

**СОГЛАСОВАНО**  
Директор  
2025г.



**УТВЕРЖДЕНО**  
Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"  
« 13 » января 2025г.  
Фионов Т.В.



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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет														
№ 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	Мg	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
	Печенье овсяное	40	0,280	0,988	3,576	24,000								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>8,365</i>	<i>14,515</i>	<i>64,569</i>	<i>422,109</i>	<i>0,116</i>	<i>1,088</i>	<i>75,700</i>	<i>1,300</i>	<i>115,458</i>	<i>131,090</i>	<i>25,272</i>	<i>1,803</i>
<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	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб 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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,700</i>	<i>33,203</i>	<i>89,740</i>	<i>767,929</i>	<i>0,308</i>	<i>378,986</i>	<i>537,129</i>	<i>8,057</i>	<i>102,897</i>	<i>352,120</i>	<i>95,237</i>	<i>4,260</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
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>0,100</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>
	<b>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 520,000</b>	<b>44,821</b>	<b>61,450</b>	<b>235,267</b>	<b>1 679,992</b>	<b>0,579</b>	<b>380,174</b>	<b>656,614</b>	<b>15,287</b>	<b>250,092</b>	<b>600,163</b>	<b>140,425</b>	<b>8,405</b>
День/неделя: Вторник - 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	Мg	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 рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>21,935</i>	<i>21,257</i>	<i>91,492</i>	<i>638,831</i>	<i>0,297</i>	<i>6,350</i>	<i>33,980</i>	<i>3,969</i>	<i>66,200</i>	<i>239,100</i>	<i>82,470</i>	<i>3,948</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
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	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	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	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	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>29,834</i>	<i>24,541</i>	<i>79,084</i>	<i>659,522</i>	<i>0,579</i>	<i>54,662</i>	<i>471,731</i>	<i>6,890</i>	<i>139,351</i>	<i>400,317</i>	<i>113,511</i>	<i>5,960</i>
<i>Полдник</i>														
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,751</i>	<i>10,644</i>	<i>100,062</i>	<i>522,752</i>	<i>0,135</i>	<i>4,267</i>	<i>28,612</i>	<i>4,774</i>	<i>26,122</i>	<i>94,827</i>	<i>22,729</i>	<i>2,308</i>
	<b>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 530,000</b>	<b>60,520</b>	<b>56,442</b>	<b>270,638</b>	<b>1 821,105</b>	<b>1,011</b>	<b>65,279</b>	<b>534,323</b>	<b>15,633</b>	<b>231,673</b>	<b>734,244</b>	<b>218,710</b>	<b>12,216</b>

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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 сгущенным 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>19,401</b>	<b>18,116</b>	<b>115,029</b>	<b>698,101</b>	<b>0,381</b>	<b>1,690</b>	<b>54,500</b>	<b>2,810</b>	<b>160,815</b>	<b>319,043</b>	<b>131,306</b>	<b>5,118</b>
<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	4,210	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						0,039
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>705,000</b>	<b>24,258</b>	<b>42,121</b>	<b>110,708</b>	<b>929,883</b>	<b>0,244</b>	<b>376,974</b>	<b>955,351</b>	<b>4,201</b>	<b>84,870</b>	<b>144,431</b>	<b>51,264</b>	<b>2,892</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,832</b>	<b>10,822</b>	<b>61,513</b>	<b>378,377</b>	<b>0,157</b>	<b>7,032</b>	<b>32,437</b>	<b>4,643</b>	<b>35,950</b>	<b>113,308</b>	<b>24,513</b>	<b>2,327</b>
	<b>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 505,000</b>	<b>52,491</b>	<b>71,059</b>	<b>287,250</b>	<b>2 006,361</b>	<b>0,782</b>	<b>385,696</b>	<b>1 042,288</b>	<b>11,654</b>	<b>281,635</b>	<b>576,782</b>	<b>207,083</b>	<b>10,337</b>
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>535,000</b>	<b>33,137</b>	<b>32,240</b>	<b>48,748</b>	<b>621,669</b>	<b>0,247</b>	<b>14,091</b>	<b>527,900</b>	<b>3,047</b>	<b>371,000</b>	<b>565,570</b>	<b>60,090</b>	<b>9,126</b>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы 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	Рассольник московский 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	17,195	20,370	27,599	360,880	0,253	35,460	58,464	3,404	39,542	228,892	54,697	2,984
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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720,000</b>	<b>23,583</b>	<b>28,400</b>	<b>80,127</b>	<b>676,191</b>	<b>0,435</b>	<b>149,164</b>	<b>305,795</b>	<b>6,939</b>	<b>106,924</b>	<b>357,922</b>	<b>97,278</b>	<b>5,577</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>16,156</b>	<b>18,681</b>	<b>77,315</b>	<b>541,566</b>	<b>0,214</b>	<b>1,800</b>	<b>83,285</b>	<b>5,930</b>	<b>268,787</b>	<b>296,713</b>	<b>45,516</b>	<b>1,683</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 555,000</b>	<b>72,876</b>	<b>79,321</b>	<b>206,190</b>	<b>1 839,426</b>	<b>0,896</b>	<b>165,055</b>	<b>916,980</b>	<b>15,916</b>	<b>746,711</b>	<b>1 220,205</b>	<b>202,884</b>	<b>16,386</b>

День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	5,456	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	0,580	0,008	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>10,892</i>	<i>7,076</i>	<i>103,559</i>	<i>519,089</i>	<i>0,151</i>	<i>3,085</i>	<i>39,580</i>	<i>1,220</i>	<i>146,270</i>	<i>202,070</i>	<i>48,900</i>	<i>2,612</i>
<i>Обед</i>														
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	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,951</i>	<i>32,126</i>	<i>81,131</i>	<i>714,101</i>	<i>0,660</i>	<i>11,884</i>	<i>350,211</i>	<i>4,911</i>	<i>85,492</i>	<i>367,369</i>	<i>150,257</i>	<i>6,819</i>
<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	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 520,000</i>	<i>45,055</i>	<i>50,002</i>	<i>248,800</i>	<i>1 620,065</i>	<i>0,936</i>	<i>18,002</i>	<i>422,228</i>	<i>10,811</i>	<i>261,273</i>	<i>661,783</i>	<i>217,779</i>	<i>12,031</i>
День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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
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
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>13,513</i>	<i>22,199</i>	<i>104,589</i>	<i>668,959</i>	<i>0,225</i>	<i>1,309</i>	<i>84,600</i>	<i>2,859</i>	<i>154,000</i>	<i>238,460</i>	<i>56,410</i>	<i>3,325</i>
<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
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,155	85,915	0,084	12,064	150,893	0,964	15,230	63,134	18,046	0,822
54-10м	Калупа тушеная с мясом птицы	240	16,891	18,905	14,900	286,408	0,124	95,593	124,426	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 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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,531</i>	<i>27,527</i>	<i>64,507</i>	<i>609,963</i>	<i>0,322</i>	<i>461,937</i>	<i>275,319</i>	<i>6,449</i>	<i>177,144</i>	<i>322,044</i>	<i>137,129</i>	<i>4,587</i>
<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	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>

Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет		1 530,000	47,256	60,526	233,206	1 665,797	0,672	466,279	392,356	13,988	360,655	652,848	212,161	10,512
День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
294	Котлеты 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	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	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>26,182</i>	<i>26,339</i>	<i>103,910</i>	<i>750,492</i>	<i>0,446</i>	<i>22,534</i>	<i>1 368,351</i>	<i>5,989</i>	<i>119,522</i>	<i>327,429</i>	<i>122,912</i>	<i>5,515</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Варенец	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,956</i>	<i>18,681</i>	<i>75,915</i>	<i>538,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,600</i>	<i>87,285</i>	<i>5,930</i>	<i>262,787</i>	<i>300,713</i>	<i>47,516</i>	<i>1,683</i>
	<b>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 560,000</b>	<b>71,729</b>	<b>61,314</b>	<b>275,001</b>	<b>1 939,129</b>	<b>0,897</b>	<b>38,150</b>	<b>1 547,636</b>	<b>13,791</b>	<b>592,339</b>	<b>969,362</b>	<b>230,558</b>	<b>11,743</b>
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	18,080	1,130
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			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>12,894</i>	<i>9,035</i>	<i>83,407</i>	<i>468,150</i>	<i>0,141</i>	<i>2,260</i>	<i>62,500</i>	<i>1,170</i>	<i>227,530</i>	<i>212,920</i>	<i>33,280</i>	<i>5,009</i>
<i>Обед</i>														
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
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	18,530	0,719
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
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	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,912</i>	<i>32,043</i>	<i>91,603</i>	<i>765,167</i>	<i>0,340</i>	<i>130,846</i>	<i>777,758</i>	<i>8,392</i>	<i>94,886</i>	<i>357,489</i>	<i>99,332</i>	<i>4,573</i>
<i>Полдник</i>														
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708
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>7,851</i>	<i>10,495</i>	<i>88,705</i>	<i>474,140</i>	<i>0,116</i>	<i>0,367</i>	<i>29,112</i>	<i>4,574</i>	<i>31,072</i>	<i>89,067</i>	<i>19,129</i>	<i>2,567</i>

Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет		1 590,000	46,657	51,573	263,715	1 707,457	0,597	133,473	869,370	14,136	353,488	659,476	151,741	12,149
День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<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	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,116	135,520	57,470	1,508
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	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,249</i>	<i>21,599</i>	<i>70,588</i>	<i>550,050</i>	<i>0,384</i>	<i>6,100</i>	<i>33,000</i>	<i>3,438</i>	<i>62,100</i>	<i>300,570</i>	<i>147,990</i>	<i>5,533</i>
<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 бульоне	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815
249	Рыба, запеченная в омлете	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
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	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>31,010</i>	<i>28,186</i>	<i>80,296</i>	<i>688,353</i>	<i>0,600</i>	<i>407,812</i>	<i>655,423</i>	<i>5,130</i>	<i>221,417</i>	<i>515,354</i>	<i>124,188</i>	<i>6,441</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>
	<b>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 530,000</b>	<b>60,091</b>	<b>60,607</b>	<b>212,397</b>	<b>1 616,780</b>	<b>1,141</b>	<b>420,944</b>	<b>720,860</b>	<b>13,211</b>	<b>319,467</b>	<b>929,232</b>	<b>296,691</b>	<b>14,301</b>
День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо 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 пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>22,430</i>	<i>18,470</i>	<i>66,118</i>	<i>521,898</i>	<i>0,284</i>	<i>2,688</i>	<i>285,780</i>	<i>1,298</i>	<i>173,522</i>	<i>373,720</i>	<i>59,508</i>	<i>4,853</i>
<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	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,081	25,779	15,587	343,061	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	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>25,362</i>	<i>37,305</i>	<i>97,193</i>	<i>822,791</i>	<i>0,525</i>	<i>11,972</i>	<i>251,281</i>	<i>7,471</i>	<i>93,571</i>	<i>335,088</i>	<i>103,552</i>	<i>5,450</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,600
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,656</i>	<i>13,881</i>	<i>92,315</i>	<i>538,566</i>	<i>0,174</i>	<i>4,000</i>	<i>43,285</i>	<i>6,130</i>	<i>26,787</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,083</i>

Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет		1 550,000	59,448	69,656	255,626	1 883,255	0,983	18,660	580,346	14,899	293,880	831,521	186,576	12,386
Возрастная группа с 7 до 11 лет														
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1	44,821	61,450	235,267	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	1,011	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	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	0,896	165,055	916,980	15,916	746,711	1 220,205	202,884	16,386		
Пятница - 1	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		
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>55,153</b>	<b>63,655</b>	<b>249,629</b>	<b>1 793,390</b>	<b>0,841</b>	<b>202,841</b>	<b>714,487</b>	<b>13,860</b>	<b>354,277</b>	<b>758,635</b>	<b>197,376</b>	<b>11,875</b>		
Понедельник - 2	47,256	60,526	233,206	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	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	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	1,141	420,944	720,860	13,211	319,467	929,232	296,691	14,301		
Пятница - 2	59,448	69,656	255,626	1 883,255	0,983	18,660	580,346	14,899	293,880	831,521	186,576	12,386		
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>57,036</b>	<b>60,735</b>	<b>247,989</b>	<b>1 762,484</b>	<b>0,858</b>	<b>215,501</b>	<b>822,114</b>	<b>14,005</b>	<b>383,966</b>	<b>808,488</b>	<b>215,545</b>	<b>12,218</b>		
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>56,095</i>	<i>62,195</i>	<i>248,809</i>	<i>1 777,937</i>	<i>0,850</i>	<i>209,171</i>	<i>768,301</i>	<i>13,933</i>	<i>369,122</i>	<i>783,562</i>	<i>206,461</i>	<i>12,047</i>		
<b>Норма СанПин</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>	<b>1,2</b>	<b>60</b>	<b>700</b>	<b>12</b>	<b>1 100</b>	<b>1 100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>		
<b>Выполнение СанПин, % от суточной нормы</b>	<b>73%</b>	<b>79%</b>	<b>74%</b>	<b>76%</b>	<b>71%</b>	<b>349%</b>	<b>110%</b>	<b>116%</b>	<b>34%</b>	<b>71%</b>	<b>83%</b>	<b>100%</b>		

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
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>518</i>	<i>722</i>	<i>300</i>	<i>1 540</i>

Норма СанПин		500	700	300	1 500										
День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	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		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 овсяное	40	0,280	0,988	3,576	24,000									
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>9,439</i>	<i>15,765</i>	<i>70,351</i>	<i>460,936</i>	<i>0,131</i>	<i>1,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,385</i>	<i>140,234</i>	<i>152,890</i>	<i>28,876</i>		<i>1,884</i>
<i>Обед</i>															
	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
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572		0,940
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574		2,660
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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>31,726</i>	<i>42,139</i>	<i>112,708</i>	<i>969,303</i>	<i>0,405</i>	<i>387,756</i>	<i>640,768</i>	<i>10,603</i>	<i>143,836</i>	<i>439,229</i>	<i>121,046</i>		<i>5,531</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>41,165</i>	<i>57,904</i>	<i>183,059</i>	<i>1 430,239</i>	<i>0,536</i>	<i>389,091</i>	<i>724,268</i>	<i>11,988</i>	<i>284,070</i>	<i>592,119</i>	<i>149,922</i>		<i>7,415</i>
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	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
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>24,352</i>	<i>24,823</i>	<i>101,191</i>	<i>718,521</i>	<i>0,328</i>	<i>6,750</i>	<i>42,430</i>	<i>4,648</i>	<i>70,870</i>	<i>263,360</i>	<i>90,080</i>		<i>4,273</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
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	21,900	37,500	12,000		0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>35,456</i>	<i>29,920</i>	<i>101,851</i>	<i>822,363</i>	<i>0,738</i>	<i>72,060</i>	<i>758,771</i>	<i>8,661</i>	<i>176,570</i>	<i>490,399</i>	<i>144,236</i>		<i>7,352</i>



Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше		1 420,000	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	
День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397	
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и"	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>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	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	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	
<i>Итого за Обед</i>		<i>815,000</i>	<i>26,638</i>	<i>48,984</i>	<i>123,763</i>	<i>1 054,295</i>	<i>0,277</i>	<i>383,547</i>	<i>1 497,111</i>	<i>5,883</i>	<i>99,820</i>	<i>170,649</i>	<i>66,573</i>	<i>3,508</i>	
Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше		1 365,000	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	
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039			0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>583,000</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 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	Рассольник московский на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821	
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,199	421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	267,040	63,813	3,482	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	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>870,000</i>	<i>29,065</i>	<i>35,451</i>	<i>100,754</i>	<i>844,156</i>	<i>0,550</i>	<i>160,869</i>	<i>356,688</i>	<i>9,043</i>	<i>140,856</i>	<i>445,580</i>	<i>124,205</i>	<i>7,147</i>	

Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше		1 455,000	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	
День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	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	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			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	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>12,296</i>	<i>8,501</i>	<i>113,122</i>	<i>575,949</i>	<i>0,169</i>	<i>3,397</i>	<i>48,380</i>	<i>1,270</i>	<i>176,110</i>	<i>238,970</i>	<i>57,260</i>	<i>2,741</i>	
<i>Обед</i>															
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	
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 рубленые 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	88,220	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	
<i>Итого за Обед</i>		<i>870,000</i>	<i>30,881</i>	<i>39,573</i>	<i>102,620</i>	<i>886,950</i>	<i>0,814</i>	<i>17,486</i>	<i>514,781</i>	<i>7,029</i>	<i>109,536</i>	<i>448,225</i>	<i>184,907</i>	<i>8,286</i>	
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															
№ 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	
<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	
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	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>14,973</i>	<i>23,694</i>	<i>113,247</i>	<i>723,059</i>	<i>0,258</i>	<i>1,608</i>	<i>93,200</i>	<i>2,896</i>	<i>183,430</i>	<i>275,610</i>	<i>65,280</i>	<i>3,521</i>	
<i>Обед</i>															
	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	Капуста 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	Компот 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	

<i>Итого за Обед</i>		870,000	31,012	35,256	83,381	780,281	0,421	483,725	331,127	8,620	226,080	400,245	169,590	5,847
<b>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</b>		1 430,000	45,985	58,950	196,628	1 503,340	0,679	485,333	424,327	11,516	409,510	675,855	234,870	9,368
<b>День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше</b>														
№ 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Залеюанка рисовая с творогом и сгущенным 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		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	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>570,000</b>	<b>32,723</b>	<b>18,302</b>	<b>102,090</b>	<b>713,221</b>	<b>0,259</b>	<b>14,100</b>	<b>106,800</b>	<b>1,918</b>	<b>232,400</b>	<b>390,320</b>	<b>67,070</b>	<b>4,767</b>
<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	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176
294	Котлеты рубленые 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			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
<b>Итого за Обед</b>		<b>870,000</b>	<b>31,118</b>	<b>31,553</b>	<b>130,332</b>	<b>922,672</b>	<b>0,566</b>	<b>29,197</b>	<b>2 178,561</b>	<b>7,466</b>	<b>150,352</b>	<b>402,909</b>	<b>155,271</b>	<b>6,716</b>
<b>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</b>		<b>1 440,000</b>	<b>63,841</b>	<b>49,855</b>	<b>232,422</b>	<b>1 635,893</b>	<b>0,825</b>	<b>43,297</b>	<b>2 285,361</b>	<b>9,384</b>	<b>382,752</b>	<b>793,229</b>	<b>222,341</b>	<b>11,483</b>
<b>День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше</b>														
№ 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020		2,000			14,000	8,000	2,800
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600,000</b>	<b>15,412</b>	<b>11,208</b>	<b>91,175</b>	<b>529,140</b>	<b>0,162</b>	<b>2,300</b>	<b>78,000</b>	<b>1,370</b>	<b>279,860</b>	<b>254,790</b>	<b>37,290</b>	<b>5,237</b>
<i>Обед</i>														
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	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660
398	Напиток из 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>		870,000	31,896	40,454	114,310	955,900	0,456	140,978	1 001,697	11,070	127,429	448,354	127,492	5,875
<b>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</b>		1 470,000	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
<b>День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше</b>														
№ 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	Мg	Fe
<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	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
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	4,400	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
<i>Итого за Завтрак</i>		550,000	22,228	25,240	75,824	610,740	0,424	6,500	41,450	3,993	65,890	335,250	167,680	6,135
<i>Обед</i>														
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 омлете	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
<i>Итого за Обед</i>		870,000	37,019	35,485	103,986	872,347	0,759	429,493	800,673	7,299	272,029	617,575	155,142	7,969
<b>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</b>		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
<b>День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше</b>														
№ 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо 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 пшеничная 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
<i>Итого за Завтрак</i>		550,000	23,852	19,918	73,029	568,409	0,323	2,935	293,580	1,331	198,955	408,670	68,415	5,082
<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	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Биточки 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 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	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>	900,000	30,057	43,798	122,641	1 002,081	0,639	17,212	295,551	9,199	121,051	406,207	128,411	6,862
<b>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</b>	1 450,000	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

	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	Mg	Fe	
Понедельник - 1	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	
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	
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	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	234,870	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	
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	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	
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	53,351	59,159	201,151	1 551,951	0,842	217,764	991,787	11,047	354,189	767,332	218,932	11,543	
<b>Норма СанПин</b>	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18	
<b>Выполнение СанПин, % от суточной нормы</b>	59%	64%	53%	57%	60%	311%	110%	79%	30%	64%	73%	64%	

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	550,000	870,000	1 420,000
Вторник - 1	550,000	870,000	1 420,000
Среда - 1	550,000	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
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	562	868	1 430
<b>Норма СанПин</b>	550	800	1 350