

СОГЛАСОВАНО

Директор

А.А. Абрамова
«13» января 2025г.

Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
"Ромодановская средняя
образовательная школа №1"

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"

« 13 »

января

Т.В. Фионов
2025г.



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

День/неделя: Понедельник - 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>															
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324	
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	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Печенье овсяное	40	0,280	0,988	3,576	24,000									
Итого за Завтрак		500,000	8,365	14,515	64,569	422,109	0,116	1,088	75,700	1,300	115,458	131,090	25,272	1,803	
<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	
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	
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
Итого за Обед		720,000	25,701	33,204	89,828	768,360	0,308	378,991	537,160	8,097	102,980	352,131	95,249	4,264	
Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет		1 220,000	34,066	47,719	154,397	1 190,469	0,424	380,079	612,860	9,397	218,438	483,221	120,521	6,067	
День/неделя: Вторник - 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>															
	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	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за Завтрак		510,000	21,935	21,257	91,492	638,831	0,297	6,350	33,980	3,969	66,200	239,100	82,470	3,948	
<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	
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	
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	
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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
Итого за Обед		720,000	29,834	24,541	79,426	661,232	0,579	54,662	471,731	7,061	139,351	400,317	113,511	5,960	
Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет		1 230,000	51,769	45,798	170,918	1 300,063	0,876	61,012	505,711	11,030	205,551	639,417	195,981	9,908	

День/неделя: Среда - 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>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
185	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	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	19,401	18,116	115,029	698,101	0,381	1,690	54,500	2,810	160,815	319,043	131,306	5,118
<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
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
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	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039
	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		705,000	24,298	42,129	111,094	931,723	0,247	377,374	955,351	4,233	85,070	145,591	51,724	2,910
Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет		1 205,000	43,699	60,245	226,123	1 629,824	0,628	379,064	1 009,851	7,043	245,885	464,634	183,030	8,028

День/неделя: Четверг - 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)	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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
Итого за Завтрак		535,000	33,137	32,240	48,748	621,669	0,247	14,091	527,900	3,047	371,000	565,570	60,090	9,126
<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	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	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	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		720,000	23,583	28,400	80,498	678,047	0,435	149,164	305,795	7,125	106,924	357,922	97,278	5,577
Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет		1 255,000	56,720	60,640	129,246	1 299,716	0,682	163,255	833,695	10,172	477,924	923,492	157,368	14,703

День/неделя: Пятница - 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>														
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Завтрак	500,000	10,892	7,076	103,559	519,089	0,151	3,085	39,580	1,220	146,270	202,070	48,900	2,612
<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
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	13,603	288,741	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	25,951	32,126	81,201	714,451	0,660	11,884	350,211	4,946	85,492	367,369	150,257	6,819
	Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет	1 220,000	36,843	39,202	184,760	1 233,540	0,811	14,969	389,791	6,166	231,762	569,439	199,157	9,431
День/неделя: Понедельник - 2 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>														
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"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
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	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Итого за Завтрак	510,000	13,513	22,199	104,589	668,959	0,225	1,309	84,600	2,859	154,000	238,460	56,410	3,325
<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	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
54-10м	Калуста тушеная с мясом птицы	240	16,891	18,905	14,900	286,408	0,124	95,593	124,426	3,345	118,714	198,710	99,283	2,529
342	Комлот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	740,000	25,553	27,533	65,679	615,543	0,322	468,937	275,319	6,504	177,144	322,044	137,129	4,590
	Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет	1 250,000	39,066	49,732	170,268	1 284,502	0,547	470,246	359,919	9,363	331,144	560,504	193,539	7,915

День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным 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
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
Итого за Завтрак		540,000	28,591	16,294	95,176	650,071	0,237	14,016	92,000	1,872	210,030	341,220	60,130	4,545
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
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
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 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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		720,000	26,222	26,347	104,296	752,332	0,449	22,934	1 368,351	6,021	119,722	328,589	123,372	5,533
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет		1 260,000	54,813	42,641	199,472	1 402,403	0,686	36,950	1 460,351	7,893	329,752	669,809	183,502	10,078
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	150	11,174	8,824	38,124	277,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,130
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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
Итого за Завтрак		570,000	12,894	9,035	83,407	468,150	0,141	2,260	62,500	1,170	227,530	212,920	33,280	5,009
<i>Обед</i>														
67	Биннетрет 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	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		720,000	25,913	32,044	91,723	765,758	0,340	130,851	777,789	8,448	94,969	357,500	99,344	4,577
Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет		1 290,000	38,807	41,079	175,130	1 233,908	0,481	133,111	840,289	9,618	322,499	570,420	132,624	9,586

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>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	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
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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	20,249	21,599	70,588	550,050	0,384	6,100	33,000	3,438	62,100	300,570	147,990	5,533
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
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
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
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	31,010	28,186	80,638	690,063	0,600	407,812	655,423	5,301	221,417	515,354	124,188	6,441
	Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет	1 230,000	51,259	49,785	151,226	1 240,113	0,984	413,912	688,423	8,739	283,517	815,924	272,178	11,974

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	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
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	22,430	18,470	66,118	521,898	0,284	2,688	285,780	1,298	173,522	373,720	59,508	4,853
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910
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
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
376	Чай с сахаром	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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	750,000	25,362	37,305	97,231	822,981	0,525	11,972	251,281	7,490	93,571	335,088	103,552	5,450
	Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет	1 250,000	47,792	55,775	163,349	1 344,879	0,809	14,660	537,061	8,788	267,093	708,808	163,060	10,303

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	34,066	47,719	154,397	1 190,469	0,424	380,079	612,860	9,397	218,438	483,221	120,521	6,067
Вторник - 1	51,769	45,798	170,918	1 300,063	0,876	61,012	505,711	11,030	205,551	639,417	195,981	9,908
Среда - 1	43,699	60,245	226,123	1 629,824	0,628	379,064	1 009,851	7,043	245,885	464,634	183,030	8,028
Четверг - 1	56,720	60,640	129,246	1 299,716	0,682	163,255	833,695	10,172	477,924	923,492	157,368	14,703
Пятница - 1	36,843	39,202	184,760	1 233,540	0,811	14,969	389,791	6,166	231,762	569,439	199,157	9,431
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	44,619	50,721	173,089	1 330,722	0,684	199,676	670,382	8,762	275,912	616,041	171,211	9,627
Понедельник - 2	39,066	49,732	170,268	1 284,502	0,547	470,246	359,919	9,363	331,144	560,504	193,539	7,915
Вторник - 2	54,813	42,641	199,472	1 402,403	0,686	36,950	1 460,351	7,893	329,752	669,809	183,502	10,078
Среда - 2	38,807	41,079	175,130	1 233,908	0,481	133,111	840,289	9,618	322,499	570,420	132,624	9,586
Четверг - 2	51,259	49,785	151,226	1 240,113	0,984	413,912	688,423	8,739	283,517	815,924	272,178	11,974
Пятница - 2	47,792	55,775	163,349	1 344,879	0,809	14,660	537,061	8,788	267,093	708,808	163,060	10,303
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	46,347	47,802	171,889	1 301,161	0,701	213,776	777,209	8,880	306,801	665,093	188,981	9,971
ИТОГО среднее за 2 недели	45,483	49,262	172,489	1 315,942	0,693	206,726	723,796	8,821	291,357	640,567	180,096	9,799
Норма СанПин	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	59%	62%	51%	56%	58%	345%	103%	74%	26%	58%	72%	82%

Возрастная группа с 7 до 11 лет			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	500,000	720,000	1 220,000
Вторник - 1	510,000	720,000	1 230,000
Среда - 1	500,000	705,000	1 205,000
Четверг - 1	535,000	720,000	1 255,000
Пятница - 1	500,000	720,000	1 220,000
Понедельник - 2	510,000	740,000	1 250,000
Вторник - 2	540,000	720,000	1 260,000
Среда - 2	570,000	720,000	1 290,000
Четверг - 2	510,000	720,000	1 230,000
Пятница - 2	500,000	750,000	1 250,000
ИТОГО среднее за 2 недели	518	724	1 242
Норма СанПин	500	700	1 200

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	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
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405
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	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Печенье овсяное	40	0,280	0,988	3,576	24,000								
Итого за Завтрак		550,000	9,439	15,765	70,351	460,936	0,131	1,335	83,500	1,385	140,234	152,890	28,876	1,884
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,552	0,911
291	Глов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	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		870,000	31,725	42,138	112,807	969,802	0,405	387,756	640,768	10,653	140,156	438,479	120,826	5,502
Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше		1 420,000	41,164	57,903	183,158	1 430,738	0,536	389,091	724,268	12,038	280,390	591,369	149,702	7,386
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	Mg	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	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		550,000	24,352	24,823	101,191	718,521	0,328	6,750	42,430	4,648	70,870	263,360	90,080	4,273
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
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
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
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	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	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		870,000	35,456	29,920	102,265	824,433	0,738	72,060	758,771	8,868	176,570	490,399	144,236	7,352
Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше		1 420,000	59,808	54,743	203,456	1 542,954	1,066	78,810	801,201	13,516	247,440	753,759	234,316	11,625

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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
185	Каша гречневая молочная вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>21,710</i>	<i>19,879</i>	<i>124,877</i>	<i>762,697</i>	<i>0,444</i>	<i>2,015</i>	<i>63,500</i>	<i>2,920</i>	<i>194,843</i>	<i>379,355</i>	<i>159,883</i>	<i>5,997</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194
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	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039
	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
<i>Итого за Обед</i>		<i>835,000</i>	<i>28,288</i>	<i>49,402</i>	<i>133,915</i>	<i>1 105,615</i>	<i>0,331</i>	<i>383,987</i>	<i>1 497,111</i>	<i>6,063</i>	<i>109,320</i>	<i>190,809</i>	<i>72,433</i>	<i>3,916</i>
<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>		<i>1 385,000</i>	<i>49,998</i>	<i>69,281</i>	<i>258,792</i>	<i>1 868,312</i>	<i>0,775</i>	<i>386,002</i>	<i>1 560,611</i>	<i>8,983</i>	<i>304,163</i>	<i>570,164</i>	<i>232,316</i>	<i>9,913</i>
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	Мg	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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>585,000</i>	<i>41,657</i>	<i>41,644</i>	<i>50,251</i>	<i>746,489</i>	<i>0,299</i>	<i>14,377</i>	<i>691,300</i>	<i>3,869</i>	<i>431,740</i>	<i>704,730</i>	<i>70,610</i>	<i>10,700</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	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
259	Жаркое по-домашнему	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	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
	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>870,000</i>	<i>29,068</i>	<i>35,454</i>	<i>101,195</i>	<i>846,351</i>	<i>0,550</i>	<i>160,869</i>	<i>356,688</i>	<i>9,262</i>	<i>151,896</i>	<i>447,830</i>	<i>124,865</i>	<i>7,234</i>
<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>		<i>1 455,000</i>	<i>70,725</i>	<i>77,098</i>	<i>151,446</i>	<i>1 592,840</i>	<i>0,849</i>	<i>175,246</i>	<i>1 047,988</i>	<i>13,131</i>	<i>583,636</i>	<i>1 152,560</i>	<i>195,475</i>	<i>17,934</i>

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Завтрак	550,000	12,296	8,501	113,122	575,949	0,169	3,397	48,380	1,270	176,110	238,970	57,260	2,741
<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
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	15,476	319,211	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	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	870,000	30,881	39,573	102,722	887,460	0,814	17,486	514,781	7,080	109,536	448,225	184,907	8,286
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	43,177	48,074	215,844	1 463,409	0,983	20,883	563,161	8,350	285,646	687,195	242,167	11,027
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	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	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
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	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Итого за Завтрак	560,000	14,973	23,694	113,247	723,059	0,258	1,608	93,200	2,896	183,430	275,610	65,280	3,521
<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	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
54-10м	Капуста тушеная с мясом птицы	280	19,706	22,056	17,383	334,143	0,145	111,525	145,163	3,903	138,499	231,829	115,830	2,950
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039
	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	890,000	31,034	35,262	84,580	785,999	0,421	490,725	331,127	8,689	226,080	400,245	169,590	5,850
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 450,000	46,007	58,956	197,827	1 509,058	0,679	492,333	424,327	11,585	409,510	675,855	234,870	9,371

День/неделя: Вторник - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
Итого за Завтрак		570,000	32,723	18,302	102,090	713,221	0,259	14,100	106,800	1,918	232,400	390,320	67,070	4,767
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194
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
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
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		870,000	31,158	31,561	130,734	924,592	0,569	29,597	2 178,561	7,506	150,352	404,069	155,731	6,734
Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше		1 440,000	63,881	49,863	232,824	1 637,813	0,828	43,697	2 285,361	9,424	382,952	794,389	222,801	11,501
День/неделя: Среда - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,800	1,150	270,910	219,550	22,080	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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
Итого за Завтрак		600,000	15,412	11,208	91,175	529,140	0,162	2,300	78,000	1,370	279,860	254,790	37,290	5,237
<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	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	35,678	206,311	2,481	33,563	65,391	23,352	0,911
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,500	0,007	100,000	81,700	0,180	6,000	1,700	1,700	0,330
	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		870,000	31,895	40,453	114,463	956,669	0,456	140,978	1 001,697	11,147	123,749	447,604	127,272	5,846
Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше		1 470,000	47,307	51,661	205,638	1 485,809	0,618	143,278	1 079,697	12,517	403,609	702,394	164,562	11,083

День/неделя: Четверг - 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>22,228</i>	<i>25,240</i>	<i>75,824</i>	<i>610,740</i>	<i>0,424</i>	<i>6,500</i>	<i>41,450</i>	<i>3,993</i>	<i>65,890</i>	<i>335,250</i>	<i>167,680</i>	<i>6,135</i>
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688
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
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	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	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>870,000</i>	<i>37,019</i>	<i>35,485</i>	<i>104,400</i>	<i>874,417</i>	<i>0,759</i>	<i>429,493</i>	<i>800,673</i>	<i>7,506</i>	<i>272,029</i>	<i>617,575</i>	<i>155,142</i>	<i>7,969</i>
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше		1 420,000	59,247	60,725	180,224	1 485,157	1,183	435,993	842,123	11,499	337,919	952,825	322,822	14,104
День/неделя: Пятница - 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	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	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149
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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>23,852</i>	<i>19,918</i>	<i>73,029</i>	<i>568,409</i>	<i>0,323</i>	<i>2,935</i>	<i>293,580</i>	<i>1,331</i>	<i>198,955</i>	<i>408,670</i>	<i>68,415</i>	<i>5,082</i>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540	17,430	1,525
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
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
376	Чай с сахаром	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>900,000</i>	<i>30,057</i>	<i>43,798</i>	<i>122,689</i>	<i>1 002,321</i>	<i>0,639</i>	<i>17,212</i>	<i>295,551</i>	<i>9,223</i>	<i>121,051</i>	<i>406,207</i>	<i>128,411</i>	<i>6,862</i>
Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше		1 450,000	53,909	63,716	195,718	1 570,730	0,962	20,147	589,131	10,554	320,006	814,877	196,826	11,944

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	Мg	Fe
Понедельник - 1	41,164	57,903	183,158	1 430,738	0,536	389,091	724,268	12,038	280,390	591,369	149,702	7,386
Вторник - 1	59,808	54,743	203,456	1 542,954	1,066	78,810	801,201	13,516	247,440	753,759	234,316	11,625
Среда - 1	49,998	69,281	258,792	1 868,312	0,775	386,002	1 560,611	8,983	304,163	570,164	232,316	9,913
Четверг - 1	70,725	77,098	151,446	1 592,840	0,849	175,246	1 047,988	13,131	583,636	1 152,560	195,475	17,934
Пятница - 1	43,177	48,074	215,844	1 463,409	0,983	20,883	563,161	8,350	285,646	687,195	242,167	11,027
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,974	61,420	202,539	1 579,651	0,842	210,006	939,446	11,204	340,255	751,009	210,795	11,577
Понедельник - 2	46,007	58,956	197,827	1 509,058	0,679	492,333	424,327	11,585	409,510	675,855	234,870	9,371
Вторник - 2	63,881	49,863	232,824	1 637,813	0,828	43,697	2 285,361	9,424	382,952	794,389	222,801	11,501
Среда - 2	47,307	51,661	205,638	1 485,809	0,618	143,278	1 079,697	12,517	403,609	702,394	164,562	11,083
Четверг - 2	59,247	60,725	180,224	1 485,157	1,183	435,993	842,123	11,499	337,919	952,825	322,822	14,104
Пятница - 2	53,909	63,716	195,718	1 570,730	0,962	20,147	589,131	10,554	320,006	814,877	196,826	11,944
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	54,070	56,984	202,446	1 537,713	0,854	227,090	1 044,128	11,116	370,799	788,068	228,376	11,601
ИТОГО среднее за 2 недели	53,522	59,202	202,493	1 558,682	0,848	218,548	991,787	11,160	355,527	769,539	219,586	11,589
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	64%	53%	57%	61%	312%	110%	80%	30%	64%	73%	64%

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	550,000	870,000	1 420,000
Вторник - 1	550,000	870,000	1 420,000
Среда - 1	550,000	835,000	1 385,000
Четверг - 1	585,000	870,000	1 455,000
Пятница - 1	550,000	870,000	1 420,000
Понедельник - 2	560,000	890,000	1 450,000
Вторник - 2	570,000	870,000	1 440,000
Среда - 2	600,000	870,000	1 470,000
Четверг - 2	550,000	870,000	1 420,000
Пятница - 2	550,000	900,000	1 450,000
ИТОГО среднее за 2 недели	562	872	1 434
Норма СанПиН	550	800	1 350