

СОГЛАСОВАНО

Директор



« » _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

« » _____
ФИОНОВ Т.В.
2023г.



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



День/неделя: Понедельник - 1 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>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	4,200	0,100	2,400	3,000	2,400	3,000	0,020
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,365	367,581	0,158	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	0,859
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	0,600
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	13,500	3,300	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	0,480
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>50,838</i>	<i>645,569</i>	<i>0,249</i>	<i>15,971</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>	<i>9,436</i>	<i>0,420</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	0,723
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723	1,900
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900	0,192
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	0,248	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,840
	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	4,405
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>24,215</i>	<i>29,887</i>	<i>98,216</i>	<i>767,088</i>	<i>0,342</i>	<i>378,469</i>	<i>473,791</i>	<i>7,805</i>	<i>113,243</i>	<i>335,911</i>	<i>95,487</i>	<i>4,405</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>53,612</i>	<i>65,542</i>	<i>149,054</i>	<i>1 412,657</i>	<i>0,591</i>	<i>394,440</i>	<i>1 007,191</i>	<i>10,917</i>	<i>339,843</i>	<i>810,681</i>	<i>150,627</i>	<i>13,841</i>

День/неделя: Вторник - 1 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>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	0,464
181	Каша манная молочная	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741	0,464	0,859
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	0,600
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	9,500	32,500	6,500	6,500	0,600	2,973
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>13,692</i>	<i>13,949</i>	<i>103,851</i>	<i>592,573</i>	<i>0,179</i>	<i>1,400</i>	<i>3,100</i>	<i>159,724</i>	<i>203,760</i>	<i>40,641</i>	<i>2,973</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	1,665
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665	1,608
294	Коллеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608	1,332
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332	0,880
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,880	0,350
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,350	0,840
	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	7,565
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,372</i>	<i>31,698</i>	<i>99,545</i>	<i>788,442</i>	<i>0,680</i>	<i>46,919</i>	<i>7,416</i>	<i>159,652</i>	<i>402,499</i>	<i>120,442</i>	<i>7,565</i>	<i>10,538</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>39,064</i>	<i>45,647</i>	<i>203,396</i>	<i>1 381,015</i>	<i>0,859</i>	<i>48,319</i>	<i>10,516</i>	<i>319,376</i>	<i>606,259</i>	<i>161,083</i>	<i>10,538</i>	

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
279	Тертые мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849				
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				
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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,286</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>55,930</i>	<i>294,440</i>	<i>109,280</i>	<i>5,688</i>				
					<i>Обед</i>													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,511	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830				
392	Пельмени	155	12,043	27,628	42,068	468,053	0,001	20,000	20,000	0,050	12,240	3,750	0,660	0,097				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,072	0,072	5,760	3,960	3,200	0,827				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,120	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	2,741	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>655,000</i>	<i>19,321</i>	<i>33,701</i>	<i>103,594</i>	<i>800,446</i>	<i>0,258</i>	<i>373,274</i>	<i>1344,551</i>	<i>2,741</i>	<i>90,122</i>	<i>140,379</i>	<i>61,082</i>	<i>3,339</i>				
					<i>Ужин</i>													
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1165,000</i>	<i>40,018</i>	<i>58,433</i>	<i>172,655</i>	<i>1382,137</i>	<i>0,544</i>	<i>379,834</i>	<i>1462,951</i>	<i>8,510</i>	<i>146,052</i>	<i>434,819</i>	<i>170,562</i>	<i>9,027</i>				

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,235	40,000	0,100	2,400	3,000	32,520	0,020				
376	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	0,100	0,500	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,001	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,500	9,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,268</i>	<i>13,777</i>	<i>93,576</i>	<i>547,719</i>	<i>0,170</i>	<i>1,335</i>	<i>75,500</i>	<i>1,582</i>	<i>146,530</i>	<i>214,190</i>	<i>49,020</i>	<i>2,446</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				
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	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487				
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	74,595	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	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	2,741	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,203</i>	<i>25,275</i>	<i>89,846</i>	<i>677,018</i>	<i>0,451</i>	<i>404,123</i>	<i>474,351</i>	<i>6,578</i>	<i>114,702</i>	<i>340,310</i>	<i>93,506</i>	<i>4,893</i>				
					<i>Ужин</i>													
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1200,000</i>	<i>34,471</i>	<i>39,052</i>	<i>183,422</i>	<i>1224,737</i>	<i>0,621</i>	<i>405,458</i>	<i>549,851</i>	<i>8,160</i>	<i>261,232</i>	<i>554,500</i>	<i>144,326</i>	<i>7,339</i>				

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

№ рсч.	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>												
		20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
175	Капша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	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	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Вагон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>		
			<i>Обед</i>												
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	60,650	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464		
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452		
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655		
173	Капша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	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	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>24,861</i>	<i>32,461</i>	<i>753,051</i>	<i>0,703</i>	<i>12,410</i>	<i>355,881</i>	<i>5,040</i>	<i>95,452</i>	<i>366,749</i>	<i>137,297</i>	<i>7,113</i>		
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>41,970</i>	<i>45,164</i>	<i>1 278,070</i>	<i>0,927</i>	<i>15,479</i>	<i>441,061</i>	<i>6,427</i>	<i>440,252</i>	<i>705,589</i>	<i>197,487</i>	<i>9,912</i>		

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

№ рсч.	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	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	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>		
			<i>Обед</i>												
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,252	15,660	31,900	22,040	0,415		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830		
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	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	57,240		350,000						0,036		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,849</i>	<i>24,575</i>	<i>702,712</i>	<i>0,351</i>	<i>373,388</i>	<i>1 633,791</i>	<i>5,929</i>	<i>98,112</i>	<i>338,529</i>	<i>104,022</i>	<i>4,351</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 270,000</i>	<i>41,381</i>	<i>36,543</i>	<i>1 259,352</i>	<i>0,560</i>	<i>388,688</i>	<i>1 711,791</i>	<i>7,819</i>	<i>405,972</i>	<i>608,819</i>	<i>149,612</i>	<i>10,308</i>		

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

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным 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				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,839				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,020	90,000	0,220	7,600	26,000	5,200	0,480				
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	22,400	22,400	90,000	100,279	0,189	2,726	83,500	1,792	193,780	349,160	60,430	2,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>23,811</i>	<i>13,655</i>	<i>100,279</i>	<i>631,859</i>	<i>0,189</i>	<i>2,726</i>	<i>83,500</i>	<i>1,792</i>	<i>193,780</i>	<i>349,160</i>	<i>60,430</i>	<i>5,384</i>				

Обед

	Квара овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	160,031	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	55,440	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	16,000	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,500	4,950	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	8,240	19,500	4,400	0,836
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	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	0,644	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>32,113</i>	<i>34,826</i>	<i>94,881</i>	<i>829,303</i>	<i>0,644</i>	<i>13,450</i>	<i>231,971</i>	<i>7,185</i>	<i>130,898</i>	<i>438,197</i>	<i>153,876</i>	<i>8,339</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 350,000</i>	<i>57,924</i>	<i>48,481</i>	<i>194,860</i>	<i>1 461,162</i>	<i>0,833</i>	<i>16,176</i>	<i>315,471</i>	<i>8,977</i>	<i>324,678</i>	<i>787,357</i>	<i>214,306</i>	<i>13,743</i>

День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	56,550	1,535	0,020				
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,235	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,839				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,500	0,440	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,100	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>15,618</i>	<i>15,205</i>	<i>101,607</i>	<i>606,279</i>	<i>0,336</i>	<i>1,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,583</i>	<i>163,660</i>	<i>280,520</i>	<i>73,050</i>	<i>3,434</i>				

Обед

	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	164,551	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	80,421	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	16,000	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	0,910	0,910	0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600	0,330	6,000	19,500	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	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	0,655	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>26,954</i>	<i>38,530</i>	<i>114,252</i>	<i>914,689</i>	<i>1,011</i>	<i>383,049</i>	<i>260,972</i>	<i>8,443</i>	<i>134,152</i>	<i>323,731</i>	<i>83,322</i>	<i>6,315</i>
	<i>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 270,000</i>	<i>42,572</i>	<i>53,735</i>	<i>215,859</i>	<i>1 520,968</i>	<i>1,011</i>	<i>337,472</i>	<i>10,026</i>	<i>297,412</i>	<i>604,251</i>	<i>156,372</i>	<i>9,769</i>	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	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	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>19,562</i>	<i>21,756</i>	<i>596,680</i>	<i>0,267</i>	<i>7,000</i>	<i>63,500</i>	<i>3,642</i>	<i>62,940</i>	<i>266,810</i>	<i>66,490</i>	<i>3,684</i>
<i>Обед</i>													
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,420	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,609</i>	<i>25,480</i>	<i>662,305</i>	<i>0,421</i>	<i>382,997</i>	<i>1 374,351</i>	<i>6,569</i>	<i>96,462</i>	<i>311,521</i>	<i>94,357</i>	<i>4,900</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 210,000</i>	<i>42,171</i>	<i>47,236</i>	<i>1 258,985</i>	<i>0,688</i>	<i>389,997</i>	<i>1 437,851</i>	<i>10,211</i>	<i>159,402</i>	<i>578,331</i>	<i>160,847</i>	<i>8,584</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	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	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>23,407</i>	<i>23,566</i>	<i>578,889</i>	<i>0,303</i>	<i>3,000</i>	<i>310,580</i>	<i>1,738</i>	<i>213,230</i>	<i>425,770</i>	<i>76,800</i>	<i>5,180</i>
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	143,776	0,132	0,563	11,250	2,613	49,580	275,150	62,895	0,989
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	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	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,047</i>	<i>30,321</i>	<i>637,078</i>	<i>0,546</i>	<i>62,082</i>	<i>466,101</i>	<i>6,625</i>	<i>177,772</i>	<i>520,379</i>	<i>148,247</i>	<i>5,700</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>56,454</i>	<i>53,887</i>	<i>1 215,967</i>	<i>0,849</i>	<i>65,082</i>	<i>776,681</i>	<i>8,363</i>	<i>391,002</i>	<i>946,149</i>	<i>225,047</i>	<i>10,880</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	7,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,200	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,950	8,240	4,400	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>65,660</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	
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	
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,550	60,680	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180			7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	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	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>31,284</i>	<i>40,615</i>	<i>123,810</i>	<i>999,328</i>	<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>668,211</i>	<i>10,885</i>	<i>152,863</i>	<i>437,761</i>	<i>125,537</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>69,201</i>	<i>85,674</i>	<i>176,151</i>	<i>1 769,717</i>	<i>0,750</i>	<i>404,164</i>	<i>1 365,011</i>	<i>14,819</i>	<i>440,203</i>	<i>1 051,691</i>	<i>191,197</i>	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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	
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	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	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	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>15,214</i>	<i>15,375</i>	<i>112,128</i>	<i>644,815</i>	<i>0,200</i>	<i>1,725</i>	<i>51,000</i>	<i>3,225</i>	<i>191,496</i>	<i>233,071</i>	<i>45,519</i>	
<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	
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	
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	
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	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	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	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,360</i>	<i>37,881</i>	<i>123,320</i>	<i>959,742</i>	<i>0,831</i>	<i>59,188</i>	<i>278,711</i>	<i>9,058</i>	<i>196,862</i>	<i>488,359</i>	<i>149,671</i>	
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>45,574</i>	<i>53,256</i>	<i>235,448</i>	<i>1 604,557</i>	<i>1,031</i>	<i>60,913</i>	<i>529,711</i>	<i>12,283</i>	<i>388,358</i>	<i>721,450</i>	<i>195,190</i>	

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
279	Тертые мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,570	88,220	2,987		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	54,748	0,883	0,580	9,120	4,880	0,883	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>623,721</i>	<i>0,319</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>5,858</i>	<i>57,510</i>	<i>325,980</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</i>	
<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687	
82	Борщи из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044	
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		
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	0,927		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	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	0,160	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>795,000</i>	<i>24,241</i>	<i>40,150</i>	<i>128,734</i>	<i>980,017</i>	<i>0,347</i>	<i>379,737</i>	<i>2,146,311</i>	<i>3,547</i>	<i>118,490</i>	<i>192,049</i>	<i>85,963</i>	<i>4,332</i>	
	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 345,000</i>	<i>46,961</i>	<i>66,875</i>	<i>202,312</i>	<i>1 605,738</i>	<i>0,666</i>	<i>388,901</i>	<i>2 250,811</i>	<i>9,405</i>	<i>176,000</i>	<i>518,029</i>	<i>210,283</i>	<i>10,507</i>	

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,547	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	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,672</i>	<i>15,202</i>	<i>103,139</i>	<i>604,579</i>	<i>0,188</i>	<i>1,647</i>	<i>84,300</i>	<i>1,632</i>	<i>176,370</i>	<i>251,090</i>	<i>57,380</i>	<i>2,575</i>	
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	95,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635	
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	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,044	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	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	0,160	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,428</i>	<i>33,187</i>	<i>112,688</i>	<i>864,900</i>	<i>0,585</i>	<i>423,006</i>	<i>767,685</i>	<i>8,907</i>	<i>161,623</i>	<i>440,247</i>	<i>123,374</i>	<i>6,404</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>42,100</i>	<i>48,389</i>	<i>215,827</i>	<i>1 469,479</i>	<i>0,773</i>	<i>424,653</i>	<i>851,985</i>	<i>10,539</i>	<i>337,993</i>	<i>691,337</i>	<i>182,754</i>	<i>8,979</i>	

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)			
			Завтрак				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
	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	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	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044	88,000	0,044	0,580	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	550,000	18,569	14,198	579,119	0,237	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995	
					<i>Обед</i>									
67	Вянетет овсяной	100	1,557	7,184	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559	
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,298	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	890,000	29,791	39,908	926,060	0,858	18,066	522,281	7,172	119,736	447,425	169,907	8,586	
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	48,360	54,106	1 505,179	1,115	21,434	616,061	8,596	493,966	823,415	238,967	11,581	

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)			
			Завтрак				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	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	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	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000		0,500	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	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	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687	
82	Борщи из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044	
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	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	57,240		350,000						0,036	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	860,000	30,716	31,735	901,472	0,471	381,026	2 588,211	7,921	131,912	446,419	142,611	5,758	
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 450,000	49,806	45,302	1 498,642	0,692	396,350	2 677,111	9,941	471,342	742,299	190,671	11,859	

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
188	Запеканка рисовая с творогом и густым молоком	200	26,943	15,212	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859				
348	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044	2,000	80,000	0,020	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Сок 200 мл в бутыл.	200			22,400					14,000	8,000	2,800	2,800				
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>29,943</i>	<i>15,663</i>	<i>107,193</i>	<i>0,211</i>	<i>2,810</i>	<i>98,300</i>	<i>1,838</i>	<i>216,150</i>	<i>398,260</i>	<i>67,370</i>	<i>5,606</i>				
					<i>Обед</i>												
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	0,020	7,000	200,031	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700				
102	Суп гороховый на бульоне	230	6,172	5,547	18,946	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057				
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925				
173	Каша речневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160		0,120	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за обед</i>	<i>890,000</i>	<i>38,286</i>	<i>41,967</i>	<i>117,088</i>	<i>0,794</i>	<i>18,748</i>	<i>282,131</i>	<i>8,921</i>	<i>168,232</i>	<i>531,139</i>	<i>189,011</i>	<i>10,085</i>				
					<i>Итого за Втрник - 2 с 11 лет и старше</i>												
					<i>1 530,000</i>	<i>68,229</i>	<i>57,630</i>	<i>224,281</i>	<i>1 708,580</i>	<i>1,005</i>	<i>21,558</i>	<i>380,431</i>	<i>10,759</i>	<i>384,382</i>	<i>929,399</i>	<i>256,381</i>	<i>15,691</i>

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	0,001	1,625	45,000	0,100	2,400	3,000	70,840	1,919				
376	Каша пшеничная молочная	230	11,026	8,863	57,608	0,319	0,100	0,500	0,242	172,160	263,870	8,240	0,859				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100		0,850	9,500	32,500	6,500	0,440				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	0,044	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160		0,120	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>17,846</i>	<i>16,884</i>	<i>113,461</i>	<i>0,420</i>	<i>1,725</i>	<i>85,500</i>	<i>1,632</i>	<i>197,010</i>	<i>333,610</i>	<i>87,340</i>	<i>3,838</i>				
					<i>Обед</i>												
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	0,019	9,600	206,311	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344				
88	Щи из свежей капусты на бульоне	230	2,045	5,871	11,790	0,084	25,678	82,572	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983				
268	Булочки мясные с томатным соусом	130	27,735	4,537	49,417	0,120	20,000		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827				
202	Рожки открытые	180	7,742	0,144	15,204	0,011	353,600		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,320	94,000	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Хлеб пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за обед</i>	<i>920,000</i>	<i>32,311</i>	<i>45,018</i>	<i>139,999</i>	<i>0,786</i>	<i>390,666</i>	<i>308,833</i>	<i>10,261</i>	<i>169,613</i>	<i>396,274</i>	<i>106,162</i>	<i>7,813</i>				
					<i>Итого за Втрник - 2 с 11 лет и старше</i>												
					<i>1 470,000</i>	<i>50,157</i>	<i>62,002</i>	<i>253,460</i>	<i>1 776,812</i>	<i>1,206</i>	<i>392,591</i>	<i>394,333</i>	<i>11,893</i>	<i>366,623</i>	<i>729,884</i>	<i>193,502</i>	<i>11,651</i>

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

№ 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	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	13,541	282,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749			
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	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	550,000	21,484	25,452	88,152	669,140	0,286	7,490	4,248	66,610	296,830	74,280	3,937			
<i>Обед</i>																
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009			
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559			
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	5,677	44,370	245,380	59,160	3,086			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	Итого за Обед	860,000	28,726	33,647	107,527	849,927	0,550	392,681	9,033	124,272	409,479	124,406	6,406			
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 410,000	50,210	59,099	195,679	1 519,067	0,836	400,171	13,281	190,882	697,309	198,686	10,343			

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

№ 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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559			
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	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
	Итого за Завтрак	550,000	25,075	26,469	75,287	641,299	0,347	3,325	1,883	248,650	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	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194			
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	156,241	0,148	0,625	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101			
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	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	38,552	36,275	106,065	789,023	0,679	81,646	8,331	219,852	677,659	181,011	6,935			
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	1 440,000	63,627	62,744	181,352	1 430,322	1,026	1 079,291	10,214	468,502	1 091,467	271,041	12,427			

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	Мг	Fe	
Понедельник - 1	69,201	85,674	176,151	1 769,717	0,750	404,164	1 365,011	14,819	440,203	1 051,691	191,197	16,804	
Вторник - 1	45,574	53,256	235,448	1 604,557	1,031	60,913	329,711	12,283	388,358	721,430	195,190	12,441	
Среда - 1	46,961	66,875	202,312	1 605,738	0,666	385,901	2 250,811	9,405	176,000	518,029	210,283	10,507	
Четверг - 1	42,100	48,389	215,827	1 469,479	0,773	424,653	851,985	10,539	337,993	691,337	182,754	8,979	
Пятница - 1	48,360	54,106	204,824	1 505,179	1,115	21,434	616,061	8,596	493,966	823,415	238,967	11,581	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	50,439	61,660	206,912	1 590,934	0,867	259,413	1 082,716	11,128	367,304	761,180	203,678	12,062	
Понедельник - 2	49,806	45,302	219,633	1 498,642	0,692	396,350	2 677,111	9,941	471,342	742,299	190,671	11,859	
Вторник - 2	68,229	57,630	224,281	1 708,580	1,005	21,558	380,431	10,759	384,382	929,399	256,381	15,691	
Среда - 2	50,157	62,002	253,460	1 776,812	1,206	392,591	394,333	11,893	366,623	729,884	193,502	11,651	
Четверг - 2	50,210	59,099	195,679	1 519,067	0,836	400,171	2 102,771	13,281	190,882	697,309	198,686	10,343	
Пятница - 2	63,627	62,744	181,352	1 430,322	1,026	84,971	1 079,291	10,214	468,502	1 091,467	271,041	12,427	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	56,406	57,385	214,881	1 588,685	0,953	259,128	1 326,787	11,218	376,346	838,072	222,056	12,394	
НГО О среднее за 2 недели	53,423	59,508	210,897	1 588,810	0,910	259,271	1 204,752	11,173	371,825	799,626	212,867	12,228	
100 % Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	65%	55%	58%	65%	370%	134%	80%	31%	67%	71%	68%	
Возрастная группа с 11 лет и старше													
	Завтрак		Обед		Итого за день								
Понедельник - 1	600,000	860,000	1 460,000										
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000										
Среда - 1	550,000	795,000	1 345,000										
Четверг - 1	550,000	860,000	1 410,000										
Пятница - 1	550,000	890,000	1 440,000										
Понедельник - 2	590,000	860,000	1 450,000										
Вторник - 2	640,000	890,000	1 530,000										
Среда - 2	550,000	920,000	1 470,000										
Четверг - 2	550,000	860,000	1 410,000										
Пятница - 2	550,000	890,000	1 440,000										
НГО О среднее за 2 недели	568	872	1 440										
Норма СанПиН	550	800	1 350										