



В.В. Сидорова
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Т.В. Фионов
Фионов Т.В.
2024г.

« 1 » октября

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

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
181	Каша манная молочная	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		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
	Овсяное печенье	40	0,280	0,988	3,576	24,000								
	Итого за Завтрак	500,000	8,365	14,515	64,569	422,109	0,116	1,088	75,700	1,300	115,458	131,090	25,272	1,803
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595		0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	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	27,518	33,605	105,406	842,423	0,363	379,171	535,639	8,467	118,439	377,080	104,854	4,785
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 240,000	35,883	48,120	169,975	1 264,532	0,479	380,259	611,339	9,767	233,897	508,170	130,126	6,588

День/неделя: Вторник - 1 неделя 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
202	Рожки 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	24,635	13,007	89,492	576,331	0,297	6,350	33,980	3,969	66,200	239,100	82,470	3,948
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
128	Картофельные поре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	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	31,444	24,951	89,176	710,632	0,630	54,702	471,731	7,201	148,651	419,317	118,911	6,350
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 250,000	56,079	37,958	178,668	1 286,963	0,927	61,052	505,711	11,170	214,851	658,417	201,381	10,298

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

№ рец.	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>																		
	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	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518				
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060								
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550				
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>19,401</i>	<i>18,116</i>	<i>115,029</i>	<i>698,101</i>	<i>0,381</i>	<i>1,690</i>	<i>54,500</i>	<i>2,810</i>	<i>160,815</i>	<i>319,043</i>	<i>131,306</i>	<i>5,118</i>				
<i>Обед</i>																		
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,834	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980				
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114				
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	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				
<i>Итого за Обед</i>		<i>705,000</i>	<i>24,298</i>	<i>42,129</i>	<i>111,094</i>	<i>931,723</i>	<i>0,247</i>	<i>377,374</i>	<i>955,351</i>	<i>4,233</i>	<i>85,070</i>	<i>145,591</i>	<i>51,724</i>	<i>2,910</i>				
<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>		<i>1 205,000</i>	<i>43,699</i>	<i>60,245</i>	<i>226,123</i>	<i>1 629,824</i>	<i>0,628</i>	<i>379,064</i>	<i>1 009,851</i>	<i>7,043</i>	<i>245,885</i>	<i>464,634</i>	<i>183,030</i>	<i>8,028</i>				

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

№ рец.	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>																		
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150				
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	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		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
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				
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>535,000</i>	<i>33,137</i>	<i>32,240</i>	<i>48,748</i>	<i>621,669</i>	<i>0,247</i>	<i>14,091</i>	<i>527,900</i>	<i>3,047</i>	<i>371,000</i>	<i>565,570</i>	<i>60,090</i>	<i>9,126</i>				
<i>Обед</i>																		
52	Салат из свежеслы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812				
96	Рассолинк московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671				
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984				
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>25,329</i>	<i>28,866</i>	<i>92,180</i>	<i>738,807</i>	<i>0,489</i>	<i>189,204</i>	<i>338,475</i>	<i>7,417</i>	<i>118,624</i>	<i>377,602</i>	<i>103,358</i>	<i>6,087</i>				
<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>		<i>1 275,000</i>	<i>58,466</i>	<i>61,106</i>	<i>140,928</i>	<i>1 360,476</i>	<i>0,736</i>	<i>203,295</i>	<i>866,375</i>	<i>10,464</i>	<i>489,624</i>	<i>943,172</i>	<i>163,448</i>	<i>15,213</i>				

День/неделя: Пятница - 1 неделя 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		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Джем	20	0,080		13,000	50,000		0,100			2,800	1,800	1,400	0,260
396	Блины	120	6,000	4,800	44,400	244,800								
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748		1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000		2,000				14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	540,000	6,316	4,855	92,963	439,548		3,800	0,580	0,008	9,350	24,920	14,280	3,943
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630		6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481		5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Котлеты рубленые из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991		0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601
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		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	77,700		0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	29,019	28,081	89,871	730,101		11,924	350,211	5,086	94,792	386,369	155,657	7,209
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 280,000	35,335	32,936	182,834	1 169,649		15,724	350,791	5,094	104,142	411,289	169,937	11,152

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 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		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915		51,600		0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650		0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388		0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Багет	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	515,000	17,194	18,671	98,343	627,638		1,208	75,700	2,815	280,922	321,840	63,278	3,579
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600		4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465		12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054		0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500		0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700		0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	705,000	24,716	41,467	110,998	933,589		373,384	170,893	3,349	82,178	146,534	44,038	2,565
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 220,000	41,910	60,138	209,341	1 561,227		0,508	246,593	6,164	363,100	468,374	107,316	6,144

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет															
№ реп.	Наименование дней недели, блюл	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 ступненным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245	
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	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	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>28,591</i>	<i>16,294</i>	<i>95,176</i>	<i>650,071</i>	<i>0,237</i>	<i>14,016</i>	<i>92,000</i>	<i>1,872</i>	<i>210,030</i>	<i>341,220</i>	<i>60,130</i>	<i>4,545</i>	
<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980	
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118		6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449	
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	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	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>46,098</i>	<i>15,520</i>	<i>105,317</i>	<i>747,635</i>	<i>0,981</i>	<i>19,974</i>	<i>1 358,331</i>	<i>5,360</i>	<i>191,216</i>	<i>549,486</i>	<i>208,452</i>	<i>10,007</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 280,000</i>	<i>74,689</i>	<i>31,814</i>	<i>200,493</i>	<i>1 397,706</i>	<i>1,218</i>	<i>33,990</i>	<i>1 450,331</i>	<i>7,232</i>	<i>401,246</i>	<i>890,706</i>	<i>268,582</i>	<i>14,552</i>	
День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет															
№ реп.	Наименование дней недели, блюл	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>															
401	Омлеты	105	6,300	4,200	42,000	231,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260	
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	
348	Сок 200 мл в нлд.ул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>525,000</i>	<i>6,580</i>	<i>4,251</i>	<i>90,443</i>	<i>424,388</i>	<i>0,023</i>	<i>2,200</i>	<i>0,500</i>		<i>7,750</i>	<i>24,040</i>	<i>13,800</i>	<i>3,919</i>	
<i>Обед</i>															
67	Выпечетг овишной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464	
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723	
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	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,523</i>	<i>32,454</i>	<i>101,473</i>	<i>815,158</i>	<i>0,391</i>	<i>130,891</i>	<i>777,789</i>	<i>8,588</i>	<i>104,269</i>	<i>376,500</i>	<i>104,744</i>	<i>4,967</i>	
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 265,000</i>	<i>34,103</i>	<i>36,705</i>	<i>191,916</i>	<i>1 239,546</i>	<i>0,414</i>	<i>133,091</i>	<i>778,289</i>	<i>8,588</i>	<i>112,019</i>	<i>400,540</i>	<i>118,544</i>	<i>8,886</i>	

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет		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	Mg	Fe	
		Б	Ж													
<i>Завтрак</i>																
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000			0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508		
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994			
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			
	Итого за Завтрак	570,000	24,668	12,883	88,352	569,631	0,323	6,100	33,000	4,012	69,400	241,520	83,490	4,011		
<i>Обед</i>																
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446		
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815		
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332		
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	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	770,000	36,646	37,583	95,330	777,986	0,688	409,200	662,719	7,587	191,595	573,225	167,685	6,034		
	Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 280,000	61,314	44,466	183,682	1 347,617	1,011	415,300	695,719	11,599	260,995	814,745	251,175	10,045		

День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет		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	Mg	Fe	
		Б	Ж													
<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		
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
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	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
	Итого за Завтрак	500,000	22,569	18,663	72,234	548,719	0,255	2,909	289,180	1,317	194,200	383,340	59,390	4,729		
<i>Обед</i>																
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602		
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	770,000	28,450	33,260	105,901	838,631	0,576	12,012	251,281	7,630	102,871	354,088	108,952	5,840		
	Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 270,000	50,999	51,923	178,135	1 387,350	0,831	14,921	540,461	8,947	297,071	737,428	168,342	10,569		

Возрастная группа с 7 до 11 лет															
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Понедельник - 1 неделя	35,883	48,120	169,975	1 264,532	0,479	380,259	611,339	9,767	233,897	508,170	130,126	6,588			
Вторник - 1 неделя	56,079	37,958	178,668	1 286,963	0,927	61,052	505,711	11,170	214,851	658,417	201,381	10,298			
Среда - 1 неделя	43,699	60,245	226,123	1 629,824	0,628	379,064	1 009,851	7,043	245,885	464,634	183,030	8,028			
Четверг - 1 неделя	58,466	61,106	140,928	1 360,476	0,736	203,295	866,375	10,464	489,624	943,172	163,448	15,213			
Пятница - 1 неделя	35,335	32,936	182,834	1 169,649	0,735	15,724	350,791	5,094	104,142	411,289	169,937	11,152			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	45,892	48,073	179,706	1 342,289	0,701	207,879	668,813	8,708	257,680	597,136	169,584	10,256			
Понедельник - 2 неделя	41,910	60,138	209,341	1 561,227	0,508	374,592	246,593	6,164	363,100	468,374	107,316	6,144			
Вторник - 2 неделя	74,689	31,814	200,493	1 397,706	1,218	33,990	1 450,331	7,232	401,246	890,706	268,582	14,552			
Среда - 2 неделя	34,103	36,705	191,916	1 239,546	0,414	133,091	778,289	8,588	112,019	400,540	118,544	8,886			
Четверг - 2 неделя	61,314	44,466	183,682	1 347,617	1,011	415,300	695,719	11,599	260,995	814,745	251,175	10,045			
Пятница - 2 неделя	50,999	51,923	178,135	1 387,350	0,831	14,921	540,461	8,947	297,071	737,428	168,342	10,569			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	52,603	45,009	192,713	1 386,689	0,796	194,379	742,279	8,506	286,886	662,359	182,792	10,039			
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>49,248</i>	<i>46,541</i>	<i>186,210</i>	<i>1 364,489</i>	<i>0,749</i>	<i>201,129</i>	<i>705,546</i>	<i>8,607</i>	<i>272,283</i>	<i>629,748</i>	<i>176,188</i>	<i>10,148</i>			
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	64%	59%	56%	58%	62%	335%	101%	72%	25%	57%	70%	85%			
Возрастная группа с 7 до 11 лет															
	Завтрак	Обед	Итого за день												
Понедельник - 1 неделя	500,000	740,000	1 240,000												
Вторник - 1 неделя	510,000	740,000	1 250,000												
Среда - 1 неделя	500,000	705,000	1 205,000												
Четверг - 1 неделя	535,000	740,000	1 275,000												
Пятница - 1 неделя	540,000	740,000	1 280,000												
Понедельник - 2 неделя	515,000	705,000	1 220,000												
Вторник - 2 неделя	540,000	740,000	1 280,000												
Среда - 2 неделя	525,000	740,000	1 265,000												
Четверг - 2 неделя	510,000	770,000	1 280,000												
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	1 270,000												
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>518</i>	<i>739</i>	<i>1 257</i>												
Норма СанПиН	500	700	1 200												

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020	0,020	
181	Каша манная молочная	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	0,435	123,384	109,150	0,074	43,000	0,435	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	0,001	0,500	0,859	
	Батон	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,850	9,500	32,500	0,055		0,600	
	Овсяное печенье	0,280	0,988	3,576	24,000									
	Итого за Завтрак	9,439	15,765	70,351	460,936	0,131	1,335	1,385	140,234	152,890	0,131	83,500	1,385	
<i>Обед</i>														
88	Икра овощная	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	0,020	7,000	3,100	
291	Щи из свежей капусты на бульоне	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	2,481	33,563	55,391	0,084	206,311	2,481	
348	Плов из мяса птицы	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	4,634	36,382	288,197	0,147	432,936	4,634	
	Компот из сухофруктов	0,234	18,263	74,595		0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	0,005	350,180	0,248	
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	0,044		0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	0,160	0,160	0,120	
	Итого за Обед	33,542	42,539	128,385	1 043,865	0,460	387,936	11,023	155,615	463,428	0,460	639,247	11,023	
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	42,981	58,304	198,736	1 504,801	0,591	389,271	12,408	295,849	616,318	0,591	722,747	12,408	
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>														
294	Кукуруза порционно	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	1,200	15,300	0,006	0,900	0,009	
202	Котлеты рубленые из мяса птицы	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	3,091	33,260	149,040	0,156	20,950	3,091	
377	Рожки овсяные	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		1,100	21,860	63,900	0,120	20,000	1,100	
	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	0,002	0,580	0,008	
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	0,044		0,440	
	Итого за Завтрак	27,322	15,748	98,991	649,771	0,328	6,750	4,648	70,870	263,360	0,328	42,430	4,648	
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	0,037	500,000	2,378	
102	Суп гороховый на бульоне	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	3,037	41,857	127,596	0,249	210,831	3,037	
260	Гуляш из птицы	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	2,816	15,583	143,243	0,090	23,840	2,816	
376	Картофельное пюре	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	0,208	23,600	0,217	
	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	0,001	0,500	0,856	
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	0,044		0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	0,160	0,160	0,120	
	Итого за Обед	37,066	30,330	112,015	873,833	0,789	72,100	9,008	185,870	509,399	0,789	738,771	9,008	
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	64,388	46,078	211,006	1 523,604	1,117	78,850	13,656	256,740	772,759	1,117	801,201	13,656	

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше																				
№ реп.	Наименование дней недели, блюл	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>																				
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040													
185	Каша гречневая молотная вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	1,70,343	301,855	142,883	4,397						
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и хлеб пшеничный	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060										
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>21,710</i>	<i>19,879</i>	<i>124,877</i>	<i>762,697</i>	<i>0,444</i>	<i>2,015</i>	<i>63,500</i>	<i>2,920</i>	<i>194,843</i>	<i>379,355</i>	<i>159,883</i>	<i>5,997</i>						
<i>Обед</i>																				
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009						
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194						
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114						
342	Комлот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>835,000</i>	<i>28,288</i>	<i>49,402</i>	<i>133,915</i>	<i>1,105,615</i>	<i>0,331</i>	<i>383,987</i>	<i>1,497,111</i>	<i>6,063</i>	<i>109,320</i>	<i>190,809</i>	<i>72,433</i>	<i>3,916</i>						
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,385,000</i>	<i>49,998</i>	<i>69,281</i>	<i>258,792</i>	<i>1,868,312</i>	<i>0,775</i>	<i>386,002</i>	<i>1,560,611</i>	<i>8,983</i>	<i>304,163</i>	<i>570,164</i>	<i>232,316</i>	<i>9,913</i>						
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше																				
№ реп.	Наименование дней недели, блюл	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>																				
15	Сыр (порцианный)	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150							
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	497,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859						
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480						
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							
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>585,000</i>	<i>41,657</i>	<i>41,644</i>	<i>50,251</i>	<i>746,489</i>	<i>0,299</i>	<i>14,377</i>	<i>691,300</i>	<i>3,869</i>	<i>431,740</i>	<i>704,730</i>	<i>70,610</i>	<i>10,700</i>						
<i>Обед</i>																				
52	Салат из свежклй отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344						
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908						
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482						
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,814</i>	<i>35,920</i>	<i>112,877</i>	<i>907,111</i>	<i>0,604</i>	<i>200,909</i>	<i>389,368</i>	<i>9,554</i>	<i>163,396</i>	<i>467,510</i>	<i>130,945</i>	<i>7,744</i>						
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1,475,000</i>	<i>72,471</i>	<i>77,564</i>	<i>163,128</i>	<i>1,853,600</i>	<i>0,903</i>	<i>215,286</i>	<i>1,080,668</i>	<i>13,423</i>	<i>595,336</i>	<i>1,172,240</i>	<i>201,555</i>	<i>18,444</i>						

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Ж				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
<i>Завтрак</i>																		
396	Джем	20	0,080	13,000	50,000	0,002	0,100				2,800	1,800	1,400	0,260				
	Блины	180	9,000	66,600	367,200													
377	Чай с лимоном	200	0,236	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008		6,550	9,120	4,880	0,883				
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200		22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800					
	Итого за Завтрак	600,000	9,316	115,163	561,948	0,024	3,800	0,580	0,008		9,350	24,920	14,280	3,943				
<i>Обед</i>																		
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232		19,904	45,316	20,446	0,775				
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	0,064	6,304	210,831	1,584		15,362	52,739	12,551	0,709				
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,777	17,750	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442		27,740	151,560	43,090	1,789				
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402		13,680	133,370	88,220	2,987				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440		8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,120		29,200	50,000	16,000	1,120				
	Итого за Обед	890,000	34,111	35,033	111,272	0,865	17,526	514,781	7,220		118,836	467,225	190,307	8,676				
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 490,000	43,427	42,288	226,435	0,889	21,326	515,361	7,228		128,186	492,145	204,587	12,619				

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Ж				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
<i>Завтрак</i>																		
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075		150,000	96,000	6,750	0,150				
173	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	0,196	1,235	43,000	0,173		127,405	175,050	44,535	1,149				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,859				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	0,055			0,850		9,500	32,500	6,500	0,600				
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	0,040		5,500	1,750		14,500	45,000	10,000	1,050				
	Итого за Завтрак	565,000	18,616	20,119	105,254	0,297	1,455	83,500	2,848		306,355	356,790	72,185	3,808				
<i>Обед</i>																		
	Икра овощная	100	1,700	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100		41,000	37,000	15,000	0,700				
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	0,103	15,080	185,964	1,266		18,681	74,416	22,560	0,991				
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	0,001		20,000	0,050		14,448	4,200	0,792	0,114				
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614		357,000						0,039					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440		8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,120		29,200	50,000	16,000	1,120				
	Итого за Обед	835,000	28,982	49,245	133,016	0,328	379,240	205,964	4,976		111,329	191,616	59,952	3,404				
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 400,000	47,598	69,364	238,270	0,625	380,695	289,464	7,824		417,684	548,406	132,137	7,212				

День/неделя: Вторник - 2 неделя 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	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			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	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>32,723</i>	<i>18,302</i>	<i>102,090</i>	<i>713,221</i>	<i>0,259</i>	<i>14,100</i>	<i>106,800</i>	<i>1,918</i>	<i>232,400</i>	<i>390,320</i>	<i>67,070</i>	<i>4,767</i>	
<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194	
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	7,200	2,389	24,260	157,950	73,840	1,615	
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	20,000	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	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб ржано-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 Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>54,195</i>	<i>18,732</i>	<i>130,705</i>	<i>911,371</i>	<i>1,206</i>	<i>26,237</i>	<i>2 164,811</i>	<i>6,524</i>	<i>237,372</i>	<i>666,409</i>	<i>256,691</i>	<i>12,071</i>	
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>															
		<i>1 460,000</i>	<i>86,918</i>	<i>37,034</i>	<i>232,795</i>	<i>1 624,592</i>	<i>1,465</i>	<i>40,337</i>	<i>2 271,611</i>	<i>8,442</i>	<i>469,772</i>	<i>1 056,729</i>	<i>323,761</i>	<i>16,838</i>	
День/неделя: Среда - 2 неделя 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	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260	
401	Опалы	140	8,400	5,600	56,000	308,000									
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,400	4,950	8,240	4,400	0,859	
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>560,000</i>	<i>8,680</i>	<i>5,651</i>	<i>104,443</i>	<i>501,388</i>	<i>0,023</i>	<i>2,200</i>	<i>0,500</i>	<i>0,800</i>	<i>7,750</i>	<i>24,040</i>	<i>13,800</i>	<i>3,919</i>	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	100	1,577	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775	
88	Циц из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911	
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 плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,505</i>	<i>40,863</i>	<i>124,213</i>	<i>1 006,069</i>	<i>0,507</i>	<i>141,018</i>	<i>1 001,697</i>	<i>11,287</i>	<i>133,049</i>	<i>466,604</i>	<i>132,672</i>	<i>6,236</i>	
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>															
		<i>1 450,000</i>	<i>42,185</i>	<i>46,514</i>	<i>228,656</i>	<i>1 507,457</i>	<i>0,530</i>	<i>143,218</i>	<i>1 002,197</i>	<i>11,287</i>	<i>140,799</i>	<i>490,644</i>	<i>146,472</i>	<i>10,155</i>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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>														
		30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210			
294	Горошек зеленый отварной	100	15,443	10,656	13,761	214,031	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639			
202	Котлеты рубленые из мяса птицы	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188			
376	Рожки отварные	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Чай с сахаром	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	550,000	27,355	15,624	97,851	643,071	0,354	6,500	41,450	74,070	265,780	91,100	4,336			
	<i>Итого за Завтрак</i>															
		<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688			
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231			
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199			
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589			
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 ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб 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>	920,000	43,078	39,208	118,994	963,822	0,850	431,016	10,005	237,177	679,096	202,406	7,459			
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 470,000	70,433	54,832	216,845	1 606,893	1,204	437,516	14,696	311,247	944,876	293,506	11,795			

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
		<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992			
377	Чай с лимонном	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	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	24,029	20,158	80,892	602,819	0,288	3,208	1,354	223,630	420,490	68,260	4,925			
		<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525			
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709			
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923			
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679			
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		0,440	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>	920,000	33,287	39,258	131,239	1 014,221	0,690	17,252	9,363	130,351	425,207	133,811	7,252			
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 470,000	57,316	59,416	212,131	1 617,040	0,978	20,460	10,717	353,981	845,697	202,071	12,177			

