



СОГЛАСОВАНО

Директор

В. В. В. В.

2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
Компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая  
компания"

Финонов Т.В.

« 01 » сентября 2023г.



**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, с заболёванием лактазная недостаточность, сопровождающимися ограничениями в питании**



День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe				
		<i>Завтрак</i>																	
210	Омлет картофельный	150	15,240	14,799	0,840	197,390	0,084	0,100	300,000	1,160	67,104	230,645	14,466	3,009					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,044	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
338	Хлеб пшеничный (фрукты (яблоки))	40	3,040	0,330	19,680	94,000	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	7,168					
		130	0,520	0,520	13,740	61,100	0,168	13,100	300,500	1,860	100,854	279,185	36,166	7,168					
		520,000	19,000	15,690	46,303	405,878													
		<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					
88/2011	Пш из капусты на бульоне	4,071	3,745	4,071	9,641	90,648	0,076	31,488	215,795	1,085	39,213	65,345	23,788	0,985					
291	Плов из мяса птицы	200	18,266	12,553	35,952	333,121	0,125	2,326	278,880	3,178	22,690	211,800	51,460	1,306					
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,952	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	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	3,330	0,840					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	12,000	0,840					
		700,000	27,528	17,983	89,558	636,301	0,391	398,974	605,997	5,121	99,514	330,636	104,148	4,062					
		<i>Полдник</i>																	
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,480	4,950	8,240	4,400	0,859					
		300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600					
		1 520,000	54,740	44,473	199,971	1 429,054	0,684	415,107	938,934	11,661	229,879	722,165	158,936	13,830					
		<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>																	
		<i>День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>																	
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe				
		<i>Завтрак</i>																	
293	Куриное филе запеченное с соусом томатным	110	30,912	15,553	2,411	280,723	0,161	2,285	245,320	1,512	26,713	269,511	43,533	1,295					
171	Капша рисовая рассыпчатая	150	4,051	5,401	33,643	199,581	0,043	0,100	0,500	2,300	8,000	81,830	27,220	0,569					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,385	245,820	4,252	47,663	385,581	80,753	3,163					
		500,000	38,203	21,325	68,777	627,692	0,249	2,385	245,820	4,252	47,663	385,581	80,753	3,163					
		<i>Обед</i>																	
54	Запек на свежине 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						
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665					
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	17,696	12,681	6,511	216,530	0,152	3,000	18,960	2,502	32,649	165,608	26,749	1,112					
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076	1,700	0,580	9,120	36,953	4,880	1,452					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	13,163	0,002	1,700	0,008	0,008	6,550	19,500	4,200	0,830					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,990	2,550	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	12,000	0,840					
		760,000	31,643	24,142	96,845	738,698	0,705	50,100	179,571	7,135	134,113	432,012	126,164	7,192					
		<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					
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	4,887	14,000	8,000	0,600					
		300,000	9,937	10,898	70,216	417,018	0,154	24,866	31,937	4,887	49,187	115,697	28,407	2,068					
		1 560,000	79,783	56,365	235,838	1 783,408	1,108	77,351	457,328	16,274	230,963	933,290	235,334	12,423					
		<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</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	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>														
279	Тфетели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	293,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	5,712	29,692	196,120	0,224	1,700	0,580	2,176	11,504	155,265	104,066	3,493
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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,554</i>	<i>26,322</i>	<i>77,573</i>	<i>637,410</i>	<i>0,350</i>	<i>6,360</i>	<i>102,400</i>	<i>7,609</i>	<i>55,394</i>	<i>337,495</i>	<i>139,126</i>	<i>6,665</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 на бульоне	200	1,432	4,183	9,582	81,621	0,055	16,442	161,551	1,926	25,722	40,779	18,212	0,806
289	Рагу овощное из птицы	200	25,083	15,202	19,248	319,030	0,248	23,057	431,271	2,850	34,305	267,407	61,425	2,082
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	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>32,029</i>	<i>20,849</i>	<i>74,994</i>	<i>622,953</i>	<i>0,494</i>	<i>402,819</i>	<i>656,723</i>	<i>5,508</i>	<i>102,987</i>	<i>385,946</i>	<i>109,277</i>	<i>5,305</i>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,653	474,059	0,175	59,400	32,250	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	55,388	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>59,900</i>	<i>37,200</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>1 510,000</i>	<i>67,086</i>	<i>59,979</i>	<i>243,243</i>	<i>1 787,810</i>	<i>1,020</i>	<i>409,279</i>	<i>819,023</i>	<i>18,427</i>	<i>195,581</i>	<i>861,096</i>	<i>270,586</i>	<i>14,596</i>
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	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>														
294	Шницель рубленый из мяса	90	18,467	11,338	11,616	227,975	0,149	19,006	2,004	2,004	25,145	157,981	24,586	1,019
202	Макарона отварные	150	6,270	4,737	40,185	228,620	0,097		2,615	2,615	11,934	49,895	9,186	0,921
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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>680,000</i>	<i>27,977</i>	<i>16,446</i>	<i>106,924</i>	<i>693,983</i>	<i>0,311</i>	<i>19,506</i>	<i>5,059</i>	<i>50,029</i>	<i>256,116</i>	<i>51,772</i>	<i>6,039</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	0,459
96	Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая)	200	4,528	3,340	12,934	99,581	0,067	7,804	171,431	1,512	18,422	79,280	16,871	0,811
259	Жаркое по-домашнему	200	16,861	11,540	28,151	286,178	0,269	34,833	20,486	2,717	33,181	216,951	57,578	2,225
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	0,700	0,061
	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	71,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>26,811</i>	<i>19,210</i>	<i>84,854</i>	<i>622,963</i>	<i>0,517</i>	<i>402,187</i>	<i>252,444</i>	<i>6,224</i>	<i>92,856</i>	<i>372,595</i>	<i>101,189</i>	<i>4,706</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крепдиль сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	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>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 680,000</i>	<i>65,544</i>	<i>49,388</i>	<i>272,736</i>	<i>1 806,900</i>	<i>0,983</i>	<i>404,387</i>	<i>315,735</i>	<i>17,213</i>	<i>174,622</i>	<i>745,664</i>	<i>172,877</i>	<i>13,087</i>

День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет																
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (МКР)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
289	Рыбу омовное из птицы	200	25,083	15,202	19,248	319,030	0,248	23,057	431,271	2,850	34,305	267,407	61,425	2,082		
377	Чай с лимонком	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	0,200	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукты. 1 шт.	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,200	16,000	11,000	11,000	9,000	2,200		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>28,759</i>	<i>15,977</i>	<i>61,891</i>	<i>514,778</i>	<i>0,334</i>	<i>34,757</i>	<i>431,851</i>	<i>3,498</i>	<i>64,855</i>	<i>313,527</i>	<i>80,905</i>	<i>5,665</i>		
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	9,915	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452		
294	Котлета рубленые из мяса птицы	90	17,696	12,681	6,311	216,530	0,152	3,000	18,560	2,502	32,649	165,608	26,749	1,112		
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	5,712	29,692	196,120	0,224	29,692	0,500	2,176	11,504	155,265	104,066	3,493		
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	0,240	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	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	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>760,000</i>	<i>31,608</i>	<i>24,933</i>	<i>94,311</i>	<i>734,740</i>	<i>0,396</i>	<i>24,674</i>	<i>439,491</i>	<i>7,562</i>	<i>113,883</i>	<i>435,332</i>	<i>172,757</i>	<i>7,439</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,136	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	0,330	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>0,137</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,973</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>		
<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>																
		<i>1 600,000</i>	<i>69,199</i>	<i>51,732</i>	<i>217,715</i>	<i>1 627,895</i>	<i>1,077</i>	<i>66,463</i>	<i>903,779</i>	<i>15,703</i>	<i>214,690</i>	<i>862,167</i>	<i>278,175</i>	<i>15,391</i>		
День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет																
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (МКР)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
268	Вяленый мясной с томатным соусом	120	14,802	18,860	14,399	287,463	0,129	1,674	80,421	3,696	33,209	150,200	22,060	2,189		
202	Макарона отварные	150	6,270	4,737	40,185	228,620	0,097	0,100	0,500	2,615	11,934	49,895	9,186	0,921		
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	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,200	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	11,700	2,860		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>24,832</i>	<i>24,488</i>	<i>100,047</i>	<i>724,571</i>	<i>0,310</i>	<i>14,774</i>	<i>80,921</i>	<i>7,011</i>	<i>78,893</i>	<i>248,635</i>	<i>52,946</i>	<i>7,269</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	Борщи из свежей капусты на бульоне	200	1,432	4,183	9,582	81,621	0,055	16,442	161,551	1,926	25,722	40,779	18,212	0,806		
260	Гуляш из птицы (грудки)	90	3,360	12,077	3,360	189,878	0,093	2,433	23,210	2,773	15,732	148,053	25,100	0,884		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,051	5,401	33,643	199,581	0,043	0,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,569		
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,433	49,932	0,001	0,040	0,018	0,350	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,230</i>	<i>23,020</i>	<i>90,550</i>	<i>683,612</i>	<i>0,381</i>	<i>34,035</i>	<i>296,083</i>	<i>7,857</i>	<i>87,065</i>	<i>344,153</i>	<i>99,432</i>	<i>4,030</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	0,330	4,950	8,240	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>1 680,000</i>	<i>61,099</i>	<i>58,257</i>	<i>249,456</i>	<i>1 776,589</i>	<i>0,826</i>	<i>69,775</i>	<i>409,441</i>	<i>19,555</i>	<i>220,095</i>	<i>702,725</i>	<i>177,185</i>	<i>13,626</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	Мg	Fe
<b>День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет</b>														
<i>Завтрак</i>														
290	Грудка куриные, тушеные с овощами	120	24,463	15,261	1,330	246,553	0,126	1,293	209,230	2,451	20,552	211,810	34,025	0,992
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076		17,142	93,245	36,953	1,452	
376	Чай с сахаром	200			13,043	53,388	0,051	0,100	0,500		4,950	8,240	4,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>30,911</b>	<b>16,274</b>	<b>59,874</b>	<b>515,830</b>	<b>0,363</b>	<b>33,469</b>	<b>209,730</b>	<b>2,891</b>	<b>50,644</b>	<b>339,295</b>	<b>80,978</b>	<b>3,743</b>
<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
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Шницель рубленый из мяса	90	18,467	11,338	11,616	227,975	0,149	19,006		2,004	25,145	157,981	24,586	1,019
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	5,712	29,692	196,120	0,224			2,176	11,504	155,265	104,066	3,493
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,859	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>760,000</b>	<b>35,612</b>	<b>26,859</b>	<b>100,711</b>	<b>793,876</b>	<b>0,747</b>	<b>17,214</b>	<b>238,543</b>	<b>8,531</b>	<b>113,843</b>	<b>484,638</b>	<b>190,104</b>	<b>8,645</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крепдель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154			5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>10,792</b>	<b>13,736</b>	<b>81,078</b>	<b>491,314</b>	<b>0,156</b>	<b>1,700</b>	<b>43,865</b>	<b>5,938</b>	<b>33,337</b>	<b>117,833</b>	<b>20,396</b>	<b>2,366</b>
	<b>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 570,000</b>	<b>77,315</b>	<b>56,869</b>	<b>241,663</b>	<b>1 801,020</b>	<b>1,266</b>	<b>52,383</b>	<b>492,138</b>	<b>17,360</b>	<b>197,824</b>	<b>941,766</b>	<b>291,478</b>	<b>14,754</b>
<b>День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет</b>														
<i>Завтрак</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
291	Плов из мяса птицы	200	18,266	12,553	35,952	333,121	0,125	2,326	278,880	3,178	22,690	211,800	51,460	1,306
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>22,046</b>	<b>13,014</b>	<b>70,385</b>	<b>491,009</b>	<b>0,197</b>	<b>12,026</b>	<b>343,281</b>	<b>3,858</b>	<b>44,940</b>	<b>262,840</b>	<b>71,660</b>	<b>3,025</b>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежей отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,350	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
268	Выпечка мясные с томатным соусом	120	14,802	18,860	14,399	287,463	0,129	1,674	80,421	3,696	33,209	150,200	22,060	2,189
202	Макаронны отварные	150	6,270	4,737	40,185	228,620	0,097			2,615	11,934	49,895	9,186	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	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	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>28,452</b>	<b>32,241</b>	<b>113,305</b>	<b>859,967</b>	<b>0,468</b>	<b>381,637</b>	<b>241,972</b>	<b>10,099</b>	<b>124,906</b>	<b>328,236</b>	<b>81,718</b>	<b>6,636</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,212</b>	<b>10,800</b>	<b>64,110</b>	<b>386,875</b>	<b>0,125</b>	<b>3,033</b>	<b>32,437</b>	<b>4,680</b>	<b>29,511</b>	<b>92,344</b>	<b>18,622</b>	<b>2,600</b>
	<b>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 570,000</b>	<b>58,710</b>	<b>56,055</b>	<b>247,800</b>	<b>1 737,851</b>	<b>0,790</b>	<b>396,696</b>	<b>617,690</b>	<b>18,637</b>	<b>199,357</b>	<b>683,420</b>	<b>172,000</b>	<b>12,261</b>

День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ реп.	Наименование		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>															
71	Орешки свежие порционные	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 из мяса птицы	90	17,696	12,681	6,511	216,530	0,152	3,000	18,960	2,502	32,649	165,608	26,749	1,112	
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076	0,500	17,142	93,345	36,953	4,400	0,859	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	0,001	53,388	0,001	0,100	0,440	4,950	8,240	4,400	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,120	0,440	8,000	26,000	5,600	7,902	4,013	
<i>Итого за Завтрак 510,000 24,354 13,724 65,625 489,107 0,998 37,276 28,460 2,972 67,841 302,093 77,902 4,013</i>															
<i>Итого за 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	0,573	
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	
291	Плов из мяса птицы	200	18,266	12,555	35,952	333,121	0,125	2,326	278,880	3,178	22,690	211,800	51,460	1,306	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,972	0,001	0,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	4,300	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	8,840	0,840	
<i>Итого за Обед 700,000 25,453 19,051 93,452 651,755 0,545 23,940 700,432 6,080 88,783 318,910 89,702 3,362</i>															
<i>Итого за Полдник</i>															
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,653	474,059	0,175	0,100	0,500	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 1 510,000 62,310 45,583 249,753 1 668,509 0,919 61,316 788,792 14,562 193,824 758,658 189,787 10,001</i>															
<b>День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет</b>															
№ реп.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>															
223	Запеканка творожная	150	26,802	8,684	22,054	278,340	0,070	0,608	43,000	1,078	140,156	279,570	29,984	0,714	
369	Повидло	20	0,080	0,400	13,000	50,000	0,002	0,100	0,680	2,800	1,800	1,400	1,400	0,260	
377	Чай с лимоном	200	2,800	0,055	18,400	88,000	0,044	1,700	0,580	0,008	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сок 200 мл в ян.уп.	200	0,236	0,055	13,163	54,738	0,002	0,200	14,000	14,000	9,120	4,880	8,880	0,883	
	Итого за Завтрак	610,000	29,918	9,139	89,017	561,088	0,138	4,408	43,580	1,766	157,106	330,490	49,464	2,800	
<i>Итого за Обед</i>															
71	Нарезка овощей	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 на бульоне	200	1,432	4,183	9,582	81,621	0,055	16,442	161,571	1,976	25,722	40,779	18,212	0,806	
229	Рыба, тушенная 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	
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	25,821	121,889	0,192	32,076	0,500	17,142	93,345	36,953	1,452		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,005	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	4,300	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	8,840	0,840	
<i>Итого за Обед 770,000 29,628 23,043 83,957 565,810 0,565 60,274 418,070 5,274 140,317 494,480 753,348 5,119</i>															
<i>Итого за 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	10,932	31,937	0,200	14,000	8,000	8,000	0,600	
	Итого за Полдник	300,000	9,732	10,971	72,870	426,989	0,176	10,932	63,874	4,843	45,000	113,068	28,113	2,068	
<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет 1 680,000 69,278 43,153 247,844 1 553,887 0,879 75,614 493,587 11,883 328,423 944,038 230,925 12,324</i>															

Возрастная группа с 7 до 11 лет				ЭЦ (ккал)	
	Пищевые вещества (г)			У	Y
	Б	Ж	У		
Понедельник - 1	54,740	44,473	199,971	1 429,054	
Вторник - 1	79,783	56,365	235,838	1 783,408	
Среда - 1	67,086	59,979	243,243	1 787,810	
Четверг - 1	65,544	49,388	272,736	1 806,900	
Пятница - 1	69,199	51,732	217,715	1 627,895	
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	67,270	52,387	233,901	1 687,013	
Понедельник - 2	61,099	58,257	249,456	1 776,589	
Вторник - 2	77,315	56,869	241,663	1 801,020	
Среда - 2	58,710	56,055	247,800	1 737,851	
Четверг - 2	62,310	45,583	249,753	1 668,309	
Пятница - 2	69,278	43,153	247,844	1 553,887	
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	65,742	51,983	247,303	1 707,531	
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	66,506	52,185	240,602	1 697,272	
<b>Норма СанПиН</b>	46,2	47,4	201	1 410	

	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	В1	С	А (МКГ)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	0,684	415,107	938,934	11,661	229,879	722,165	158,936	13,830		
	1,108	77,351	457,328	16,274	230,963	933,290	235,324	12,423		
	1,020	409,279	819,023	18,427	195,581	861,096	270,586	14,596		
	0,983	404,387	315,735	17,213	174,622	745,664	172,877	13,087		
	1,077	66,463	903,779	15,703	214,690	862,167	278,175	15,391		
	0,974	274,517	686,960	15,856	209,147	824,876	223,180	13,865		
	0,826	69,775	409,441	19,555	220,095	702,725	177,185	13,626		
	1,266	52,383	492,138	17,360	197,824	941,766	291,478	14,754		
	0,790	396,696	617,690	18,637	199,357	683,420	172,000	12,261		
	0,919	61,316	788,792	14,362	193,824	758,658	189,787	10,001		
	0,879	75,614	493,587	11,883	328,423	944,038	230,925	12,324		
	0,936	131,157	560,330	16,359	227,905	806,121	212,275	12,593		
	0,955	202,837	623,645	16,108	218,526	815,499	217,728	13,229		
	0,772	36	420	7,2	660	660	150	7,2		

Возрастная группа с 7 до 11 лет				Итого за день		
	Завтрак			Обед	Полдник	Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник			
Понедельник - 1	520,000	700,000	300,000	700,000	300,000	1 520,000
Вторник - 1	500,000	760,000	300,000	700,000	1 560,000	1 510,000
Среда - 1	510,000	700,000	300,000	700,000	300,000	1 680,000
Четверг - 1	680,000	700,000	300,000	760,000	300,000	1 600,000
Пятница - 1	540,000	740,000	300,000	740,000	300,000	1 680,000
<b>Понедельник - 2</b>	640,000	760,000	300,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2	510,000	770,000	300,000	700,000	300,000	1 510,000
Среда - 2	500,000	700,000	300,000	700,000	300,000	1 680,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	736	300	1 588
Пятница - 2	610,000	770,000	300,000	700	300	1 500
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	552	736	300	700	300	1 500
<b>Норма СанПиН</b>	500	700	300	700	300	1 500



№ реп.	День/неделя: Понедельник - 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
210	Омлет натуральный		200	20,320	19,729	1,120	263,157	0,112	0,100	400,000	1,545	89,472	307,527	19,288	4,012				
376	Чай с сахаром		200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859				
338	Хлеб пшеничный (фрукты)		40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,040	0,600	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за Завтрак		130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,039	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
	Итого за Обед		570,000	24,080	20,620	46,583	471,645	0,196	13,100	400,500	2,245	123,222	356,067	40,988	8,171				
71	Пониторы 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				
88/2011	Шп из капусты с картофелем на бульоне из птицы		250	4,681	5,089	12,052	113,310	0,095	39,360	269,744	1,357	49,016	81,681	29,735	1,232				
291	Плов из мяса птицы		250	22,833	15,691	44,940	416,404	0,156	2,907	348,561	3,972	28,361	264,752	64,324	1,632				
349	Компот из сухофруктов		180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	0,018	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061				
	Хлеб пшеничный		40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,600	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржанно-пшеничный		40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Итого за Обед		860,000	35,081	22,629	112,227	801,246	0,516	417,467	802,828	6,607	129,888	449,324	136,339	5,385				
	Итого за Понедельник - 11 лет и старше		1 430,000	59,161	43,249	158,810	1 272,891	0,712	430,567	1 203,328	8,852	253,110	805,391	177,347	13,556				
	День/неделя: Вторник - 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	Мг	Fe					
293	Куриное филе запеченное	130	34,248	17,033	2,411	308,243	0,177	2,285	249,160	1,560	28,583	297,374	47,540	1,408					
171	Каши рисовая рассыпчатая.	180	4,861	6,481	40,372	239,497	0,032	0,100	0,500	2,760	9,600	98,196	32,664	0,683					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	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	0,160	0,600	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Итого за Завтрак	500,000	42,349	23,885	75,506	695,128	0,274	2,385	249,660	4,760	51,133	429,204	90,204	3,390					
54	Салат из свежих овощей	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,000	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525					
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	2,000	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039					
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	20,521	12,599	12,907	253,321	0,166	38,492	21,120	2,227	27,940	175,550	27,320	1,133					
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	44,332	1,741					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	910,000	38,314	26,766	126,112	907,240	0,861	59,256	221,731	7,968	160,432	512,801	153,733	8,881					
	Итого за Вторник - 11 лет и старше	1 450,000	80,663	50,651	201,618	1 602,368	1,135	61,641	471,391	12,728	211,565	942,611	243,937	12,271					

День/неделя: Среда - 11 лет и старше														
№ рсч.	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
<i>Завтрак</i>														
279	Лептени 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
171	Капша гречневая рассчитаная	180	7,863	6,855	35,631	235,344	0,268			2,611	13,805	186,318	124,879	4,191
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,998</i>	<i>28,502</i>	<i>84,019</i>	<i>692,494</i>	<i>0,397</i>	<i>6,164</i>	<i>84,500</i>	<i>8,067</i>	<i>57,635</i>	<i>378,928</i>	<i>160,979</i>	<i>7,479</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	1,821	5,233	11,901	101,811	0,070	20,761	202,311	2,429	31,442	51,489	23,031	1,018
289	Рагу овощное из птицы	250	31,354	19,003	24,059	398,788	0,310	28,821	559,089	3,562	42,872	334,257	76,781	2,603
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	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>40,659</i>	<i>26,170</i>	<i>93,014</i>	<i>779,301</i>	<i>0,640</i>	<i>419,342</i>	<i>847,900</i>	<i>7,023</i>	<i>132,774</i>	<i>493,706</i>	<i>141,652</i>	<i>6,708</i>
	<i>Итого за Среда - 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>65,657</i>	<i>54,672</i>	<i>177,033</i>	<i>1 471,795</i>	<i>1,037</i>	<i>425,506</i>	<i>932,400</i>	<i>15,090</i>	<i>190,409</i>	<i>872,634</i>	<i>302,631</i>	<i>14,187</i>
День/неделя: Четверг - 11 лет и старше														
№ рсч.	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
<i>Завтрак</i>														
294	Шницель рубленый из мяса	100	20,521	12,599	12,907	253,321	0,166		21,120	2,227	27,940	175,550	27,320	1,133
202	Макарона отварные	180	7,524	5,685	48,222	274,344	0,116			3,138	14,321	59,874	11,023	1,105
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 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>720,000</i>	<i>31,285</i>	<i>18,655</i>	<i>116,252</i>	<i>765,053</i>	<i>0,347</i>	<i>2,100</i>	<i>21,620</i>	<i>5,805</i>	<i>55,211</i>	<i>283,664</i>	<i>56,343</i>	<i>6,337</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	Рассолыня московский на курином бульоне (крупа перловая).	250	5,031	4,411	16,500	125,592	0,083	9,735	211,581	1,998	21,903	96,030	21,232	0,977
259	Жаркое по-домашнему	250	21,076	14,425	35,189	351,724	0,336	43,542	25,607	3,396	41,477	271,191	71,972	2,782
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	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>33,516</i>	<i>25,636</i>	<i>106,598</i>	<i>795,969</i>	<i>0,669</i>	<i>419,147</i>	<i>337,049</i>	<i>8,567</i>	<i>121,961</i>	<i>474,902</i>	<i>131,904</i>	<i>6,172</i>
	<i>Итого за Четверг - 11 лет и старше</i>	<i>1 580,000</i>	<i>64,801</i>	<i>44,291</i>	<i>222,850</i>	<i>1 561,022</i>	<i>1,016</i>	<i>421,247</i>	<i>358,669</i>	<i>14,372</i>	<i>177,172</i>	<i>758,566</i>	<i>188,247</i>	<i>12,449</i>

День/неделя: Пятница - 11 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.	Наименование		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Зимтрак</i>																		
289	Рагу овощное из птицы	250	31,354	19,003	24,059	398,788	0,310	28,821	539,089	3,562	42,872	354,257	76,781	2,603				
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,880				
338	Фрукт. 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	2,200				
<i>Итого за Зимтрак</i>																		
		590,000	35,030	19,778	66,702	594,536	0,386	40,521	539,669	4,210	73,422	380,377	96,261	6,126				
<i>Обед</i>																		
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635				
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				
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	20,521	12,599	12,907	253,321	0,166	21,120	2,227	27,940	175,550	27,320	21,330	1,133				
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,863	6,855	35,631	235,344	0,268		2,611	13,805	186,318	124,879	4,191	0,859				
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	0,839	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			8,000	26,000	5,600	0,440	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,330	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	1,120				
<i>Итого за Обед</i>																		
		910,000	38,320	29,499	134,239	919,605	0,733	32,514	721,651	9,306	137,177	519,107	210,610	8,937				
<i>Итого за Пятница - 11 лет и старше</i>																		
		1 500,000	73,350	49,277	189,941	1 514,141	1,119	73,035	1 261,320	13,516	210,599	899,484	306,871	15,063				
День/неделя: Понедельник - 21 лет и старше																		
№ рецеп.	Наименование	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>Зимтрак</i>																		
268	Быточки мясные с томатным соусом	130	16,392	20,123	16,140	312,377	0,146	1,828	82,522	3,752	36,590	166,203	24,330	2,423				
202	Макаронная отварная	180	7,524	5,685	48,222	274,344	0,116			3,138	14,321	59,874	11,023	1,105				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			8,000	26,000	5,600	0,440	0,440				
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	2,860				
<i>Итого за Зимтрак</i>																		
		680,000	27,676	26,609	109,825	795,209	0,346	14,928	83,022	7,590	84,661	274,617	57,053	7,687				
<i>Обед</i>																		
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 на бульоне	250	1,821	5,233	11,901	101,811	0,070	20,761	202,311	2,429	31,442	51,489	23,031	1,018				
260	Гуляш из птицы (грудки)	100	18,033	13,423	40,372	211,005	0,103	2,703	25,790	3,083	17,467	51,491	27,887	0,983				
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,861	6,481	239,497	40,372	0,052			2,760	9,600	98,196	32,664	0,683				
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	0,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			8,000	26,000	5,600	0,440	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,330	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	1,120				
<i>Итого за Обед</i>																		
		890,000	32,282	26,986	111,240	833,845	0,490	48,664	412,624	9,550	47,067	111,020	125,882	5,205				
<i>Итого за Понедельник - 21 лет и старше</i>																		
		1 570,000	59,958	53,685	221,065	1 619,054	0,836	63,592	495,646	17,140	195,681	691,684	182,935	12,892				

День/неделя: Вторник - 2 II лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
290	Грудка куриные, тушённые с овощами	130	27,184	16,958	1,479	273,971	0,140	1,438	232,480	2,723	22,840	235,370	37,810	1,102
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492			20,550	111,852	44,352	1,741
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>34,274</b>	<b>18,099</b>	<b>65,188</b>	<b>567,629</b>	<b>0,416</b>	<b>40,030</b>	<b>232,980</b>	<b>3,163</b>	<b>56,140</b>	<b>381,462</b>	<b>92,142</b>	<b>4,142</b>
<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
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	38,171	2,039
294	Шницель рубленый из мяса	100	20,521	12,599	12,907	253,321	0,166		21,120	2,227	27,940	175,550	27,320	1,133
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,863	6,855	35,631	235,344	0,268			2,611	13,805	186,318	124,879	4,191
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Обед</b>	<b>910,000</b>	<b>42,098</b>	<b>31,835</b>	<b>122,595</b>	<b>933,435</b>	<b>0,921</b>	<b>25,414</b>	<b>319,991</b>	<b>10,407</b>	<b>142,827</b>	<b>584,637</b>	<b>232,770</b>	<b>10,574</b>
	<b>Итого за Вторник - 2 II лет и старше</b>	<b>1 460,000</b>	<b>76,372</b>	<b>49,934</b>	<b>187,783</b>	<b>1 521,064</b>	<b>1,337</b>	<b>65,444</b>	<b>552,971</b>	<b>13,570</b>	<b>198,967</b>	<b>966,099</b>	<b>324,912</b>	<b>14,656</b>
День/неделя: Среда - 2 II лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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
291	Плов из мяса птицы	250	22,833	15,691	44,940	416,404	0,156	2,907	348,561	3,972	28,361	264,752	64,324	1,632
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>26,613</b>	<b>16,152</b>	<b>79,373</b>	<b>574,292</b>	<b>0,228</b>	<b>12,607</b>	<b>412,962</b>	<b>4,652</b>	<b>50,611</b>	<b>315,792</b>	<b>84,524</b>	<b>3,351</b>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежесы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,392	20,123	16,140	312,377	0,146	1,828	82,522	3,752	36,590	166,203	24,330	2,423
202	Макарона отварные	180	7,524	5,685	48,222	274,344	0,116			3,138	14,321	59,874	11,023	1,105
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	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>33,881</b>	<b>37,954</b>	<b>138,560</b>	<b>1 034,335</b>	<b>0,379</b>	<b>399,850</b>	<b>284,833</b>	<b>12,237</b>	<b>139,434</b>	<b>409,368</b>	<b>104,303</b>	<b>8,162</b>
	<b>Итого за Среда - 2 II лет и старше</b>	<b>1 470,000</b>	<b>60,494</b>	<b>54,106</b>	<b>217,933</b>	<b>1 608,627</b>	<b>0,807</b>	<b>403,457</b>	<b>697,795</b>	<b>16,889</b>	<b>210,045</b>	<b>716,160</b>	<b>188,829</b>	<b>11,513</b>

День/неделя: Четверг - 2 II лет и старше														
№ п/п	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
<i>Завтрак</i>														
71	Орゆда свежие порционные	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 из мяса птицы	100	20,521	12,599	12,907	233,321	0,166	38,492	21,130	2,227	27,940	175,530	27,320	1,133
125	Картофель отварной	180	3,830	0,770	30,986	146,270	0,231	0,100	0,500	20,350	111,832	44,332	1,741	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	26,000	5,600	0,839
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>27,821</i>	<i>13,770</i>	<i>77,186</i>	<i>530,279</i>	<i>0,451</i>	<i>40,692</i>	<i>30,620</i>	<i>66,340</i>	<i>330,642</i>	<i>85,832</i>	<i>4,323</i>	
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,832	3,235	12,432	86,541	0,037	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,531	0,359
291	Плов из мяса птицы	250	22,833	15,691	44,940	416,404	0,156	2,907	348,561	3,972	28,361	264,732	64,324	1,632
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	0,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>32,596</i>	<i>25,694</i>	<i>119,033</i>	<i>843,888</i>	<i>0,455</i>	<i>35,361</i>	<i>1 030,113</i>	<i>8,438</i>	<i>120,134</i>	<i>414,642</i>	<i>119,033</i>	<i>4,447</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 II лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>60,417</i>	<i>39,464</i>	<i>196,219</i>	<i>1 394,167</i>	<i>0,906</i>	<i>76,053</i>	<i>1 080,733</i>	<i>11,155</i>	<i>186,494</i>	<i>745,284</i>	<i>204,887</i>	<i>8,770</i>
День/неделя: Пятница - 2 II лет и старше														
№ п/п	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	180	32,163	8,023	26,465	312,432	0,084	0,730	51,600	0,238	168,187	335,436	35,981	0,837
369	Повидло	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	1,700	0,580	9,120	4,880	8,880	0,883	
377	Чай с лимоном	200	0,055	0,055	13,163	54,748	0,002	2,000	0,008	6,550	9,120	14,000	8,000	2,800
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	0,500	2,000	0,926	185,137	386,356	35,461	5,280
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>35,279</i>	<i>8,478</i>	<i>93,428</i>	<i>595,180</i>	<i>0,132</i>	<i>4,530</i>	<i>52,180</i>	<i>0,926</i>	<i>185,137</i>	<i>386,356</i>	<i>35,461</i>	<i>5,280</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,830	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	1,821	3,233	11,901	101,811	0,070	20,761	202,311	2,429	31,442	51,489	23,031	1,018
229	Рыба, тушенная с овощами	130	20,162	6,150	1,479	142,091	0,148	2,063	214,020	2,711	58,630	310,910	74,310	1,199
125	Картофель отварной	180	3,830	0,770	30,986	146,270	0,231	38,492	20,350	111,832	44,332	44,332	1,741	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>33,407</i>	<i>13,943</i>	<i>104,479</i>	<i>679,867</i>	<i>0,703</i>	<i>77,656</i>	<i>522,831</i>	<i>6,348</i>	<i>170,612</i>	<i>585,091</i>	<i>185,178</i>	<i>6,410</i>

Итого за Пятница - 2 11 лет и старше		1 560,000	68,686	22,421	197,907	1 275,047	0,855	82,186	575,011	7,274	355,749	971,447	240,639	11,690
Возрастная группа 11 лет и старше														
	Пищевые вещества (г)													
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1	59,161	43,249	158,810	1 272,891	0,712	430,567	1 203,328	8,852	253,110	805,391	177,347	13,556		
Вторник - 1	80,663	50,651	201,618	1 602,368	1,135	61,641	471,391	12,728	211,565	942,611	243,937	12,271		
Среда - 1	65,657	54,672	177,033	1 471,795	1,037	425,506	932,400	15,090	190,409	872,634	302,631	14,187		
Четверг - 1	64,801	44,291	222,850	1 561,022	1,016	421,247	358,669	14,372	177,172	758,566	188,247	12,449		
Пятница - 1	73,350	49,277	189,941	1 514,141	1,119	73,035	1 261,320	13,516	210,599	899,484	306,871	15,063		
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>68,726</b>	<b>48,428</b>	<b>190,050</b>	<b>1 484,443</b>	<b>1,004</b>	<b>282,399</b>	<b>845,422</b>	<b>12,912</b>	<b>208,571</b>	<b>855,737</b>	<b>243,807</b>	<b>13,505</b>		
Понедельник - 2	59,958	53,685	221,065	1 619,054	0,836	63,592	495,646	17,140	195,681	691,684	182,935	12,892		
Вторник - 2	76,372	49,934	187,783	1 521,064	1,337	65,444	552,971	13,570	198,967	966,099	324,912	14,656		
Среда - 2	60,494	54,106	217,933	1 608,827	0,807	403,457	697,795	16,889	210,045	716,160	188,829	11,513		
Четверг - 2	60,417	39,464	196,219	1 394,167	0,906	76,053	1 080,733	11,155	186,494	745,284	204,887	8,770		
Пятница - 2	68,686	22,421	197,907	1 275,047	0,855	82,186	575,011	7,274	355,749	971,447	240,639	11,690		
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>65,185</b>	<b>43,922</b>	<b>204,181</b>	<b>1 483,632</b>	<b>0,948</b>	<b>138,146</b>	<b>680,431</b>	<b>13,206</b>	<b>229,387</b>	<b>818,135</b>	<b>228,440</b>	<b>11,904</b>		
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>66,956</b>	<b>46,175</b>	<b>197,116</b>	<b>1 484,038</b>	<b>0,976</b>	<b>210,273</b>	<b>762,927</b>	<b>13,059</b>	<b>218,979</b>	<b>836,936</b>	<b>236,124</b>	<b>12,705</b>		
<b>Норма СанПин</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>191,5</b>	<b>1 360</b>	<b>0,7</b>	<b>35</b>	<b>450</b>	<b>7</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>9</b>		

Возрастная группа 11 лет и старше		Итого за день	
Завтрак	Обед	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	860,000	860,000	1 430,000
Вторник - 1	910,000	910,000	1 450,000
Среда - 1	860,000	860,000	1 410,000
Четверг - 1	720,000	860,000	1 580,000
Пятница - 1	910,000	910,000	1 500,000
Понедельник - 2	680,000	890,000	1 570,000
Вторник - 2	550,000	910,000	1 460,000
Среда - 2	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2	640,000	920,000	1 560,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>594</b>	<b>890</b>	<b>1 484</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>550</b>	<b>800</b>	<b>1 350</b>