Завтрак</i>														
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020	
376	Каша рисовая молочная с маслом	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656	
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Багон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	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>13,672</i>	<i>15,202</i>	<i>103,139</i>	<i>604,579</i>	<i>0,188</i>	<i>1,647</i>	<i>1,632</i>	<i>176,370</i>	<i>251,090</i>	<i>57,380</i>	<i>2,575</i>	
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
88	Щи из свежей капусты с мя бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940	
268	Выгонки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,755	16,140	373,537	0,348	1,828	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983	
202	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	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	
	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	30,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>32,312</i>	<i>45,019</i>	<i>139,900</i>	<i>1 097,484</i>	<i>0,786</i>	<i>390,866</i>	<i>10,211</i>	<i>173,293</i>	<i>397,024</i>	<i>106,382</i>	<i>7,842</i>	
	<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>45,984</i>	<i>60,221</i>	<i>243,039</i>	<i>1 702,063</i>	<i>0,974</i>	<i>392,513</i>	<i>11,843</i>	<i>349,663</i>	<i>648,114</i>	<i>163,762</i>	<i>10,417</i>	

Дни/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
			Завтрак																	
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150							
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,341	0,156	4,390	54,500	3,038	37,660	145,740	25,760	1,749							
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,245	27,818	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	40,224	87,600	3,578	102,570	305,040	81,330	4,787							
	Хлеб ржано-пшеничный	550,000	19,827	24,877	74,652	0,418														
	Итого за Завтрак																			
			10,226	5,099	95,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635							
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	3,255	12,432	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559							
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,330	60,680	2,431							
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	5,600	0,440							
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,044	18,263	0,044	0,160	0,120	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	40,224	87,600	3,578	102,570	305,040	81,330	4,787							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Итого за Обед	860,000	30,835	34,098	123,628	0,439	387,483	1,161,931	9,212	131,582	418,369	119,596	5,377							
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше																			
		1,410,000	50,662	58,975	200,330	0,857	427,707	1,249,531	12,790	234,152	723,409	200,926	10,164							
	Дни/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше																			
			Завтрак																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
188	Запеканка рисовая с творогом и сухими макаками	200	26,943	15,212	53,350	0,146	0,710	97,800	1,138	203,600	350,020	49,770	1,467							
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883							
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	2,000		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480							
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	200	2,800	0,400	18,400	0,044	2,000		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480							
348	Сок в инглуп	200	2,800	0,400	18,400	0,044	2,000		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480							
	Итого за Завтрак																			
		640,000	29,979	15,667	102,313	0,212	4,410	98,380	1,846	217,730	399,140	67,850	5,630							
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,130	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700							
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							
229	Рыба, тушенная с овощами	130	22,027	19,092	1,479	0,151	2,077	214,308	2,720	59,802	317,822	75,894	1,222							
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	0,052	0,100	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679							
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше																			
		1,560,000	69,012	47,798	214,670	0,743	43,524	656,799	8,687	381,664	999,381	242,355	11,823							

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
	Б		Ж			С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	У	Ж	У																
Понедельник - 1	68,762	170,172	76,715	163,818	1 653,818	420,164	1 548,013	12,089	414,083	1 039,241	195,017	0,784	60,513	329,711	12,074	388,158	720,270	194,730	12,423	16,553
Вторник - 1	45,534	234,708	53,248	1 600,947	1 600,947	60,513	329,711	12,074	388,158	720,270	194,730	1,028	396,701	448,111	9,411	153,632	507,369	189,551	10,548	12,423
Среда - 1	34,869	142,742	38,192	1 056,564	1 056,564	46,203	211,496	10,644	446,663	723,907	163,814	0,658	415,030	454,925	10,644	446,663	723,907	163,814	12,015	10,548
Четверг - 1	46,413	211,496	46,203	1 451,337	1 451,337	48,247	206,721	10,887	513,482	816,359	238,381	0,789	37,122	835,311	7,718	513,482	816,359	238,381	11,441	12,015
Пятница - 1	48,247	193,168	52,021	1 493,851	1 493,851	48,765	207,369	10,869	383,204	761,429	196,299	0,869	265,906	723,214	10,387	383,204	761,429	196,299	12,596	11,441
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	49,645	158,939	55,911	1 391,401	1 391,401	60,558	207,369	10,692	447,975	691,102	167,116	0,789	412,013	522,053	9,187	447,975	691,102	167,116	10,733	10,733
Понедельник - 2	60,558	243,039	60,221	1 702,063	1 702,063	45,984	200,330	10,344	393,133	648,114	163,762	1,034	30,088	676,971	9,824	492,552	963,509	245,051	14,288	14,288
Вторник - 2	45,984	200,330	58,975	1 538,119	1 538,119	50,662	214,670	10,857	349,663	648,114	163,762	0,974	392,513	393,133	11,843	349,663	648,114	163,762	10,417	10,417
Среда - 2	69,012	214,670	47,798	1 452,372	1 452,372	55,172	204,869	10,860	381,664	999,381	242,355	0,743	427,707	1 249,531	12,790	234,152	723,409	200,926	10,164	10,164
Четверг - 2	52,267	199,019	52,267	1 493,859	1 493,859	51,969	199,019	10,865	381,201	805,103	203,842	0,860	261,169	699,697	10,466	381,201	805,103	203,842	11,485	11,485
Пятница - 2	45	191,5	46	1 360	1 360	45	191,5	0,7	382,203	783,266	200,071	0,865	263,338	711,456	10,427	382,203	783,266	200,071	12,041	12,041
ИТОГО среднее за 2 недели	45	191,5	46	1 360	1 360	45	191,5	0,7	382,203	783,266	200,071	0,865	263,338	711,456	10,427	382,203	783,266	200,071	12,041	12,041
Норма СанПин	45	191,5	46	1 360	1 360	45	191,5	0,7	382,203	783,266	200,071	0,865	263,338	711,456	10,427	382,203	783,266	200,071	12,041	12,041

Возрастная группа	Итого за день	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	580,000	860,000
Вторник - 1	550,000	890,000
Среда - 1	550,000	795,000
Четверг - 1	640,000	860,000
Пятница - 1	550,000	890,000
Понедельник - 2	570,000	890,000
Вторник - 2	550,000	890,000
Среда - 2	550,000	920,000
Четверг - 2	550,000	860,000
Пятница - 2	640,000	920,000
ИТОГО среднее за 2 недели	573	878
Норма СанПин	550	800