



2023г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.  
2023г.

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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет														
№ 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>														
	Масло порционное	10 ✓	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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	Фрукт (яблоко)	150 ✓	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>50,838</i>	<i>645,569</i>	<i>0,249</i>	<i>15,971</i>	<i>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>	<i>9,436</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
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	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
348	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	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>700,000</i>	<i>24,215</i>	<i>29,887</i>	<i>98,216</i>	<i>767,088</i>	<i>0,342</i>	<i>378,469</i>	<i>473,791</i>	<i>7,805</i>	<i>113,243</i>	<i>335,911</i>	<i>95,487</i>	<i>4,405</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>53,612</i>	<i>65,542</i>	<i>149,054</i>	<i>1 412,657</i>	<i>0,591</i>	<i>394,440</i>	<i>1 007,191</i>	<i>10,917</i>	<i>339,843</i>	<i>810,681</i>	<i>150,627</i>	<i>13,841</i>
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет														
№ 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>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
181	Каша манная молочная	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	36,000	0,500	130,774	118,020	19,741	0,464
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>13,692</i>	<i>13,949</i>	<i>103,851</i>	<i>592,573</i>	<i>0,179</i>	<i>1,400</i>	<i>42,000</i>	<i>3,100</i>	<i>159,724</i>	<i>203,760</i>	<i>40,641</i>	<i>2,973</i>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свежкы 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
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	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
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
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	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>25,372</i>	<i>31,698</i>	<i>99,545</i>	<i>788,442</i>	<i>0,680</i>	<i>46,919</i>	<i>226,611</i>	<i>7,416</i>	<i>159,652</i>	<i>402,499</i>	<i>120,442</i>	<i>7,565</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>39,064</i>	<i>45,647</i>	<i>203,396</i>	<i>1 381,015</i>	<i>0,859</i>	<i>48,319</i>	<i>268,611</i>	<i>10,516</i>	<i>319,376</i>	<i>606,259</i>	<i>161,083</i>	<i>10,538</i>



День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,286</i>	<i>6,360</i>	<i>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>55,930</i>	<i>294,440</i>	<i>109,280</i>	<i>5,688</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	116,000	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
392	Пельмени	155	12,043	27,628	42,068	468,053	0,001		20,000	0,050	12,240	3,750	0,660	0,097
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	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>655,000</i>	<i>19,321</i>	<i>33,701</i>	<i>103,594</i>	<i>800,446</i>	<i>0,258</i>	<i>373,474</i>	<i>1344,551</i>	<i>2,741</i>	<i>90,122</i>	<i>140,379</i>	<i>61,082</i>	<i>3,339</i>
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1165,000</i>	<i>40,018</i>	<i>58,433</i>	<i>172,655</i>	<i>1382,137</i>	<i>0,544</i>	<i>379,834</i>	<i>1462,951</i>	<i>8,510</i>	<i>146,052</i>	<i>434,819</i>	<i>170,362</i>	<i>9,027</i>
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<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
174	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	32,520	0,527
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
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,268</i>	<i>13,777</i>	<i>93,576</i>	<i>547,719</i>	<i>0,170</i>	<i>1,335</i>	<i>75,500</i>	<i>1,582</i>	<i>146,530</i>	<i>214,190</i>	<i>49,020</i>	<i>2,446</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,203</i>	<i>25,275</i>	<i>89,846</i>	<i>677,018</i>	<i>0,451</i>	<i>404,123</i>	<i>474,351</i>	<i>6,578</i>	<i>114,702</i>	<i>340,310</i>	<i>95,306</i>	<i>4,893</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1200,000</i>	<i>34,471</i>	<i>39,052</i>	<i>183,422</i>	<i>1224,737</i>	<i>0,621</i>	<i>405,458</i>	<i>549,851</i>	<i>8,160</i>	<i>261,232</i>	<i>554,500</i>	<i>144,326</i>	<i>7,339</i>

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

№ 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>														
	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"	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
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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>17,109</b>	<b>12,703</b>	<b>85,014</b>	<b>525,019</b>	<b>0,224</b>	<b>3,069</b>	<b>85,180</b>	<b>1,387</b>	<b>344,800</b>	<b>338,840</b>	<b>60,190</b>	<b>2,799</b>
<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	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	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	20,340	1,655
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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>24,861</b>	<b>32,461</b>	<b>89,763</b>	<b>753,051</b>	<b>0,703</b>	<b>12,410</b>	<b>355,881</b>	<b>5,040</b>	<b>95,452</b>	<b>366,749</b>	<b>137,297</b>	<b>7,113</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 240,000</b>	<b>41,970</b>	<b>45,164</b>	<b>174,777</b>	<b>1 278,070</b>	<b>0,927</b>	<b>15,479</b>	<b>441,061</b>	<b>6,427</b>	<b>440,252</b>	<b>705,589</b>	<b>197,487</b>	<b>9,912</b>

**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	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 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
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570,000</b>	<b>17,532</b>	<b>11,968</b>	<b>93,315</b>	<b>556,640</b>	<b>0,209</b>	<b>15,300</b>	<b>78,000</b>	<b>1,890</b>	<b>307,860</b>	<b>270,290</b>	<b>45,590</b>	<b>5,957</b>
<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	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	12,552	57,240			350,000					0,036
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>23,849</b>	<b>24,575</b>	<b>94,826</b>	<b>702,712</b>	<b>0,351</b>	<b>373,388</b>	<b>1 633,791</b>	<b>5,929</b>	<b>98,112</b>	<b>338,529</b>	<b>104,022</b>	<b>4,351</b>
	<b>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 270,000</b>	<b>41,381</b>	<b>36,543</b>	<b>188,141</b>	<b>1 259,352</b>	<b>0,560</b>	<b>388,688</b>	<b>1 711,791</b>	<b>7,819</b>	<b>405,972</b>	<b>608,819</b>	<b>149,612</b>	<b>10,308</b>



День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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 инд.уп.	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>
<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
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	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>7,185</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>214,306</i>	<i>13,743</i>
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<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
	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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>15,618</i>	<i>15,205</i>	<i>101,607</i>	<i>606,279</i>	<i>0,356</i>	<i>1,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,583</i>	<i>163,260</i>	<i>280,520</i>	<i>73,050</i>	<i>3,454</i>
<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
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			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>770,000</i>	<i>26,954</i>	<i>38,530</i>	<i>114,252</i>	<i>914,689</i>	<i>0,655</i>	<i>381,649</i>	<i>260,972</i>	<i>8,443</i>	<i>134,152</i>	<i>323,731</i>	<i>83,322</i>	<i>6,315</i>
<i>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 270,000</i>	<i>42,572</i>	<i>53,735</i>	<i>215,859</i>	<i>1 520,968</i>	<i>1,011</i>	<i>383,049</i>	<i>337,472</i>	<i>10,026</i>	<i>297,412</i>	<i>604,251</i>	<i>156,372</i>	<i>9,769</i>

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

№ рецеп.	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>														
	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 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
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	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>510,000</i>	<i>19,562</i>	<i>21,756</i>	<i>80,280</i>	<i>596,680</i>	<i>0,267</i>	<i>7,000</i>	<i>63,500</i>	<i>3,642</i>	<i>62,940</i>	<i>266,810</i>	<i>66,490</i>	<i>3,684</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	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		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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,609</i>	<i>25,480</i>	<i>85,269</i>	<i>662,305</i>	<i>0,421</i>	<i>382,997</i>	<i>1 374,351</i>	<i>6,569</i>	<i>96,462</i>	<i>311,521</i>	<i>94,357</i>	<i>4,900</i>
	<b>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 210,000</b>	<b>42,171</b>	<b>47,236</b>	<b>165,549</b>	<b>1 258,985</b>	<b>0,688</b>	<b>389,997</b>	<b>1 437,851</b>	<b>10,211</b>	<b>159,402</b>	<b>578,331</b>	<b>160,847</b>	<b>8,584</b>

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

№ рецеп.	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>23,407</i>	<i>23,566</i>	<i>67,922</i>	<i>578,889</i>	<i>0,303</i>	<i>3,000</i>	<i>310,580</i>	<i>1,738</i>	<i>213,230</i>	<i>425,770</i>	<i>76,800</i>	<i>5,180</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,047</i>	<i>30,321</i>	<i>84,198</i>	<i>637,078</i>	<i>0,546</i>	<i>62,082</i>	<i>466,101</i>	<i>6,625</i>	<i>177,772</i>	<i>520,379</i>	<i>148,247</i>	<i>5,700</i>
	<b>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 240,000</b>	<b>56,454</b>	<b>53,887</b>	<b>152,120</b>	<b>1 215,967</b>	<b>0,849</b>	<b>65,082</b>	<b>776,681</b>	<b>8,363</b>	<b>391,002</b>	<b>946,149</b>	<b>225,047</b>	<b>10,880</b>



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	Мg	Fe
Понедельник - 1	53,612	65,542	149,054	1 412,657	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	1 381,015	0,859	48,319	268,611	10,516	319,376	606,259	161,083	10,538
Среда - 1	40,018	58,433	172,655	1 382,137	0,544	379,834	1 462,951	8,510	146,052	434,819	170,362	9,027
Четверг - 1	34,471	39,052	183,422	1 224,737	0,621	405,458	549,851	8,160	261,232	554,500	144,326	7,339
Пятница - 1	41,970	45,164	174,777	1 278,070	0,927	15,479	441,061	6,427	440,252	705,589	197,487	9,912
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>41,827</b>	<b>50,768</b>	<b>176,661</b>	<b>1 335,723</b>	<b>0,708</b>	<b>248,706</b>	<b>745,933</b>	<b>8,906</b>	<b>301,351</b>	<b>622,370</b>	<b>164,777</b>	<b>10,131</b>
Понедельник - 2	41,381	36,543	188,141	1 259,352	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	1 461,162	0,833	16,176	315,471	8,977	324,678	787,357	214,306	13,743
Среда - 2	42,572	53,735	215,859	1 520,968	1,011	383,049	337,472	10,026	297,412	604,251	156,372	9,769
Четверг - 2	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
Пятница - 2	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
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>48,100</b>	<b>47,976</b>	<b>183,306</b>	<b>1 343,287</b>	<b>0,788</b>	<b>248,598</b>	<b>915,853</b>	<b>9,079</b>	<b>315,693</b>	<b>704,981</b>	<b>181,237</b>	<b>10,657</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>44,964</b>	<b>49,372</b>	<b>179,984</b>	<b>1 339,505</b>	<b>0,748</b>	<b>248,652</b>	<b>830,893</b>	<b>8,993</b>	<b>308,522</b>	<b>663,676</b>	<b>173,007</b>	<b>10,394</b>
100 % Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	58%	62%	54%	57%	62%	414%	119%	75%	28%	60%	69%	87%

Возрастная группа с 7 до 11 лет			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	550,000	700,000	1 250,000
Вторник - 1	500,000	740,000	1 240,000
Среда - 1	510,000	655,000	1 165,000
Четверг - 1	500,000	700,000	1 200,000
Пятница - 1	500,000	740,000	1 240,000
Понедельник - 2	570,000	700,000	1 270,000
Вторник - 2	610,000	740,000	1 350,000
Среда - 2	500,000	770,000	1 270,000
Четверг - 2	510,000	700,000	1 210,000
Пятница - 2	500,000	740,000	1 240,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>525</b>	<b>719</b>	<b>1 244</b>
Норма СанПиН	500	700	1 200

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>65,660</i>	<i>11,010</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
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
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
348	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
<i>Итого за Обед</i>		<i>860,000</i>	<i>31,284</i>	<i>40,615</i>	<i>123,810</i>	<i>999,328</i>	<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>668,211</i>	<i>10,885</i>	<i>152,863</i>	<i>437,761</i>	<i>125,537</i>	<i>5,794</i>
<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>		<i>1 460,000</i>	<i>69,201</i>	<i>85,674</i>	<i>176,151</i>	<i>1 769,717</i>	<i>0,750</i>	<i>404,164</i>	<i>1 365,011</i>	<i>14,819</i>	<i>440,203</i>	<i>1 051,691</i>	<i>191,197</i>	<i>16,804</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
181	Каша манная молочная	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572
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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>15,214</i>	<i>15,375</i>	<i>112,128</i>	<i>644,815</i>	<i>0,200</i>	<i>1,725</i>	<i>51,000</i>	<i>3,225</i>	<i>191,496</i>	<i>233,071</i>	<i>45,519</i>	<i>3,081</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
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	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	1,589
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	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
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>30,360</i>	<i>37,881</i>	<i>123,320</i>	<i>959,742</i>	<i>0,831</i>	<i>59,188</i>	<i>278,711</i>	<i>9,058</i>	<i>196,862</i>	<i>488,359</i>	<i>149,671</i>	<i>9,360</i>
<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>		<i>1 440,000</i>	<i>45,574</i>	<i>53,256</i>	<i>235,448</i>	<i>1 604,557</i>	<i>1,031</i>	<i>60,913</i>	<i>329,711</i>	<i>12,283</i>	<i>388,358</i>	<i>721,430</i>	<i>195,190</i>	<i>12,441</i>



День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>625,721</i>	<i>0,319</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>5,858</i>	<i>57,510</i>	<i>325,980</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	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	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>795,000</i>	<i>24,241</i>	<i>40,150</i>	<i>128,734</i>	<i>980,017</i>	<i>0,347</i>	<i>379,737</i>	<i>2 146,311</i>	<i>3,547</i>	<i>118,490</i>	<i>192,049</i>	<i>85,963</i>	<i>4,232</i>
	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 345,000</i>	<i>46,961</i>	<i>66,875</i>	<i>202,312</i>	<i>1 605,738</i>	<i>0,666</i>	<i>385,901</i>	<i>2 250,811</i>	<i>9,405</i>	<i>176,000</i>	<i>518,029</i>	<i>210,283</i>	<i>10,507</i>
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	40,880	0,020
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,672</i>	<i>15,202</i>	<i>103,139</i>	<i>604,579</i>	<i>0,188</i>	<i>1,647</i>	<i>84,300</i>	<i>1,632</i>	<i>176,370</i>	<i>251,090</i>	<i>57,380</i>	<i>2,575</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,428</i>	<i>33,187</i>	<i>112,688</i>	<i>864,900</i>	<i>0,585</i>	<i>423,006</i>	<i>767,685</i>	<i>8,907</i>	<i>161,623</i>	<i>440,247</i>	<i>125,374</i>	<i>6,404</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>42,100</i>	<i>48,389</i>	<i>215,827</i>	<i>1 469,479</i>	<i>0,773</i>	<i>424,653</i>	<i>851,985</i>	<i>10,539</i>	<i>337,993</i>	<i>691,337</i>	<i>182,754</i>	<i>8,979</i>

**День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше**

№ рецеп.	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>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800								
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	152,080	186,870	44,380	0,992
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	7,600	26,000	5,200	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>18,569</b>	<b>14,198</b>	<b>93,672</b>	<b>579,119</b>	<b>0,257</b>	<b>3,368</b>	<b>93,780</b>	<b>1,424</b>	<b>374,230</b>	<b>375,990</b>	<b>69,060</b>	<b>2,995</b>
<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	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	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	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	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>29,791</b>	<b>39,908</b>	<b>111,152</b>	<b>926,060</b>	<b>0,858</b>	<b>18,066</b>	<b>522,281</b>	<b>7,172</b>	<b>119,736</b>	<b>447,425</b>	<b>169,907</b>	<b>8,586</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</b>	<b>1 440,000</b>	<b>48,360</b>	<b>54,106</b>	<b>204,824</b>	<b>1 505,179</b>	<b>1,115</b>	<b>21,434</b>	<b>616,061</b>	<b>8,596</b>	<b>493,966</b>	<b>823,415</b>	<b>238,967</b>	<b>11,581</b>

**День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше**

№ рецеп.	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	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	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
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,000</b>	<b>19,090</b>	<b>13,567</b>	<b>98,263</b>	<b>597,230</b>	<b>0,221</b>	<b>15,324</b>	<b>88,900</b>	<b>2,020</b>	<b>339,430</b>	<b>295,880</b>	<b>48,060</b>	<b>6,101</b>
<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	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036
	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>30,716</b>	<b>31,735</b>	<b>121,370</b>	<b>901,412</b>	<b>0,471</b>	<b>381,026</b>	<b>2 588,211</b>	<b>7,921</b>	<b>131,912</b>	<b>446,419</b>	<b>142,611</b>	<b>5,758</b>
	<b>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 450,000</b>	<b>49,806</b>	<b>45,302</b>	<b>219,633</b>	<b>1 498,642</b>	<b>0,692</b>	<b>396,350</b>	<b>2 677,111</b>	<b>9,941</b>	<b>471,342</b>	<b>742,299</b>	<b>190,671</b>	<b>11,859</b>



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	Мg	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
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 инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>29,943</i>	<i>15,663</i>	<i>107,193</i>	<i>695,009</i>	<i>0,211</i>	<i>2,810</i>	<i>98,300</i>	<i>1,838</i>	<i>216,150</i>	<i>398,260</i>	<i>67,370</i>	<i>5,606</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
294	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
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	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>890,000</i>	<i>38,286</i>	<i>41,967</i>	<i>117,088</i>	<i>1 013,571</i>	<i>0,794</i>	<i>18,748</i>	<i>282,131</i>	<i>8,921</i>	<i>168,232</i>	<i>531,139</i>	<i>189,011</i>	<i>10,085</i>
	<b>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 530,000</b>	<b>68,229</b>	<b>57,630</b>	<b>224,281</b>	<b>1 708,580</b>	<b>1,005</b>	<b>21,558</b>	<b>380,431</b>	<b>10,759</b>	<b>384,382</b>	<b>929,399</b>	<b>256,381</b>	<b>15,691</b>

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	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	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
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
	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>17,846</i>	<i>16,984</i>	<i>113,461</i>	<i>678,829</i>	<i>0,420</i>	<i>1,725</i>	<i>85,500</i>	<i>1,632</i>	<i>197,010</i>	<i>333,610</i>	<i>87,340</i>	<i>3,838</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежей 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	Биточки 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	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	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>32,311</i>	<i>45,018</i>	<i>139,999</i>	<i>1 097,983</i>	<i>0,786</i>	<i>390,866</i>	<i>308,833</i>	<i>10,261</i>	<i>169,613</i>	<i>396,274</i>	<i>106,162</i>	<i>7,813</i>
	<b>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 470,000</b>	<b>50,157</b>	<b>62,002</b>	<b>253,460</b>	<b>1 776,812</b>	<b>1,206</b>	<b>392,591</b>	<b>394,333</b>	<b>11,893</b>	<b>366,623</b>	<b>729,884</b>	<b>193,502</b>	<b>11,651</b>

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	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	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		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>21,484</i>	<i>25,452</i>	<i>88,152</i>	<i>669,140</i>	<i>0,286</i>	<i>7,490</i>	<i>75,000</i>	<i>4,248</i>	<i>66,610</i>	<i>296,830</i>	<i>74,280</i>	<i>3,937</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
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	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	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086
348	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,726</i>	<i>33,647</i>	<i>107,527</i>	<i>849,927</i>	<i>0,550</i>	<i>392,681</i>	<i>2 027,771</i>	<i>9,033</i>	<i>124,272</i>	<i>400,479</i>	<i>124,406</i>	<i>6,406</i>
	<b>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 410,000</b>	<b>50,210</b>	<b>59,099</b>	<b>195,679</b>	<b>1 519,067</b>	<b>0,836</b>	<b>400,171</b>	<b>2 102,771</b>	<b>13,281</b>	<b>190,882</b>	<b>697,309</b>	<b>198,686</b>	<b>10,343</b>
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	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	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	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	0,580	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>25,075</i>	<i>26,469</i>	<i>75,287</i>	<i>641,299</i>	<i>0,347</i>	<i>3,325</i>	<i>325,580</i>	<i>1,883</i>	<i>248,650</i>	<i>473,808</i>	<i>90,030</i>	<i>5,492</i>
<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
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
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	156,241	0,148	0,625	12,500	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	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	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>890,000</i>	<i>38,552</i>	<i>36,275</i>	<i>106,065</i>	<i>789,023</i>	<i>0,679</i>	<i>81,646</i>	<i>753,711</i>	<i>8,331</i>	<i>219,852</i>	<i>617,659</i>	<i>181,011</i>	<i>6,935</i>
	<b>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</b>	<b>1 440,000</b>	<b>63,627</b>	<b>62,744</b>	<b>181,352</b>	<b>1 430,322</b>	<b>1,026</b>	<b>84,971</b>	<b>1 079,291</b>	<b>10,214</b>	<b>468,502</b>	<b>1 091,467</b>	<b>271,041</b>	<b>12,427</b>



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	69,201	85,674	176,151	1 769,717	0,750	404,164	1 365,011	14,819	440,203	1 051,691	191,197	16,804
Вторник - 1	45,574	53,256	235,448	1 604,557	1,031	60,913	329,711	12,283	388,358	721,430	195,190	12,441
Среда - 1	46,961	66,875	202,312	1 605,738	0,666	385,901	2 250,811	9,405	176,000	518,029	210,283	10,507
Четверг - 1	42,100	48,389	215,827	1 469,479	0,773	424,653	851,985	10,539	337,993	691,337	182,754	8,979
Пятница - 1	48,360	54,106	204,824	1 505,179	1,115	21,434	616,061	8,596	493,966	823,415	238,967	11,581
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>50,439</b>	<b>61,660</b>	<b>206,912</b>	<b>1 590,934</b>	<b>0,867</b>	<b>259,413</b>	<b>1 082,716</b>	<b>11,128</b>	<b>367,304</b>	<b>761,180</b>	<b>203,678</b>	<b>12,062</b>
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
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>56,406</b>	<b>57,355</b>	<b>214,881</b>	<b>1 586,685</b>	<b>0,953</b>	<b>259,128</b>	<b>1 326,787</b>	<b>11,218</b>	<b>376,346</b>	<b>838,072</b>	<b>222,056</b>	<b>12,394</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>53,423</b>	<b>59,508</b>	<b>210,897</b>	<b>1 588,810</b>	<b>0,910</b>	<b>259,271</b>	<b>1 204,752</b>	<b>11,173</b>	<b>371,825</b>	<b>799,626</b>	<b>212,867</b>	<b>12,228</b>
100 % Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	65%	55%	58%	65%	370%	134%	80%	31%	67%	71%	68%

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	600,000	860,000	1 460,000
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1	550,000	795,000	1 345,000
Четверг - 1	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 1	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2	590,000	860,000	1 450,000
Вторник - 2	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 2	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2	550,000	890,000	1 440,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>568</b>	<b>872</b>	<b>1 440</b>
Норма СанПиН	550	800	1 350