

СОГЛАСОВАНО

Директор

*И.С. Сердюков*  
«9» января 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фонов Т.В.  
2024г.



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

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 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 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	150	23,717	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>29,397</b>	<b>35,655</b>	<b>50,838</b>	<b>645,569</b>	<b>0,249</b>	<b>15,971</b>	<b>533,400</b>	<b>3,112</b>	<b>226,600</b>	<b>474,770</b>	<b>55,140</b>	<b>9,436</b>
<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	Шти из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
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	1,960
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>24,214</b>	<b>29,886</b>	<b>98,128</b>	<b>766,657</b>	<b>0,342</b>	<b>378,464</b>	<b>473,760</b>	<b>7,765</b>	<b>113,160</b>	<b>335,900</b>	<b>95,475</b>	<b>4,401</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>10,756</b>	<b>13,732</b>	<b>80,958</b>	<b>489,954</b>	<b>0,155</b>	<b>0,100</b>	<b>43,785</b>	<b>5,930</b>	<b>31,737</b>	<b>116,953</b>	<b>19,916</b>	<b>2,342</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 550,000</b>	<b>64,367</b>	<b>79,273</b>	<b>229,924</b>	<b>1 902,180</b>	<b>0,746</b>	<b>394,535</b>	<b>1 050,945</b>	<b>16,807</b>	<b>371,497</b>	<b>927,623</b>	<b>170,531</b>	<b>16,179</b>
День/неделя: Вторник - 1 неделя 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
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,056	0,468	10,800	0,072				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>16,444</b>	<b>16,598</b>	<b>110,464</b>	<b>653,917</b>	<b>0,214</b>	<b>1,768</b>	<b>52,300</b>	<b>3,172</b>	<b>154,774</b>	<b>195,520</b>	<b>36,241</b>	<b>2,114</b>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свежих овощей	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	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,955	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>28,072</b>	<b>23,448</b>	<b>99,403</b>	<b>724,232</b>	<b>0,680</b>	<b>46,019</b>	<b>196,111</b>	<b>7,275</b>	<b>155,652</b>	<b>405,499</b>	<b>154,442</b>	<b>7,465</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным ступенным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
	Сек	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>12,162</b>	<b>14,266</b>	<b>91,332</b>	<b>540,518</b>	<b>0,164</b>	<b>4,400</b>	<b>50,737</b>	<b>4,942</b>	<b>143,147</b>	<b>184,764</b>	<b>20,022</b>	<b>1,792</b>
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 540,000</b>	<b>56,678</b>	<b>54,312</b>	<b>301,199</b>	<b>1 918,667</b>	<b>1,058</b>	<b>52,187</b>	<b>299,148</b>	<b>15,389</b>	<b>453,573</b>	<b>785,783</b>	<b>210,705</b>	<b>11,371</b>

День/неделя: Среда - 1 неделя 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>														
279	Тортели мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791
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	0,380	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>22,263</b>	<b>19,947</b>	<b>69,177</b>	<b>545,441</b>	<b>0,286</b>	<b>5,838</b>	<b>100,710</b>	<b>5,786</b>	<b>53,610</b>	<b>296,180</b>	<b>129,000</b>	<b>5,630</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	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
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	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	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>705,000</b>	<b>24,398</b>	<b>38,585</b>	<b>113,299</b>	<b>903,475</b>	<b>0,264</b>	<b>373,474</b>	<b>1 355,351</b>	<b>2,747</b>	<b>94,270</b>	<b>158,109</b>	<b>61,114</b>	<b>3,589</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,832</b>	<b>10,822</b>	<b>61,573</b>	<b>378,675</b>	<b>0,157</b>	<b>7,033</b>	<b>32,437</b>	<b>4,672</b>	<b>35,950</b>	<b>113,312</b>	<b>24,515</b>	<b>2,327</b>
	<b>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 515,000</b>	<b>55,493</b>	<b>69,354</b>	<b>244,049</b>	<b>1 827,591</b>	<b>0,707</b>	<b>386,345</b>	<b>1 488,498</b>	<b>13,205</b>	<b>183,830</b>	<b>567,601</b>	<b>214,629</b>	<b>11,537</b>
День/неделя: Четверг - 1 неделя 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>														
	Масло порционно	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>12,268</b>	<b>13,777</b>	<b>93,576</b>	<b>547,719</b>	<b>0,170</b>	<b>1,335</b>	<b>75,500</b>	<b>1,582</b>	<b>146,530</b>	<b>214,190</b>	<b>49,020</b>	<b>2,446</b>
<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	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-доминианскому	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>22,203</b>	<b>25,275</b>	<b>89,526</b>	<b>675,418</b>	<b>0,451</b>	<b>404,123</b>	<b>474,351</b>	<b>6,418</b>	<b>114,702</b>	<b>340,310</b>	<b>95,306</b>	<b>4,893</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,600	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>16,156</b>	<b>18,681</b>	<b>77,315</b>	<b>541,566</b>	<b>0,214</b>	<b>1,800</b>	<b>83,285</b>	<b>5,930</b>	<b>268,787</b>	<b>296,713</b>	<b>45,516</b>	<b>1,683</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 500,000</b>	<b>50,627</b>	<b>57,733</b>	<b>260,417</b>	<b>1 764,703</b>	<b>0,835</b>	<b>407,258</b>	<b>633,136</b>	<b>13,930</b>	<b>530,019</b>	<b>851,213</b>	<b>189,842</b>	<b>9,022</b>

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 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>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,900	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350,000</b>	<b>29,397</b>	<b>35,655</b>	<b>50,838</b>	<b>645,569</b>	<b>0,249</b>	<b>15,971</b>	<b>533,400</b>	<b>3,112</b>	<b>226,600</b>	<b>474,770</b>	<b>55,140</b>	<b>9,436</b>
<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	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>24,214</b>	<b>29,886</b>	<b>98,128</b>	<b>766,657</b>	<b>0,342</b>	<b>378,464</b>	<b>473,760</b>	<b>7,765</b>	<b>113,160</b>	<b>335,900</b>	<b>95,475</b>	<b>4,401</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>10,756</b>	<b>13,732</b>	<b>80,958</b>	<b>489,954</b>	<b>0,155</b>	<b>0,100</b>	<b>43,785</b>	<b>5,930</b>	<b>31,737</b>	<b>116,953</b>	<b>19,916</b>	<b>2,342</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 550,000</b>	<b>64,367</b>	<b>79,273</b>	<b>229,924</b>	<b>1 902,180</b>	<b>0,746</b>	<b>394,535</b>	<b>1 050,945</b>	<b>16,807</b>	<b>371,497</b>	<b>927,623</b>	<b>170,531</b>	<b>16,179</b>
День/неделя: Вторник - 1 неделя 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>														
	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
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,056	0,468	10,800	0,072				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>16,444</b>	<b>16,598</b>	<b>110,464</b>	<b>653,917</b>	<b>0,214</b>	<b>1,768</b>	<b>52,300</b>	<b>3,172</b>	<b>154,774</b>	<b>195,520</b>	<b>36,241</b>	<b>2,114</b>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свежети 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	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,955	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>28,072</b>	<b>23,448</b>	<b>99,403</b>	<b>724,232</b>	<b>0,680</b>	<b>46,019</b>	<b>196,111</b>	<b>7,275</b>	<b>155,652</b>	<b>405,499</b>	<b>154,442</b>	<b>7,465</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>12,162</b>	<b>14,266</b>	<b>91,332</b>	<b>540,518</b>	<b>0,164</b>	<b>4,400</b>	<b>50,737</b>	<b>4,942</b>	<b>143,147</b>	<b>184,764</b>	<b>20,022</b>	<b>1,792</b>
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 540,000</b>	<b>56,678</b>	<b>54,312</b>	<b>301,199</b>	<b>1 918,667</b>	<b>1,058</b>	<b>52,187</b>	<b>299,148</b>	<b>18,389</b>	<b>453,573</b>	<b>785,783</b>	<b>210,705</b>	<b>11,371</b>

День/неделя: Среда - 1 неделя 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>														
279	Тосты мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>22,263</b>	<b>19,947</b>	<b>69,177</b>	<b>545,441</b>	<b>0,286</b>	<b>5,838</b>	<b>100,710</b>	<b>5,786</b>	<b>53,610</b>	<b>296,180</b>	<b>129,000</b>	<b>5,630</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	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
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	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	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>785,000</b>	<b>24,398</b>	<b>38,585</b>	<b>113,290</b>	<b>993,475</b>	<b>0,264</b>	<b>373,474</b>	<b>1 355,351</b>	<b>2,747</b>	<b>94,270</b>	<b>158,109</b>	<b>61,114</b>	<b>3,580</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,953	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,832</b>	<b>10,822</b>	<b>61,573</b>	<b>378,675</b>	<b>0,157</b>	<b>7,053</b>	<b>32,437</b>	<b>4,672</b>	<b>35,950</b>	<b>113,312</b>	<b>24,515</b>	<b>2,327</b>
	<b>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 515,000</b>	<b>55,493</b>	<b>69,354</b>	<b>244,049</b>	<b>1 827,591</b>	<b>0,707</b>	<b>386,345</b>	<b>1 488,498</b>	<b>13,205</b>	<b>183,830</b>	<b>567,601</b>	<b>214,629</b>	<b>11,537</b>
День/неделя: Четверг - 1 неделя 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>														
	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
	Багет	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>12,268</b>	<b>13,777</b>	<b>93,576</b>	<b>547,719</b>	<b>0,170</b>	<b>1,335</b>	<b>75,500</b>	<b>1,582</b>	<b>146,530</b>	<b>214,190</b>	<b>49,020</b>	<b>2,446</b>
<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	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>22,203</b>	<b>25,275</b>	<b>89,526</b>	<b>675,418</b>	<b>0,451</b>	<b>404,123</b>	<b>474,351</b>	<b>6,418</b>	<b>114,702</b>	<b>340,310</b>	<b>95,306</b>	<b>4,893</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>16,156</b>	<b>18,681</b>	<b>77,315</b>	<b>541,566</b>	<b>0,214</b>	<b>1,800</b>	<b>83,285</b>	<b>5,930</b>	<b>268,787</b>	<b>296,713</b>	<b>45,516</b>	<b>1,683</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 500,000</b>	<b>59,627</b>	<b>57,733</b>	<b>260,417</b>	<b>1 764,703</b>	<b>0,835</b>	<b>407,258</b>	<b>633,136</b>	<b>13,930</b>	<b>530,019</b>	<b>851,213</b>	<b>189,842</b>	<b>9,022</b>

День/неделя: Пятница - 1 неделя 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	0,806	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
175	Каша молотая "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	19,600	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>85,014</i>	<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
268	Котлеты рубленные из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,450	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	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>26,519</i>	<i>28,006</i>	<i>89,801</i>	<i>718,951</i>	<i>0,703</i>	<i>11,924</i>	<i>339,411</i>	<i>5,021</i>	<i>93,292</i>	<i>368,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,059</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным тушеным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>491,906</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,237</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 540,000</b>	<b>54,690</b>	<b>54,826</b>	<b>254,790</b>	<b>1 735,876</b>	<b>1,072</b>	<b>15,493</b>	<b>475,828</b>	<b>11,150</b>	<b>586,189</b>	<b>886,213</b>	<b>232,269</b>	<b>11,909</b>
День/неделя: Понедельник - 2 неделя 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	19,600	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,538	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,297</i>	<i>25,371</i>	<i>99,776</i>	<i>743,512</i>	<i>0,486</i>	<i>364,138</i>	<i>1 629,271</i>	<i>6,336</i>	<i>101,852</i>	<i>382,439</i>	<i>116,092</i>	<i>5,186</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468
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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,573</i>	<i>378,675</i>	<i>0,157</i>	<i>7,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,672</i>	<i>35,950</i>	<i>113,312</i>	<i>24,515</i>	<i>2,327</i>
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 570,000</b>	<b>53,661</b>	<b>48,161</b>	<b>254,664</b>	<b>1 678,827</b>	<b>0,852</b>	<b>386,471</b>	<b>1 739,708</b>	<b>12,898</b>	<b>445,662</b>	<b>766,041</b>	<b>186,197</b>	<b>13,470</b>

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	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 вид.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>28,275</i>	<i>16,304</i>	<i>106,820</i>	<i>691,871</i>	<i>0,224</i>	<i>3,094</i>	<i>93,800</i>	<i>1,864</i>	<i>188,830</i>	<i>340,920</i>	<i>56,030</i>	<i>4,525</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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,940	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>31,036</i>	<i>20,800</i>	<i>88,387</i>	<i>674,035</i>	<i>0,500</i>	<i>20,874</i>	<i>187,531</i>	<i>6,697</i>	<i>119,606</i>	<i>384,136</i>	<i>188,702</i>	<i>7,223</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Варениц	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	44,000		236,000	192,000	32,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,956</i>	<i>18,681</i>	<i>75,915</i>	<i>538,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,600</i>	<i>87,285</i>	<i>5,930</i>	<i>262,787</i>	<i>300,713</i>	<i>47,516</i>	<i>1,683</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 650,000</i>	<i>76,267</i>	<i>55,785</i>	<i>271,122</i>	<i>1 904,472</i>	<i>0,938</i>	<i>25,568</i>	<i>368,616</i>	<i>14,491</i>	<i>571,223</i>	<i>1 025,769</i>	<i>292,248</i>	<i>13,431</i>
День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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 свежой 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	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735
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>28,410</i>	<i>34,073</i>	<i>114,272</i>	<i>880,506</i>	<i>0,655</i>	<i>381,158</i>	<i>244,470</i>	<i>8,419</i>	<i>131,909</i>	<i>325,339</i>	<i>101,670</i>	<i>6,237</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с вареным стуженным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,262</i>	<i>14,117</i>	<i>79,975</i>	<i>491,906</i>	<i>0,145</i>	<i>0,500</i>	<i>51,237</i>	<i>4,742</i>	<i>148,097</i>	<i>179,004</i>	<i>16,422</i>	<i>2,051</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>55,290</i>	<i>63,395</i>	<i>295,854</i>	<i>1 978,691</i>	<i>1,156</i>	<i>383,058</i>	<i>372,207</i>	<i>14,744</i>	<i>443,266</i>	<i>784,863</i>	<i>191,142</i>	<i>11,762</i>

День/неделя: Четверг - 2 неделя 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>														
	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	14,084	8,796	12,755	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>22,262</b>	<b>13,506</b>	<b>80,480</b>	<b>534,180</b>	<b>0,267</b>	<b>6,100</b>	<b>33,000</b>	<b>3,672</b>	<b>58,940</b>	<b>269,810</b>	<b>100,490</b>	<b>3,584</b>
<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	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	19,926	305,791	0,191	24,293	454,320	2,972	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>22,609</b>	<b>25,480</b>	<b>85,059</b>	<b>661,155</b>	<b>0,421</b>	<b>382,997</b>	<b>1 374,351</b>	<b>6,454</b>	<b>96,462</b>	<b>311,521</b>	<b>94,357</b>	<b>4,900</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,530	325,287	0,156	6,933	31,937	4,672	31,000	105,072	20,115	1,468
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,832</b>	<b>10,822</b>	<b>61,573</b>	<b>378,675</b>	<b>0,157</b>	<b>7,033</b>	<b>32,437</b>	<b>4,672</b>	<b>35,950</b>	<b>113,312</b>	<b>24,515</b>	<b>2,327</b>
	<b>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 510,000</b>	<b>53,703</b>	<b>49,808</b>	<b>227,092</b>	<b>1 574,010</b>	<b>0,845</b>	<b>396,130</b>	<b>1 439,788</b>	<b>14,798</b>	<b>191,352</b>	<b>694,643</b>	<b>219,362</b>	<b>10,811</b>
День/неделя: Пятница - 2 неделя 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>														
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	52,020	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>23,407</b>	<b>23,566</b>	<b>67,922</b>	<b>578,889</b>	<b>0,303</b>	<b>3,000</b>	<b>310,580</b>	<b>1,738</b>	<b>213,230</b>	<b>425,770</b>	<b>76,800</b>	<b>5,180</b>
<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	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>32,725</b>	<b>29,775</b>	<b>81,369</b>	<b>619,077</b>	<b>0,544</b>	<b>62,975</b>	<b>647,469</b>	<b>6,281</b>	<b>180,775</b>	<b>523,885</b>	<b>151,770</b>	<b>5,772</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>11,656</b>	<b>13,881</b>	<b>92,315</b>	<b>538,566</b>	<b>0,174</b>	<b>4,000</b>	<b>43,285</b>	<b>6,130</b>	<b>26,787</b>	<b>122,713</b>	<b>23,516</b>	<b>2,083</b>
	<b>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 570,000</b>	<b>67,788</b>	<b>67,222</b>	<b>241,606</b>	<b>1 736,532</b>	<b>1,021</b>	<b>69,975</b>	<b>1 001,334</b>	<b>14,149</b>	<b>420,792</b>	<b>1 072,368</b>	<b>252,086</b>	<b>13,035</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 неделя	64,367	79,273	229,924	1 902,180	0,746	394,535	1 050,945	16,807	371,497	927,623	170,531	16,179
Вторник - 1 неделя	56,678	54,312	301,199	1 918,667	1,058	52,187	299,148	15,389	453,573	785,783	210,705	11,371
Среда - 1 неделя	55,493	69,354	244,049	1 827,591	0,707	386,345	1 488,498	13,205	183,830	567,601	214,629	11,537
Четверг - 1 неделя	50,627	57,733	260,417	1 764,703	0,835	407,258	633,136	13,930	530,019	851,213	189,842	9,022
Пятница - 1 неделя	54,690	54,826	254,790	1 735,876	1,072	15,493	475,828	11,150	586,189	886,213	232,269	11,909
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>56,371</b>	<b>63,100</b>	<b>258,076</b>	<b>1 829,803</b>	<b>0,884</b>	<b>251,164</b>	<b>789,511</b>	<b>14,096</b>	<b>425,022</b>	<b>803,687</b>	<b>203,595</b>	<b>12,004</b>
Понедельник - 2 неделя	53,661	48,161	254,664	1 678,827	0,852	386,471	1 739,708	12,898	445,662	766,041	186,197	13,470
Вторник - 2 неделя	76,267	55,785	271,122	1 904,472	0,938	25,568	368,616	14,491	571,223	1 025,769	292,248	13,431
Среда - 2 неделя	55,290	63,395	295,854	1 978,691	1,156	383,058	372,207	14,744	443,266	784,863	191,142	11,762
Четверг - 2 неделя	53,703	49,808	227,092	1 574,010	0,845	396,130	1 439,788	14,798	191,352	694,643	219,362	10,811
Пятница - 2 неделя	67,788	67,222	241,606	1 736,532	1,021	69,975	1 001,334	14,149	420,792	1 072,368	252,086	13,035
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>61,342</b>	<b>56,874</b>	<b>258,068</b>	<b>1 774,506</b>	<b>0,962</b>	<b>252,240</b>	<b>984,331</b>	<b>14,216</b>	<b>414,459</b>	<b>868,737</b>	<b>228,207</b>	<b>12,502</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>58,857</b>	<b>59,987</b>	<b>258,072</b>	<b>1 802,155</b>	<b>0,923</b>	<b>251,702</b>	<b>886,921</b>	<b>14,156</b>	<b>419,741</b>	<b>836,212</b>	<b>215,901</b>	<b>12,253</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2 350</b>	<b>1,2</b>	<b>60</b>	<b>700</b>	<b>12</b>	<b>1 100</b>	<b>1 100</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>	<b>76%</b>	<b>76%</b>	<b>77%</b>	<b>77%</b>	<b>77%</b>	<b>420%</b>	<b>127%</b>	<b>118%</b>	<b>38%</b>	<b>76%</b>	<b>86%</b>	<b>102%</b>

Возрастная группа с 7 до 11 лет			
	Завтрак	Обед	Подник
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	300,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000
Среда - 1 неделя	510,000	705,000	300,000
Четверг - 1 неделя	500,000	700,000	300,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	300,000
Среда - 2 неделя	500,000	770,000	300,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	300,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>525</b>	<b>727</b>	<b>300</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>500</b>	<b>700</b>	<b>300</b>

День/неделя: Среда - 1 неделя 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>														
279	Тертый мясной с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901
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 лимонном	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>24,448</b>	<b>21,445</b>	<b>73,706</b>	<b>585,721</b>	<b>0,319</b>	<b>5,588</b>	<b>84,980</b>	<b>5,877</b>	<b>54,950</b>	<b>327,900</b>	<b>146,080</b>	<b>6,211</b>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,814	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	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	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>835,000</b>	<b>28,517</b>	<b>43,433</b>	<b>135,622</b>	<b>1 053,965</b>	<b>0,353</b>	<b>379,737</b>	<b>2 157,111</b>	<b>3,545</b>	<b>126,430</b>	<b>209,329</b>	<b>85,863</b>	<b>4,456</b>
	<b>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 385,000</b>	<b>52,965</b>	<b>64,878</b>	<b>209,328</b>	<b>1 639,686</b>	<b>0,672</b>	<b>385,325</b>	<b>2 242,091</b>	<b>9,422</b>	<b>175,380</b>	<b>537,229</b>	<b>231,943</b>	<b>10,667</b>
День/неделя: Четверг - 1 неделя 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>														
	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	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	0,260	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>13,672</b>	<b>15,202</b>	<b>103,139</b>	<b>604,579</b>	<b>0,188</b>	<b>1,647</b>	<b>84,300</b>	<b>1,632</b>	<b>176,370</b>	<b>251,090</b>	<b>57,380</b>	<b>2,575</b>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокачанной 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	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,224		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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>28,425</b>	<b>33,184</b>	<b>112,285</b>	<b>862,897</b>	<b>0,585</b>	<b>423,006</b>	<b>767,683</b>	<b>8,797</b>	<b>156,583</b>	<b>437,997</b>	<b>124,714</b>	<b>6,317</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 410,000</b>	<b>42,097</b>	<b>48,386</b>	<b>215,424</b>	<b>1 467,476</b>	<b>0,773</b>	<b>424,653</b>	<b>851,983</b>	<b>10,339</b>	<b>326,953</b>	<b>689,087</b>	<b>182,094</b>	<b>8,892</b>

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭП (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"	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
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	34,748	0,002	1,700	0,380	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>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>69,660</b>	<b>2,995</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	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	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>31,411</b>	<b>34,958</b>	<b>111,170</b>	<b>888,050</b>	<b>0,858</b>	<b>17,526</b>	<b>503,981</b>	<b>7,139</b>	<b>117,336</b>	<b>449,225</b>	<b>199,307</b>	<b>8,526</b>
Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше														
		1 440,000	49,980	49,156	204,842	1 467,169	1,115	20,894	597,761	8,563	491,566	825,215	289,367	11,521
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки овсяные 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	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
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
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>34,883</b>	<b>31,433</b>	<b>127,463</b>	<b>939,862</b>	<b>0,635</b>	<b>369,353</b>	<b>2 581,931</b>	<b>7,854</b>	<b>135,612</b>	<b>499,069</b>	<b>156,931</b>	<b>6,753</b>
Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
		1 450,000	83,973	80,590	322,326	1 537,092	1,750	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854

День/неделя: Вторник - 2 неделя 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>														
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640,000</b>	<b>32,407</b>	<b>18,312</b>	<b>113,734</b>	<b>755,021</b>	<b>0,246</b>	<b>3,178</b>	<b>108,600</b>	<b>1,910</b>	<b>211,200</b>	<b>390,020</b>	<b>62,970</b>	<b>4,747</b>
<i>Обед</i>														
	Икра свежая	100	3,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	29,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132		7,700	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615
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>36,751</b>	<b>27,565</b>	<b>109,523</b>	<b>847,521</b>	<b>0,618</b>	<b>28,037</b>	<b>234,011</b>	<b>8,892</b>	<b>156,032</b>	<b>466,469</b>	<b>226,451</b>	<b>8,744</b>
	<b>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 530,000</b>	<b>69,158</b>	<b>45,877</b>	<b>223,257</b>	<b>1 602,542</b>	<b>0,864</b>	<b>31,215</b>	<b>342,611</b>	<b>10,802</b>	<b>367,232</b>	<b>856,489</b>	<b>289,421</b>	<b>13,491</b>
День/неделя: Среда - 2 неделя 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>														
	Масло порционно	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>17,846</b>	<b>16,984</b>	<b>113,461</b>	<b>678,829</b>	<b>0,420</b>	<b>1,725</b>	<b>85,500</b>	<b>1,632</b>	<b>197,010</b>	<b>333,610</b>	<b>87,340</b>	<b>3,838</b>
<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
88	Щи из свежей капусты с на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>33,931</b>	<b>40,068</b>	<b>140,020</b>	<b>1 059,978</b>	<b>0,786</b>	<b>390,326</b>	<b>290,531</b>	<b>10,229</b>	<b>170,892</b>	<b>398,819</b>	<b>126,782</b>	<b>7,782</b>
	<b>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 470,000</b>	<b>51,777</b>	<b>57,052</b>	<b>253,481</b>	<b>1 738,807</b>	<b>1,206</b>	<b>392,051</b>	<b>376,031</b>	<b>11,861</b>	<b>367,902</b>	<b>732,429</b>	<b>214,122</b>	<b>11,620</b>

День/неделя: Четверг - 2 неделя 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 рубленные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>24,454</b>	<b>16,377</b>	<b>88,372</b>	<b>600,390</b>	<b>0,286</b>	<b>6,500</b>	<b>41,450</b>	<b>4,281</b>	<b>62,210</b>	<b>309,130</b>	<b>111,680</b>	<b>3,827</b>
<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	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>28,726</b>	<b>33,647</b>	<b>107,239</b>	<b>848,487</b>	<b>0,550</b>	<b>392,681</b>	<b>2 027,771</b>	<b>8,889</b>	<b>124,272</b>	<b>400,479</b>	<b>124,406</b>	<b>6,406</b>
	<b>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 410,000</b>	<b>53,180</b>	<b>50,024</b>	<b>195,611</b>	<b>1 448,877</b>	<b>0,836</b>	<b>399,181</b>	<b>2 069,221</b>	<b>13,170</b>	<b>186,482</b>	<b>709,609</b>	<b>236,086</b>	<b>10,233</b>
День/неделя: Пятница - 2 неделя 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>25,075</b>	<b>26,469</b>	<b>75,287</b>	<b>641,299</b>	<b>0,347</b>	<b>3,325</b>	<b>325,580</b>	<b>1,883</b>	<b>248,650</b>	<b>473,808</b>	<b>90,030</b>	<b>5,492</b>
<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	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	143,341	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
376	Чай с сахаром	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>920,000</b>	<b>38,150</b>	<b>36,218</b>	<b>102,613</b>	<b>772,533</b>	<b>0,676</b>	<b>82,684</b>	<b>955,231</b>	<b>8,170</b>	<b>223,542</b>	<b>621,399</b>	<b>184,931</b>	<b>7,015</b>
	<b>Итого за Пятницу - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 470,000</b>	<b>63,225</b>	<b>62,687</b>	<b>177,900</b>	<b>1 413,832</b>	<b>1,023</b>	<b>86,009</b>	<b>1 280,811</b>	<b>10,053</b>	<b>472,192</b>	<b>1 095,207</b>	<b>274,961</b>	<b>12,507</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	Мг	Fe
Понедельник - 1 неделя	69,202	85,675	176,052	1 769,218	0,750	404,164	1 365,011	14,769	443,883	1 052,441	191,417	16,833
Вторник - 1 неделя	51,256	46,822	241,541	1 593,541	1,063	59,891	306,461	12,179	378,808	715,330	227,730	11,454
Среда - 1 неделя	52,965	64,878	209,328	1 639,686	0,672	385,325	2 242,091	9,422	175,380	537,229	231,943	10,667
Четверг - 1 неделя	42,097	48,386	215,424	1 467,476	0,773	424,653	851,985	10,339	326,953	689,087	182,094	8,892
Пятница - 1 неделя	49,980	49,156	204,842	1 467,169	1,115	20,894	597,761	8,563	491,566	825,215	259,367	11,521
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>53,100</b>	<b>58,983</b>	<b>209,437</b>	<b>1 587,418</b>	<b>0,875</b>	<b>258,985</b>	<b>1 072,662</b>	<b>11,054</b>	<b>363,318</b>	<b>763,860</b>	<b>218,510</b>	<b>11,873</b>
Понедельник - 2 неделя	53,973	45,000	225,726	1 537,092	0,856	384,677	2 670,831	9,874	475,042	794,949	204,991	12,854
Вторник - 2 неделя	69,158	45,877	223,257	1 602,542	0,864	31,215	342,611	10,802	367,252	856,489	289,421	13,491
Среда - 2 неделя	51,777	57,052	253,481	1 738,807	1,206	392,051	376,031	11,861	367,902	732,429	214,122	11,620
Четверг - 2 неделя	53,180	50,024	195,611	1 448,877	0,836	399,181	2 069,221	13,170	186,482	700,609	236,086	10,233
Пятница - 2 неделя	63,225	62,687	177,900	1 413,832	1,023	86,009	1 280,811	10,053	472,192	1 095,207	274,961	12,507
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>58,263</b>	<b>52,128</b>	<b>215,195</b>	<b>1 548,230</b>	<b>0,957</b>	<b>258,627</b>	<b>1 347,901</b>	<b>11,152</b>	<b>373,774</b>	<b>835,937</b>	<b>243,916</b>	<b>12,141</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>55,682</b>	<b>55,556</b>	<b>212,316</b>	<b>1 567,824</b>	<b>0,916</b>	<b>258,806</b>	<b>1 210,282</b>	<b>11,103</b>	<b>368,546</b>	<b>799,899</b>	<b>231,213</b>	<b>12,007</b>
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
<b>Выполнение СанПиН, % от суточной нормы</b>	<b>62%</b>	<b>60%</b>	<b>55%</b>	<b>58%</b>	<b>65%</b>	<b>370%</b>	<b>134%</b>	<b>79%</b>	<b>31%</b>	<b>67%</b>	<b>77%</b>	<b>67%</b>

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000	1 460,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1 неделя	550,000	835,000	1 385,000
Четверг - 1 неделя	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	860,000	1 450,000
Вторник - 2 неделя	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>568</b>	<b>879</b>	<b>1 447</b>
Норма СанПиН	550	800	1 350