

СОГЛАСОВАНО
Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
"Ромодановская средняя
образовательная школа №1"
Директор
А.А. Абрашимова
17 февраля 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания" для



Фионов Т.В.
17 февраля 2025г.

**Примерное повозрастное меню и основные показатели
пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд
для горячего питания учащихся общеобразовательных
учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным
диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися
ограничениями в питании**

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	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 Завтрак	450,000	11,702	13,656	50,339	372,473	0,391	1,519	59,755	0,898	176,109	287,978	89,126	3,686	
<i>Обед</i>															
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450	
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,243	81,152	0,066	20,443	161,551	1,958	24,643	42,181	18,272	0,717	
291	Каша перловая с курицей	240	21,062	17,958	46,418	430,908	0,155	4,396	457,488	1,447	52,462	362,073	51,095	2,831	
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	Итого за Обед	725,000	27,395	26,754	80,744	675,254	0,416	39,798	622,081	4,966	136,998	480,436	97,347	5,307	
<i>Промежуточное питание</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320	
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850	
	Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	1 345,000	41,897	46,805	157,708	1 223,527	0,856	42,297	748,436	9,014	349,007	837,414	224,273	9,843	
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508	
202	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	
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940	
	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 Завтрак	510,000	22,326	22,264	78,196	597,068	0,414	6,921	34,055	3,651	88,345	264,226	93,474	4,685	
<i>Обед</i>															
	Помидоры солёные порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486	
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815	
249	Рыба, запеченная в омлете	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007	
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076		0,160	17,142	93,245	36,953	1,452	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820	
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260	
	Итого за Обед	725,000	31,156	21,652	66,213	574,497	0,697	46,608	385,132	3,255	195,208	525,908	135,351	7,840	
<i>Промежуточное питание</i>															
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230	
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300	
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830	
	Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 405,000	55,992	50,351	171,684	1 349,765	1,152	54,409	427,587	9,686	311,453	852,834	266,325	13,355	

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	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 Завтрак	390,000	10,174	3,093	49,089	265,445	0,385	0,271	0,555	0,536	46,199	214,331	124,950	5,523
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,644	88,731	0,062	16,442	172,351	1,986	27,222	58,779	18,212	0,953
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400								
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	690,000	25,190	41,753	87,658	837,595	0,304	23,772	522,351	3,230	89,870	172,419	52,454	3,045
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет	1 250,000	38,164	51,241	163,372	1 278,840	0,738	25,023	589,506	6,916	171,969	455,750	215,204	9,418
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	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 Завтрак	405,000	33,239	32,646	23,962	524,466	0,324	1,262	527,955	2,227	372,345	576,176	59,674	6,957
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,700	3,239	11,955	84,173	0,052	6,524	160,631	1,508	16,282	57,568	15,399	0,604
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	725,000	24,032	28,331	72,979	651,389	0,506	177,964	325,305	7,073	117,934	369,920	103,066	6,050
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 300,000	59,781	67,412	124,216	1 354,055	0,871	180,106	861,660	12,080	518,179	1 008,796	200,240	13,837

День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>460,000</i>	<i>16,867</i>	<i>11,631</i>	<i>50,359</i>	<i>376,873</i>	<i>0,398</i>	<i>3,679</i>	<i>65,855</i>	<i>0,908</i>	<i>375,709</i>	<i>414,078</i>	<i>98,726</i>	<i>3,896</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>37,789</i>	<i>29,071</i>	<i>87,540</i>	<i>756,131</i>	<i>1,026</i>	<i>14,384</i>	<i>364,281</i>	<i>6,248</i>	<i>185,022</i>	<i>521,289</i>	<i>182,477</i>	<i>9,791</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 355,000</i>	<i>57,456</i>	<i>47,097</i>	<i>164,524</i>	<i>1 308,804</i>	<i>1,473</i>	<i>19,043</i>	<i>496,736</i>	<i>10,306</i>	<i>596,631</i>	<i>1 004,367</i>	<i>319,003</i>	<i>14,537</i>
День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>10,995</i>	<i>16,830</i>	<i>52,974</i>	<i>409,046</i>	<i>0,323</i>	<i>1,779</i>	<i>87,755</i>	<i>0,416</i>	<i>189,175</i>	<i>249,016</i>	<i>65,264</i>	<i>3,015</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с крупой	200	1,502	2,273	12,265	75,665	0,076	12,064	140,093	0,989	13,730	45,134	18,046	0,672
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>25,855</i>	<i>24,604</i>	<i>64,616</i>	<i>599,786</i>	<i>0,510</i>	<i>18,877</i>	<i>177,493</i>	<i>6,070</i>	<i>99,939</i>	<i>365,972</i>	<i>140,755</i>	<i>5,672</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 395,000</i>	<i>39,650</i>	<i>47,829</i>	<i>144,215</i>	<i>1 184,632</i>	<i>0,882</i>	<i>21,636</i>	<i>331,848</i>	<i>9,636</i>	<i>325,014</i>	<i>683,988</i>	<i>243,819</i>	<i>9,537</i>

День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	150	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	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 Завтрак	390,000	27,119	13,513	33,599	370,116	0,264	0,751	79,355	1,305	163,415	312,476	48,504	3,066
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,644	88,731	0,062	16,442	172,351	1,986	27,222	58,779	18,212	0,953
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,391	22,243	15,800	303,362	0,210	3,538	68,130	3,668	24,488	138,142	43,792	1,451
202	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
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	755,000	28,531	35,214	93,362	799,503	0,613	27,410	586,981	7,758	124,200	367,761	109,574	6,196
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет	1 315,000	58,450	55,122	153,586	1 345,419	0,926	29,141	732,936	12,213	323,515	749,237	195,878	10,112
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	150	11,173	8,823	38,123	277,761	0,098	0,160	62,000	0,950	214,900	176,930	17,860	1,101
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	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 Завтрак	390,000	14,795	10,200	57,520	383,046	0,259	0,431	62,555	1,070	249,595	236,076	38,744	3,131
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,243	81,152	0,066	20,443	161,551	1,958	24,643	42,181	18,272	0,717
291	Каша перловая с курицей	240	21,062	17,958	46,418	430,908	0,155	4,396	457,488	1,447	52,462	362,073	51,095	2,831
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	725,000	27,784	27,949	88,595	726,160	0,448	161,119	885,699	5,883	129,655	489,474	101,672	5,662
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет	1 285,000	45,089	44,584	173,390	1 287,406	0,748	162,430	956,654	9,733	407,150	788,250	177,916	9,623

День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>11,702</i>	<i>13,656</i>	<i>50,339</i>	<i>372,473</i>	<i>0,391</i>	<i>1,519</i>	<i>59,755</i>	<i>0,898</i>	<i>176,109</i>	<i>287,978</i>	<i>89,126</i>	<i>3,686</i>
<i>Обед</i>														
	Помидоры солёные порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076		0,160	17,142	93,245	36,953	1,452
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>26,829</i>	<i>24,763</i>	<i>79,580</i>	<i>642,449</i>	<i>0,743</i>	<i>48,939</i>	<i>220,373</i>	<i>5,370</i>	<i>125,927</i>	<i>408,076</i>	<i>156,835</i>	<i>6,570</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
	Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет	1 345,000	41,331	44,814	156,544	1 190,722	1,183	51,438	346,728	9,418	337,936	765,054	283,761	11,106
День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8,798	7,084	38,768	254,861	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,514
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>490,000</i>	<i>25,165</i>	<i>19,966</i>	<i>59,015</i>	<i>518,846</i>	<i>0,488</i>	<i>3,571</i>	<i>286,655</i>	<i>0,923</i>	<i>230,105</i>	<i>463,026</i>	<i>90,034</i>	<i>6,074</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600			1,831	17,570	19,360	10,370
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,081	25,779	15,587	343,061	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>755,000</i>	<i>28,511</i>	<i>35,407</i>	<i>82,114</i>	<i>758,000</i>	<i>0,784</i>	<i>12,072</i>	<i>235,281</i>	<i>7,191</i>	<i>110,445</i>	<i>427,073</i>	<i>188,098</i>	<i>8,814</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
	Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет	1 415,000	56,186	61,808	168,404	1 455,046	1,313	16,523	530,336	10,894	368,450	952,799	315,632	15,718

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	41,897	46,805	157,708	1 223,527	0,856	42,297	748,436	9,014	349,007	837,414	224,273	9,843
Вторник - 1	55,992	50,351	171,684	1 349,765	1,152	54,409	427,587	9,686	311,453	852,834	266,325	13,355
Среда - 1	38,164	51,241	163,372	1 278,840	0,738	25,023	589,506	6,916	171,969	455,750	215,204	9,418
Четверг - 1	59,781	67,412	124,216	1 354,055	0,871	180,106	861,660	12,080	518,179	1 008,796	200,240	13,837
Пятница - 1	57,456	47,097	164,524	1 308,804	1,473	19,043	496,736	10,306	596,631	1 004,367	319,003	14,537
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	50,658	52,581	156,301	1 302,998	1,018	64,176	624,785	9,600	389,448	831,832	245,009	12,198
Понедельник - 2	39,650	47,829	144,215	1 184,632	0,882	21,636	331,848	9,636	325,014	683,988	243,819	9,537
Вторник - 2	58,450	55,122	153,586	1 345,419	0,926	29,141	732,936	12,213	323,515	749,237	195,878	10,112
Среда - 2	45,089	44,584	173,390	1 287,406	0,748	162,430	956,654	9,733	407,150	788,250	177,916	9,623
Четверг - 2	41,331	44,814	156,544	1 190,722	1,183	51,438	346,728	9,418	337,936	765,054	283,761	11,106
Пятница - 2	56,186	61,808	168,404	1 455,046	1,313	16,523	530,336	10,894	368,450	952,799	315,632	15,718
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	48,141	50,831	159,228	1 292,645	1,010	56,234	579,700	10,379	352,413	787,866	243,401	11,219
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>49,400</i>	<i>51,706</i>	<i>157,765</i>	<i>1 297,822</i>	<i>1,014</i>	<i>60,205</i>	<i>602,243</i>	<i>9,990</i>	<i>370,931</i>	<i>809,849</i>	<i>244,205</i>	<i>11,709</i>
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной ц	64%	65%	47%	55%	85%	100%	86%	83%	34%	74%	98%	98%

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Промеж уточное	Итого за день
Понедельник - 1	450,000	725,000	170,000	1 345,000
Вторник - 1	510,000	725,000	170,000	1 405,000
Среда - 1	390,000	690,000	170,000	1 250,000
Четверг - 1	405,000	725,000	170,000	1 300,000
Пятница - 1	460,000	725,000	170,000	1 355,000
Понедельник - 2	500,000	725,000	170,000	1 395,000
Вторник - 2	390,000	755,000	170,000	1 315,000
Среда - 2	390,000	725,000	170,000	1 285,000
Четверг - 2	450,000	725,000	170,000	1 345,000
Пятница - 2	490,000	755,000	170,000	1 415,000
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>444</i>	<i>728</i>	<i>170</i>	<i>1 342</i>

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>13,702</i>	<i>14,914</i>	<i>58,042</i>	<i>422,746</i>	<i>0,449</i>	<i>1,831</i>	<i>64,555</i>	<i>1,068</i>	<i>210,863</i>	<i>344,436</i>	<i>106,186</i>	<i>4,095</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	25,662	202,311	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Каша перловая с курицей	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	423,220	58,330	3,292
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>33,311</i>	<i>33,660</i>	<i>99,910</i>	<i>838,809</i>	<i>0,526</i>	<i>55,510</i>	<i>651,003</i>	<i>6,685</i>	<i>176,853</i>	<i>583,202</i>	<i>121,022</i>	<i>6,674</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 540,000	49,813	54,969	184,577	1 437,355	1,024	58,321	782,158	10,903	423,616	996,638	265,008	11,619
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119		19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>25,548</i>	<i>26,010</i>	<i>92,441</i>	<i>699,984</i>	<i>0,484</i>	<i>7,361</i>	<i>41,705</i>	<i>4,352</i>	<i>101,663</i>	<i>300,878</i>	<i>105,108</i>	<i>5,295</i>
<i>Обед</i>														
	Помидоры солёные порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000		14,000	26,000	20,000	0,810
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
249	Рыба, запеченная в омлете	100	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492		0,192	20,350	111,852	44,332	1,741
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>36,492</i>	<i>25,225</i>	<i>83,344</i>	<i>696,205</i>	<i>0,873</i>	<i>59,056</i>	<i>465,602</i>	<i>3,991</i>	<i>233,918</i>	<i>623,026</i>	<i>168,144</i>	<i>9,512</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 600,000	64,550	57,670	203,060	1 574,389	1,398	67,297	515,707	11,123	363,481	986,604	310,752	15,637

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,681	2,274	39,337	212,182	0,296			0,551	15,250	205,592	137,868	4,627
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>13,153</i>	<i>3,981</i>	<i>63,564</i>	<i>343,367</i>	<i>0,497</i>	<i>0,311</i>	<i>0,555</i>	<i>0,701</i>	<i>57,245</i>	<i>277,238</i>	<i>162,752</i>	<i>6,937</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,979	109,001	0,077	20,761	213,111	2,497	32,942	69,489	23,031	1,165
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>815,000</i>	<i>30,167</i>	<i>48,842</i>	<i>106,951</i>	<i>999,259</i>	<i>0,419</i>	<i>32,918</i>	<i>783,111</i>	<i>4,491</i>	<i>116,774</i>	<i>237,339</i>	<i>73,573</i>	<i>4,156</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
	Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше	1 435,000	46,120	59,218	197,140	1 518,426	0,965	34,209	850,266	8,342	209,919	583,577	274,125	11,943
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>465,000</i>	<i>42,609</i>	<i>42,380</i>	<i>30,295</i>	<i>675,186</i>	<i>0,416</i>	<i>1,588</i>	<i>691,355</i>	<i>3,079</i>	<i>440,385</i>	<i>727,836</i>	<i>74,194</i>	<i>8,811</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,124	4,049	14,942	105,209	0,065	8,155	200,781	1,884	20,333	71,958	19,247	0,754
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>29,167</i>	<i>35,067</i>	<i>91,206</i>	<i>805,615</i>	<i>0,628</i>	<i>189,365</i>	<i>375,198</i>	<i>9,005</i>	<i>153,586</i>	<i>457,588</i>	<i>130,390</i>	<i>7,650</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
	Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1 505,000	74,286	83,882	148,776	1 659,001	1,085	191,833	1 074,953	14,864	621,871	1 248,124	242,084	17,291

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>19,717</i>	<i>13,219</i>	<i>62,892</i>	<i>453,046</i>	<i>0,496</i>	<i>4,031</i>	<i>70,655</i>	<i>1,108</i>	<i>417,763</i>	<i>483,036</i>	<i>119,786</i>	<i>4,585</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<i>Итого за Обед</i>	<i>855,000</i>	<i>43,348</i>	<i>36,847</i>	<i>101,882</i>	<i>905,080</i>	<i>1,196</i>	<i>20,246</i>	<i>533,031</i>	<i>8,722</i>	<i>214,706</i>	<i>609,935</i>	<i>215,077</i>	<i>11,362</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 545,000	65,865	56,461	191,399	1 533,926	1,741	25,257	670,286	12,980	668,369	1 161,971	372,663	16,797
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>11,845</i>	<i>17,160</i>	<i>57,804</i>	<i>434,946</i>	<i>0,363</i>	<i>1,819</i>	<i>87,755</i>	<i>0,446</i>	<i>196,475</i>	<i>261,516</i>	<i>69,264</i>	<i>3,295</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	0,700
101	Суп картофельный с крупой	250	1,878	2,841	15,333	94,586	0,095	15,080	175,164	1,236	17,181	56,416	22,560	0,841
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>29,076</i>	<i>30,223</i>	<i>82,539</i>	<i>740,127</i>	<i>0,627</i>	<i>24,753</i>	<i>216,564</i>	<i>7,668</i>	<i>132,380</i>	<i>431,964</i>	<i>171,269</i>	<i>7,012</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 540,000	43,721	53,778	166,968	1 350,873	1,039	27,552	370,919	11,264	364,755	762,480	278,333	11,157

День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>35,759</i>	<i>18,445</i>	<i>42,942</i>	<i>488,176</i>	<i>0,335</i>	<i>0,951</i>	<i>106,955</i>	<i>1,880</i>	<i>211,865</i>	<i>408,726</i>	<i>61,494</i>	<i>3,667</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,979	109,000	0,077	20,761	213,111	2,497	32,942	69,489	23,031	1,165
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	12,699	24,037	18,351	334,390	0,233	3,888	64,400	3,825	26,440	153,394	48,340	1,605
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119		19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>900,000</i>	<i>34,499</i>	<i>41,628</i>	<i>117,795</i>	<i>978,691</i>	<i>0,771</i>	<i>36,906</i>	<i>847,211</i>	<i>9,358</i>	<i>156,924</i>	<i>458,565</i>	<i>137,185</i>	<i>7,660</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</i>	<i>6,395</i>	<i>26,625</i>	<i>175,800</i>	<i>0,049</i>	<i>0,980</i>	<i>66,600</i>	<i>3,150</i>	<i>35,900</i>	<i>69,000</i>	<i>37,800</i>	<i>0,850</i>
	Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше	1 520,000	73,058	66,468	187,362	1 642,667	1,155	38,837	1 020,766	14,388	404,689	936,291	236,479	12,177
День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	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 без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>430,000</i>	<i>18,164</i>	<i>12,704</i>	<i>70,119</i>	<i>469,937</i>	<i>0,320</i>	<i>0,511</i>	<i>78,055</i>	<i>1,300</i>	<i>312,905</i>	<i>291,196</i>	<i>46,974</i>	<i>3,668</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	25,662	202,311	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Каша перловая с курицей	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	423,220	58,330	3,292
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>33,726</i>	<i>35,878</i>	<i>109,502</i>	<i>905,223</i>	<i>0,576</i>	<i>171,192</i>	<i>1 034,921</i>	<i>8,059</i>	<i>161,233</i>	<i>598,697</i>	<i>127,978</i>	<i>7,040</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,510</i>	<i>6,435</i>	<i>27,275</i>	<i>178,200</i>	<i>0,041</i>	<i>0,880</i>	<i>8,400</i>	<i>2,780</i>	<i>27,900</i>	<i>62,700</i>	<i>37,500</i>	<i>0,830</i>
	Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше	1 470,000	54,400	55,017	206,896	1 553,360	0,937	172,583	1 121,376	12,139	502,038	952,593	212,452	11,538

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	510,000	14,552	15,244	62,872	448,646	0,489	1,871	64,555	1,098	218,163	356,936	110,186	4,375
<i>Обед</i>														
	Помидоры соленые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000		14,000	26,000	20,000	0,810
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492		0,192	20,350	111,852	44,332	1,741
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	31,524	29,470	97,691	776,073	0,917	61,715	284,823	6,537	155,890	491,270	191,653	8,150
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 550,000	48,876	51,109	187,188	1 400,519	1,455	64,566	415,978	10,785	409,953	917,206	339,639	13,375

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,026	8,863	48,626	319,431	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,892
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	550,000	28,243	22,075	73,703	609,316	0,592	3,936	295,655	1,002	271,155	528,616	108,324	6,732
<i>Обед</i>														
65	Салат из свеклы с яблоками	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,499	27,734	17,460	373,531	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	900,000	33,283	42,302	102,825	922,230	0,941	17,232	275,551	9,228	140,306	510,577	227,850	10,798
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	1 620,000	64,036	70,812	203,803	1 709,746	1,574	22,048	579,606	13,010	439,361	1 101,893	373,674	18,360

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	49,813	54,969	184,577	1 437,355	1,024	58,321	782,158	10,903	423,616	996,638	265,008	11,619
Вторник - 1	64,550	57,670	203,060	1 574,389	1,398	67,297	515,707	11,123	363,481	986,604	310,752	15,637
Среда - 1	46,120	59,218	197,140	1 518,426	0,965	34,209	850,266	8,342	209,919	583,577	274,125	11,943
Четверг - 1	74,286	83,882	148,776	1 659,001	1,085	191,833	1 074,953	14,864	621,871	1 248,124	242,084	17,291
Пятница - 1	65,865	56,461	191,399	1 533,926	1,741	25,257	670,286	12,980	668,369	1 161,971	372,663	16,797
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,127	62,440	184,990	1 544,619	1,243	75,383	778,674	11,642	457,451	995,383	292,926	14,657
Понедельник - 2	43,721	53,778	166,968	1 350,873	1,039	27,552	370,919	11,264	364,755	762,480	278,333	11,157
Вторник - 2	73,058	66,468	187,362	1 642,667	1,155	38,837	1 020,766	14,388	404,689	936,291	236,479	12,177
Среда - 2	54,400	55,017	206,896	1 553,360	0,937	172,583	1 121,376	12,139	502,038	952,593	212,452	11,538
Четверг - 2	48,876	51,109	187,188	1 400,519	1,455	64,566	415,978	10,785	409,953	917,206	339,639	13,375
Пятница - 2	64,036	70,812	203,803	1 709,746	1,574	22,048	579,606	13,010	439,361	1 101,893	373,674	18,360
СРЕДНЕЕ за 2 недели	56,818	59,437	190,443	1 531,433	1,232	65,117	701,729	12,317	424,159	934,093	288,115	13,321
ИТОГО среднее за 2 недели	58,473	60,939	187,717	1 538,026	1,238	70,250	740,202	11,980	440,805	964,738	290,521	13,989
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	65%	66%	49%	57%	88%	100%	82%	86%	37%	80%	97%	78%

Возрастная группа с 11 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Промеж уточное	Итого за день
Понедельник - 1	500,000	870,000	170,000	1 540,000
Вторник - 1	560,000	870,000	170,000	1 600,000
Среда - 1	450,000	815,000	170,000	1 435,000
Четверг - 1	465,000	870,000	170,000	1 505,000
Пятница - 1	520,000	855,000	170,000	1 545,000
Понедельник - 2	510,000	860,000	170,000	1 540,000
Вторник - 2	450,000	900,000	170,000	1 520,000
Среда - 2	430,000	870,000	170,000	1 470,000
Четверг - 2	510,000	870,000	170,000	1 550,000
Пятница - 2	550,000	900,000	170,000	1 620,000
ИТОГО среднее за 2 недели	495	868	170	1 533