

СОГЛАСОВАНО

Директор *МБОУ "СОШ 17"*
Ахмеров Н.Р.
2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

« *7* » *ноября*
ИНН 137/013/06
РЕСПУБЛИКА МОРДОВИЯ (САНКТ-ПЕТЕРБУРГ)

Фионов Т.В.
2023г.

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

Рацион

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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 порционно	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
210	Омлет натуральный	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,680	4,950	8,240	4,859		
	Багет	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	7,600	0,680	7,600	26,000	5,200		
338	Фрукт (яблоко)	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	3,300		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>50,838</i>	<i>643,569</i>	<i>0,249</i>	<i>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>94,436</i>		
<i>Обед</i>													
	Икра овощная	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	24,600	22,200	0,420		
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	1,614	4,565	9,351	86,012	0,067	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542		
291	Плов из мяса птицы	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840		
348	Компот из сухофруктов	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,020	0,120	0,090	21,900	37,500	0,840		
	<i>Итого за Обед</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>7,805</i>	<i>113,243</i>	<i>335,911</i>	<i>44,405</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</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>10,917</i>	<i>339,843</i>	<i>810,681</i>	<i>13,841</i>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000		
181	Каша манная молочная	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,850	4,950	8,240	4,859		
	Багет	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	1,400	0,850	9,500	32,500	6,500		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>13,692</i>	<i>13,949</i>	<i>103,851</i>	<i>593,573</i>	<i>0,179</i>	<i>42,000</i>	<i>3,100</i>	<i>159,724</i>	<i>203,760</i>	<i>40,641</i>		
<i>Обед</i>													
54	Салат из свеклы с яблоками	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370		
102	Суп гороховый на бульоне	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	2,406	32,302	87,679	31,012		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	2,572	35,110	132,520	23,470		
128	Картофельное пюре	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	0,179	40,220	96,820	34,510		
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000		
	<i>Итого за Обед</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>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</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>		

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	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>													
	Тертель мясные с томатным соусом	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	4,985	29,340	147,110	24,580		
173	Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220		
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880		

№ 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	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>													
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,360	118,400	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Обед</i>													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	116,000	0,232	15,660	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	164,551	1,967	28,562	43,769	0,830
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,114
349	Компот из свежих яблок	300	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	0,919
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	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	0,090	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>													
	Итого за Среду - 1 с 7 до 11 лет	705,000	21,738	38,518	113,685	894,515	0,259	373,874	1 344,551	2,749	92,970	141,269	3,448
<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>													
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 215,000	42,435	63,250	182,746	1 476,206	0,545	380,234	1 462,951	8,518	148,900	435,709	170,854

№ 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	Fe
<i>Завтрак</i>													
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
376	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	0,527
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	0,440
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	0,600
<i>Итого за Завтрак</i>													
	Итого за Завтрак	500,000	12,268	13,777	93,576	547,719	0,170	1,335	75,500	1,582	146,530	214,190	49,020
<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	21,300	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	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	4,487
348	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	0,090	21,900	37,500	0,840
<i>Итого за Обед</i>													
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	700,000	22,203	25,275	89,846	677,018	0,451	404,123	474,351	6,578	114,702	340,310	9,5306
<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>													
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 200,000	34,471	39,052	183,422	1 224,737	0,621	405,458	549,851	8,160	261,232	554,500	144,326

№ 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	Fe
<i>Завтрак</i>													
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220	33,771	219,471	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	0,200
377	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,159	122,650	149,720	0,796
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,580		0,008	6,550	9,120	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>													
	Итого за Завтрак	500,000	17,109	12,703	85,014	525,019	0,224	3,069	85,180	1,387	344,800	60,190	2,799
<i>Обед</i>													
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	0,452
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	1,655
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

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			6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		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>89,763</i>	<i>753,051</i>	<i>0,703</i>	<i>12,410</i>	<i>355,881</i>	<i>95,452</i>	<i>366,749</i>	<i>137,297</i>	<i>7,113</i>
	<i>Итого за Пятишша - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>41,970</i>	<i>45,164</i>	<i>174,777</i>	<i>1 278,070</i>	<i>0,927</i>	<i>15,479</i>	<i>441,061</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

№ 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			8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		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>93,315</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>

Обед

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	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
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	12,352	57,240	0,033	350,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,849</i>	<i>24,575</i>	<i>94,826</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>188,141</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

№ 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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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		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
348	Сок 200 мл в индуп.	200	22,400			90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>25,811</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

	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
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	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	55,440	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	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		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>32,113</i>	<i>34,826</i>	<i>94,581</i>	<i>829,303</i>	<i>0,644</i>	<i>13,450</i>	<i>231,971</i>	<i>7,183</i>	<i>130,898</i>	<i>438,197</i>	<i>153,876</i>	<i>8,359</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>214,506</i>	<i>13,743</i>

День/неделя: Среда - 2 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>														
	Масло порционное	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	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	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		4,950	8,240	4,400	0,859
	Багет	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	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	15,618	15,205	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 свежей отварной	60	0,870	3,055	5,104	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	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	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	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
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	0,827
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033				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	26,954	38,330	114,252	914,689	0,655	381,649	260,972	8,443	134,152	323,731	83,322	6,315
	Итого за Среду - 2 с 7 до 11 лет	1 270,000	42,572	53,735	215,859	1 520,968	1,011	383,049	337,472	10,026	297,412	604,251	156,372	9,769

День/неделя: Четверг - 2 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	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
294	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
171	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
376	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
	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
	Итого за Завтрак	510,000	19,562	21,756	80,280	596,680	0,267	7,000	63,500	3,642	62,940	266,810	66,490	3,684
			<i>Обед</i>											
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	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	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	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	85,269	662,305	0,421	382,997	1 374,351	6,569	96,462	317,521	94,357	4,900
	Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет	1 210,000	42,171	47,236	165,549	1 258,985	0,688	389,997	1 437,851	10,211	159,402	578,331	160,847	8,584

День/неделя: Пятница - 2 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	Mg	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	200	6,671	11,611	29,459	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	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	500,000	23,407	23,566	67,922	578,889	0,303	3,000	310,580	1,738	213,230	425,770	76,800	5,180
			<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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	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	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	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	740,000	33,047	30,321	84,198	637,078	0,546	62,082	466,101	6,625	177,772	520,379	148,247	5,700
	Итого за Пятица - 2 с 7 до 11 лет	1 240,000	56,454	53,887	152,120	1 215,967	0,849	65,082	776,681	8,363	391,002	946,149	225,047	10,880

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)		
													В1	С	А (мкг)	Е	Са
Понедельник - 1	53,612	65,542	149,054	0,591	394,440	1 007,191	10,917	339,843	810,681	150,627	13,841						
Вторник - 1	39,064	45,647	203,396	0,859	48,319	268,611	10,516	319,376	606,259	161,083	10,538						
Среда - 1	42,435	63,250	182,746	0,545	380,234	1 462,951	8,518	148,900	435,709	170,854	9,136						
Четверг - 1	34,471	39,052	183,422	0,621	405,458	549,851	8,160	261,232	554,500	144,326	7,339						
Пятница - 1	41,970	45,164	174,777	0,927	15,479	441,061	6,427	440,252	705,589	197,487	9,912						
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	42,310	51,731	178,679	0,709	248,786	745,933	8,908	301,921	622,548	164,875	10,153						
Понедельник - 2	41,381	36,543	188,141	0,560	388,688	1 711,791	7,819	405,972	608,819	149,612	10,308						
Вторник - 2	57,924	48,481	194,860	0,833	16,176	315,471	8,977	324,678	787,357	214,306	13,743						
Среда - 2	42,572	53,735	215,859	1,011	383,049	337,472	10,026	297,412	604,251	156,372	9,769						
Четверг - 2	42,171	47,236	165,549	0,688	389,997	1 437,851	10,211	159,402	578,331	160,847	8,584						
Пятница - 2	56,454	53,887	152,120	0,849	65,082	776,681	8,363	391,002	946,149	225,047	10,880						
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	48,100	47,976	183,306	0,788	248,598	915,853	9,079	315,693	704,981	181,237	10,657						
ИТОГО среднее за 2 недели	45,205	49,854	180,993	0,749	248,692	830,893	8,994	308,807	663,765	173,056	10,405						
100 % Норма СанПиН	77	79	335	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12						
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	63%	54%	62%	414%	119%	75%	28%	60%	69%	87%						

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Итого за		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Завтрак	Обед		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1	550,000	700,000	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020				
Вторник - 1	500,000	740,000	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	656,300	2,854	248,390	560,190	6,351				
Среда - 1	510,000	705,000	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	0,859				
Четверг - 1	500,000	700,000	200														
Пятница - 1	500,000	740,000	200														
Понедельник - 2	570,000	700,000	200														
Вторник - 2	610,000	740,000	200														
Среда - 2	500,000	770,000	200														
Четверг - 2	510,000	700,000	200														
Пятница - 2	500,000	740,000	200														
ИТОГО среднее за 2 недели	525	724	200														
Норма СанПиН	500	700	200														

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	656,300	2,854	248,390	560,190	6,351					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	0,859					

Завтрак

№ 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				
338	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045			0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
	Итого за Завтрак	600,000	37,917	45,059	770,389	0,301	16,257	696,800	3,034	287,340	613,930	65,660	11,010					
	Обед																	
88	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					
291	Шти из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	2,481	108,311	33,563	55,391	23,352					
348	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	4,496	461,900	262,530	60,680	2,431					
	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	860,000	31,284	40,615	123,810	999,328	0,449	387,907	70,885	152,863	437,761	125,537	5,794					
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 460,000	69,201	85,674	176,151	1 769,717	0,750	404,164	14,819	440,203	1 051,691	191,197	16,804					
	День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше																	
	Завтрак																	
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000					
376	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					
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400					
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		0,200	0,850	9,500	32,500	6,500					
	Итого за Завтрак	550,000	15,214	15,375	112,128	644,815	0,200	1,725	51,000	3,225	191,496	233,071	45,519					
	Обед																	
54	Салат из свежих 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	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057					
294	Коллеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	37,660	145,740	25,760	1,749					
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	6,350	9,120	4,880					
	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	30,360	37,881	123,320	959,742	0,831	59,188	278,711	9,058	196,862	488,359	9,360					
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	45,574	53,256	235,448	1 604,557	1,031	60,913	12,283	388,358	721,430	195,190	12,441					
	День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше																	
	Ужин																	
	Итого за Среда - 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				
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше																	
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше																	

Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	В		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	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
	Чай с лимоном	40	2,800	0,400		88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	40	3,040	0,320		94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	550,000	18,569	14,198		579,119	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995
	Итого за Завтрак													
	Винегрет овощной	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	6,204	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленые 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	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
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	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		0,120	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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	В		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	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
204	Чай с сахаром	200	0,200	0,051		53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320		94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600		70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
338	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
	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
62	Борщ 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
82	Плов из мяса птицы	180	0,198	0,054		482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
291	Компот ассорти	40	3,040	0,320		57,240			350,000					0,036
342	Хлеб пшеничный	40	3,400	1,320		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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	860,000	30,716	31,735		901,412	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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	В		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	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
	Чай с лимоном	40	2,800	0,400		88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	40	3,040	0,320		94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	550,000	18,569	14,198		579,119	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995
	Итого за Завтрак													
	Винегрет овощной	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	6,204	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленые 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	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
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	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		0,120	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

№ рецеп.	Наименование блюда	порции	Пищевые вещества (г)		У	ЭЦ (ккал)		Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж		У	ЭЦ	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
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	4,200	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	14,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	14,000				8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	640,000	29,943	15,663	107,193	695,009	0,211	2,810	98,300	1,838	216,150	398,260	67,370	5,606	
Обед															
102	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	
294	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	2,057	
173	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925	
376	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,270	2,987	
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшенично-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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	890,000	38,286	41,967	117,088	1 013,571	0,794	18,748	282,131	8,921	168,232	531,139	189,011	10,085	
	Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше	1 530,000	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	

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																										
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	70,840	0,020												
376	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	1,919												
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859												
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600												
	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	17,846	16,984	113,461	678,829	0,420	1,725	85,500	1,632	197,010	333,610	87,340	3,838												
Обед																										
52	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344												
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911												
268	Выпечка мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983												
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188												
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	0,827												
	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120												
	Итого за Обед	920,000	32,311	45,018	139,999	1 097,983	0,786	390,866	308,833	10,261	169,613	396,274	106,162	7,813												
	Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше	1 470,000	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												

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																										
Обед																										
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше																										

№ п/п	Наименование блюда, порции	Витаминный состав (мг)										ЭЦ (ккал)	Минеральный состав (мг)									
		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																						
294	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									
171	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									
376	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									
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,440	8,240	4,400	0,859	0,440									
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440									
	Итого за Завтрак	550,000	21,484	23,452	88,152	669,140	0,286	7,490	4,248	66,610	296,830	74,280	3,937									
Обед																						
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	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086									
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192									
	Хлеб ржанно-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 ржанно-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	28,726	33,647	107,527	849,927	0,550	392,681	9,033	124,272	400,479	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									

№ п/п	Наименование, блюдо	Витаминный состав (мг)										ЭЦ (ккал)	Минеральный состав (мг)									
		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																						
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									
Обед																						
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	0,500	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 ржанно-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	38,532	36,275	106,065	789,023	0,679	81,646	8,331	219,832	617,659	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	84,971	10,214	468,502	1 091,467	271,041	12,427									

Возрастная группа с 11 лет и старше	Витаминный состав (мг)										ЭЦ (ккал)	Минеральный состав (мг)									
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Пищевые вещества (г)																					
Б																					
Ж																					
У																					

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	48,577	70,091	209,602	1 670,806	0,667	386,301	2 250,811	9,413	176,640	518,469	210,643	10,599
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	50,762	62,303	208,370	1 603,948	0,867	259,493	1 082,716	11,130	367,432	761,268	203,750	12,081
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	57,355	214,881	1 586,685	0,953	259,128	1 376,787	11,218	376,346	838,072	222,056	12,394
ИТОГО среднее за 2 недели	53,384	59,829	211,626	1 595,317	0,910	259,311	1 204,732	11,174	371,889	799,670	212,903	12,238
100 % Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	60%	65%	55%	59%	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	835,000	1 385,000
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
ИТОГО среднее за 2 недели	568	876	1 444
Норма СанПиН	550	800	1 350