

СОГЛАСОВАНО

Директор



2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



« 10 »

февраля

Финонов Т.В.

2025г.

**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, 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>														
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
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Пряник	70	5,740	4,690	50,330	255,500								
	Итого за Завтрак	500,000	12,525	10,707	102,953	548,009	0,093	1,088	35,700	0,680	109,558	115,090	22,972	1,513
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
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
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
	Итого за Обед	720,000	25,599	30,882	86,858	729,300	0,310	389,491	537,160	7,626	102,800	348,081	94,829	4,294
	Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	1 220,000	38,124	41,589	189,811	1 277,309	0,403	390,579	572,860	8,306	212,358	463,171	117,801	5,807
День/неделя: Вторник - 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	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 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	Макаронные изделия 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	21,935	21,257	91,492	638,831	0,297	6,350	33,980	3,969	66,200	239,100	82,470	3,948
<i>Обед</i>														
	Помидоры солёные порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486
102	Суп гороховый на 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
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	23,431	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	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	30,592	24,178	73,243	622,706	0,600	42,427	404,132	3,419	204,036	511,233	125,708	7,276
	Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 230,000	52,527	45,435	164,735	1 261,537	0,897	48,777	438,112	7,388	270,236	750,333	208,178	11,224

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"	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
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718
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
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
Итого за Обед		705,000	26,313	41,956	109,579	931,505	0,281	381,124	525,351	3,526	87,760	176,159	51,384	3,021
Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет		1 205,000	45,714	60,072	224,608	1 629,606	0,662	382,814	579,851	6,336	248,575	495,202	182,690	8,139

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
	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
Итого за Завтрак		535,000	33,137	32,240	48,748	621,669	0,247	14,091	527,900	3,047	371,000	565,570	60,090	9,126
<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	13,178	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	0,340	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
Итого за Обед		720,000	23,583	28,400	80,498	678,047	0,435	149,164	305,795	7,125	106,924	357,922	97,278	5,577
Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет		1 255,000	56,720	60,640	129,246	1 299,716	0,682	163,255	833,695	10,172	477,924	923,492	157,368	14,703

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	4,920	60,630	0,038	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	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
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
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	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>37,184</i>	<i>28,406</i>	<i>97,281</i>	<i>786,261</i>	<i>0,948</i>	<i>14,284</i>	<i>364,281</i>	<i>6,393</i>	<i>170,772</i>	<i>503,039</i>	<i>175,277</i>	<i>9,347</i>
<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 220,000</i>	<i>48,076</i>	<i>35,482</i>	<i>200,840</i>	<i>1 305,350</i>	<i>1,099</i>	<i>17,369</i>	<i>403,861</i>	<i>7,613</i>	<i>317,042</i>	<i>705,109</i>	<i>224,177</i>	<i>11,959</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	1,502	2,273	12,265	75,665	0,076	12,064	140,093	0,989	13,730	45,134	18,046	0,672
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
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
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>25,250</i>	<i>23,939</i>	<i>74,357</i>	<i>629,916</i>	<i>0,432</i>	<i>368,777</i>	<i>177,493</i>	<i>6,215</i>	<i>85,689</i>	<i>347,722</i>	<i>133,555</i>	<i>5,228</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 230,000</i>	<i>38,763</i>	<i>46,138</i>	<i>178,946</i>	<i>1 298,875</i>	<i>0,657</i>	<i>370,086</i>	<i>262,093</i>	<i>9,074</i>	<i>239,689</i>	<i>586,182</i>	<i>189,965</i>	<i>8,553</i>

День/неделя: Вторник - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и гущенным 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
Итого за Завтрак		540,000	28,591	16,294	95,176	650,071	0,237	14,016	92,000	1,872	210,030	341,220	60,130	4,545
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718
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
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,391	22,243	15,800	303,362	0,210	3,538	68,130	3,668	24,488	138,142	43,792	1,451
202	Макаронные изделия 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
Итого за Обед		750,000	28,044	35,007	104,535	840,023	0,539	27,722	589,981	7,914	112,790	352,501	103,104	5,779
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет		1 290,000	56,635	51,301	199,711	1 490,094	0,776	41,738	681,981	9,786	322,820	693,721	163,234	10,324
День/неделя: Среда - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Макаронные изделия 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	2,800
Итого за Завтрак		570,000	12,894	9,035	83,407	468,150	0,141	2,260	62,500	1,170	227,530	212,920	33,280	5,009
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	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	Глов 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
Итого за Обед		720,000	25,913	32,044	91,723	765,758	0,340	130,851	777,789	8,448	94,969	357,500	99,344	4,577
Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет		1 290,000	38,807	41,079	175,130	1 233,908	0,481	133,111	840,289	9,618	322,499	570,420	132,624	9,586

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
<i>Завтрак</i>														
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390
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	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>9,705</i>	<i>6,417</i>	<i>90,523</i>	<i>455,509</i>	<i>0,140</i>	<i>1,238</i>	<i>35,700</i>	<i>1,360</i>	<i>121,358</i>	<i>143,790</i>	<i>30,272</i>	<i>2,383</i>
<i>Обед</i>														
	Помидоры солёные порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486
102	Суп гороховый на 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
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
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
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>26,238</i>	<i>27,280</i>	<i>86,151</i>	<i>688,606</i>	<i>0,646</i>	<i>394,719</i>	<i>237,852</i>	<i>5,515</i>	<i>133,443</i>	<i>392,510</i>	<i>146,492</i>	<i>5,982</i>
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет		1 220,000	35,943	33,697	176,674	1 144,115	0,786	395,957	273,552	6,875	254,801	536,300	176,764	8,365
День/неделя: Пятница - 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
<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	9,953	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	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>97,231</i>	<i>822,981</i>	<i>0,525</i>	<i>11,972</i>	<i>251,281</i>	<i>7,490</i>	<i>93,571</i>	<i>335,088</i>	<i>103,552</i>	<i>5,450</i>
Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет		1 250,000	47,792	55,775	163,349	1 344,879	0,809	14,660	537,061	8,788	267,093	708,808	163,060	10,303

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	Mg	Fe
Понедельник - 1	38,124	41,589	189,811	1 277,309	0,403	390,579	572,860	8,306	212,358	463,171	117,801	5,807
Вторник - 1	52,527	45,435	164,735	1 261,537	0,897	48,777	438,112	7,388	270,236	750,333	208,178	11,224
Среда - 1	45,714	60,072	224,608	1 629,606	0,662	382,814	579,851	6,336	248,575	495,202	182,690	8,139
Четверг - 1	56,720	60,640	129,246	1 299,716	0,682	163,255	833,695	10,172	477,924	923,492	157,368	14,703
Пятница - 1	48,076	35,482	200,840	1 305,350	1,099	17,369	403,861	7,613	317,042	705,109	224,177	11,959
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	48,232	48,644	181,848	1 354,704	0,749	200,559	565,676	7,963	305,227	667,461	178,043	10,366
Понедельник - 2	38,763	46,138	178,946	1 298,875	0,657	370,086	262,093	9,074	239,689	586,182	189,965	8,553
Вторник - 2	56,635	51,301	199,711	1 490,094	0,776	41,738	681,981	9,786	322,820	693,721	163,234	10,324
Среда - 2	38,807	41,079	175,130	1 233,908	0,481	133,111	840,289	9,618	322,499	570,420	132,624	9,586
Четверг - 2	35,943	33,697	176,674	1 144,115	0,786	395,957	273,552	6,875	254,801	536,300	176,764	8,365
Пятница - 2	47,792	55,775	163,349	1 344,879	0,809	14,660	537,061	8,788	267,093	708,808	163,060	10,303
СРЕДНЕЕ за 2 недели	43,588	45,598	178,762	1 302,374	0,702	191,110	518,995	8,828	281,380	619,086	165,129	9,426
ИТОГО среднее за 2 недели	45,910	47,121	180,305	1 328,539	0,726	195,835	542,336	8,396	293,304	643,274	171,586	9,896
Норма СанПин	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	60%	60%	54%	57%	61%	326%	77%	70%	27%	58%	69%	82%

Возрастная группа с 7 до 11 лет			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	500,000	720,000	1 220,000
Вторник - 1	510,000	720,000	1 230,000
Среда - 1	500,000	705,000	1 205,000
Четверг - 1	535,000	720,000	1 255,000
Пятница - 1	500,000	720,000	1 220,000
Понедельник - 2	510,000	720,000	1 230,000
Вторник - 2	540,000	750,000	1 290,000
Среда - 2	570,000	720,000	1 290,000
Четверг - 2	500,000	720,000	1 220,000
Пятница - 2	500,000	750,000	1 250,000
ИТОГО среднее за 2 недели	517	725	1 242
Норма СанПин	500	700	1 200

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше														
№ 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>														
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
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Пряник	70	5,740	4,690	50,330	255,500								
Итого за Завтрак		550,000	13,599	11,957	108,735	586,836	0,108	1,335	43,500	0,765	134,334	136,890	26,576	1,594
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
88	Щи 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
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	31,555	38,268	107,857	904,703	0,408	405,257	640,768	9,868	139,857	431,728	120,126	5,552
Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше		1 420,000	45,154	50,225	216,592	1 491,539	0,516	406,592	684,268	10,633	274,191	568,618	146,702	7,146
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше														
№ 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	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	Макаронные изделия 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
Итого за Завтрак		550,000	24,352	24,823	101,191	718,521	0,328	6,750	42,430	4,648	70,870	263,360	90,080	4,273
<i>Обед</i>														
	Помидоры солёные порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000		14,000	26,000	20,000	0,810
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	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	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	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
Итого за Обед		870,000	36,276	28,450	92,371	760,052	0,763	54,078	489,202	4,256	244,528	609,234	157,382	8,886
Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше		1 420,000	60,628	53,273	193,562	1 478,573	1,091	60,828	531,632	8,904	315,398	872,594	247,462	13,159

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	Mg	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 сгущенным 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
Итого за Завтрак		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
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197
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	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 Обед		815,000	30,041	48,700	121,663	1 055,939	0,336	390,214	787,111	4,745	104,594	222,939	66,593	3,714
Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше		1 365,000	51,751	68,579	246,540	1 818,636	0,780	392,229	850,611	7,665	299,437	602,294	226,476	9,711
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	Mg	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
	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
Итого за Завтрак		585,000	41,657	41,644	50,251	746,489	0,299	14,377	691,300	3,869	431,740	704,730	70,610	10,700
<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	2,397	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	0,340	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
Итого за Обед		870,000	29,068	35,454	101,195	846,351	0,550	160,869	356,688	9,262	151,896	447,830	124,865	7,234
Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше		1 455,000	70,725	77,098	151,446	1 592,840	0,849	175,246	1 047,988	13,131	583,636	1 152,560	195,475	17,934

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
Итого за Завтрак		550,000	12,296	8,501	113,122	575,949	0,169	3,397	48,380	1,270	176,110	238,970	57,260	2,741
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	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	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
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
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		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		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	44,353	36,592	121,373	984,610	1,169	20,186	533,031	9,007	209,756	610,685	213,277	11,308
Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше		1 420,000	56,649	45,093	234,495	1 560,559	1,338	23,583	581,411	10,277	385,866	849,655	270,537	14,049
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
Итого за Завтрак		560,000	14,973	23,694	113,247	723,059	0,258	1,608	93,200	2,896	183,430	275,610	65,280	3,521
<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	1,878	2,841	15,333	94,586	0,095	15,080	175,164	1,236	17,181	56,416	22,560	0,841
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
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
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
Итого за Обед		870,000	30,322	30,127	95,056	794,066	0,548	374,952	219,004	7,974	115,344	427,029	165,625	6,605
Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше		1 430,000	45,295	53,821	208,303	1 517,125	0,806	376,560	312,204	10,870	298,774	702,639	230,905	10,126

День/неделя: Вторник - 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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным 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				
	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
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
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197
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
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	12,699	24,037	18,351	334,390	0,233	3,888	64,400	3,825	26,440	153,394	48,340	1,605
202	Макаронные изделия 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
Итого за Обед		900,000	34,418	41,636	131,793	1 034,055	0,689	37,202	852,011	9,620	143,396	444,273	130,181	7,210
Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше		1 470,000	67,141	59,938	233,883	1 747,276	0,948	51,302	958,811	11,538	375,796	834,593	197,251	11,977
День/неделя: Среда - 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>														
204	Макаронные изделия 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
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
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
88	Щи 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	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	31,895	40,453	114,463	956,669	0,456	140,978	1 001,697	11,147	123,749	447,604	127,272	5,846
Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше		1 470,000	47,307	51,661	205,638	1 485,809	0,618	143,278	1 079,697	12,517	403,609	702,394	164,562	11,083

День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше														
№ 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>														
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390
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	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		550,000	10,779	7,667	96,305	494,336	0,155	1,485	43,500	1,445	146,134	165,590	33,876	2,464
<i>Обед</i>														
	Помидоры солёные порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000		14,000	26,000	20,000	0,810
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
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
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	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	31,281	32,686	106,259	837,868	0,807	406,698	306,902	6,783	165,188	476,587	180,191	7,500
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше		1 420,000	42,060	40,353	202,564	1 332,204	0,962	408,183	350,402	8,228	311,322	642,177	214,067	9,964
День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше														
№ 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>														
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
Итого за Завтрак		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	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	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
Итого за Обед		900,000	30,057	43,798	122,689	1 002,321	0,639	17,212	295,551	9,223	121,051	406,207	128,411	6,862
Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше		1 450,000	53,909	63,716	195,718	1 570,730	0,962	20,147	589,131	10,554	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	45,154	50,225	216,592	1 491,539	0,516	406,592	684,268	10,633	274,191	568,618	146,702	7,146
Вторник - 1	60,628	53,273	193,562	1 478,573	1,091	60,828	531,632	8,904	315,398	872,594	247,462	13,159
Среда - 1	51,751	68,579	246,540	1 818,636	0,780	392,229	850,611	7,665	299,437	602,294	226,476	9,711
Четверг - 1	70,725	77,098	151,446	1 592,840	0,849	175,246	1 047,988	13,131	583,636	1 152,560	195,475	17,934
Пятница - 1	56,649	45,093	234,495	1 560,559	1,338	23,583	581,411	10,277	385,866	849,655	270,537	14,049
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,981	58,854	208,527	1 588,429	0,915	211,696	739,182	10,122	371,706	809,144	217,330	12,400
Понедельник - 2	45,295	53,821	208,303	1 517,125	0,806	376,560	312,204	10,870	298,774	702,639	230,905	10,126
Вторник - 2	67,141	59,938	233,883	1 747,276	0,948	51,302	958,811	11,538	375,796	834,593	197,251	11,977
Среда - 2	47,307	51,661	205,638	1 485,809	0,618	143,278	1 079,697	12,517	403,609	702,394	164,562	11,083
Четверг - 2	42,060	40,353	202,564	1 332,204	0,962	408,183	350,402	8,228	311,322	642,177	214,067	9,964
Пятница - 2	53,909	63,716	195,718	1 570,730	0,962	20,147	589,131	10,554	320,006	814,877	196,826	11,944
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	51,142	53,898	209,221	1 530,629	0,859	199,894	658,049	10,741	341,901	739,336	200,722	11,019
ИТОГО среднее за 2 недели	54,062	56,376	208,874	1 559,529	0,887	205,795	698,616	10,432	356,804	774,240	209,026	11,710
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	60%	61%	55%	57%	63%	294%	78%	75%	30%	65%	70%	65%

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	900,000	1 470,000
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	871	1 433
Норма СанПин	550	800	1 350