

УНИЦИТАЛНИОТО РАЙОНА РЕПУБЛИКА ПОРТОГАЛ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 5  
МБОУ «СОШ № 5»  
Директор  
Нева Т. В.  
«2» сентября 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

« 02 » сентября

Финонов Т.В.  
2024г.

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

**Дельта-неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет**

№ п/п	Наименование дичей недели, бренд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭИ (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Заправка</i>																
14	Масло (порошок)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	1,000	0,020			
181	Какао магия молочная	200	4,305	5,726	24,320	168,621	0,059	0,988	13,200	0,350	96,608	87,350	0,324			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,400	0,839			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,035	0,850	9,500	32,500	6,500	6,000	0,600			
	Хлеб пшеничный	40	1,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,000	4,400	0,440			
	<i>Итого за Заправку</i>	<i>500,000</i>	<i>11,125</i>	<i>13,847</i>	<i>80,672</i>	<i>492,109</i>	<i>0,160</i>	<i>1,088</i>	<i>75,700</i>	<i>1,710</i>	<i>123,158</i>	<i>157,090</i>	<i>3,0872</i>			
<i>Обед</i>																
88/20/11	Креветки отварные	60	1,020	5,400	5,000	81,680	0,012	4,200	20,600	1,860	24,600	22,500	9,000			
291	Плов из свежей капусты на бульоне	240	1,613	4,664	2,852	85,581	0,067	20,450	164,520	1,977	27,200	44,000	18,500			
348	Плов из мяса птицы	200	19,820	22,310	45,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	2,280			
	Конфет из шоколадного	180	0,234	18,265	74,995	18,265	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	50	0,240	0,240	14,500	70,500	0,013	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	0,990	14,480	14,480	77,700	0,090	0,120	21,900	0,090	37,500	17,500	12,000			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,517</i>	<i>35,604</i>	<i>105,518</i>	<i>841,992</i>	<i>0,263</i>	<i>379,166</i>	<i>535,608</i>	<i>8,427</i>	<i>118,556</i>	<i>377,069</i>	<i>104,812</i>			
<i>Полдник</i>																
415	Крушево-сливовый	100	10,556	13,681	67,915	416,566	0,154	0,100	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,200	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	0,859			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,722</i>	<i>80,958</i>	<i>469,954</i>	<i>0,155</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>6,430</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>16,375</i>			
<b>Дельта-неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>																
№ п/п	Наименование дичей недели, бренд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭИ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Заправка</i>																
294	Курочка порционная	30	0,861	0,180	2,970	12,340	0,006	1,650	0,990	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123		
202	Конфеты рубленные из мяса птицы	150	14,084	8,296	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	155,520	57,470	1,508		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,248	0,002	1,700	0,880	0,008	14,530	46,520	8,380	0,853		
	Хлеб пшеничный	40	1,040	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 Заправку</i>	<i>510,000</i>	<i>23,864</i>	<i>12,915</i>	<i>84,556</i>	<i>552,670</i>	<i>0,285</i>	<i>6,350</i>	<i>33,980</i>	<i>3,864</i>	<i>61,190</i>	<i>232,260</i>	<i>81,130</i>	<i>3,807</i>		
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочерной капусты	60	0,832	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	170,831	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815		
260	Гуляш из птицы	90	16,457	6,346	3,782	156,680	0,062	2,435	11,500	0,062	14,709	128,168	62,359	1,273		
128	Картофельное пюре	150	3,240	3,833	23,153	160,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332		
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,008	1,700	0,880	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880		
	Хлеб пшеничный	50	2,280	0,720	14,760	70,500	0,013	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	17,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,222</i>	<i>20,691</i>	<i>89,222</i>	<i>670,752</i>	<i>0,217</i>	<i>56,302</i>	<i>461,761</i>	<i>7,212</i>	<i>148,241</i>	<i>418,187</i>	<i>160,261</i>	<i>6,843</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с вареным студеным молоком	100	11,062	14,666	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192		
	Сок	200	1,100	0,300	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	143,147	14,000	8,000	0,690		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,162</i>	<i>14,966</i>	<i>91,332</i>	<i>540,518</i>	<i>0,164</i>	<i>4,000</i>	<i>50,737</i>	<i>4,942</i>	<i>143,147</i>	<i>184,764</i>	<i>20,022</i>	<i>1,792</i>		
<b>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>																
		<i>1 550,000</i>	<i>69,248</i>	<i>47,732</i>	<i>205,110</i>	<i>1 763,940</i>	<i>1,060</i>	<i>67,052</i>	<i>546,478</i>	<i>16,018</i>	<i>352,578</i>	<i>835,211</i>	<i>261,413</i>	<i>12,442</i>		

**Дети/подростки: Серия - 1 неделя с 7 до 11 лет**

№ п/п	Наименование пищевой добавки	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
185	Копченое куриное мясо	50	3,900	7,600	14,635	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050							
384	Какао (из кондитерского "Какао со стружкой шоколада и сахара")	200	9,241	17,776	39,404	264,991	0,256	40,000	0,350	156,315	241,543	114,306	3,518							
	<i>Итого за Закупку</i>	<i>500,000</i>	<i>15,101</i>	<i>25,376</i>	<i>54,039</i>	<i>690,011</i>	<i>0,296</i>	<i>45,500</i>	<i>2,100</i>	<i>160,815</i>	<i>319,043</i>	<i>130,806</i>	<i>5,168</i>							
65	Слад из мороженого с яблоком	60	0,534	3,604	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790							
82	Борани из свежей капусты со сметаной на булгуре	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,434	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482							
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	Копилот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,594	70,570	0,012	354,000	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919							
	<i>Итого за Закупку</i>	<i>705,000</i>	<i>24,198</i>	<i>42,227</i>	<i>115,988</i>	<i>938,283</i>	<i>0,120</i>	<i>1,120</i>	<i>373,974</i>	<i>955,351</i>	<i>4,281</i>	<i>91,270</i>	<i>54,864</i>							
406	Пирожок с заварочной начинкой	100	8,632	10,771	48,370	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,340	0,859	1,468							
	<i>Итого за Покупку</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,413</i>	<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>115,908</i>	<i>24,513</i>							
	<i>Итого за Серия - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 500,000</i>	<i>52,131</i>	<i>71,259</i>	<i>288,050</i>	<i>2 007,261</i>	<i>0,794</i>	<i>382,696</i>	<i>1 042,288</i>	<i>12,034</i>	<i>287,535</i>	<i>881,182</i>	<i>210,183</i>							

**Дети/подростки: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет**

№ п/п	Наименование пищевой добавки	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
14	Магне (порционный)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,138	0,871	402,900	0,100	2,400	3,000							
210	Омлет (порционный)	150	25,717	27,354	4,565	367,381	0,138	0,100	0,500	187,650	421,030	12,040	0,270							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,340	0,859	1,472							
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	0,550							
	<i>Итого за Закупку</i>	<i>560,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>50,828</i>	<i>645,569</i>	<i>0,229</i>	<i>15,971</i>	<i>533,400</i>	<i>5,172</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>52,490</i>							
52	Слад из свежих фруктов	60	0,870	3,055	5,104	51,320	0,012	5,800	1,378	21,460	35,000	12,760	0,812							
96	Рисовый молочный напиток	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,407	64,320	17,221	0,671							
259	Жаркое (порционный)	240	17,195	20,370	27,599	360,880	0,233	35,664	3,404	39,432	228,832	54,697	2,984							
398	Хлеб пшеничный	180	0,476	0,196	16,472	79,660	0,010	140,000	0,532	8,400	2,500	2,984	0,550							
	<i>Итого за Закупку</i>	<i>740,000</i>	<i>25,329</i>	<i>28,866</i>	<i>91,809</i>	<i>736,951</i>	<i>0,469</i>	<i>189,204</i>	<i>338,475</i>	<i>7,231</i>	<i>118,624</i>	<i>377,602</i>	<i>103,538</i>							
415	Крупа (сваренный)	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	1,800	43,385	5,930	26,782	108,713	15,516							
	<i>Итого за Покупку</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,641</i>	<i>77,215</i>	<i>541,566</i>	<i>0,212</i>	<i>1,800</i>	<i>43,385</i>	<i>5,930</i>	<i>26,782</i>	<i>108,713</i>	<i>15,516</i>							
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 500,000</i>	<i>70,882</i>	<i>83,202</i>	<i>213,593</i>	<i>1 924,086</i>	<i>0,953</i>	<i>206,975</i>	<i>955,100</i>	<i>16,273</i>	<i>614,011</i>	<i>1 149,085</i>	<i>204,014</i>							

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				

<i>Закуска</i>														
15	Сыр (порционный)	20	5,220	5,220	17,736	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	138,000	9,000	0,200
174	Каши рисовая молочная	200	5,456	6,381	17,736	210,841	0,069	1,215	39,000	0,202	121,920	144,750	32,220	0,529
377	Чай с лимоном	200	0,055	0,055	13,163	4,718	0,002	1,700	0,860	0,008	9,120	6,500	4,880	0,883
<i>Батоны</i>														
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	26,000	0,680	7,600	12,210	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	0,320	0,320	19,680	94,000	0,040	0,040	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Закуску</i>														
		500,000	16,232	12,376	88,979	536,349	0,165	3,095	85,580	1,410	344,070	333,270	57,200	2,532

<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,420	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,260	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,128	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Котлеты рыбные из мяса	90	14,177	16,290	12,533	254,991	0,306	6,600	24,680	1,384	24,680	136,400	38,700	1,601
173	Каши гречневая ячневая	150	4,695	4,122	21,880	140,401	0,160	16,000	0,500	0,336	12,040	17,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,700	0,051	12,045	49,308	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	6,000	0,090	21,900	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	0,990	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	6,000	0,090	21,900	19,500	4,200	0,840
<i>Итого за Обед</i>														
		740,000	59,019	28,601	89,801	729,317	0,711	11,924	350,211	5,051	94,792	386,369	155,657	7,209

<i>Ланч</i>														
406	Пирожок с вареным картофельным пюре	100	11,062	14,066	66,932	438,538	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,264	12,022	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Ланч</i>														
		300,000	11,262	14,117	79,975	491,926	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051

<i>Итого за Питание - 1 неделя с 7 по 11 лет</i>														
		1,580,000	57,013	54,574	288,756	1,758,046	1,031	15,519	487,628	11,223	586,959	899,243	229,279	11,292

№ п/п	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витаминный состав (мг)						Минеральный состав (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				

<i>Закуска</i>														
204	Рожки оладьиные 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	1,338
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
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	15,000	0,400	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Хлеб ржаной	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,400	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
<i>Итого за Закуску</i>														
		570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	307,660	270,290	45,590	5,957

<i>Обед</i>														
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,832	3,055	5,900	53,011	0,021	18,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
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
229	Резка тушеная в сметане с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
171	Каши рисовая ячневая	150	4,279	3,072	33,072	187,031	0,043	16,000	0,500	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Котлеты куриные	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	350,000	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,380	0,240	14,760	70,500	0,120	0,090	0,500	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	6,000	0,090	21,900	19,500	4,200	0,840
<i>Итого за Обед</i>														
		770,000	54,270	50,953	209,151	775,558	0,543	376,650	638,649	7,220	146,925	527,245	152,110	4,890

<i>Ланч</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,721	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,668	20,113	1,468
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
<i>Итого за Ланч</i>														
		300,000	8,832	10,772	61,513	378,377	0,157	7,032	32,437	4,643	35,950	113,908	24,513	2,327

<i>Итого за Питание - 2 недели с 7 по 11 лет</i>														
		1,640,000	60,654	53,743	251,959	1,710,275	0,909	398,462	739,086	13,783	490,758	910,943	222,213	13,174

№ п/п	Наименование лиц неслив, бюл	Масса порции	Питательные вещества (г)			ЭИ (ккал)	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
188	Заменила молоко с творогом и ступичными	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,090	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245		
382	Копченый напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,170	0,040	1,300	20,000	0,040	120,000	90,000	14,000	0,180		
348	Баран	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,000	14,000	0,680	7,600	26,000	8,000	0,480		
	Сок 200 мл в чаше	200			22,400	90,000	0,020	2,000	103,000	1,792	308,830	430,920	70,630	4,664		
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>28,811</i>	<i>16,114</i>	<i>109,310</i>	<i>702,841</i>	<i>0,224</i>	<i>3,926</i>	<i>103,000</i>	<i>1,992</i>	<i>516,660</i>	<i>761,840</i>	<i>125,510</i>	<i>7,095</i>		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,038	6,986	32,270	0,035	2,900	1,600,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415		
82	Борщи из свежей капусты со сметаной на	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,840	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449			
304	Дорог из бобовых с маслом	180	17,281	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	0,565	90,890	288,700	80,470	1,137			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	40,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,600	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	12,000	4,200	0,330		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	8,840	0,840		
	<i>Итого за обед</i>	<i>740,000</i>	<i>46,658</i>	<i>15,512</i>	<i>104,912</i>	<i>745,795</i>	<i>0,978</i>	<i>19,574</i>	<i>1,358,311</i>	<i>5,328</i>	<i>191,016</i>	<i>528,516</i>	<i>207,992</i>	<i>9,989</i>		
415	Креветки сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
	Вареники	200	6,400	5,000	102,000	518,566	0,060	1,600	44,000	236,000	192,000	32,000	0,200			
	<i>Итого за Ланч</i>	<i>300,000</i>	<i>16,956</i>	<i>18,681</i>	<i>79,915</i>	<i>935,132</i>	<i>0,214</i>	<i>1,600</i>	<i>87,285</i>	<i>5,930</i>	<i>262,787</i>	<i>300,713</i>	<i>47,516</i>	<i>1,683</i>		
	<i>Итого за Витамин - 2 неслив с 7 до 11 лет</i>	<i>1,650,000</i>	<i>91,825</i>	<i>50,307</i>	<i>290,156</i>	<i>1,987,202</i>	<i>1,430</i>	<i>75,100</i>	<i>1,548,616</i>	<i>13,050</i>	<i>762,633</i>	<i>1,279,959</i>	<i>325,538</i>	<i>16,336</i>		
	<b>Дети/неделя: Средн - 2 неслив с 7 до 11 лет</b>	<b>Масса порции</b>	<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>ЭИ (ккал)</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А (мкг)</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мг</b>	<b>Fe</b>		
14	Маис (поручили)	10	0,680	7,250	0,120	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,250	0,020			
173	Каши пшеница молотая	200	5,624	6,515	27,655	197,650	0,157	0,988	35,200	1,400	140,100	15,628	1,715			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	11,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,600	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,200	0,300	19,680	110,000	0,055	0,850	0,440	9,500	32,500	6,500	0,600			
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>300,000</i>	<i>12,514</i>	<i>14,636</i>	<i>83,508</i>	<i>516,138</i>	<i>0,258</i>	<i>1,068</i>	<i>75,700</i>	<i>1,530</i>	<i>209,840</i>	<i>52,760</i>	<i>2,839</i>			
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,755	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,560	10,370	0,910			
88/2011	Чай из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,765	85,381	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,715			
268	Витаминные напитки с толокняным соком	150	14,539	21,324	14,977	309,311	0,133	1,188	61,500	3,712	30,249	41,220	1,759			
173	Каши ржаная в каша	180	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,986	16,000	0,316	12,040	74,220	2,516			
357	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	19,500	12,000	4,200			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	8,840			
	<i>Итого за обед</i>	<i>770,000</i>	<i>26,352</i>	<i>35,437</i>	<i>103,036</i>	<i>839,812</i>	<i>0,706</i>	<i>27,754</i>	<i>244,770</i>	<i>8,244</i>	<i>116,939</i>	<i>376,409</i>	<i>161,000</i>	<i>7,095</i>		
406	Пирожок с вареным ступичным 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	4,600	0,859			
	<i>Итого за Ланч</i>	<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>491,906</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,237</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>		
	<i>Итого за Витамин - 2 неслив с 7 до 11 лет</i>	<i>1,570,000</i>	<i>50,128</i>	<i>64,190</i>	<i>266,519</i>	<i>1,847,857</i>	<i>1,109</i>	<i>29,342</i>	<i>371,407</i>	<i>14,516</i>	<i>391,858</i>	<i>766,253</i>	<i>229,650</i>	<i>11,985</i>		

№ п/п		Исходные данные		Исходные данные (т)		ЭП (ккал)		Витамин (мг)		Минеральные вещества (мг)					
№ п/п	Наименование	Масса	Плотность	Б	Ж	У	ЭП (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
20	Сырая и белокочанной капусты с кочерыжкой	60	1,251	4,110	7,965	1,965	74,633	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
101	Сыр адыгейский с грибами	200	4,202	3,348	12,153	8,915	63,915	0,084	12,004	150,893	0,964	15,230	63,134	18,046	0,822
289	Пару омовин из телятины	240	1,847	22,023	23,911	366,963	0,250	29,152	543,187	3,566	43,935	236,700	56,906	2,975	0,795
348	Компот из сухофруктов	180	0,254	1,853	1,853	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	19,500	0,330	6,000	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржанозыбный	30	2,380	0,990	14,900	77,000	0,120	0,120	0,120	0,090	37,500	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за блюдо</i>	<i>240,000</i>	<i>29,154</i>	<i>29,711</i>	<i>91,544</i>	<i>750,296</i>	<i>0,196</i>	<i>412,964</i>	<i>976,350</i>	<i>7,062</i>	<i>123,935</i>	<i>390,744</i>	<i>110,217</i>	<i>5,605</i>	
406	Пирожок с сахарной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468	0,859
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859	2,237
	<i>Итого за блюдо</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,743</i>	<i>35,950</i>	<i>113,068</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>	<i>11,516</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 7 по 11 лет</i>	<i>1 550,000</i>	<i>60,238</i>	<i>54,039</i>	<i>233,537</i>	<i>1 662,853</i>	<i>0,920</i>	<i>426,093</i>	<i>1 041,787</i>	<i>15,377</i>	<i>218,845</i>	<i>773,862</i>	<i>238,240</i>	<i>11,516</i>	
	<i>Дети/неделя: Пятница - 2 недели с 7 по 11 лет</i>														
№ п/п	Наименование	Масса	Плотность	Б	Ж	У	ЭП (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
209	Моло отапливое	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	0,128	1,209	250,000	0,600	55,000	103,000	12,000	2,500
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,721	219,421	0,128	1,209	38,600	0,150	123,650	140,750	4,800	35,510	0,796
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,248	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	10,080	32,500	7,880	0,885
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	0,550	0,550	10,080	32,500	32,500	7,880	0,550
	<i>Итого за блюдо</i>	<i>500,000</i>	<i>22,569</i>	<i>18,663</i>	<i>72,534</i>	<i>548,719</i>	<i>0,235</i>	<i>2,909</i>	<i>289,180</i>	<i>1,317</i>	<i>194,200</i>	<i>383,300</i>	<i>59,500</i>	<i>4,729</i>	<i>4,729</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 7 по 11 лет</i>														
103	Моло отапливаемое из бидона	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,703,811	1,860	24,660	22,200	9,000	0,420	0,420
279	Пирожок с начинкой из сыра	200	4,178	2,279	9,915	76,391	0,053	5,004	1,703,811	1,878	15,932	45,819	10,042	0,602	0,602
128	Капуста белокочанная	120	14,252	15,450	23,154	256,292	0,080	4,128	84,150	5,002	27,020	148,830	44,500	1,791	1,791
376	Чай с сахаром	180	3,249	3,853	23,154	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,830	34,510	1,352	0,856
	Хлеб пшеничный	30	0,200	0,051	12,045	49,298	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	19,500	0,330	6,000	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржанозыбный	30	2,550	0,990	14,900	77,000	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за блюдо</i>	<i>770,000</i>	<i>27,769</i>	<i>28,243</i>	<i>94,917</i>	<i>751,966</i>	<i>0,472</i>	<i>41,557</i>	<i>274,641</i>	<i>6,400</i>	<i>138,012</i>	<i>378,929</i>	<i>118,452</i>	<i>6,171</i>	<i>6,171</i>
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	4,000	43,385	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	1,483
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	43,385	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	1,483
	<i>Итого за Пятница</i>	<i>300,000</i>	<i>11,656</i>	<i>13,881</i>	<i>92,315</i>	<i>538,566</i>	<i>0,174</i>	<i>4,000</i>	<i>43,385</i>	<i>6,170</i>	<i>26,787</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,083</i>	<i>2,083</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 7 по 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>61,994</i>	<i>60,787</i>	<i>259,466</i>	<i>1 839,248</i>	<i>0,901</i>	<i>48,566</i>	<i>606,926</i>	<i>15,847</i>	<i>358,999</i>	<i>884,982</i>	<i>201,358</i>	<i>12,983</i>	<i>12,983</i>

Возрастная группа с 7 до 11 лет											
	Именные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						
	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг)	Fe
Повеленник - 1 неделя	49,398	61,183	266,949	1 824,085	0,678	380,354	655,093	16,097	273,551	155,630	9,366
Вторник - 1 неделя	69,348	71,212	265,110	1 765,940	1,060	67,652	546,478	16,018	352,578	835,211	12,442
Среда - 1 неделя	52,131	71,259	288,930	2 007,261	0,794	382,695	1 042,288	12,054	287,535	581,182	11,267
Четверг - 1 неделя	70,882	83,202	219,962	1 924,086	0,952	206,975	955,160	16,273	614,011	1 149,085	17,206
Пятница - 1 неделя	57,013	54,574	258,755	1 758,046	1,021	15,519	487,028	11,273	586,959	899,243	11,792
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	60,754	63,486	259,941	1 855,478	0,901	210,519	737,209	13,558	422,927	823,167	12,415
Вторник - 2 неделя	60,634	53,743	251,959	1 710,375	0,909	398,362	739,086	13,558	490,735	910,943	13,174
Вторник - 2 неделя	91,825	80,307	290,156	1 987,202	1,420	25,100	1 548,616	13,650	762,633	1 279,959	16,336
Среда - 2 неделя	50,128	64,190	266,519	1 847,857	1,109	29,342	371,407	14,516	397,858	775,253	229,630
Четверг - 2 неделя	60,228	54,039	233,537	1 662,853	0,920	426,093	1 041,787	15,377	218,845	773,862	235,240
Пятница - 2 неделя	61,994	60,787	259,466	1 839,248	0,901	48,466	606,926	15,847	358,999	884,982	201,358
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	64,962	56,613	260,327	1 809,507	1,052	185,473	861,564	14,509	444,614	923,000	242,796
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	62,338	60,650	260,134	1 832,493	0,977	197,996	799,387	14,419	433,771	873,084	227,450
<b>Норма СанПиН</b>	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250
<b>Выполнение СанПиН, % от нормы</b>	81%	76%	78%	78%	81%	330%	114%	120%	39%	79%	91%
<b>Возрастная группа с 7 до 11 лет</b>											
	<b>Завтрак</b>	<b>Обед</b>	<b>Полдник</b>	<b>Итого за день</b>							
Повеленник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000							
Вторник - 1 неделя	510,000	740,000	300,000	1 550,000							
Среда - 1 неделя	500,000	705,000	300,000	1 505,000							
Четверг - 1 неделя	550,000	740,000	300,000	1 590,000							
Пятница - 1 неделя	570,000	740,000	300,000	1 540,000							
Повеленник - 2 неделя	570,000	770,000	300,000	1 640,000							
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	740,000	300,000	1 550,000							
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000							
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	500,000	740,000	300,000	1 540,000							
<b>Норма СанПиН</b>	500	700	300	1 500							

№ п/п	Наименование лесной неседа, биолог	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
14	Масло (поручик)	10	0,880	7,250	0,130															
181	Капуста белокочанная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,001	1,235	40,000	0,100	2,400	3,000	17,976	0,405						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,581	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,435	123,384	109,150	1,7976	0,859						
	Веточ	50	1,500	0,500	23,000	110,000	0,055	9,500	0,500	0,850	9,500	33,500	6,500	0,600						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	<i>Итого за Запасы</i>	<i>550,000</i>	<i>12,199</i>	<i>15,097</i>	<i>86,455</i>	<i>510,926</i>	<i>0,175</i>	<i>1,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,825</i>	<i>148,234</i>	<i>178,890</i>	<i>34,476</i>	<i>2,334</i>						
						<i>Обед</i>														
88	Икра оплодная	100	1,700	9,000	9,000	116,000	0,020	7,000	206,311	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700						
291	Шоколад молочный	250	2,066	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	3,000	2,431	17,243	56,141	23,572	0,940						
348	Копченое мясо	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,956	4,614	16,382	288,197	63,574	2,660						
	Копченое из овощей	180	0,234	0,320	18,762	74,595	0,005	3,501,180	0,248	0,440	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Хлеб ржанозыбный	40	3,543	0,320	19,250	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>53,474</i>	<i>42,540</i>	<i>128,246</i>	<i>1,043,166</i>	<i>0,160</i>	<i>387,936</i>	<i>639,227</i>	<i>10,972</i>	<i>159,295</i>	<i>664,178</i>	<i>170,651</i>	<i>6,052</i>						
	<i>Итого за Поездку - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>45,742</i>	<i>57,657</i>	<i>214,911</i>	<i>1 574,302</i>	<i>0,635</i>	<i>389,271</i>	<i>722,147</i>	<i>12,798</i>	<i>307,539</i>	<i>643,068</i>	<i>165,127</i>	<i>8,376</i>						
						<i>Зень/неделя: Втроем - 1 неделя с 11 лет и старше</i>														
№ п/п	Наименование лесной неседа, биолог	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
			<i>Занятия</i>																	
294	Курдюк порционный	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						
	Копченое рыбное из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	140,040	63,160	1,639						
202	Сметанка	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	0,500	16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013						
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,500	9,120	4,880	0,883						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	<i>Итого за Занятия</i>	<i>550,000</i>	<i>26,232</i>	<i>14,905</i>	<i>92,632</i>	<i>612,740</i>	<i>0,312</i>	<i>6,750</i>	<i>38,430</i>	<i>4,592</i>	<i>65,240</i>	<i>254,480</i>	<i>88,420</i>	<i>4,098</i>						
						<i>Обед</i>														
45	Салат из боровичиной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	23,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635						
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	127,596	38,761	2,231						
260	Ужин из птицы	100	18,181	7,047	4,140	151,398	0,068	2,703	12,573	3,249	16,304	141,648	68,906	1,408						
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	6,500	9,120	4,880	0,880						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Хлеб ржанозыбный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>39,152</i>	<i>25,457</i>	<i>112,130</i>	<i>835,052</i>	<i>0,768</i>	<i>23,651</i>	<i>212,584</i>	<i>9,242</i>	<i>188,191</i>	<i>508,684</i>	<i>195,277</i>	<i>8,302</i>						
	<i>Итого за Втроем - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>65,475</i>	<i>40,862</i>	<i>204,762</i>	<i>1 447,792</i>	<i>1,080</i>	<i>30,401</i>	<i>786,014</i>	<i>13,745</i>	<i>253,431</i>	<i>763,164</i>	<i>283,797</i>	<i>12,401</i>						



№ п/п	Наименование дичи, птицы, рыбы	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ДЛ (ккал)	Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
185	Кондитерское изделие	50	3.900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050				
384	Какао гречишная молочная паста	250	11,500	9,339	49,252	329,587	0,119	49,000	0,560	170,343	301,835	142,883	4,397				
	Какао из кондитерской "Какао со стружкой"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	0,060								
	Вафли	50	3,500	0,900	23,000	110,000	0,055	0,830	0,830	9,500	32,500	6,500	0,600				
	<i>Итого за Закупку:</i>	<i>586,000</i>	<i>21,410</i>	<i>19,979</i>	<i>123,277</i>	<i>755,197</i>	<i>0,444</i>	<i>2,015</i>	<i>63,500</i>	<i>3,220</i>	<i>194,343</i>	<i>379,335</i>	<i>159,383</i>	<i>6,647</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				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	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	70,610	0,012	334,000	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919				
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,300	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,320	0,300	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед:</i>	<i>835,000</i>	<i>28,188</i>	<i>49,994</i>	<i>136,793</i>	<i>1.117,095</i>	<i>0,240</i>	<i>380,587</i>	<i>1.497,111</i>	<i>6,102</i>	<i>1.115,520</i>	<i>194,409</i>	<i>25,572</i>	<i>4,278</i>			
	Новое за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1.385,000	49,598	69,473	260,070	1.867,292	0,784	382,602	1.560,611	9,323	309,863	573,404	234,956	10,825			
	№ п/п	Наименование дичи, птицы, рыбы	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ДЛ (ккал)	Минеральные вещества (мг)									
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
14	Маис (парушенный)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
210	Омлет недружный	200	34,237	36,758	6,068	495,401	0,210	1,157	2,854	248,390	560,190	42,560	6,331				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
338	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				
	Витон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,034	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	<i>Итого за Закупку:</i>	<i>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,039</i>	<i>52,311</i>	<i>770,399</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,830</i>	<i>65,660</i>	<i>11,010</i>			
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344				
96	Рисовый колосковый на бульоне	250	2,294	5,225	16,047	121,362	0,076	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821				
398	Жареное по-домашнему	180	20,061	23,765	32,190	421,362	0,295	41,370	3,972	46,133	267,040	63,812	3,482				
	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	0,532	8,400	2,380	2,380	0,430				
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,300	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,320	0,300	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед:</i>	<i>690,000</i>	<i>30,811</i>	<i>35,917</i>	<i>112,436</i>	<i>904,916</i>	<i>0,604</i>	<i>200,909</i>	<i>389,368</i>	<i>152,356</i>	<i>465,260</i>	<i>120,285</i>	<i>7,657</i>				
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1.490,000	68,728	80,976	164,777	1.675,305	0,905	217,166	1.086,168	13,269	439,896	1.079,190	195,945	18,667			

Дней/месяцев: Пятина - 1 неделя с 11 лет и старше

№ п/п	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
15	Сыр (парушки)	20	5,320	5,320																	
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200							
377	Чай с лимоном	200	0,256	0,555	13,163	287,701	0,087	1,517	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658							
	Витой	40	2,800	0,400	18,400	54,788	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	88,000	0,044	0,044	0,400	0,680	26,000	5,200	6,000	0,480							
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>580,000</i>	<i>18,756</i>	<i>13,801</i>	<i>98,542</i>	<i>0,183</i>	<i>3,407</i>	<i>94,880</i>	<i>1,480</i>	<i>373,910</i>	<i>379,770</i>	<i>65,560</i>	<i>2,661</i>							
67	Витнегт овсяный	100	1,577	2,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,964	45,316	20,446	0,775							
103	Сыр с начинкой из брынзы	250	4,572	3,330	12,412	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709							
268	Котлеты говяжьи из мяса	100	5,777	17,750	14,276	281,711	0,141	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789							
172	Каша пшеничная 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	40	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856							
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,400	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	<i>Итого за обед</i>		<i>890,000</i>	<i>34,111</i>	<i>35,633</i>	<i>111,770</i>	<i>0,160</i>	<i>17,536</i>	<i>514,781</i>	<i>7,169</i>	<i>118,836</i>	<i>467,225</i>	<i>190,407</i>	<i>6,676</i>							
	<i>Итого за Пятина - 1 неделя с 11 лет и старше</i>		<i>140,000</i>	<i>52,247</i>	<i>48,834</i>	<i>209,712</i>	<i>1,488</i>	<i>20,933</i>	<i>609,161</i>	<i>8,649</i>	<i>493,746</i>	<i>837,995</i>	<i>258,867</i>	<i>11,337</i>							
	<i>Дней/месяцев: Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше</i>																				
№ п/п	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Минеральные вещества (мг)														
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe							
204	Рожки отпарные с сыром	200	13,350	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	242,140	24,560	1,502							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,045	51,388	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	0,044	0,400	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
338	Фрукт (банан)	150	0,680	0,680	14,700	70,500	0,045	15,000	15,000	0,500	24,000	16,500	13,500	3,300							
	<i>Итого за завтрак</i>		<i>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>15,567</i>	<i>96,263</i>	<i>0,217</i>	<i>15,532</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,800</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>							
45	Салат из белокопытной капусты	100	1,444	5,099	10,226	91,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635							
102	Сыр горючий на брынзе	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,934	200,031	2,414	38,862	107,719	38,171	2,039							
229	Редис, тушеный в томате с овощами	130	21,537	18,775	11,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199							
171	Каша рисовая рассычатая	180	4,841	5,290	39,938	39,938	0,052	20,000	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679							
342	Котлетки куриные	180	0,198	0,054	12,552	57,200	0,044	350,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,400	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	<i>Итого за обед</i>		<i>920,000</i>	<i>40,592</i>	<i>36,397</i>	<i>121,735</i>	<i>0,678</i>	<i>387,677</i>	<i>934,051</i>	<i>8,753</i>	<i>184,132</i>	<i>631,159</i>	<i>186,161</i>	<i>6,148</i>							
	<i>Итого за Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше</i>		<i>1510,000</i>	<i>59,682</i>	<i>49,964</i>	<i>219,998</i>	<i>0,899</i>	<i>403,001</i>	<i>1022,951</i>	<i>10,773</i>	<i>523,562</i>	<i>927,039</i>	<i>234,221</i>	<i>12,249</i>							

№ пед.	Наименование линей неседем, блнов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
188	Завтрак рисовая с творогом и ступенчатым молоком	200	26,943	1,312	53,350	461,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
382	Корейский напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,170	0,040	1,100	20,000	0,480	120,000	90,000	14,000	2,800
348	Сок 200 мл в пак. ул.	200	2,800	0,400	22,400	90,400	0,020	2,000	0,000	0,480	7,600	26,000	5,200	4,800
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>32,943</i>	<i>18,122</i>	<i>116,224</i>	<i>765,991</i>	<i>0,230</i>	<i>4,010</i>	<i>117,800</i>	<i>1,838</i>	<i>331,200</i>	<i>480,020</i>	<i>76,970</i>	<i>4,866</i>
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,530	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	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,191	1,176
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	24,260	157,910	73,840	6,159	
304	Борщи из борщевы с мясом	180	20,741	5,066	43,536	302,151	0,730	20,000	0,680	108,380	298,350	8,240	4,600	
376	Чай с сахаром	40	1,400	0,320	19,680	94,598	0,004	0,100	0,500	4,950	8,200	26,000	16,000	0,440
	<i>Итого за обед</i>	<i>890,000</i>	<i>54,155</i>	<i>18,222</i>	<i>130,202</i>	<i>105,600</i>	<i>0,160</i>	<i>1,160</i>	<i>2,920,000</i>	<i>2,160</i>	<i>23,200</i>	<i>66,528</i>	<i>256,231</i>	<i>17,053</i>
	<i>Итого за завтрак + обед</i>	<i>1.530.000</i>	<i>87,098</i>	<i>36,846</i>	<i>246,527</i>	<i>1.675.442</i>	<i>1,483</i>	<i>23,847</i>	<i>2.282.611</i>	<i>8,332</i>	<i>568.372</i>	<i>1.145.269</i>	<i>333.201</i>	<i>16,939</i>
<b>Дети/полезная: Среды - 2 неседем с 11 лет и старше</b>														
№ пед.	Наименование линей неседем, блнов	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
14	Макаро (пропареный)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	44,535	1,149	0,020
172	Каши пшеница молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,175	127,405	175,050	4,600	0,859
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,500	9,500	32,500	6,600	0,660
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>50</i>	<i>3,500</i>	<i>0,500</i>	<i>23,000</i>	<i>110,000</i>	<i>0,055</i>	<i>0,044</i>	<i>0,440</i>	<i>8,000</i>	<i>26,000</i>	<i>5,600</i>	<i>6,000</i>	<i>0,660</i>
	<i>Итого за завтрак + обед</i>	<i>40</i>	<i>3,040</i>	<i>0,320</i>	<i>19,680</i>	<i>94,000</i>	<i>0,044</i>	<i>1,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,563</i>	<i>152,255</i>	<i>244,290</i>	<i>61,055</i>	<i>3,068</i>
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,063,111	2,431	29,530	32,540	17,430	1,525
88	Шу из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	64,200	3,770	33,743	56,141	23,572	0,340
268	Каши пшеница молочная	180	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	20,000	0,402	13,680	153,370	88,220	2,982
172	Каши пшеница молочная	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,396	0,018	1,980	1,620	5,600	0,540	0,045
357	Кисель	180	3,040	0,320	21,762	88,110	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>40</i>	<i>3,400</i>	<i>1,320</i>	<i>19,320</i>	<i>103,600</i>	<i>0,160</i>	<i>36,922</i>	<i>290,531</i>	<i>9,940</i>	<i>29,200</i>	<i>35,100</i>	<i>16,000</i>	<i>1,120</i>
	<i>Итого за обед</i>	<i>920,000</i>	<i>31,225</i>	<i>41,537</i>	<i>125,419</i>	<i>1.004,725</i>	<i>0,847</i>	<i>36,922</i>	<i>2.282.611</i>	<i>11,503</i>	<i>305,197</i>	<i>701,899</i>	<i>258,007</i>	<i>12,048</i>
	<i>Итого за Среды - 2 неседем с 11 лет и старше</i>	<i>1.470.000</i>	<i>45,261</i>	<i>57,621</i>	<i>215,838</i>	<i>1.567.424</i>	<i>1,144</i>	<i>38,257</i>	<i>3.743.031</i>	<i>11,503</i>	<i>305,197</i>	<i>701,899</i>	<i>258,007</i>	<i>12,048</i>

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

№ рел.	Наименование линей недела, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
204	Горюшек заварной отарной	30	0,230	0,060	1,950	12,000	0,133	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210			
171	Котлеты Бульонные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	140,040	1,659			
376	Каша рисовая рассыпчатая	180	5,290	0,581	39,918	226,971	0,052	1,000	20,000	0,690	10,000	98,250	0,679			
	Хлеб пшеничный	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>40</i>	<i>3,040</i>	<i>0,320</i>	<i>19,680</i>	<i>94,000</i>	<i>0,044</i>	<i>6,500</i>	<i>4,440</i>	<i>8,000</i>	<i>26,000</i>	<i>5,600</i>	<i>0,440</i>			
			<i>24,454</i>	<i>16,377</i>	<i>88,372</i>	<i>600,390</i>	<i>0,286</i>	<i>4,590</i>	<i>11,450</i>	<i>4,281</i>	<i>62,210</i>	<i>300,130</i>	<i>11,680</i>	<i>3,827</i>		
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,016	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688		
101	Суп картофельный с крутой	250	4,578	2,916	15,196	104,698	0,103	15,080	183,964	1,197	18,681	74,416	22,560	0,991		
289	Ризотто овощное из птицы	280	21,221	25,695	27,897	428,135	0,268	34,011	616,055	4,161	51,259	276,158	66,391	3,471		
348	Компот из сухофруктов	180	0,314	0,734	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	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржанозыбный	40	3,000	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за обед</i>	<i>800,000</i>	<i>34,899</i>	<i>37,428</i>	<i>113,595</i>	<i>912,659</i>	<i>0,616</i>	<i>412,906</i>	<i>1,182,469</i>	<i>9,298</i>	<i>159,750</i>	<i>475,164</i>	<i>136,916</i>	<i>6,902</i>		
			<i>59,443</i>	<i>53,905</i>	<i>201,967</i>	<i>1,532,249</i>	<i>0,902</i>	<i>441,406</i>	<i>1,222,919</i>	<i>13,679</i>	<i>221,960</i>	<i>775,234</i>	<i>248,596</i>	<i>10,729</i>		

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

№ рел.	Наименование линей недела, блок	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамин А (мкг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У			А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
209	Ябло отарное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	275,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
377	Чай с лимоном	200	0,256	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	0,500	0,500	10,000	32,500	7,000	0,550			
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,029</i>	<i>20,158</i>	<i>80,892</i>	<i>602,819</i>	<i>0,288</i>	<i>3,208</i>	<i>297,780</i>	<i>1,354</i>	<i>223,630</i>	<i>420,190</i>	<i>68,260</i>	<i>4,925</i>		
					<i>0,660</i>											
103	Суп с перемолотой на бульоне	250	4,552	3,330	9,000	136,000	0,020	7,000	0,064	6,304	210,831	3,100	41,000	37,000	15,000	0,709
279	Творожный мажон с творожным сыром	130	15,987	15,992	27,818	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	47,380	1,901			
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589		
376	Чай с сахаром	40	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржанозыбный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за обед</i>	<i>970,000</i>	<i>37,383</i>	<i>34,758</i>	<i>115,868</i>	<i>918,433</i>	<i>0,580</i>	<i>51,066</i>	<i>299,331</i>	<i>10,297</i>	<i>172,092</i>	<i>449,449</i>	<i>142,301</i>	<i>7,315</i>		
			<i>56,412</i>	<i>54,916</i>	<i>196,860</i>	<i>1,521,252</i>	<i>0,868</i>	<i>54,294</i>	<i>597,111</i>	<i>11,651</i>	<i>395,722</i>	<i>869,939</i>	<i>210,561</i>	<i>12,240</i>		

