

СОГЛАСОВАНО

Директор



01.

2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «Межрегиональная кейтеринговая компания»

Фионов Т.В.
2024г.

«9» 01

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

№ реп.	День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>												
		Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
210		Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	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	0,859	
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	0,480	
338		Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	3,300	
		Итого за Завтрак	550,000	29,397	35,655	50,838	645,569	0,249	15,971	533,400	3,112	226,600	474,770	9,436	
			<i>Обед</i>												
88/2011		Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	0,420	
291		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	0,719	
348		Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	1,900	
		Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	0,192	
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	0,330	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	0,840	
		Итого за Обед	700,000	24,214	29,886	98,128	766,657	0,342	378,464	473,760	7,765	113,160	335,900	4,401	
			<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	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	0,859	
		Итого за Полдник	300,000	10,756	13,732	80,958	489,954	0,155	0,100	43,785	5,930	31,737	116,953	2,342	
		Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 550,000	64,367	79,273	229,924	1 902,180	0,746	394,535	1 050,945	16,807	371,497	927,623	16,179	
			День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет												
№ реп.	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		Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	1,050	
384		Каша манная молочная	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	36,000	0,500	130,774	118,020	0,464	
		Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и Батон	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
		Итого за Завтрак	500,000	16,444	16,598	110,464	653,917	0,214	1,768	52,300	3,172	154,774	195,520	2,114	
			<i>Обед</i>												
54		Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	0,910	
102		Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	1,665	
294		Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	1,508	
128		Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	1,332	
377		Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	0,880	
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	0,330	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	0,840	
		Итого за Обед	740,000	28,072	23,448	99,403	724,232	0,680	46,019	196,111	7,275	155,652	405,499	7,465	
			<i>Полдник</i>												
406		Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	1,192	
		Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	0,600	
		Итого за Полдник	300,000	12,162	14,266	91,332	540,518	0,164	4,400	50,737	4,942	143,147	184,764	1,792	
		Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 540,000	56,678	54,312	301,199	1 918,667	1,058	52,187	299,148	15,389	453,573	785,783	11,371	

№ рец.	День/неделя: Среда - 1 неделя 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
	Наименование дней недели, блюдо	Завтрак											
		120	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791
279	Тефтели мясные с томатным соусом	14,292	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
173	Каша гречневая вязкая	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	Чай с лимоном	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	5,838	100,710	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	22,263	19,947	69,177	545,441	0,286	5,838	100,710	5,786	53,610	296,180	129,000	5,630
	Итого за Завтрак	510,000	69,177	19,947	545,441	0,286	5,838	100,710	5,786	53,610	296,180	129,000	5,630
		Обед											
62	Салат из моркови с сахаром	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	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	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	6,400	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	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	24,398	38,585	113,299	903,475	0,264	373,474	1,355,351	2,747	94,270	158,109	61,114	3,580
		Полдник											
406	Пирожок с картофельной начинкой	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,192	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	8,832	10,822	61,573	378,675	0,157	7,033	32,437	4,672	35,950	113,312	24,515	2,327
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	55,493	69,354	244,049	1,827,591	0,707	386,345	1,488,498	13,205	183,830	567,601	214,629	11,537

№ рец.	День/неделя: Четверг - 1 неделя 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
	Наименование дней недели, блюдо	Завтрак											
		10	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	40,000	0,100	2,400	3,000	32,520	0,020
174	Масло порционно	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	4,400	0,527
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	5,838	100,710	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Батон	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	75,500	75,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Итого за Завтрак	12,268	13,777	93,576	547,719	0,170	1,335	75,500	1,582	146,530	214,190	49,020	2,446
		Обед											
45	Салат из белокочанной капусты	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
96	Рассольник московский на бульоне	1,938	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	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	0,234	18,263	74,595	350,180	0,005	350,180	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	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	22,203	25,275	89,526	675,418	0,451	404,123	474,351	6,418	114,702	340,310	95,306	4,893
		Полдник											
415	Крепитель сахарный	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	5,930	242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	50,627	57,733	260,417	1,764,703	0,835	407,258	633,136	13,930	530,019	851,213	189,842	9,022

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	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	500,000	17,109	12,703	85,014	525,019	0,224	3,069	85,180	1,387	344,800	338,840	60,190	2,799		
<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	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452		
268	Котлеты рубленые из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	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	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	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,090	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	740,000	26,319	28,006	89,801	718,951	0,703	11,924	339,411	5,021	93,292	368,369	155,657	7,059		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192		
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	11,262	14,117	79,975	491,906	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051		
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 540,000	54,690	54,826	254,790	1 735,876	1,072	15,493	475,828	11,150	586,189	886,213	232,269	11,909		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957		
<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		
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665		
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900		
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	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	700,000	27,297	25,371	99,776	743,512	0,486	364,138	1 629,271	6,336	101,852	382,439	116,092	5,186		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	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	61,573	378,675	0,157	7,033	32,437	4,672	35,950	113,312	24,515	2,327		
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 570,000	53,661	48,161	254,664	1 678,827	0,852	386,471	1 739,708	12,898	445,662	766,041	186,197	13,470		

№ рец.	День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюдо	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 ступенчатым молоком	170	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	2,664	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480
		Батон	40	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	14,000	8,000	2,800	
348		Сок 200 мл в индуп.	200	22,400	90,000	90,000	0,020	2,000						
		<i>Итого за Завтрак</i>	610,000	28,275	106,820	691,871	0,224	3,094	93,800	1,864	188,830	340,920	56,030	4,525
			<i>Обед</i>											
82		Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
294		Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812
173		Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	167,955	0,118	6,480	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449
376		Каша гречневая вязкая	150	4,695	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
		Чай с сахаром	180	0,200	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,400	0,856
		Хлеб пшеничный	30	2,280	14,760	70,500	0,033			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	14,490	77,700	0,120			0,090	19,900	37,500	12,000	0,840
		<i>Итого за Обед</i>	740,000	31,036	88,387	674,035	0,500	20,874	187,531	6,697	119,606	384,136	188,702	7,223
			<i>Полдник</i>											
415		Крепитель сахарный	100	10,556	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
		Варенец	200	6,400	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
		<i>Итого за Полдник</i>	300,000	16,956	75,915	538,566	0,214	1,600	87,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683
		<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 650,000	76,267	271,122	1 904,472	0,938	25,568	368,616	14,491	571,223	1 025,769	292,248	13,431
			<i>Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>											
			<i>Завтрак</i>											
173		Масло порционное	10	0,080	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
376		Каша пшеничная	200	8,798	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
		Чай с сахаром	200	0,200	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
		Батон	50	3,500	23,000	110,000	0,055			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
		Хлеб пшеничный	40	3,040	19,680	94,000	0,044			1,583	163,260	280,520	73,050	3,454
		<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	15,618	101,607	606,279	0,356	1,400	76,500	1,583	163,260	280,520	73,050	3,454
			<i>Обед</i>											
52		Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/2011		Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
268		Биточки мясные с томатным соусом	120	14,539	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735
202		Рожки отварные	150	6,414	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
		Хлеб пшеничный	30	2,280	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
		<i>Итого за Обед</i>	770,000	28,410	114,272	880,506	0,655	381,158	244,470	8,419	131,909	325,339	101,670	6,257
			<i>Полдник</i>											
406		Пирожок с вареным ступенчатым молоком	100	11,062	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
376		Чай с сахаром	200	0,200	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
		<i>Итого за Полдник</i>	300,000	11,262	79,975	491,906	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051
		<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 570,000	55,290	295,854	1 978,691	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762

День/неделя: Четверг - 2 неделя 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 рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000		2,602	31,110	135,520	57,470	1,508		
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	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100		0,440	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	510,000	22,262	13,506	80,480	534,180	0,267	6,100		3,672	58,940	269,810	100,490	3,584		
<i>Обед</i>																
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400		1,766	12,660	22,622	15,790	0,607		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004		1,048	11,822	27,819	10,042	0,452		
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293		2,972	36,610	197,240	47,420	2,479		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	700,000	22,609	25,480	85,039	661,155	0,421	382,997		6,454	96,462	311,521	94,357	4,900		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933		4,672	31,000	105,072	20,115	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	61,573	378,675	0,157	7,033		4,672	35,950	113,312	24,515	2,327		
	Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 510,000	53,703	49,808	227,092	1 574,010	0,845	396,130		14,798	191,352	694,643	219,362	10,811		

День/неделя: Пятница - 2 неделя 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	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070			0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,439	249,641	0,176	1,300		0,580	141,680	192,150	52,920	1,247		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	Итого за Завтрак	500,000	23,407	23,566	67,922	578,889	0,303	3,000		1,738	213,230	425,770	76,800	5,180		
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450		1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454		1,965	29,862	60,609	18,482	0,962		
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856		2,440	52,783	279,816	66,878	1,079		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995		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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	770,000	32,725	29,775	81,369	619,077	0,544	62,975		6,281	180,775	523,885	151,770	5,772		
<i>Полдник</i>																
415	Крепдиль сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154			5,950	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		
	Итого за Полдник	300,000	11,656	13,881	92,315	538,566	0,174	4,000		6,150	26,787	122,713	23,516	2,083		
	Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 570,000	67,788	67,222	241,606	1 736,532	1,021	69,975		14,149	420,792	1 072,368	252,086	13,035		

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 неделя	64,367	79,273	229,924	1 902,180	0,746	394,535	1 050,945	16,807	371,497	927,623	170,531	16,179		
Вторник - 1 неделя	56,678	54,312	301,199	1 918,667	1,058	52,187	299,148	15,389	453,573	785,783	210,705	11,371		
Среда - 1 неделя	55,493	69,354	244,049	1 827,591	0,707	386,345	1 488,498	13,205	183,830	567,601	214,629	11,537		
Четверг - 1 неделя	50,627	57,733	260,417	1 764,703	0,835	407,258	633,136	13,930	530,019	851,213	189,842	9,022		
Пятница - 1 неделя	54,690	54,826	254,790	1 735,876	1,072	15,493	475,828	11,150	586,189	886,213	232,269	11,909		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,371	63,100	258,076	1 829,803	0,884	251,164	789,511	14,096	425,022	803,687	203,595	12,004		
Понедельник - 2 неделя	53,661	48,161	254,664	1 678,827	0,852	386,471	1 739,708	12,898	445,662	766,041	186,197	13,470		
Вторник - 2 неделя	76,267	55,785	271,122	1 904,472	0,938	25,568	368,616	14,491	571,223	1 025,769	292,248	13,431		
Среда - 2 неделя	55,290	63,395	295,854	1 978,691	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762		
Четверг - 2 неделя	53,703	49,808	227,092	1 574,010	0,845	396,130	1 439,788	14,798	191,352	694,643	219,362	10,811		
Пятница - 2 неделя	67,788	67,222	241,606	1 736,532	1,021	69,975	1 001,334	14,149	420,792	1 072,368	252,086	13,035		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,342	56,874	258,068	1 774,506	0,962	252,240	984,331	14,216	414,459	868,737	228,207	12,502		
ИТОГО среднее за 2 недели	58,857	59,987	258,072	1 802,155	0,923	251,702	886,921	14,156	419,741	836,212	215,901	12,253		
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12		
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	76%	76%	77%	77%	77%	420%	127%	118%	38%	76%	86%	102%		

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	300,000	1 550,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	705,000	300,000	1 515,000
Четверг - 1 неделя	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Среда - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	525	727	300	1 552
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	600,000	37,917	45,059	52,341	770,389	0,301	16,257	696,800	3,934	287,340	613,930	65,660	11,010
<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 с 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	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	860,000	31,285	40,616	123,711	998,829	0,449	387,907	668,211	10,835	156,543	438,511	125,757	5,823
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	69,202	85,675	176,052	1 769,218	0,750	1 365,011	14,769	1 052,441	443,883	1 052,441	191,417	16,833
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	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
181	Каша манная молочная	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Итого за Завтрак	550,000	17,966	18,024	118,741	706,159	0,235	2,093	61,300	3,297	186,546	224,831	41,119	2,222
<i>Обед</i>														
	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
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
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
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	33,290	28,798	122,800	887,382	0,828	57,798	245,161	8,882	192,262	490,499	186,611	9,232
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	51,256	46,822	241,541	1 593,541	1,063	59,891	306,461	12,179	378,808	715,330	227,730	11,454

№ реп.	День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
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	24,448	21,445	73,706	585,721	0,319	5,588	84,980	5,877	54,950	327,900	146,080	6,211
			<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
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
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	835,000	28,517	43,433	135,622	1 053,965	0,353	379,737	2 157,111	3,545	120,430	209,329	85,863	4,456
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 385,000	52,965	64,878	209,328	1 639,686	0,672	385,325	2 242,091	9,422	175,380	537,229	231,943	10,667

№ реп.	День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше 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>											
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
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
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Итого за Завтрак	550,000	13,672	15,202	103,139	604,579	0,188	1,647	84,300	1,632	176,370	251,090	57,380	2,575
			<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
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	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	860,000	28,425	33,184	112,285	862,897	0,585	423,006	767,685	8,707	150,583	437,997	124,714	6,317
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 410,000	42,097	48,386	215,424	1 467,476	0,773	424,653	851,985	10,339	326,953	689,087	182,094	8,892

День/неделя: Пятница - 1 неделя 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>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
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
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	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	18,569	14,198	93,672	579,119	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995
<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	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,100	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		0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	31,411	34,958	111,170	888,050	0,858	17,526	503,981	7,139	117,336	449,225	190,307	8,526
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	49,980	49,156	204,842	1 467,169	1,115	20,894	597,761	8,563	491,566	825,215	259,367	11,521

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 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	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,300	24,000	16,500	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101
<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
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,339	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	860,000	34,883	31,433	127,463	939,862	0,635	369,353	2 581,931	7,854	135,612	499,069	156,931	6,753
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 450,000	53,973	45,000	225,726	1 537,092	0,856	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854

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

№ рп.	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>																
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158			203,600	350,020	49,770	
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000						14,000	8,000	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680			7,600	26,000	5,200	
	Итого за Завтрак	640,000	32,407	18,312	113,734	755,021	0,246	3,178	108,600	1,910			211,200	390,020	62,970	
<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	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441			34,962	53,929	23,391	
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	7,200	2,389			24,260	157,930	73,840	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402			13,680	133,370	88,220	
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	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160		0,440			8,000	26,000	5,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120			29,200	50,000	16,000	
	Итого за Обед	890,000	36,751	27,565	109,523	847,521	0,618	28,037	234,011	8,892			156,052	466,469	226,451	
	Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 530,000	69,158	45,877	223,257	1 602,542	0,864	31,215	342,611	10,802			367,252	856,489	289,421	

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

№ рп.	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>																
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100			2,400	3,000	0,020	
173	Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242			172,160	263,870	70,840	
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	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850			9,500	32,500	6,500	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440			8,000	26,000	5,600	
	Итого за Завтрак	550,000	17,846	16,984	113,461	678,829	0,420	1,725	85,500	1,632			197,010	333,610	87,340	
<i>Обед</i>																
52	Салат из свежесы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296			35,520	41,380	21,120	
88	Щи из свежей капусты с 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	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770			33,309	157,438	45,610	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100			21,860	63,900	11,640	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072			5,760	3,960	3,240	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440			8,000	26,000	5,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120			29,200	50,000	16,000	
	Итого за Обед	920,000	33,931	40,068	140,020	1 059,978	0,786	390,326	290,531	10,229			170,892	398,819	126,782	
	Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше	1 470,000	51,777	57,052	253,481	1 738,807	1,206	392,051	376,031	11,861			367,902	732,429	214,122	

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше										Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У														
<i>Завтрак</i>																			
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	18,600	6,300	0,210						
	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	149,040	63,160	1,639						
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	180	4,881	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679						
171	Каша рисовая рассыпчатая	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859						
376	Чай с сахаром	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Хлеб пшеничный	550,000	24,454	16,377	88,372	600,390	0,286	6,500	41,450	4,281	300,130	111,680	3,827						
<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	1,009						
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	0,559						
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	3,086						
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
	Хлеб ржано-пшеничный	860,000	28,726	33,647	107,239	848,487	0,550	392,681	2,027,771	8,889	124,272	400,479	6,406						
	Итого за Обед	1,410,000	53,180	50,024	195,611	1,448,877	0,836	399,181	2,069,221	13,170	186,482	700,609	10,233						
<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>																			
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше																			
№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У														
<i>Завтрак</i>																			
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	192,000	12,000	2,500						
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	0,725	240,188	66,150	1,559						
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883						
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	32,500	7,000	0,550						
	Итого за Завтрак	550,000	25,075	26,469	75,287	641,299	0,347	3,325	325,580	1,883	473,808	90,030	5,492						
<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	19,860	0,635						
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	23,391	1,176						
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	143,341	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	74,310	1,199						
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	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	0,440	8,240	4,400	0,856						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
	Итого за Обед	920,000	38,150	36,218	102,613	772,533	0,676	82,684	955,231	8,170	223,542	621,399	7,015						
	Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше	1,470,000	63,225	62,687	177,900	1,413,832	1,023	86,009	1,280,811	10,053	472,192	1,095,207	12,507						

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	
Понедельник - 1 неделя	69,202	85,675	176,052	1 769,218
Вторник - 1 неделя	51,256	46,822	241,541	1 593,541
Среда - 1 неделя	52,965	64,878	209,328	1 639,686
Четверг - 1 неделя	42,097	48,386	215,424	1 467,476
Пятница - 1 неделя	49,980	49,156	204,842	1 467,169
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,100	58,983	209,437	1 587,418
Понедельник - 2 неделя	53,973	45,000	225,726	1 537,092
Вторник - 2 неделя	69,158	45,877	223,257	1 602,542
Среда - 2 неделя	51,777	57,052	253,481	1 738,807
Четверг - 2 неделя	53,180	50,024	195,611	1 448,877
Пятница - 2 неделя	63,225	62,687	177,900	1 413,832
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	58,263	52,128	215,195	1 548,230
ИТОГО среднее за 2 недели	55,682	55,556	212,316	1 567,824
Норма СанПиН	90	92	383	2 720
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	62%	60%	55%	58%

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Итого за день	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000
Среда - 1 неделя	550,000	835,000
Четверг - 1 неделя	550,000	860,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	860,000
Вторник - 2 неделя	640,000	890,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000
ИТОГО среднее за 2 недели	568	879
Норма СанПиН	550	800

	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	0,750	404,164	1 365,011	14,769	443,883	1 052,441	191,417	16,833
Вторник - 1 неделя	1,063	59,891	306,461	12,179	378,808	715,330	227,730	11,454
Среда - 1 неделя	0,672	385,325	2 242,091	9,422	175,380	537,229	231,943	10,667
Четверг - 1 неделя	0,773	424,653	851,985	10,339	326,953	689,087	182,094	8,892
Пятница - 1 неделя	1,115	20,894	597,761	8,563	491,566	825,215	259,367	11,521
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	0,875	258,985	1 072,662	11,054	363,318	763,860	218,510	11,873
Понедельник - 2 неделя	0,856	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854
Вторник - 2 неделя	0,864	31,215	342,611	10,802	367,252	856,489	289,421	13,491
Среда - 2 неделя	1,206	392,051	376,031	11,861	367,902	732,429	214,122	11,620
Четверг - 2 неделя	0,836	399,181	2 069,221	13,170	186,482	700,609	236,086	10,233
Пятница - 2 неделя	1,023	86,009	1 280,811	10,053	472,192	1 095,207	274,961	12,507
СРЕДНЕЕ за 2 недели	0,957	258,627	1 347,901	11,152	373,774	835,937	243,916	12,141
ИТОГО среднее за 2 недели	0,916	258,806	1 210,282	11,103	368,546	799,899	231,213	12,007
Норма СанПиН	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	65%	370%	134%	79%	31%	67%	77%	67%