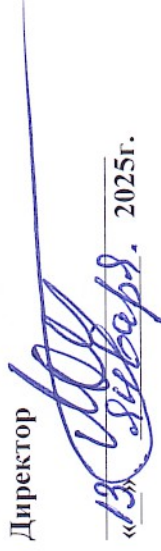


СОГЛАСОВАНО

Директор


«13» Января 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.
2025г.



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

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

день/неделя: Среда - 1 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	Mg	Fe		
Завтрак																
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750		14,500	45,000	10,000	1,050	
185	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	114,506	3,518	
384	Каша из консервов "Касшо со ступенчатым 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	
	Итого за Завтрак	500,000	19,401	18,116	115,029	698,101	0,381		1,690	54,500	2,810	160,815	319,043	131,306	5,118	
Обед																
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027		3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063		16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962	
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		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		0,330	6,000	19,500	4,200	0,039	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120		376,974	955,351	4,201	84,870	144,431	51,264	2,892	
	Итого за Обед	705,000	24,258	42,121	110,708	929,883	0,244		376,974	955,351	4,201	84,870	144,431	51,264	2,892	
Полдник																
406	Пирожок с картошкой начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156		6,932	31,917	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001		0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157		7,032	32,417	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327	
	Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет	1 505,000	52,491	71,059	287,250	2 006,361	0,782		385,696	1 042,288	11,654	281,635	576,782	207,083	10,337	

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

№ 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	Mg	Fe		
															Завтрак	
15	Сыр (порезанный)	15	3,900	3,915	4,565	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
210	Омлет натуральный	150	27,717	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	4,950	0,500	8,240	4,000	0,859			
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,039	12,740	61,100	0,039	13,000	11,700	0,260	20,800	14,300	2,860			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Итого за Завтрак	535,000	33,137	32,240	48,748	621,669	0,247	14,091	527,900	3,047	371,000	565,370	60,090	9,126		
Обед																
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812		
96	Рассольник мясной на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671		
259	Жаркое по-домашнему	240	20,370	27,599	36,080	360,880	0,253	35,460	39,542	3,404	228,892	54,697	2,984			
398	Напиток из порошка шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,100	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	0,330			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	4,000	0,220	2,800	2,800	0,220			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	14,600	0,060	25,000	8,000	0,560			
	Итого за Обед	720,000	23,583	28,400	80,127	676,191	0,435	149,164	305,795	6,939	106,924	357,922	97,278	5,577		
Полдник																
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	9,400		105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200		
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	83,285		5,930	268,787	296,713	45,516			
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 555,000	72,876	79,321	206,190	1 839,426	0,896	165,055	916,980	15,916	746,711	1 220,205	202,884	16,386		

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

№ 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	Mg	Fe		
Завтрак																
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100		0,390	
174	Каша рисовая молочная	200	5,156	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520		0,529	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380		6,550	9,120	4,880		0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200		0,480	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого за Завтрак	500,000	10,892	7,076	104,539	519,089	0,151	3,065	39,380	1,220	146,270	202,070	48,900		2,612	
Обед																
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095		0,464	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042		0,602	
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	13,603	288,741	0,306	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	74,720		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	4,400		0,856	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800		0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560		
	Итого за Обед	720,000	25,951	32,126	81,131	714,101	0,660	11,884	350,211	4,911	85,492	367,369	150,257		6,819	
Полдник																
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		0,859	
	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	18,622		2,600	
	Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет	1 520,000	45,055	50,002	248,800	1 620,065	0,936	18,002	422,228	10,811	261,273	661,783	217,779		12,031	
Суббота - 2 с 7 до 11 лет																

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

№ 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
Завтрак														
14	Масло (порции)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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	0,786
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	10,000	1,050	
Итого за Завтрак		510,000	13,513	22,199	104,589	668,939	0,225	1,309	84,600	2,859	154,000	238,460	56,410	3,325
Обед														
	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
101	Суп картофельный с крупной	200	4,202	2,348	12,155	85,915	0,084			0,964	15,230	63,134	18,046	0,822
54-10м	Капуста тушеная с мясом птицы	240	16,891	18,905	14,900	286,408	0,124	95,593		3,345	118,714	198,710	99,283	2,529
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		720,000	25,531	27,527	64,507	609,963	0,322	461,937	275,319	6,449	177,144	322,044	137,129	4,587
Полдник														
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	0,859
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	18,622	2,600

Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет												
День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
№ 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
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженым молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920
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
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300
Итого за Завтрак			28,591	16,294	95,176	650,071	0,237	14,016	92,000	1,872	210,030	341,220
Обед												
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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609
294	Колбасы рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000
Итого за Обед			26,182	26,339	103,910	750,492	0,446	22,534	1,368,351	5,989	119,522	327,429
Полдник												
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713
	Варенец	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600			236,000	192,000
Итого за Полдник			16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	43,285	5,930	262,787	300,713
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет			71,729	61,314	275,001	1,939,129	0,897	38,150	1,547,636	13,791	592,339	969,362
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет												
№ 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
204	Рожки отварные с сыром	150	11,174	8,824	38,124	277,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000
348	Сок 200 мл в ян. ул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000
Итого за Завтрак			12,894	9,035	83,407	468,150	0,141	2,260	62,300	1,170	222,530	212,920
Обед												
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,430	1,833	11,900	26,760
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000
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
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
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000
Итого за Обед			25,912	32,043	91,603	765,167	0,340	130,846	777,758	8,392	91,886	357,489
Полдник												
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240
Итого за Полдник			7,851	10,495	88,705	474,140	0,116	0,367	29,112	4,574	31,072	89,067
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет												
Итого за Втор												

Итого за Средн - 2 с 7 до 11 лет																								
День/неделя: Четверг - 2 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										
Итого за Завтрак																								
204	Горошек зеленый отварной	30	0,910	0,060	1,950		0,033	3,000		0,060		6,000		18,600		6,300		0,210						
173	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735		0,146	3,000		2,602		31,110		135,520		57,470		1,508						
376	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180		0,160	16,000		0,336		12,040		74,220		112,210		2,516						
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		0,001	0,100		0,500		4,950		8,240		4,400		0,859						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		0,044	94,000		0,040		8,000		26,000		5,600		0,440						
	Итого за Завтрак	510,000	20,249	21,599	70,388		0,384	6,100		3,138		62,100		300,570		147,990		5,533						
Обед																								
20	Салат из белокочанной капусты с курицей	60	1,251	4,110	7,965		0,024	21,445		0,864		29,420		27,070		14,180		0,446						
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,026		0,200	7,604		2,404		33,802		105,679		31,012		1,815						
249	Рыба, запеченная в масле	90	15,565	13,902	2,217		0,100	0,648		0,524		98,064		246,894		32,986		2,007						
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153		0,173	27,995		0,018		40,220		96,870		34,510		1,332						
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435		0,001	350,040		0,018		1,311		0,891		0,700		0,061						
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840		0,022	47,000		0,220		4,000		13,000		2,800		0,220						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660		0,080	51,800		0,080		14,600		25,000		8,000		0,560						
	Итого за Обед	720,000	31,010	28,186	80,296		0,608	407,812		5,130		221,417		515,354		124,188		6,411						
Полдник																								
406	Пирожок с картошкой начинкой	100	8,632	10,771	48,470		0,156	6,932		4,643		31,000		105,068		20,113		1,468						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		0,001	0,100		0,500		4,950		8,240		4,400		0,859						
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,513		0,157	7,032		32,437		35,950		113,308		24,513		2,327						
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет																								
Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет																								
Итого за Суббота - 2 с 7 до 11 лет																								
Итого за Воскресенье - 2 с 7 до 11 лет																								
Итого за Средн - 2 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										
Итого за Завтрак																								
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700		0,070			0,600		55,000		192,000		12,000		2,500						
173	Каша пшеница молочная	200	5,694	6,515	27,655		0,157	192,650		0,988		35,200		140,100		35,628		0,920						
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163		0,002	54,748		1,700		0,580		6,550		4,880		0,883						
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600		0,055	117,500		0,055		10,000		32,500		7,000		0,550						
	Итого за Завтрак	500,000	22,430	18,470	66,118		0,284	571,898		2,688		205,780		173,522		39,508		4,853						
Обед																								
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074		0,013	68,210		5,600		17,570		19,360		10,370		0,910						
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	9,915	9,915		0,053	76,291		5,004		170,831		13,322		45,819		0,602						
268	Витонки мясные с томатным соусом	120	13,081	25,779	15,587		0,313	343,061		1,188		63,950		3,712		41,220		1,735						
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072		0,043	187,031		0,043		16,000		8,880		26,720		0,567						
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045		0,001	49,398		0,100		0,500		4,950		8,240		0,856						
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840		0,022	47,000		0,220		4,000		13,000		2,800		0,220						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660		0,080	51,800		0,080		14,600		25,000		8,000		0,560						
	Итого за Обед	730,000	25,362	37,305	97,193		0,525	822,791		11,972		251,281		93,571		335,088		5,550						
Полдник																								
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915		0,154	436,566		5,930		43,285		108,713		15,516		1,483						
	Сок	200	1,100	0,200	24,400		0,000	102,000		4,000		0,200		14,000		8,000		0,600						
	Итого за Полдник	300,000	11,656	13,881	92,315		0,174	538,566		4,000		43,285		26,783		23,516		2,083						

Итого за Патинца - 2 с 7 до 11 лет	1 550,000	59,448	69,656	255,626	1 883,255	0,983	18,660	590,346	14,899	293,880	831,521	186,576	12,386
------------------------------------	-----------	--------	--------	---------	-----------	-------	--------	---------	--------	---------	---------	---------	--------

Возрастная группа с 7 до 11 лет													
	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1	44,821	61,450	235,267	1 679,992	1 679,992	0,579	380,174	656,614	15,287	250,092	600,163	140,425	8,405
Вторник - 1	60,520	56,442	270,638	1 821,105	1 821,105	1,011	65,279	534,323	15,633	231,673	734,244	218,710	12,216
Среда - 1	52,491	71,059	287,250	2 006,361	2 006,361	0,782	385,696	1 042,288	11,654	281,635	576,782	207,083	10,337
Четверг - 1	72,876	79,321	206,190	1 839,426	1 839,426	0,896	165,055	916,980	15,916	746,711	1 220,205	202,884	16,386
Патинца - 1	45,055	50,002	248,800	1 620,065	1 620,065	0,936	18,002	422,228	10,811	261,273	661,783	217,779	12,031
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,153	63,655	249,629	1 793,390	1 793,390	0,841	202,841	714,487	13,860	354,277	758,635	197,376	11,875
Понедельник - 2	47,256	60,526	233,206	1 665,797	1 665,797	0,672	466,279	392,356	13,988	360,655	652,848	212,161	10,512
Вторник - 2	71,729	61,314	275,001	1 939,129	1 939,129	0,897	38,150	1 547,636	13,791	592,339	969,362	230,558	11,743
Среда - 2	46,657	51,573	263,715	1 707,457	1 707,457	0,597	133,473	869,370	14,136	353,488	659,476	151,741	12,149
Четверг - 2	60,091	60,607	212,397	1 616,780	1 616,780	1,141	420,944	720,860	13,211	319,467	929,232	296,691	14,301
Патинца - 2	59,448	69,656	255,626	1 883,255	1 883,255	0,983	18,660	580,346	14,899	293,880	831,521	186,576	12,386
СРЕДНЕЕ за 2 недели	57,036	60,735	247,989	1 762,484	1 762,484	0,858	215,501	822,114	14,005	383,966	808,488	215,545	12,218
ИТОГО среднее за 2 недели	56,095	62,195	248,809	1 777,937	1 777,937	0,850	209,171	768,301	13,933	369,122	783,562	206,461	12,047
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	73%	79%	74%	76%	76%	71%	349%	110%	116%	34%	71%	83%	100%

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	500,000	720,000	300,000	1 520,000
Вторник - 1	510,000	720,000	300,000	1 530,000
Среда - 1	500,000	705,000	300,000	1 505,000
Четверг - 1	535,000	720,000	300,000	1 555,000
Пятница - 1	500,000	720,000	300,000	1 520,000
Понедельник - 2	510,000	720,000	300,000	1 530,000
Вторник - 2	540,000	720,000	300,000	1 560,000
Среда - 2	570,000	720,000	300,000	1 590,000
Четверг - 2	510,000	720,000	300,000	1 530,000
Пятница - 2	500,000	750,000	300,000	1 550,000
Итого среднее за 2 недели	518	722	300	1 540

смак

Норма СанПиН

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 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		
Завтрак																
14	Масло (порция)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	0,859			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
	Печенье овсяное	40	0,280	0,988	3,576	24,000										
	Итого за Завтрак	550,000	9,439	15,765	70,351	460,936	0,131	1,335	83,500	1,385	140,234	152,890	28,876	1,884		
Обед																
88	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
291	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940		
349	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,132	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660		
	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	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	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	870,000	31,726	42,139	112,708	969,303	0,405	387,256	640,768	10,603	143,836	439,229	121,046	5,531		
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	41,165	57,904	183,059	1 430,239	0,536	389,091	724,268	11,988	284,070	592,119	149,922	7,415		

День/неделя: Вторник - 1 с 11 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		
Завтрак																
	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	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,136	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639		
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	0,008	21,860	63,900	11,640	1,188		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440		8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	550,000	24,352	24,823	101,191	718,321	0,328	6,750	42,430	4,648	70,870	263,160	90,080	4,273		
Обед																
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		
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	127,596	38,761	2,231		
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589		
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	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	870,000	35,456	29,920	101,851	822,363	0,738	72,060	738,771	8,661	176,570	490,399	144,236	7,352		

Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше														
День/неделя:	Среды - 1 с 11 лет и старше	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe	
	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	250	11,550	9,539	49,252	329,387	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	147,883	4,397
384	Кисель из консервов "Кисель со сгущенным молоком и хлебом пшеничным"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
		50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Вторник	550,000	21,710	19,879	124,877	762,697	0,444	2,015	63,500	2,920	194,843	379,355	159,883	5,997
						Обед								
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	1,176	36,462	71,929	23,391	1,176
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	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 Четверг	815,000	26,638	48,984	123,763	1,034,295	0,277	383,547	1,497,111	5,883	99,820	170,649	66,573	3,508
	Итого за Среды - 1 с 11 лет и старше	1,365,000	48,348	68,863	248,640	1,816,992	0,721	385,562	1,500,611	8,803	294,663	550,004	226,456	9,505
День/неделя:	Четверг - 1 с 11 лет и старше	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Fe	
15	Сыр (попиримм)	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	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,009	0,100	0,300	8,240	4,950	4,400	0,859	0,859
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	2,860	2,860
		40	2,800	0,400	18,400	89,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Четверг	585,000	41,657	47,644	50,251	706,489	0,299	14,377	691,300	3,869	431,740	704,730	10,700	10,700
						Обед								
52	Салат из свеклы 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	Рассолинки мясосырные на бульоне	250	2,194	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821
259	Жирное по-домашнему	280	20,061	23,765	32,199	421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	267,040	63,813	3,482
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,320	0,007	100,000	81,700	0,380	1,700	1,700	0,330	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	29,065	35,451	100,754	844,150	0,550	160,869	356,688	9,043	140,856	445,580	124,205	7,147

Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше		1 455,000	70,722	77,095	151,005	1 590,645	0,349	175,246	1 047,988	12,912	572,596	1 150,310	194,815	17,847
День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	B1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658
200	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
377	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Завтрак	350,000	12,296	8,501	113,122	575,949	0,169	3,397	48,380	1,270	176,110	238,970	57,260	2,741
	Итого за Обед													
67	Внедрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	15,476	319,211	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,270	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	30,881	39,573	102,620	886,930	0,814	17,486	514,781	7,029	109,536	448,225	184,907	8,286
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	43,177	48,074	215,742	1 462,899	0,983	20,883	563,161	8,299	285,646	687,195	242,167	11,027
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	B1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
14	Масло (порции)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001				2,400	3,000		0,020
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Итого за Завтрак	360,000	14,973	23,694	113,247	723,059	0,258	1,608	93,200	2,896	183,430	275,610	65,280	3,521
	Итого за Обед													
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,196	104,698	0,103	15,080	185,964	1,197	18,681	74,416	22,560	0,991
54-10м	Канюта тушеная с мясом птицы	280	19,706	22,056	17,383	334,143	0,145	111,525	145,163	3,903	138,499	231,829	115,830	2,950
342	Конфит ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840

Итого за Обед																		
Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше																		
День/неделя: Вторник - 2 с 11 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		
Завтрак																		
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным 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						
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740		61,100		0,039	13,000	20,800	0,260	14,300	11,700	2,860			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000		0,044		8,000	0,440	26,000	5,600	0,440			
Итого за Завтрак																		
		570,000	32,723	18,302	102,090		713,221		0,259	14,100	106,800	1,918	232,400	390,320	67,070	4,767		
Обед																		
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	4,625	5,908	12,045		119,091		0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961		282,781		0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639		
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		
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	6,000	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,350		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		77,700		0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
Итого за Обед																		
		870,000	31,118	31,553	130,332		922,672		0,566	29,197	2 178,561	7,466	150,352	402,909	155,271	6,716		
Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше																		
		1 440,000	63,841	49,855	232,422		1 635,893		0,825	43,297	2 285,361	9,384	382,752	793,229	222,341	11,483		
День/неделя: Среда - 2 с 11 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		
Завтрак																		
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	20	1,520	0,160	9,840		47,000		0,022		4,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
348	Сок 200 мл в нед.уп.	200			22,400		90,000		0,020	2,000				14,000	8,000	2,800		
Итого за Завтрак																		
		600,000	15,412	11,208	91,175		529,140		0,162	2,300	78,000	1,370	279,860	254,790	37,290	5,237		
Обед																		
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227		104,229		0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775		
88	Шн из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691		107,823		0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940		
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332		527,348		0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660		
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810		68,300		0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	0,330			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500		0,033		6,000	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	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		

Итого за Обед															
Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше															
День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	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 рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,136	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,000	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															
		550,000	22,228	25,240	75,824	610,140	0,424	6,500	41,450	3,993	65,890	335,250	167,680	6,135	
Обед															
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688	
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	127,596	38,761	2,231	
249	Рыба, запеченная в фольге	100	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589	
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	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
Итого за Обед															
		870,000	37,019	35,485	103,986	872,417	0,739	429,493	800,673	7,299	272,029	617,575	155,142	7,969	
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше															
		1 420,000	59,247	60,725	179,810	1 483,087	1,183	435,993	842,123	11,292	337,919	952,825	322,822	14,104	
День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша пшеница молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149	
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															
		550,000	23,852	19,918	73,029	568,409	0,323	2,935	293,380	1,331	198,955	408,675	68,415	5,082	
Обед															
54	Салат из овощей 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	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709	
268	Виточки мясные с томатным соусом	130	14,499	27,734	17,460	373,531	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923	
171	Каша рисовая рассычатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
	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	
376	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															
		1 420,000	37,019	35,485	103,986	872,417	0,739	429,493	800,673	7,299	272,029	617,575	155,142	7,969	
Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше															
		1 420,000	59,247	60,725	179,810	1 483,087	1,183	435,993	842,123	11,292	337,919	952,825	322,822	14,104	

Итого за Обед		900,000	30,037	43,798	122,641	1,002,081	0,639	17,212	295,551	9,199	121,051	406,207	128,411	6,862
Итого за Полдник - 2 с 11 лет и старше		1,450,000	53,909	63,716	195,670	1,570,490	0,562	20,147	589,131	10,530	320,006	814,877	196,836	11,944

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Понедельник - 1	41,165	57,904	183,959	1,430,239	0,536	389,091	724,268	11,988	284,070	592,119	149,922	7,415	
Вторник - 1	59,808	54,743	203,042	1,540,884	1,066	78,810	801,201	13,309	247,440	753,759	234,316	11,625	
Среда - 1	48,348	68,863	248,640	1,816,992	0,721	385,562	1,560,611	8,803	294,663	550,004	226,456	9,505	
Четверг - 1	70,722	77,095	151,005	1,590,645	0,849	175,246	1,047,988	12,912	572,596	1,150,310	194,815	17,847	
Пятница - 1	43,177	48,074	215,742	1,462,899	0,983	20,883	563,161	8,299	285,646	687,195	242,167	11,027	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,644	61,336	200,298	1,568,332	0,831	209,918	939,446	11,062	336,883	746,677	209,535	11,484	
Понедельник - 2	45,985	58,950	196,628	1,503,340	0,679	485,333	424,327	11,516	409,510	675,855	224,870	9,368	
Вторник - 2	63,841	49,855	232,422	1,635,893	0,825	43,297	2,285,361	9,384	382,752	793,229	222,341	11,483	
Среда - 2	47,308	51,662	205,485	1,485,040	0,618	143,278	1,079,697	12,440	407,289	703,144	164,782	11,112	
Четверг - 2	59,247	60,725	179,810	1,483,087	1,183	435,993	842,123	11,292	337,919	952,825	322,822	14,104	
Пятница - 2	53,909	63,716	195,670	1,570,490	0,962	20,147	589,131	10,530	320,006	814,877	196,826	11,944	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	54,058	56,982	202,003	1,535,570	0,853	225,610	1,044,128	11,032	371,495	787,986	228,328	11,602	
ИТОГО среднее за 2 недели	53,351	59,139	201,151	1,531,951	0,842	217,764	991,787	11,047	354,189	767,332	218,932	11,543	
Норма СанПиН	90	92	383	2,720	1,4	70	900	14	1,200	1,200	300	18	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	64%	53%	57%	60%	311%	110%	79%	30%	64%	73%	64%	

	Возрастная группа с 11 лет и старше		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	550,000	870,000	1,420,000
Вторник - 1	550,000	870,000	1,420,000
Среда - 1	550,000	815,000	1,365,000
Четверг - 1	585,000	870,000	1,455,000
Пятница - 1	550,000	870,000	1,420,000
Понедельник - 2	560,000	870,000	1,430,000
Вторник - 2	570,000	870,000	1,440,000
Среда - 2	600,000	870,000	1,470,000
Четверг - 2	550,000	870,000	1,420,000
Пятница - 2	550,000	900,000	1,450,000
ИТОГО среднее за 2 недели	562	868	1,430
Норма СанПиН	550	800	1,350