

СОГЛАСОВАНО

Директор

*М.С. Заркицкий*  
«01» марта 2024г.

«01» марта 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
компании"

« 01 » марта 2024г.

ООО "Межрегиональная кейтеринговая

Фонов Т.В.



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

| День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
|--|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
| № реп.                                     | Наименование дней недели, блюда               | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                  |                |               |
|  |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е             | Са                        | Р                | Мg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                             |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 204  | Рожки отварные с сыром                        | 180              | 13,692               | 10,997        | 45,892         | 338,752          | 0,119         | 0,200         | 77,500         | 1,150         | 270,910                   | 219,550          | 22,090         | 1,358         |
| 376  | Чай без сахара                                | 200              | 0,222                | 0,057         | 0,077          | 1,685            | 0,001         | 0,111         | 0,555          |               | 5,495                     | 9,146            | 4,884          | 0,910         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160         |                | 0,120         | 29,200                    | 50,000           | 16,000         | 1,120         |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>420,000</b>   | <b>17,314</b>        | <b>12,374</b> | <b>65,289</b>  | <b>444,037</b>   | <b>0,280</b>  | <b>0,471</b>  | <b>78,055</b>  | <b>1,270</b>  | <b>305,605</b>            | <b>278,696</b>   | <b>42,974</b>  | <b>3,388</b>  |
| <i>Промежуточное питание</i>               |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                       | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300         | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Орех грецкий                                  | 10               | 1,620                | 0,080         | 1,110          | 65,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800          | 2,300         | 12,400                    | 36,400           | 19,800         | 0,230         |
|  | Сухофрукты (курага)                           | 10               | 0,520                | 0,030         | 5,100          | 23,200           | 0,010         | 0,400         | 58,300         | 0,550         | 16,000                    | 14,600           | 10,500         | 0,320         |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>         | <b>170,000</b>   | <b>2,800</b>         | <b>0,395</b>  | <b>26,625</b>  | <b>175,800</b>   | <b>0,049</b>  | <b>0,980</b>  | <b>66,600</b>  | <b>3,150</b>  | <b>33,900</b>             | <b>69,000</b>    | <b>37,800</b>  | <b>0,850</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                                    | Шш из свежей капусты на бульоне               | 200              | 1,536                | 4,215         | 9,163          | 80,752           | 0,066         | 20,443        | 161,551        | 1,918         | 24,643                    | 42,181           | 18,272         | 0,717         |
| 291  | Каша перловая с куринной                      | 200              | 17,552               | 14,965        | 38,682         | 359,091          | 0,129         | 3,664         | 381,240        | 1,206         | 43,720                    | 301,730          | 42,580         | 2,359         |
| 348  | Комлот из сухофруктов                         | 180              | 0,234                |               | 2,295          | 10,755           | 0,005         | 0,180         |                | 0,248         | 7,470                     | 6,840            | 4,905          | 0,141         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 45               | 3,825                | 1,485         | 21,735         | 116,550          | 0,180         | 0,180         |                | 0,135         | 32,850                    | 56,250           | 18,000         | 1,260         |
|  | <b>Итого за Обед</b>                          | <b>685,000</b>   | <b>24,167</b>        | <b>26,065</b> | <b>77,275</b>  | <b>648,748</b>   | <b>0,392</b>  | <b>28,667</b> | <b>542,791</b> | <b>5,367</b>  | <b>133,283</b>            | <b>429,201</b>   | <b>92,757</b>  | <b>4,900</b>  |
| <i>Полдник</i>                             |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                       | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300         | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Кофеи обезжир.                                | 200              | 6,000                | 0,100         | 8,000          | 62,000           | 0,080         | 14,000        |                |               | 252,000                   | 190,000          | 30,000         | 0,200         |
|  | <b>Итого за Полдник</b>                       | <b>350,000</b>   | <b>6,660</b>         | <b>0,385</b>  | <b>28,415</b>  | <b>149,000</b>   | <b>0,080</b>  | <b>14,000</b> | <b>7,500</b>   | <b>0,300</b>  | <b>259,500</b>            | <b>208,000</b>   | <b>37,500</b>  | <b>0,500</b>  |
|  | <b>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</b> | <b>1 625,000</b> | <b>50,941</b>        | <b>45,219</b> | <b>197,604</b> | <b>1 417,585</b> | <b>0,801</b>  | <b>44,118</b> | <b>694,946</b> | <b>10,087</b> | <b>734,288</b>            | <b>984,897</b>   | <b>211,031</b> | <b>9,638</b>  |
| День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет     |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| № реп.                                     | Наименование дней недели, блюда               | 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>                             |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
|  | Сыр порционный                                | 20               | 5,200                | 5,220         | 30,812         | 68,800           | 0,006         | 0,160         | 46,000         | 0,100         | 200,000                   | 128,000          | 9,000          | 0,200         |
| 173  | Каша геркулесовая без сахара                  | 200              | 8,000                | 5,029         | 10,812         | 201,088          | 0,229         | 1,248         | 19,200         | 0,678         | 139,014                   | 225,832          | 68,242         | 1,636         |
| 376  | Чай без сахара                                | 200              | 0,222                | 0,057         | 0,077          | 1,685            | 0,001         | 0,111         | 0,555          |               | 5,495                     | 9,146            | 4,884          | 0,910         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160         |                | 0,120         | 29,200                    | 50,000           | 16,000         | 1,120         |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                       | <b>460,000</b>   | <b>16,822</b>        | <b>11,626</b> | <b>50,209</b>  | <b>375,173</b>   | <b>0,396</b>  | <b>1,679</b>  | <b>65,755</b>  | <b>0,898</b>  | <b>373,709</b>            | <b>412,978</b>   | <b>98,126</b>  | <b>3,866</b>  |
| <i>Промежуточное питание</i>               |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                       | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300         | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Орех грецкий                                  | 10               | 1,620                | 0,080         | 1,110          | 65,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800          | 2,300         | 12,400                    | 36,400           | 19,800         | 0,230         |
|  | Сухофрукты (чернослив)                        | 10               | 0,230                | 0,070         | 5,750          | 25,600           | 0,002         | 0,300         | 0,180          | 0,180         | 8,000                     | 8,300            | 10,200         | 0,300         |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>         | <b>170,000</b>   | <b>2,510</b>         | <b>0,435</b>  | <b>27,275</b>  | <b>178,200</b>   | <b>0,041</b>  | <b>0,880</b>  | <b>8,400</b>   | <b>2,780</b>  | <b>27,900</b>             | <b>62,700</b>    | <b>37,500</b>  | <b>0,830</b>  |
| <i>Обед</i>                                |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 47   | Салат из квашеной капусты                     | 60               | 0,918                | 3,078         | 2,430          | 42,340           | 0,014         | 14,700        |                | 1,389         | 24,420                    | 18,150           | 8,580          | 0,450         |
| 102  | Суп гороховый на бульоне, 200 г/ч от          | 200              | 7,698                | 5,512         | 15,026         | 139,921          | 0,200         | 7,604         | 170,831        | 2,404         | 33,802                    | 103,679          | 31,012         | 1,815         |
| 294  | Котлеты рубленные из мяса птицы               | 90               | 14,084               | 8,796         | 12,735         | 187,761          | 0,146         | 3,000         | 16,300         | 2,602         | 31,110                    | 135,520          | 37,470         | 1,508         |
| 125  | Картофель отварной                            | 150              | 3,208                | 0,642         | 25,821         | 121,889          | 0,192         | 32,076        |                |               | 17,142                    | 93,245           | 36,953         | 1,452         |
| 376  | Чай с лимоном без сахара                      | 180              | 0,245                | 0,056         | 0,219          | 3,218            | 0,003         | 2,100         | 0,600          | 0,010         | 6,950                     | 9,340            | 5,000          | 0,850         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 45               | 3,825                | 1,485         | 21,735         | 116,550          | 0,180         | 0,180         |                | 0,135         | 32,850                    | 56,250           | 18,000         | 1,260         |
|  | <b>Итого за Обед</b>                          | <b>725,000</b>   | <b>29,978</b>        | <b>19,569</b> | <b>77,966</b>  | <b>611,879</b>   | <b>0,735</b>  | <b>39,660</b> | <b>187,931</b> | <b>6,540</b>  | <b>146,274</b>            | <b>418,184</b>   | <b>157,015</b> | <b>7,335</b>  |
| <i>Полдник</i>                             |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                       | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300         | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Кофеи обезжир.                                | 200              | 6,000                | 0,100         | 8,000          | 62,000           | 0,080         | 14,000        |                |               | 252,000                   | 190,000          | 30,000         | 0,200         |
|  | <b>Итого за Полдник</b>                       | <b>350,000</b>   | <b>6,660</b>         | <b>0,385</b>  | <b>28,415</b>  | <b>149,000</b>   | <b>0,080</b>  | <b>14,000</b> | <b>7,500</b>   | <b>0,300</b>  | <b>259,500</b>            | <b>208,000</b>   | <b>37,500</b>  | <b>0,500</b>  |
|  | <b>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</b>     | <b>1 705,000</b> | <b>55,970</b>        | <b>38,015</b> | <b>183,865</b> | <b>1 314,252</b> | <b>1,252</b>  | <b>76,219</b> | <b>269,586</b> | <b>10,518</b> | <b>807,383</b>            | <b>1 101,862</b> | <b>330,141</b> | <b>12,531</b> |

| День/неделя: Среда - 1 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>                         |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |                           |                |                  |                |               |
| 279                                    | Топленые 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                                    | Каши гречневая рассыпчатая                                 | 150              | 6,552                | 1,716         | 29,692         | 160,160          | 0,224         |               |                  | 0,416                     | 11,504         | 155,185          | 104,066        | 3,493         |
| 376                                    | Чай с лимоном без сахара                                   | 200              | 0,267                | 0,062         | 0,227          | 3,385            | 0,003         | 2,111         | 0,655            | 0,010                     | 7,495          | 10,246           | 5,484          | 0,940         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160         |                  | 0,120                     | 29,200         | 50,000           | 16,000         | 1,120         |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                                    | <b>510,000</b>   | <b>24,511</b>        | <b>18,548</b> | <b>64,393</b>  | <b>523,437</b>   | <b>0,467</b>  | <b>6,409</b>  | <b>84,785</b>    | <b>5,548</b>              | <b>75,219</b>  | <b>364,281</b>   | <b>169,850</b> | <b>7,344</b>  |
| <i>Промежуточное питание</i>           |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |                           |                |                  |                |               |
| 338                                    | Фрукты (яблоки зеленые)                                    | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500            | 0,300                     | 7,500          | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Орех грецкий   | 10               | 1,620                | 6,080         | 1,110          | 63,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800            | 2,300                     | 12,400         | 36,400           | 19,800         | 0,230         |
|  | Сухофрукты (курага)  | 10               | 0,520                | 0,030         | 5,100          | 23,200           | 0,010         | 0,400         | 58,300           | 0,550                     | 16,000         | 14,600           | 10,500         | 0,320         |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>                      | <b>170,000</b>   | <b>2,800</b>         | <b>6,395</b>  | <b>26,625</b>  | <b>173,800</b>   | <b>0,049</b>  | <b>0,980</b>  | <b>66,600</b>    | <b>3,150</b>              | <b>35,900</b>  | <b>69,000</b>    | <b>37,800</b>  | <b>0,850</b>  |
| <i>Обед</i>                            |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |                           |                |                  |                |               |
| 40                                     | Салат картофельный с морковью                              | 60               | 2,569                | 3,521         | 6,116          | 66,590           | 0,061         | 7,150         | 330,000          | 1,032                     | 15,350         | 53,190           | 15,450         | 0,718         |
| 82                                     | Борщи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне,   | 200              | 1,432                | 4,183         | 8,585          | 77,632           | 0,055         | 16,443        | 161,551          | 1,926                     | 25,723         | 40,781           | 18,212         | 0,803         |
| 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         |
| 349                                    | Компот из свежих яблок без сахара                          | 180              | 0,144                | 0,144         | 3,528          | 16,920           | 0,011         | 3,600         |                  | 0,072                     | 3,760          | 3,960            | 3,240          | 0,792         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 45               | 3,823                | 1,485         | 21,735         | 116,550          | 0,180         | 0,180         |                  | 0,135                     | 32,850         | 56,250           | 18,000         | 1,260         |
|  | <b>Итого за Обед</b>                                       | <b>685,000</b>   | <b>23,483</b>        | <b>27,685</b> | <b>59,890</b>  | <b>583,483</b>   | <b>0,498</b>  | <b>51,666</b> | <b>945,871</b>   | <b>6,137</b>              | <b>116,293</b> | <b>351,421</b>   | <b>102,322</b> | <b>6,652</b>  |
| <i>Полдник</i>                         |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |                           |                |                  |                |               |
| 338                                    | Фрукты (яблоки зеленые)                                    | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500            | 0,300                     | 7,500          | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Кофеир обезжир.  | 200              | 6,000                | 0,100         | 8,000          | 62,000           | 0,080         | 14,000        |                  |                           | 252,000        | 190,000          | 30,000         | 0,200         |
|  | <b>Итого за Полдник</b>                                    | <b>350,000</b>   | <b>6,660</b>         | <b>0,385</b>  | <b>28,415</b>  | <b>149,000</b>   | <b>0,080</b>  | <b>14,000</b> | <b>7,500</b>     | <b>0,300</b>              | <b>259,500</b> | <b>208,000</b>   | <b>37,500</b>  | <b>0,500</b>  |
|  | <b>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</b>                    | <b>1 715,000</b> | <b>57,484</b>        | <b>53,013</b> | <b>179,323</b> | <b>1 431,720</b> | <b>1,094</b>  | <b>73,055</b> | <b>1 104,756</b> | <b>15,135</b>             | <b>486,912</b> | <b>992,702</b>   | <b>347,472</b> | <b>14,746</b> |
| День/неделя: Четверг - 1 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>                         |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |                           |                |                  |                |               |
| 210                                    | Омлет натуральный  | 150              | 25,717               | 27,354        | 4,565          | 367,581          | 0,158         | 0,871         | 492,900          | 2,032                     | 187,650        | 421,030          | 32,040         | 4,777         |
| 376                                    | Чай без сахара   | 200              | 0,222                | 0,057         | 0,077          | 1,685            | 0,001         | 0,111         | 0,555            |                           | 5,495          | 9,146            | 4,884          | 0,910         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160         |                  | 0,120                     | 29,200         | 50,000           | 16,000         | 1,120         |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                                    | <b>390,000</b>   | <b>29,339</b>        | <b>28,731</b> | <b>23,962</b>  | <b>472,866</b>   | <b>0,319</b>  | <b>1,142</b>  | <b>493,455</b>   | <b>2,152</b>              | <b>222,345</b> | <b>480,176</b>   | <b>52,924</b>  | <b>6,807</b>  |
| <i>Промежуточное питание</i>           |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |                           |                |                  |                |               |
| 338                                    | Фрукты (яблоки зеленые)                                    | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500            | 0,300                     | 7,500          | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Орех грецкий   | 10               | 1,620                | 6,080         | 1,110          | 63,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800            | 2,300                     | 12,400         | 36,400           | 19,800         | 0,230         |
|  | Сухофрукты (чернослив)                                     | 10               | 0,230                | 0,070         | 5,750          | 25,600           | 0,002         | 0,300         | 0,100            | 0,180                     | 8,000          | 8,300            | 10,200         | 0,300         |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>                      | <b>170,000</b>   | <b>2,510</b>         | <b>6,435</b>  | <b>27,275</b>  | <b>178,200</b>   | <b>0,041</b>  | <b>0,880</b>  | <b>8,400</b>     | <b>2,780</b>              | <b>27,900</b>  | <b>62,700</b>    | <b>37,500</b>  | <b>0,830</b>  |
| <i>Обед</i>                            |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |                           |                |                  |                |               |
| 52                                     | Салат из свежей отварной                                   | 60               | 0,870                | 3,055         | 5,104          | 51,330           | 0,012         | 5,800         |                  | 1,378                     | 21,460         | 25,000           | 12,760         | 0,812         |
| 96                                     | Рассольник московский на курином бульоне (крупа перловая), | 200              | 1,828                | 3,265         | 12,934         | 88,781           | 0,060         | 7,804         | 160,631          | 1,482                     | 16,922         | 61,280           | 16,871         | 0,661         |
| 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                | 2,295         | 10,755         | 10,755           | 0,005         | 0,180         |                  | 0,248                     | 7,470          | 6,840            | 4,905          | 0,144         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                       | 45               | 3,823                | 1,485         | 21,735         | 116,550          | 0,180         | 0,180         |                  | 0,135                     | 32,850         | 56,250           | 18,000         | 1,260         |
|  | <b>Итого за Обед</b>                                       | <b>685,000</b>   | <b>21,086</b>        | <b>24,780</b> | <b>65,067</b>  | <b>568,147</b>   | <b>0,468</b>  | <b>43,513</b> | <b>209,351</b>   | <b>6,080</b>              | <b>111,652</b> | <b>340,110</b>   | <b>98,116</b>  | <b>5,364</b>  |
| <i>Полдник</i>                         |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |                           |                |                  |                |               |
| 338                                    | Фрукты (яблоки зеленые)                                    | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500            | 0,300                     | 7,500          | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Кофеир обезжир.  | 200              | 6,000                | 0,100         | 8,000          | 62,000           | 0,080         | 14,000        |                  |                           | 252,000        | 190,000          | 30,000         | 0,200         |
|  | <b>Итого за Полдник</b>                                    | <b>350,000</b>   | <b>6,660</b>         | <b>0,385</b>  | <b>28,415</b>  | <b>149,000</b>   | <b>0,080</b>  | <b>14,000</b> | <b>7,500</b>     | <b>0,300</b>              | <b>259,500</b> | <b>208,000</b>   | <b>37,500</b>  | <b>0,500</b>  |
|  | <b>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</b>                  | <b>1 595,000</b> | <b>59,595</b>        | <b>60,331</b> | <b>144,719</b> | <b>1 368,213</b> | <b>0,908</b>  | <b>59,535</b> | <b>718,706</b>   | <b>11,312</b>             | <b>621,397</b> | <b>1 090,986</b> | <b>226,040</b> | <b>13,501</b> |

| День/неделя: Пятница - 1 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>                             |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                  |                |               |
|  | 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         |
| 173  | Каша геркулесовая без сахара              | 200              | 8,000                | 5,029         | 30,812         | 201,088          | 0,229         | 1,248         | 19,200         | 0,678        | 139,014                   | 225,832          | 68,242         | 1,636         |
| 376  | Чай с лимонном без сахара                 | 200              | 0,267                | 0,062         | 0,227          | 3,385            | 0,003         | 2,111         | 0,655          | 0,010        | 7,495                     | 10,246           | 5,484          | 0,940         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         |               |                | 0,120        | 29,200                    | 50,000           | 16,000         | 1,120         |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>460,000</b>   | <b>16,867</b>        | <b>11,631</b> | <b>59,359</b>  | <b>376,873</b>   | <b>0,398</b>  | <b>3,679</b>  | <b>65,855</b>  | <b>0,908</b> | <b>375,709</b>            | <b>414,078</b>   | <b>98,726</b>  | <b>3,896</b>  |
| <i>Промежуточное питание</i>               |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                  |                |               |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                   | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300        | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Орех грецкий                              | 10               | 1,620                | 0,980         | 1,110          | 65,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800          | 2,300        | 12,400                    | 36,400           | 19,800         | 0,230         |
|  | Сухофрукты (курага)                       | 10               | 0,520                | 0,030         | 5,100          | 23,200           | 0,010         | 0,400         | 58,300         | 0,550        | 16,000                    | 14,600           | 10,500         | 0,320         |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>     | <b>170,000</b>   | <b>2,800</b>         | <b>6,395</b>  | <b>26,625</b>  | <b>175,800</b>   | <b>0,049</b>  | <b>0,980</b>  | <b>66,600</b>  | <b>3,150</b> | <b>35,900</b>             | <b>69,000</b>    | <b>37,800</b>  | <b>0,850</b>  |
| <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                    | 26,700           | 12,095         | 0,464         |
| 103  | Суп с вермишелью на бульоне               | 200              | 4,178                | 2,279         | 9,915          | 76,291           | 0,053         | 5,004         | 170,831        | 1,078        | 13,322                    | 45,819           | 10,042         | 0,602         |
| 268  | Котлеты рубленые из мяса                  | 90               | 14,197               | 16,290        | 12,523         | 254,991          | 0,306         | 0,600         | 2,430          | 1,384        | 24,680                    | 136,340          | 38,700         | 1,601         |
| 173  | Каша гречневая рассычатая                 | 150              | 6,532                | 1,716         | 29,692         | 160,160          | 0,224         |               |                | 0,416        | 11,504                    | 155,185          | 104,066        | 3,493         |
| 376  | Чай без сахара                            | 180              | 0,200                | 0,051         | 0,069          | 1,518            | 0,001         | 0,100         | 0,500          |              | 4,950                     | 8,240            | 4,400          | 0,820         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 45               | 3,825                | 1,485         | 21,735         | 116,550          | 0,180         | 0,180         |                | 0,135        | 32,850                    | 56,250           | 18,000         | 1,260         |
|  | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>725,000</b>   | <b>29,871</b>        | <b>25,930</b> | <b>78,822</b>  | <b>669,980</b>   | <b>0,802</b>  | <b>11,984</b> | <b>334,211</b> | <b>4,846</b> | <b>99,206</b>             | <b>428,594</b>   | <b>187,303</b> | <b>8,240</b>  |
| <i>Полдник</i>                             |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                  |                |               |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                   | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300        | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Кефир обезжир.                            | 200              | 6,000                | 0,100         | 8,000          | 62,000           | 0,080         | 14,000        |                |              | 252,000                   | 190,000          | 30,000         | 0,200         |
|  | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>350,000</b>   | <b>6,660</b>         | <b>0,385</b>  | <b>28,415</b>  | <b>149,000</b>   | <b>0,080</b>  | <b>14,000</b> | <b>7,500</b>   | <b>0,300</b> | <b>259,500</b>            | <b>208,000</b>   | <b>37,500</b>  | <b>0,500</b>  |
|  | <b>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</b> | <b>1 705,000</b> | <b>56,198</b>        | <b>44,341</b> | <b>184,221</b> | <b>1 371,653</b> | <b>1,329</b>  | <b>30,643</b> | <b>474,166</b> | <b>9,204</b> | <b>770,315</b>            | <b>1 119,672</b> | <b>361,329</b> | <b>13,486</b> |
| День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                  |                |               |
| № реп.                                     | Наименование дней недели, блюд            | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |              | Минеральные вещества (мг) |                  |                |               |
|  |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са                        | Р                | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                             |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                  |                |               |
| 204  | Рожки овсяные с сыром                     | 180              | 13,692               | 10,997        | 43,892         | 338,752          | 0,119         | 0,200         | 77,500         | 1,150        | 270,910                   | 219,550          | 22,090         | 1,358         |
| 376  | Чай без сахара                            | 200              | 0,222                | 0,057         | 0,077          | 1,683            | 0,001         | 0,111         | 0,555          |              | 5,495                     | 9,146            | 4,884          | 0,910         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160         |                | 0,120        | 29,200                    | 50,000           | 16,000         | 1,120         |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>420,000</b>   | <b>17,314</b>        | <b>12,374</b> | <b>63,289</b>  | <b>444,037</b>   | <b>0,280</b>  | <b>0,471</b>  | <b>78,055</b>  | <b>1,270</b> | <b>305,605</b>            | <b>278,696</b>   | <b>42,974</b>  | <b>3,388</b>  |
| <i>Промежуточное питание</i>               |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                  |                |               |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                   | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300        | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Орех грецкий                              | 10               | 1,620                | 0,980         | 1,110          | 65,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800          | 2,300        | 12,400                    | 36,400           | 19,800         | 0,230         |
|  | Сухофрукты (курага)                       | 10               | 0,520                | 0,030         | 5,100          | 23,200           | 0,010         | 0,400         | 58,300         | 0,550        | 16,000                    | 14,600           | 10,500         | 0,320         |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>     | <b>170,000</b>   | <b>2,800</b>         | <b>6,395</b>  | <b>26,625</b>  | <b>175,800</b>   | <b>0,049</b>  | <b>0,980</b>  | <b>66,600</b>  | <b>3,150</b> | <b>35,900</b>             | <b>69,000</b>    | <b>37,800</b>  | <b>0,850</b>  |
| <i>Обед</i>                                |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                  |                |               |
| 47   | Салат из квашеной капусты                 | 60               | 0,918                | 3,078         | 2,450          | 42,540           | 0,014         | 14,700        |                | 1,389        | 24,420                    | 18,150           | 8,580          | 0,450         |
| 102  | Суп гороховый на бульоне, 200 с/н оч      | 200              | 7,698                | 5,512         | 15,026         | 139,921          | 0,200         | 7,604         | 170,831        | 2,404        | 33,802                    | 105,679          | 31,012         | 1,815         |
| 290,330                                    | Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе | 120              | 32,151               | 6,626         | 1,492          | 194,201          | 0,098         | 0,028         | 19,150         | 2,112        | 21,262                    | 236,880          | 117,136        | 1,948         |
| 171  | Каша перловая рассычатая                  | 150              | 4,691                | 4,176         | 33,516         | 190,551          | 0,061         |               | 20,000         | 0,600        | 23,880                    | 163,750          | 20,220         | 0,939         |
| 342  | Компот ассорти без сахара                 | 180              | 0,198                | 0,054         | 0,576          | 9,360            |               |               |                |              |                           |                  |                |               |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 45               | 3,825                | 1,485         | 21,735         | 116,550          | 0,180         | 0,180         |                | 0,135        | 32,850                    | 56,250           | 18,000         | 1,260         |
|  | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>755,000</b>   | <b>49,481</b>        | <b>20,931</b> | <b>74,775</b>  | <b>693,123</b>   | <b>0,553</b>  | <b>22,512</b> | <b>209,981</b> | <b>6,640</b> | <b>136,214</b>            | <b>580,799</b>   | <b>194,948</b> | <b>6,412</b>  |
| <i>Полдник</i>                             |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |              |                           |                  |                |               |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                   | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300        | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Кефир обезжир.                            | 200              | 6,000                | 0,100         | 8,000          | 62,000           | 0,080         | 14,000        |                |              | 252,000                   | 190,000          | 30,000         | 0,200         |
|  | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>350,000</b>   | <b>6,660</b>         | <b>0,385</b>  | <b>28,415</b>  | <b>149,000</b>   | <b>0,080</b>  | <b>14,000</b> | <b>7,500</b>   | <b>0,300</b> | <b>259,500</b>            | <b>208,000</b>   | <b>37,500</b>  | <b>0,500</b>  |

| Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
|--|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|------------------|----------------|---------------|
|  | 1 695,000                                 | 76,255           | 40,085               | 195,104       | 1 461,960      | 0,962            | 37,963        | 362,136       | 11,360         | 737,219       | 1 136,405                 | 313,222          | 11,150         |               |
| День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| № реп.                                 | Наименование дней недели, блюд            | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                  |                |               |
|  |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е             | Са                        | Р                | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                         |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 223                                    | Запеканка творожная                       | 150              | 23,497               | 12,136        | 14,202         | 264,831          | 0,103         | 0,480         | 78,800         | 1,185         | 128,720                   | 233,330          | 27,620         | 1,036         |
| 376                                    | Чай без сахара                            | 200              | 0,222                | 0,057         | 0,077          | 1,685            | 0,001         | 0,111         | 0,555          |               | 5,495                     | 9,146            | 4,884          | 0,910         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160         |                | 0,120         | 29,200                    | 50,000           | 16,000         | 1,120         |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>390,000</b>   | <b>27,119</b>        | <b>15,513</b> | <b>33,599</b>  | <b>370,116</b>   | <b>0,264</b>  | <b>0,751</b>  | <b>79,355</b>  | <b>1,305</b>  | <b>163,415</b>            | <b>312,476</b>   | <b>48,504</b>  | <b>3,066</b>  |
| <i>Промежуточное питание</i>           |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 338                                    | Фрукты (яблоки зеленые)                   | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300         | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Орех грецкий                              | 10               | 1,620                | 6,080         | 1,110          | 65,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800          | 2,300         | 12,400                    | 36,400           | 19,800         | 0,230         |
|  | Сухофрукты (курага)                       | 10               | 0,520                | 0,030         | 5,100          | 23,200           | 0,010         | 0,400         | 58,300         | 0,550         | 16,000                    | 14,600           | 10,500         | 0,320         |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>     | <b>170,000</b>   | <b>2,800</b>         | <b>6,395</b>  | <b>26,625</b>  | <b>175,800</b>   | <b>0,049</b>  | <b>0,980</b>  | <b>66,600</b>  | <b>3,150</b>  | <b>35,900</b>             | <b>60,000</b>    | <b>37,800</b>  | <b>0,850</b>  |
| <i>Обед</i>                            |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 42                                     | Салат картофельный с зеленым горошком     | 60               | 1,064                | 4,156         | 5,964          | 65,780           | 0,051         | 8,000         | 0,700          | 1,800         | 9,150                     | 28,780           | 11,380         | 0,448         |
| 82                                     | Борщ из свежей капусты на бульоне         | 200              | 4,132                | 4,258         | 8,585          | 88,432           | 0,062         | 16,443        | 172,351        | 1,956         | 27,223                    | 58,781           | 18,212         | 0,953         |
| 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 рассыпчатая                | 150              | 6,552                | 1,716         | 29,692         | 160,160          | 0,224         |               |                | 0,416         | 11,504                    | 155,185          | 104,066        | 3,493         |
| 376                                    | Чай без сахара                            | 180              | 0,200                | 0,051         | 0,069          | 1,518            | 0,001         | 0,100         | 0,500          |               | 4,950                     | 8,240            | 4,400          | 0,820         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 45               | 3,825                | 1,485         | 21,735         | 116,550          | 0,180         | 0,180         |                | 0,135         | 32,850                    | 56,250           | 18,000         | 1,260         |
|  | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>725,000</b>   | <b>34,554</b>        | <b>17,030</b> | <b>76,867</b>  | <b>606,395</b>   | <b>0,636</b>  | <b>24,723</b> | <b>180,031</b> | <b>6,453</b>  | <b>107,431</b>            | <b>449,113</b>   | <b>222,458</b> | <b>8,423</b>  |
| <i>Полдник</i>                         |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 338                                    | Фрукты (яблоки зеленые)                   | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300         | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Кефир обезжир.                            | 200              | 6,000                | 0,100         | 8,000          | 62,000           | 0,080         | 14,000        |                |               | 252,000                   | 190,000          | 30,000         | 0,200         |
|  | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>350,000</b>   | <b>6,660</b>         | <b>0,385</b>  | <b>28,415</b>  | <b>149,000</b>   | <b>0,080</b>  | <b>14,000</b> | <b>7,500</b>   | <b>0,300</b>  | <b>259,500</b>            | <b>208,000</b>   | <b>37,500</b>  | <b>0,500</b>  |
|  | <b>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</b> | <b>1 635,000</b> | <b>71,133</b>        | <b>37,323</b> | <b>165,506</b> | <b>1 295,311</b> | <b>1,029</b>  | <b>40,454</b> | <b>333,486</b> | <b>11,208</b> | <b>566,246</b>            | <b>1 038,589</b> | <b>346,262</b> | <b>12,839</b> |
| День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет   |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| № реп.                                 | Наименование дней недели, блюд            | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                  |                |               |
|  |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е             | Са                        | Р                | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                         |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
|  | 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         |
| 173                                    | Каша геркулесовая без сахара              | 200              | 8,000                | 5,029         | 30,812         | 201,088          | 0,229         | 1,248         | 19,200         | 0,678         | 139,014                   | 225,832          | 68,242         | 1,636         |
| 376                                    | Чай без сахара                            | 200              | 0,222                | 0,057         | 0,077          | 1,685            | 0,001         | 0,111         | 0,555          |               | 5,495                     | 9,146            | 4,884          | 0,910         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160         |                | 0,120         | 29,200                    | 50,000           | 16,000         | 1,120         |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>460,000</b>   | <b>16,822</b>        | <b>11,626</b> | <b>50,209</b>  | <b>375,173</b>   | <b>0,396</b>  | <b>1,679</b>  | <b>65,755</b>  | <b>0,898</b>  | <b>373,709</b>            | <b>412,978</b>   | <b>98,126</b>  | <b>3,866</b>  |
| <i>Промежуточное питание</i>           |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 338                                    | Фрукты (яблоки зеленые)                   | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300         | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Орех грецкий                              | 10               | 1,620                | 6,080         | 1,110          | 65,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800          | 2,300         | 12,400                    | 36,400           | 19,800         | 0,230         |
|  | Сухофрукты (чернослив)                    | 10               | 0,230                | 0,070         | 5,750          | 25,600           | 0,002         | 0,300         | 0,100          | 0,180         | 8,000                     | 8,300            | 10,200         | 0,300         |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>     | <b>170,000</b>   | <b>2,510</b>         | <b>6,435</b>  | <b>27,275</b>  | <b>178,200</b>   | <b>0,041</b>  | <b>0,880</b>  | <b>8,400</b>   | <b>2,780</b>  | <b>27,900</b>             | <b>62,700</b>    | <b>37,500</b>  | <b>0,830</b>  |
| <i>Обед</i>                            |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 33                                     | Салат отварная                            | 60               | 0,900                | 0,060         | 5,280          | 25,200           | 0,012         | 6,000         |                | 0,060         | 22,200                    | 25,800           | 13,200         | 0,840         |
| 101                                    | Суп картофельный с крупой                 | 200              | 4,202                | 2,348         | 12,155         | 85,915           | 0,084         | 12,064        | 150,893        | 0,964         | 15,230                    | 63,134           | 18,046         | 0,822         |
| 268                                    | Биточки мясные с томатным соусом          | 120              | 14,339               | 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 без сахара         | 180              | 0,144                | 0,144         | 3,528          | 16,920           | 0,011         | 3,600         |                | 0,072         | 5,760                     | 3,960            | 3,240          | 0,792         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 45               | 3,825                | 1,485         | 21,735         | 116,550          | 0,180         | 0,180         |                | 0,135         | 32,850                    | 56,250           | 18,000         | 1,260         |
|  | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>755,000</b>   | <b>30,024</b>        | <b>29,017</b> | <b>98,149</b>  | <b>776,378</b>   | <b>0,699</b>  | <b>23,032</b> | <b>230,843</b> | <b>5,853</b>  | <b>125,629</b>            | <b>344,523</b>   | <b>103,426</b> | <b>6,443</b>  |
| <i>Полдник</i>                         |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                  |                |               |
| 338                                    | Фрукты (яблоки зеленые)                   | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300         | 7,500                     | 18,000           | 7,500          | 0,300         |
|  | Кефир обезжир.                            | 200              | 6,000                | 0,100         | 8,000          | 62,000           | 0,080         | 14,000        |                |               | 252,000                   | 190,000          | 30,000         | 0,200         |
|  | <b>Итого за Полдник</b>                   | <b>350,000</b>   | <b>6,660</b>         | <b>0,385</b>  | <b>28,415</b>  | <b>149,000</b>   | <b>0,080</b>  | <b>14,000</b> | <b>7,500</b>   | <b>0,300</b>  | <b>259,500</b>            | <b>208,000</b>   | <b>37,500</b>  | <b>0,500</b>  |



|                                    |           |        |        |         |           |       |        |         |       |         |           |         |        |
|------------------------------------|-----------|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|---------|-------|---------|-----------|---------|--------|
| Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет | 1 765,000 | 63,185 | 53,165 | 166,993 | 1 379,329 | 1,053 | 61,776 | 669,104 | 9,482 | 647,392 | 1 178,236 | 289,267 | 12,298 |
|------------------------------------|-----------|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|---------|-------|---------|-----------|---------|--------|

| 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         | Мг      | Fe     |  |
| Понедельник - 1                 | 50,941               | 45,219 | 197,604 | 1 417,585 | 0,801         | 44,118 | 694,946   | 10,087 | 734,288                   | 984,897   | 211,031 | 9,638  |  |
| Вторник - 1                     | 55,970               | 38,015 | 183,865 | 1 314,252 | 1,252         | 76,219 | 269,586   | 10,518 | 807,383                   | 1 101,862 | 330,141 | 12,531 |  |
| Среда - 1                       | 57,454               | 53,013 | 179,323 | 1 431,720 | 1,094         | 73,055 | 1 104,756 | 15,135 | 486,912                   | 992,702   | 347,472 | 14,746 |  |
| Четверг - 1                     | 59,595               | 60,331 | 144,719 | 1 368,213 | 0,908         | 59,535 | 718,706   | 11,312 | 621,397                   | 1 090,986 | 226,040 | 13,501 |  |
| Пятница - 1                     | 56,198               | 44,341 | 184,221 | 1 371,653 | 1,329         | 30,643 | 474,166   | 9,204  | 770,315                   | 1 119,672 | 361,329 | 13,486 |  |
| СРЕДНИЕ за 1 неделю             | 56,032               | 48,184 | 177,946 | 1 380,685 | 1,077         | 56,714 | 652,432   | 11,251 | 684,059                   | 1 058,024 | 295,203 | 12,780 |  |
| Понедельник - 2                 | 76,255               | 40,085 | 195,104 | 1 461,960 | 0,962         | 37,963 | 362,136   | 11,360 | 737,219                   | 1 136,405 | 313,222 | 11,150 |  |
| Вторник - 2                     | 71,133               | 37,323 | 165,506 | 1 295,311 | 1,029         | 40,454 | 333,486   | 11,208 | 566,246                   | 1 038,589 | 346,262 | 12,839 |  |
| Среда - 2                       | 56,016               | 47,463 | 204,048 | 1 478,751 | 1,216         | 39,591 | 312,498   | 9,831  | 786,738                   | 1 028,201 | 276,552 | 11,639 |  |
| Четверг - 2                     | 56,313               | 43,290 | 173,053 | 1 316,483 | 1,148         | 69,354 | 712,995   | 11,990 | 496,639                   | 964,181   | 361,275 | 13,553 |  |
| Пятница - 2                     | 63,185               | 53,165 | 166,993 | 1 379,329 | 1,053         | 61,776 | 669,104   | 9,482  | 647,392                   | 1 178,236 | 289,267 | 12,298 |  |
| СРЕДНИЕ за 2 недели             | 64,580               | 44,265 | 180,941 | 1 386,367 | 1,082         | 49,828 | 478,044   | 10,774 | 646,847                   | 1 069,122 | 317,316 | 12,296 |  |
| ИТОГО среднее за 2 недели       | 60,306               | 46,225 | 179,444 | 1 383,526 | 1,080         | 53,271 | 565,238   | 11,013 | 665,453                   | 1 063,573 | 306,260 | 12,538 |  |
| Норма СанПиН                    | 77                   | 79     | 335     | 2 350     | 1,2           | 60     | 700       | 12     | 1 100                     | 1 100     | 250     | 12     |  |

| Возрастная группа с 7 до 11 лет |         |                       |         |         |               |
|---------------------------------|---------|-----------------------|---------|---------|---------------|
|                                 | Завтрак | Промежуточное питание | Обед    | Полдник | Итого за день |
| Понедельник - 1                 | 420,000 | 170,000               | 685,000 | 350,000 | 1 625,000     |
| Вторник - 1                     | 460,000 | 170,000               | 725,000 | 350,000 | 1 705,000     |
| Среда - 1                       | 510,000 | 170,000               | 685,000 | 350,000 | 1 715,000     |
| Четверг - 1                     | 390,000 | 170,000               | 685,000 | 350,000 | 1 595,000     |
| Пятница - 1                     | 460,000 | 170,000               | 725,000 | 350,000 | 1 705,000     |
| Понедельник - 2                 | 420,000 | 170,000               | 755,000 | 350,000 | 1 695,000     |
| Вторник - 2                     | 390,000 | 170,000               | 725,000 | 350,000 | 1 635,000     |
| Среда - 2                       | 460,000 | 170,000               | 755,000 | 350,000 | 1 735,000     |
| Четверг - 2                     | 510,000 | 170,000               | 685,000 | 350,000 | 1 715,000     |
| Пятница - 2                     | 490,000 | 170,000               | 755,000 | 350,000 | 1 765,000     |
| ИТОГО среднее за 2 недели       | 451     | 170                   | 718     | 350     | 1 689         |

| Норма СанПиН                                   |   | 500              | 700                  | 300           | 1 500          |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |  |  |  |  |  |
|--|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|--|--|--|--|--|
| День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |  |  |  |  |  |
| № рец.   | Наименование дней недели, блюд                    | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |  |  |  |  |  |
|  |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е             | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |  |  |  |  |  |
| <i>Завтрак</i>                                 |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |  |  |  |  |  |
| 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 без сахара                                    | 200              | 0,222                | 0,057         | 0,077          | 1,685            | 0,001         | 0,111         | 0,555          |               | 5,495                     | 9,146          | 4,884          | 0,910         |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40               | 3,400                | 1,320         | 19,320         | 103,600          | 0,160         | 0,160         |                | 0,120         | 29,200                    | 50,000         | 16,000         | 1,120         |  |  |  |  |  |
|  | <i>Итого за Завтрак</i>                           | <i>440,000</i>   | <i>18,872</i>        | <i>13,973</i> | <i>70,237</i>  | <i>484,627</i>   | <i>0,292</i>  | <i>0,495</i>  | <i>88,955</i>  | <i>1,400</i>  | <i>337,175</i>            | <i>304,286</i> | <i>45,444</i>  | <i>3,532</i>  |  |  |  |  |  |
| <i>Промежуточное питание</i>                   |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |  |  |  |  |  |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                           | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300         | 7,500                     | 18,000         | 7,500          | 0,300         |  |  |  |  |  |
|  | Орех грецкий                                      | 10               | 1,620                | 6,080         | 1,110          | 65,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800          | 2,300         | 12,400                    | 36,400         | 19,800         | 0,230         |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты (курага)                               | 10               | 0,320                | 0,030         | 5,100          | 23,200           | 0,010         | 0,400         | 58,300         | 0,550         | 16,000                    | 14,600         | 10,500         | 0,320         |  |  |  |  |  |
|  | <i>Итого за Промежуточное питание</i>             | <i>170,000</i>   | <i>2,600</i>         | <i>6,395</i>  | <i>26,625</i>  | <i>175,800</i>   | <i>0,049</i>  | <i>0,980</i>  | <i>66,600</i>  | <i>3,150</i>  | <i>35,900</i>             | <i>69,000</i>  | <i>37,800</i>  | <i>0,850</i>  |  |  |  |  |  |
| <i>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         |  |  |  |  |  |
| 88/2011  | Шн из свежей капусты на бульоне                   | 250              | 1,941                | 5,271         | 11,546         | 101,342          | 0,083         | 25,662        | 202,311        | 2,419         | 30,043                    | 52,951         | 22,992         | 0,903         |  |  |  |  |  |
| 291  | Каша перловая с курятиной                         | 250              | 22,041               | 18,983        | 48,497         | 452,281          | 0,160         | 4,489         | 397,900        | 1,504         | 53,290                    | 377,870        | 52,080         | 2,939         |  |  |  |  |  |
| 348  | Компот из сухофруктов                             | 180              | 0,234                |               | 2,295          | 10,755           | 0,005         | 0,180         |                | 0,248         | 7,470                     | 6,840          | 4,905          | 0,144         |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                              | 60               | 5,100                | 1,980         | 28,980         | 155,400          | 0,240         | 0,240         |                | 0,180         | 43,800                    | 75,000         | 24,000         | 1,680         |  |  |  |  |  |
|  | <i>Итого за Обед</i>                              | <i>840,000</i>   | <i>31,016</i>        | <i>35,234</i> | <i>100,318</i> | <i>855,778</i>   | <i>0,508</i>  | <i>37,377</i> | <i>606,211</i> | <i>7,451</i>  | <i>175,603</i>            | <i>549,661</i> | <i>118,977</i> | <i>6,366</i>  |  |  |  |  |  |
|  | <i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i> | <i>1 450,000</i> | <i>52,688</i>        | <i>55,602</i> | <i>197,180</i> | <i>1 516,205</i> | <i>0,849</i>  | <i>39,046</i> | <i>755,766</i> | <i>12,001</i> | <i>548,678</i>            | <i>922,947</i> | <i>202,221</i> | <i>10,748</i> |  |  |  |  |  |
| День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше     |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |  |  |  |  |  |
| № рец.   | Наименование дней недели, блюд                    | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |  |  |  |  |  |
|  |   |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)        | Е             | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |  |  |  |  |  |
| <i>Завтрак</i>                                 |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |  |  |  |  |  |
|  | 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         |  |  |  |  |  |
| 173  | Каша геркулесовая без сахара                      | 250              | 10,000               | 6,287         | 38,515         | 251,361          | 0,287         | 1,560         | 24,000         | 0,848         | 173,768                   | 282,290        | 85,302         | 2,945         |  |  |  |  |  |
| 376  | Чай без сахара                                    | 200              | 0,222                | 0,057         | 0,077          | 1,685            | 0,001         | 0,111         | 0,555          |               | 5,495                     | 9,146          | 4,884          | 0,910         |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50               | 4,250                | 1,650         | 24,150         | 129,500          | 0,200         | 0,200         |                | 0,150         | 36,500                    | 62,500         | 20,000         | 1,400         |  |  |  |  |  |
|  | <i>Итого за Завтрак</i>                           | <i>520,000</i>   | <i>19,672</i>        | <i>13,214</i> | <i>62,742</i>  | <i>451,346</i>   | <i>0,494</i>  | <i>2,031</i>  | <i>70,555</i>  | <i>1,098</i>  | <i>415,763</i>            | <i>481,936</i> | <i>119,186</i> | <i>4,555</i>  |  |  |  |  |  |
| <i>Промежуточное питание</i>                   |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |  |  |  |  |  |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                           | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500          | 0,300         | 7,500                     | 18,000         | 7,500          | 0,300         |  |  |  |  |  |
|  | Орех грецкий                                      | 10               | 1,620                | 6,080         | 1,110          | 65,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800          | 2,300         | 12,400                    | 36,400         | 19,800         | 0,230         |  |  |  |  |  |
|  | Сухофрукты (чернослив)                            | 10               | 0,230                | 0,070         | 5,750          | 25,600           | 0,002         | 0,300         | 0,100          | 0,180         | 8,000                     | 8,300          | 10,200         | 0,300         |  |  |  |  |  |
|  | <i>Итого за Промежуточное питание</i>             | <i>170,000</i>   | <i>2,510</i>         | <i>6,435</i>  | <i>27,275</i>  | <i>178,200</i>   | <i>0,041</i>  | <i>0,880</i>  | <i>8,400</i>   | <i>2,780</i>  | <i>27,900</i>             | <i>62,700</i>  | <i>37,500</i>  | <i>0,830</i>  |  |  |  |  |  |
| <i>Обед</i>                                    |   |                  |                      |               |                |                  |               |               |                |               |                           |                |                |               |  |  |  |  |  |
| 47   | Салат из квашеной капусты                         | 100              | 1,530                | 5,130         | 4,030          | 70,901           | 0,023         | 24,501        |                | 2,315         | 40,701                    | 30,249         | 14,300         | 0,750         |  |  |  |  |  |
| 102  | Суп гороховый на бульоне, 250 г/н оч              | 250              | 8,947                | 6,871         | 18,781         | 172,193          | 0,249         | 9,564         | 210,831        | 2,997         | 41,857                    | 127,596        | 38,761         | 2,231         |  |  |  |  |  |
| 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         | 1,679         |  |  |  |  |  |
| 125  | Картофель отварной                                | 180              | 3,850                | 0,770         | 30,986         | 146,270          | 0,231         | 38,492        |                |               | 20,350                    | 111,852        | 44,332         | 1,741         |  |  |  |  |  |
| 376  | Чай с лимонном без сахара                         | 180              | 0,245                | 0,056         | 0,219          | 3,218            | 0,003         | 2,100         | 0,600          | 0,010         | 6,950                     | 9,340          | 5,000          | 0,850         |  |  |  |  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                              | 60               | 5,100                | 1,980         | 28,980         | 155,400          | 0,240         | 0,240         |                | 0,180         | 43,800                    | 75,000         | 24,000         | 1,680         |  |  |  |  |  |
|  | <i>Итого за Обед</i>                              | <i>870,000</i>   | <i>35,115</i>        | <i>25,463</i> | <i>96,777</i>  | <i>762,013</i>   | <i>0,902</i>  | <i>78,237</i> | <i>232,381</i> | <i>8,593</i>  | <i>186,918</i>            | <i>503,077</i> | <i>189,553</i> | <i>8,891</i>  |  |  |  |  |  |



| Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше     |  | 1 560,000        | 57,297               | 45,112        | 186,794        | 1 391,559        | 1,437         | 81,148        | 311,336          | 12,471        | 630,581                   | 1 047,713      | 346,239        | 14,276        |
|--|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше   |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |               |                           |                |                |               |
| № рец.                                     | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                  |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|  |  |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)          | Е             | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                             |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |               |                           |                |                |               |
| 279  | Тефтели мясные 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 рассыпчатая                             | 180              | 7,812                | 2,046         | 35,402         | 190,960          | 0,267         |               |                  | 0,496         | 13,723                    | 185,030        | 124,079        | 4,164         |
| 376  | Чай с лимоном без сахара                               | 200              | 0,267                | 0,062         | 0,227          | 3,385            | 0,003         | 2,111         | 0,655            | 0,010         | 7,495                     | 10,246         | 5,484          | 0,940         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50               | 4,250                | 1,650         | 24,150         | 129,500          | 0,200         | 0,200         |                  | 0,150         | 36,500                    | 62,500         | 20,000         | 1,400         |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                                | <b>560,000</b>   | <b>27,916</b>        | <b>19,750</b> | <b>75,452</b>  | <b>592,247</b>   | <b>0,553</b>  | <b>6,199</b>  | <b>65,055</b>    | <b>5,683</b>  | <b>84,440</b>             | <b>417,186</b> | <b>196,943</b> | <b>8,405</b>  |
| <i>Промежуточное питание</i>               |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |               |                           |                |                |               |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                                | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500            | 0,300         | 7,500                     | 18,000         | 7,500          | 0,300         |
|  | Орех грецкий   | 10               | 1,620                | 6,080         | 1,110          | 65,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800            | 2,300         | 12,400                    | 36,400         | 19,800         | 0,230         |
|  | Сухофрукты (курага)                                    | 10               | 0,520                | 0,030         | 3,100          | 23,200           | 0,010         | 0,400         | 58,300           | 0,550         | 16,000                    | 14,600         | 10,500         | 0,320         |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>                  | <b>170,000</b>   | <b>2,800</b>         | <b>6,395</b>  | <b>24,625</b>  | <b>175,800</b>   | <b>0,049</b>  | <b>0,980</b>  | <b>66,600</b>    | <b>3,150</b>  | <b>35,900</b>             | <b>69,000</b>  | <b>37,800</b>  | <b>0,850</b>  |
| <i>Обед</i>                                |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |               |                           |                |                |               |
| 40   | Салат картофельный с морковью                          | 100              | 4,282                | 5,865         | 10,193         | 110,954          | 0,101         | 11,917        | 550,000          | 1,719         | 25,584                    | 88,650         | 25,750         | 1,197         |
| 82   | Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 250              | 1,821                | 5,233         | 10,904         | 97,822           | 0,070         | 20,762        | 202,311          | 2,429         | 31,443                    | 51,491         | 23,032         | 1,015         |
| 289  | Рагу овощное из картофеля                              | 250              | 19,281               | 22,595        | 24,759         | 378,071          | 0,239         | 30,387        | 567,740          | 5,609         | 44,730                    | 245,380        | 59,160         | 3,086         |
| 349  | Компот из свежих яблок без сахара                      | 180              | 0,144                | 0,144         | 3,528          | 16,920           | 0,011         | 3,600         |                  | 0,072         | 5,760                     | 3,960          | 3,240          | 0,792         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 60               | 5,100                | 1,980         | 28,980         | 155,400          | 0,240         | 0,240         |                  | 0,180         | 43,800                    | 75,000         | 24,000         | 1,680         |
|  | <b>Итого за Обед</b>                                   | <b>840,000</b>   | <b>30,628</b>        | <b>35,817</b> | <b>78,364</b>  | <b>759,167</b>   | <b>0,661</b>  | <b>66,906</b> | <b>1 320,051</b> | <b>8,009</b>  | <b>151,317</b>            | <b>464,481</b> | <b>135,182</b> | <b>7,770</b>  |
|  | <b>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</b>            | <b>1 570,000</b> | <b>61,344</b>        | <b>61,962</b> | <b>180,441</b> | <b>1 527,214</b> | <b>1,263</b>  | <b>74,085</b> | <b>1 451,706</b> | <b>16,842</b> | <b>271,657</b>            | <b>950,667</b> | <b>369,925</b> | <b>17,025</b> |
| День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |               |                           |                |                |               |
| № рец.                                     | Наименование дней недели, блюд                         | Масса порции     | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        | Витамины (мг) |               |                  |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|  |  |                  | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С             | А (мкг)          | Е             | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |
| <i>Завтрак</i>                             |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |               |                           |                |                |               |
| 210  | Омлет натуральный                                      | 200              | 34,237               | 36,758        | 6,068          | 492,401          | 0,210         | 1,157         | 656,300          | 2,854         | 248,390                   | 560,190        | 42,560         | 6,351         |
| 376  | Чай без сахара   | 200              | 0,222                | 0,057         | 0,077          | 1,685            | 0,001         | 0,111         | 0,555            |               | 5,495                     | 9,146          | 4,884          | 0,910         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 50               | 4,250                | 1,650         | 24,150         | 129,500          | 0,200         | 0,200         |                  | 0,150         | 36,500                    | 62,500         | 20,000         | 1,400         |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                                | <b>450,000</b>   | <b>38,709</b>        | <b>38,465</b> | <b>30,295</b>  | <b>623,586</b>   | <b>0,411</b>  | <b>1,468</b>  | <b>656,855</b>   | <b>3,004</b>  | <b>290,385</b>            | <b>631,836</b> | <b>67,444</b>  | <b>8,661</b>  |
| <i>Промежуточное питание</i>               |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |               |                           |                |                |               |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                                | 150              | 0,660                | 0,285         | 20,415         | 87,000           |               |               | 7,500            | 0,300         | 7,500                     | 18,000         | 7,500          | 0,300         |
|  | Орех грецкий   | 10               | 1,620                | 6,080         | 1,110          | 65,600           | 0,039         | 0,580         | 0,800            | 2,300         | 12,400                    | 36,400         | 19,800         | 0,230         |
|  | Сухофрукты (чернослив)                                 | 10               | 0,230                | 0,070         | 5,750          | 25,600           | 0,002         | 0,300         | 0,100            | 0,180         | 8,000                     | 8,300          | 10,200         | 0,300         |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>                  | <b>170,000</b>   | <b>2,510</b>         | <b>6,435</b>  | <b>27,275</b>  | <b>178,200</b>   | <b>0,041</b>  | <b>0,880</b>  | <b>8,400</b>     | <b>2,780</b>  | <b>27,900</b>             | <b>62,700</b>  | <b>37,500</b>  | <b>0,830</b>  |
| <i>Обед</i>                                |  |                  |                      |               |                |                  |               |               |                  |               |                           |                |                |               |
| 52   | Салат из свежых овощей                                 | 100              | 1,440                | 5,091         | 8,448          | 85,270           | 0,019         | 9,600         |                  | 2,296         | 35,520                    | 41,380         | 21,120         | 1,344         |
| 96   | Рассольник московский на бульоне                       | 250              | 2,331                | 4,336         | 16,500         | 114,792          | 0,075         | 9,755         | 200,781          | 1,968         | 29,403                    | 78,030         | 21,232         | 0,827         |
| 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              | 0,234                | 2,295         | 10,755         | 50,005           | 0,005         | 0,180         |                  | 0,248         | 7,470                     | 6,840          | 4,905          | 0,144         |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                                   | 60               | 5,100                | 1,980         | 28,980         | 155,400          | 0,240         | 0,240         |                  | 0,180         | 43,800                    | 75,000         | 24,000         | 1,680         |
|  | <b>Итого за Обед</b>                                   | <b>840,000</b>   | <b>27,018</b>        | <b>32,627</b> | <b>84,972</b>  | <b>742,146</b>   | <b>0,602</b>  | <b>56,712</b> | <b>261,685</b>   | <b>8,238</b>  | <b>148,383</b>            | <b>439,687</b> | <b>128,234</b> | <b>7,104</b>  |

| Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше         |   | 1 460,000      | 68,237               | 77,527        | 142,542       | 1 543,932      | 1,054         | 59,060        | 926,940        | 14,022       | 466,668                   | 1 134,223      | 233,178        | 16,595       |
|--|---|----------------|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|---------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше     |   |                |                      |               |               |                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| № рец.   | Наименование дней недели, блюд            | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |               |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |               |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|  |   |                | Б                    | Ж             | У             |                | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са                        | Р              | Мг             | Fe           |
| <i>Завтрак</i>                                 |   |                |                      |               |               |                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
|  | Сыр порционный                            | 20             | 3,200                | 5,220         |               | 68,800         | 0,006         | 0,160         | 46,000         | 0,100        | 200,000                   | 128,000        | 9,000          | 0,200        |
| 173  | Каша геркулесовая без сахара              | 250            | 10,000               | 6,787         | 38,515        | 251,361        | 0,287         | 1,560         | 24,000         | 0,848        | 173,768                   | 282,290        | 83,302         | 2,045        |
| 376  | Чай с лимоном без сахара                  | 200            | 0,267                | 0,062         | 0,227         | 3,385          | 0,003         | 2,111         | 0,655          | 0,010        | 7,495                     | 10,246         | 5,484          | 0,940        |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50             | 4,250                | 1,650         | 24,150        | 129,500        | 0,200         | 0,200         |                | 0,150        | 36,500                    | 62,500         | 20,000         | 1,400        |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>520,000</b> | <b>19,717</b>        | <b>13,219</b> | <b>62,892</b> | <b>453,046</b> | <b>0,496</b>  | <b>4,031</b>  | <b>70,655</b>  | <b>1,108</b> | <b>417,763</b>            | <b>483,016</b> | <b>119,786</b> | <b>4,585</b> |
| <i>Промежуточное питание</i>                   |   |                |                      |               |               |                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                   | 150            | 0,660                | 0,285         | 20,415        | 87,000         |               |               | 7,500          | 0,300        | 7,500                     | 18,000         | 7,500          | 0,300        |
|  | Орех грецкий                              | 10             | 1,620                | 6,080         | 1,110         | 65,600         | 0,039         | 0,580         | 0,800          | 2,300        | 12,400                    | 36,400         | 19,800         | 0,230        |
|  | Сухофрукты (курага)                       | 10             | 0,520                | 0,030         | 5,100         | 23,200         | 0,010         | 0,400         | 58,300         | 0,550        | 16,000                    | 14,600         | 10,500         | 0,320        |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>     | <b>170,000</b> | <b>2,800</b>         | <b>6,395</b>  | <b>26,625</b> | <b>175,800</b> | <b>0,049</b>  | <b>0,980</b>  | <b>66,600</b>  | <b>3,150</b> | <b>35,900</b>             | <b>69,000</b>  | <b>37,800</b>  | <b>0,850</b> |
| <i>Обед</i>                                    |   |                |                      |               |               |                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 67   | Витегрет 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            | 4,552                | 3,330         | 12,432        | 97,341         | 0,064         | 6,304         | 210,831        | 1,560        | 15,362                    | 52,739         | 12,551         | 0,709        |
| 268  | Котлеты рубленые 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 рассычатая                 | 180            | 7,812                | 2,046         | 35,402        | 190,960        | 0,267         |               |                | 0,496        | 13,725                    | 185,030        | 124,079        | 4,164        |
| 376  | Чай без сахара                            | 180            | 0,200                | 0,031         | 0,069         | 1,518          | 0,001         | 0,100         | 0,500          |              | 4,950                     | 8,240          | 4,400          | 0,820        |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 45             | 3,825                | 1,485         | 21,735        | 116,550        | 0,180         | 0,180         |                | 0,135        | 32,850                    | 56,250         | 18,000         | 1,260        |
|  | <b>Итого за Обед</b>                      | <b>835,000</b> | <b>33,723</b>        | <b>31,846</b> | <b>92,141</b> | <b>792,309</b> | <b>0,918</b>  | <b>17,546</b> | <b>494,781</b> | <b>6,838</b> | <b>114,531</b>            | <b>499,135</b> | <b>222,566</b> | <b>9,517</b> |
| Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше         |   | 1 545,000      | 56,240               | 51,460        | 181,658       | 1 421,155      | 1,463         | 22,587        | 632,036        | 11,096       | 568,194                   | 1 051,171      | 380,152        | 14,952       |
| День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше |   |                |                      |               |               |                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| № рец.   | Наименование дней недели, блюд            | Масса порции   | Пищевые вещества (г) |               |               | ЭЦ (ккал)      | Витамины (мг) |               |                |              | Минеральные вещества (мг) |                |                |              |
|  |   |                | Б                    | Ж             | У             |                | В1            | С             | А (мкг)        | Е            | Са                        | Р              | Мг             | 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 без сахара                            | 200            | 0,222                | 0,057         | 0,077         | 1,685          | 0,001         | 0,111         | 0,555          |              | 5,495                     | 9,146          | 4,884          | 0,910        |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 50             | 4,250                | 1,650         | 24,150        | 129,500        | 0,200         | 0,200         |                | 0,150        | 36,500                    | 62,500         | 20,000         | 1,400        |
|  | <b>Итого за Завтрак</b>                   | <b>450,000</b> | <b>19,722</b>        | <b>14,303</b> | <b>75,067</b> | <b>510,527</b> | <b>0,332</b>  | <b>0,535</b>  | <b>88,955</b>  | <b>1,430</b> | <b>344,475</b>            | <b>316,786</b> | <b>49,444</b>  | <b>3,812</b> |
| <i>Промежуточное питание</i>                   |   |                |                      |               |               |                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)                   | 150            | 0,660                | 0,285         | 20,415        | 87,000         |               |               | 7,500          | 0,300        | 7,500                     | 18,000         | 7,500          | 0,300        |
|  | Орех грецкий                              | 10             | 1,620                | 6,080         | 1,110         | 65,600         | 0,039         | 0,580         | 0,800          | 2,300        | 12,400                    | 36,400         | 19,800         | 0,230        |
|  | Сухофрукты (курага)                       | 10             | 0,520                | 0,030         | 5,100         | 23,200         | 0,010         | 0,400         | 58,300         | 0,550        | 16,000                    | 14,600         | 10,500         | 0,320        |
|  | <b>Итого за Промежуточное питание</b>     | <b>170,000</b> | <b>2,800</b>         | <b>6,395</b>  | <b>26,625</b> | <b>175,800</b> | <b>0,049</b>  | <b>0,980</b>  | <b>66,600</b>  | <b>3,150</b> | <b>35,900</b>             | <b>69,000</b>  | <b>37,800</b>  | <b>0,850</b> |
| <i>Обед</i>                                    |   |                |                      |               |               |                |               |               |                |              |                           |                |                |              |
| 47   | Салат из квашеной капусты                 | 100            | 1,530                | 5,130         | 4,050         | 70,901         | 0,023         | 24,501        |                | 2,315        | 40,701                    | 30,249         | 14,300         | 0,750        |
| 102  | Суп гороховый на бульоне, 250 с/н оч      | 250            | 9,622                | 6,890         | 18,781        | 174,893        | 0,251         | 9,504         | 213,531        | 3,005        | 42,232                    | 132,096        | 38,761         | 2,268        |
| 290/330  | Грудки куриные, тушёные в сметанном соусе | 130            | 35,691               | 6,911         | 1,552         | 211,151        | 0,109         | 0,028         | 20,500         | 2,196        | 22,020                    | 262,440        | 130,010        | 2,155        |
| 171  | Каша перловая рассычатая                  | 180            | 5,629                | 3,011         | 40,219        | 228,661        | 0,073         |               | 24,000         | 0,720        | 27,920                    | 196,350        | 24,220         | 1,121        |
| 342  | Компот ассорти без сахара                 | 180            | 0,198                | 0,054         | 0,576         | 9,360          |               |               |                |              |                           |                |                |              |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                      | 60             | 5,100                | 1,980         | 28,980        | 155,400        | 0,240         | 0,240         |                | 0,180        | 43,800                    | 75,000         | 24,000         | 1,680        |

|  |                                       | 900,000      | 57,770               | 25,976 | 94,158  | 850,366   | 0,696         | 34,273 | 258,031 | 8,416  | 176,673                   | 696,135   | 231,291 | 7,974  |  |
|--|---------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|-----------|---------|--------|--|
| Итого за Обед                              |                                       |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |           |         |        |  |
| Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше |                                       | 1 520,000    | 80,292               | 46,674 | 195,850 | 1 536,693 | 1,077         | 35,788 | 413,586 | 12,996 | 557,048                   | 1 081,921 | 318,535 | 12,636 |  |
| День/неделя: Вторник - 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         | Мg      | Fe     |  |
| <i>Завтрак</i>                             |                                       |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |           |         |        |  |
| 223  | Запеканка творожная                   | 200          | 31,287               | 16,738 | 18,715  | 356,991   | 0,134         | 0,640  | 106,400 | 1,730  | 169,870                   | 337,080   | 36,610  | 1,357  |  |
| 376  | Чай без сахара                        | 200          | 0,222                | 0,057  | 0,077   | 1,685     | 0,001         | 0,111  | 0,555   |        | 5,495                     | 9,146     | 4,884   | 0,910  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50           | 4,250                | 1,650  | 24,150  | 129,500   | 0,200         | 0,200  |         | 0,150  | 36,500                    | 62,500    | 20,000  | 1,400  |  |
| Итого за Завтрак                           |                                       | 450,000      | 35,759               | 18,445 | 42,942  | 488,176   | 0,335         | 0,951  | 106,955 | 1,880  | 211,865                   | 408,726   | 61,494  | 3,667  |  |
| <i>Промежуточное питание</i>               |                                       |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |           |         |        |  |
| 358  | Фрукты (яблоки зеленые)               | 150          | 0,660                | 0,285  | 20,415  | 87,000    |               |        | 7,500   | 0,300  | 7,500                     | 18,000    | 7,500   | 0,300  |  |
|  | Орех грецкий                          | 10           | 1,620                | 6,080  | 1,110   | 65,600    | 0,039         | 0,580  | 0,800   | 2,300  | 12,400                    | 36,400    | 19,800  | 0,230  |  |
|  | Сухофрукты (курага)                   | 10           | 0,520                | 0,030  | 5,100   | 23,200    | 0,010         | 0,400  | 58,300  | 0,550  | 16,000                    | 14,600    | 10,500  | 0,320  |  |
| Итого за Промежуточное питание             |                                       | 170,000      | 2,800                | 6,395  | 26,625  | 175,800   | 0,049         | 0,980  | 66,600  | 3,150  | 35,900                    | 69,000    | 37,800  | 0,850  |  |
| <i>Обед</i>                                |                                       |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |           |         |        |  |
| 42   | Салат картофельный с зеленым горошком | 100          | 1,777                | 6,931  | 9,961   | 109,764   | 0,086         | 13,359 | 1,167   | 3,002  | 15,328                    | 48,113    | 19,002  | 0,749  |  |
| 82   | Борщ из свежей капусты на бульоне     | 250          | 4,521                | 5,308  | 10,904  | 108,622   | 0,077         | 20,762 | 213,111 | 2,459  | 32,943                    | 69,491    | 23,032  | 1,165  |  |
| 294  | Шницель рубленый из мяса птицы        | 100          | 20,901               | 5,963  | 12,243  | 187,661   | 0,132         |        | 7,200   | 2,389  | 24,260                    | 157,930   | 73,840  | 1,615  |  |
| 173  | Капша гречневая рассыпчатая           | 180          | 7,812                | 2,046  | 35,402  | 190,960   | 0,267         |        |         | 0,496  | 13,725                    | 185,030   | 124,079 | 4,164  |  |
| 376  | Чай без сахара                        | 180          | 0,200                | 0,051  | 0,069   | 1,518     | 0,001         | 0,100  | 0,500   |        | 4,950                     | 8,240     | 4,400   | 0,820  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 60           | 5,100                | 1,980  | 28,980  | 155,400   | 0,240         | 0,240  |         | 0,180  | 43,800                    | 75,000    | 24,000  | 1,680  |  |
| Итого за Обед                              |                                       | 870,000      | 40,311               | 22,279 | 97,559  | 753,925   | 0,803         | 34,461 | 221,978 | 8,526  | 135,006                   | 543,804   | 268,353 | 10,193 |  |
| Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше     |                                       | 1 490,000    | 78,870               | 47,119 | 167,126 | 1 417,901 | 1,187         | 36,392 | 395,533 | 13,556 | 382,771                   | 1 021,530 | 367,647 | 14,710 |  |
| День/неделя: Среда - 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         | Мg      | Fe     |  |
| <i>Завтрак</i>                             |                                       |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |           |         |        |  |
|  | Сыр перломовый                        | 20           | 5,200                | 5,270  |         | 68,800    | 0,006         | 0,160  | 46,000  | 0,100  | 200,000                   | 128,000   | 9,000   | 0,200  |  |
| 173  | Капша геркулесовая без сахара         | 250          | 10,000               | 6,287  | 38,515  | 251,361   | 0,287         | 1,560  | 24,000  | 0,848  | 173,768                   | 282,290   | 85,302  | 2,045  |  |
| 376  | Чай без сахара                        | 200          | 0,222                | 0,057  | 0,077   | 1,685     | 0,001         | 0,111  | 0,555   |        | 5,495                     | 9,146     | 4,884   | 0,910  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 50           | 4,250                | 1,650  | 24,150  | 129,500   | 0,200         | 0,200  |         | 0,150  | 36,500                    | 62,500    | 20,000  | 1,400  |  |
| Итого за Завтрак                           |                                       | 520,000      | 19,672               | 13,214 | 62,742  | 451,346   | 0,494         | 2,031  | 70,555  | 1,098  | 415,763                   | 481,936   | 119,186 | 4,555  |  |
| <i>Промежуточное питание</i>               |                                       |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |           |         |        |  |
| 358  | Фрукты (яблоки зеленые)               | 150          | 0,660                | 0,285  | 20,415  | 87,000    |               |        | 7,500   | 0,300  | 7,500                     | 18,000    | 7,500   | 0,300  |  |
|  | Орех грецкий                          | 10           | 1,620                | 6,080  | 1,110   | 65,600    | 0,039         | 0,580  | 0,800   | 2,300  | 12,400                    | 36,400    | 19,800  | 0,230  |  |
|  | Сухофрукты (чернослив)                | 10           | 0,230                | 0,070  | 5,750   | 25,600    | 0,002         | 0,300  | 0,100   | 0,180  | 8,000                     | 8,300     | 10,200  | 0,300  |  |
| Итого за Промежуточное питание             |                                       | 170,000      | 2,510                | 6,435  | 27,275  | 178,200   | 0,041         | 0,880  | 8,400   | 2,780  | 27,900                    | 62,700    | 37,500  | 0,830  |  |
| <i>Обед</i>                                |                                       |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |           |         |        |  |
| 33   | Секеля отварная                       | 100          | 1,500                | 9,100  | 8,800   | 42,000    | 0,020         | 10,000 |         | 0,100  | 37,000                    | 43,000    | 22,000  | 1,400  |  |
| 101  | Суп картофельный с крупой             | 250          | 4,578                | 2,916  | 15,196  | 104,698   | 0,103         | 15,080 | 185,964 | 1,197  | 18,681                    | 74,416    | 22,560  | 0,991  |  |
| 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          | 7,697                | 4,387  | 49,133  | 266,978   | 0,119         |        | 19,200  | 1,092  | 23,208                    | 63,792    | 11,664  | 1,193  |  |
| 349  | Компот из свежих яблок без сахара     | 180          | 0,144                | 0,144  | 3,528   | 16,920    | 0,011         | 3,600  |         | 0,072  | 5,760                     | 3,960     | 3,240   | 0,792  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный                  | 60           | 5,100                | 1,980  | 28,980  | 155,400   | 0,240         | 0,240  |         | 0,180  | 43,800                    | 75,000    | 24,000  | 1,680  |  |

|  |                                 | 900,000      | 35,138               | 32,311 | 121,897 | 922,027   | 0,841         | 30,208 | 269,384 | 6,411  | 161,738                   | 417,606 | 129,074 | 7,979  |  |
|--|---------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|---------|--------|---------------------------|---------|---------|--------|--|
| Итого за Обед                              |                                 |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |         |         |        |  |
| Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше       |                                 | 1 590,000    | 57,320               | 51,960 | 211,914 | 1 551,573 | 1,376         | 33,119 | 348,339 | 10,289 | 605,421                   | 962,242 | 285,760 | 13,364 |  |
| 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       | Мг      | Fe     |  |
|  |                                 | Завтрак      |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |         |         |        |  |
|  | Горюшек 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  |  |
| 173  | Каша гречневая рассыпчатая      | 180          | 7,812                | 2,046  | 35,402  | 190,960   | 0,267         |        |         | 0,496  | 13,725                    | 185,030 | 124,079 | 4,164  |  |
| 376  | Чай без сахара                  | 200          | 0,222                | 0,057  | 0,077   | 1,685     | 0,001         | 0,111  | 0,555   |        | 5,495                     | 9,146   | 4,884   | 0,910  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный            | 50           | 4,250                | 1,650  | 24,150  | 129,500   | 0,200         | 0,200  |         | 0,150  | 36,500                    | 62,500  | 20,000  | 1,400  |  |
| Итого за Завтрак                           |                                 | 560,000      | 28,657               | 14,469 | 75,340  | 548,176   | 0,657         | 6,711  | 21,505  | 3,797  | 94,980                    | 424,316 | 218,423 | 8,323  |  |
| Промежуточное питание                      |                                 |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |         |         |        |  |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)         | 150          | 0,660                | 0,285  | 20,415  | 87,000    |               |        | 7,500   | 0,300  | 7,500                     | 18,000  | 7,500   | 0,300  |  |
|  | Орех грецкий                    | 10           | 1,620                | 6,080  | 1,110   | 65,600    | 0,039         | 0,580  | 0,800   | 2,300  | 12,400                    | 36,400  | 19,800  | 0,230  |  |
|  | Сухофрукты (курага)             | 10           | 0,520                | 0,030  | 5,100   | 23,200    | 0,010         | 0,400  | 58,300  | 0,550  | 16,000                    | 14,600  | 10,500  | 0,320  |  |
| Итого за Промежуточное питание             |                                 | 170,000      | 2,800                | 6,395  | 26,625  | 175,800   | 0,049         | 0,980  | 66,600  | 3,150  | 35,900                    | 69,000  | 37,800  | 0,850  |  |
| Обед                                       |                                 |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |         |         |        |  |
|  | Огурцы соевые порционные        | 100          | 0,800                | 0,100  | 1,700   | 13,000    | 0,020         | 5,000  | 5,000   | 0,100  | 23,000                    | 24,000  | 14,000  | 0,600  |  |
| 88   | Шн из свежей капусты 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  |  |
| 289  | Рагу овощное из птицы           | 250          | 19,281               | 22,395 | 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                |        | 2,295   | 10,755    | 0,005         | 0,180  |         | 0,248  | 7,470                     | 6,840   | 4,905   | 0,144  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный            | 60           | 5,100                | 1,980  | 28,980  | 155,400   | 0,240         | 0,240  |         | 0,180  | 43,800                    | 75,000  | 24,000  | 1,680  |  |
| Итого за Обед                              |                                 | 840,000      | 27,461               | 30,547 | 69,425  | 665,049   | 0,588         | 61,485 | 779,051 | 6,568  | 156,243                   | 407,361 | 125,637 | 6,450  |  |
| Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше     |                                 | 1 570,000    | 58,918               | 51,411 | 171,390 | 1 389,025 | 1,294         | 69,176 | 867,156 | 13,515 | 287,123                   | 900,677 | 381,860 | 15,623 |  |
| 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       | Мг      | Fe     |  |
|  |                                 | Завтрак      |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |         |         |        |  |
| 209  | Яйцо отварное                   | 50           | 12,700               | 11,500 | 0,700   | 157,000   | 0,070         |        | 250,000 | 0,600  | 55,000                    | 192,000 | 12,000  | 2,500  |  |
| 175  | Каша молочная "Дружба"          | 250          | 7,293                | 8,203  | 33,447  | 237,661   | 0,161         | 1,508  | 47,200  | 0,196  | 152,080                   | 186,870 | 44,380  | 0,965  |  |
| 376  | Чай с лимоном без сахара        | 200          | 0,267                | 0,062  | 0,227   | 5,385     | 0,003         | 2,111  | 0,655   | 0,010  | 7,495                     | 10,246  | 5,484   | 0,940  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный            | 50           | 4,250                | 1,650  | 24,150  | 129,500   | 0,200         | 0,200  |         | 0,150  | 36,500                    | 62,500  | 20,000  | 1,400  |  |
| Итого за Завтрак                           |                                 | 550,000      | 24,510               | 21,415 | 58,524  | 527,546   | 0,434         | 3,819  | 297,855 | 0,956  | 251,075                   | 451,616 | 81,864  | 5,805  |  |
| Промежуточное питание                      |                                 |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |         |         |        |  |
| 338  | Фрукты (яблоки зеленые)         | 150          | 0,660                | 0,285  | 20,415  | 87,000    |               |        | 7,500   | 0,300  | 7,500                     | 18,000  | 7,500   | 0,300  |  |
|  | Орех грецкий                    | 10           | 1,620                | 6,080  | 1,110   | 65,600    | 0,039         | 0,580  | 0,800   | 2,300  | 12,400                    | 36,400  | 19,800  | 0,230  |  |
|  | Сухофрукты (чернослив)          | 10           | 0,230                | 0,070  | 5,750   | 25,600    | 0,002         | 0,300  | 0,100   | 0,180  | 8,000                     | 8,300   | 10,200  | 0,300  |  |
| Итого за Промежуточное питание             |                                 | 170,000      | 2,510                | 6,435  | 27,275  | 178,200   | 0,041         | 0,880  | 8,400   | 2,780  | 27,900                    | 62,700  | 37,500  | 0,830  |  |
| Обед                                       |                                 |              |                      |        |         |           |               |        |         |        |                           |         |         |        |  |
|  | 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  |  |
| 103  | Суп с вермишелью на бульоне     | 250          | 4,552                | 3,330  | 12,432  | 97,341    | 0,064         | 6,304  | 210,831 | 1,560  | 15,362                    | 52,739  | 12,551  | 0,709  |  |
| 229  | Рыба, тушенная с овощами        | 130          | 21,537               | 18,775 | 1,479   | 220,841   | 0,148         | 2,063  | 214,020 | 2,711  | 58,650                    | 310,910 | 74,310  | 1,199  |  |
| 125  | Картофель отварной              | 180          | 3,850                | 0,770  | 30,986  | 146,270   | 0,231         | 38,492 |         | 20,350 | 111,852                   | 44,332  | 1,741   |        |  |
| 376  | Чай без сахара                  | 180          | 0,200                | 0,051  | 0,069   | 1,518     | 0,001         | 0,100  | 0,500   |        | 4,950                     | 8,240   | 4,400   | 0,820  |  |
|  | Хлеб ржано-пшеничный            | 60           | 5,100                | 1,980  | 28,980  | 155,400   | 0,240         | 0,240  |         | 0,180  | 43,800                    | 75,000  | 24,000  | 1,680  |  |

|   |           |        |        |         |           |       |        |         |        |         |           |         |        |
|---|-----------|--------|--------|---------|-----------|-------|--------|---------|--------|---------|-----------|---------|--------|
| <i>Итого за Обед</i>                          | 900,000   | 36,939 | 33,906 | 82,946  | 757,370   | 0,704 | 54,199 | 425,351 | 7,551  | 184,112 | 595,741   | 174,593 | 6,849  |
| <i>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i> | 1 620,000 | 63,959 | 61,756 | 168,745 | 1 463,116 | 1,179 | 58,898 | 731,606 | 11,287 | 463,087 | 1 110,057 | 293,957 | 13,484 |

|                                  | Пищевые вещества (г) |        |         |           | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) |           |         |         | Минеральные вещества (мг) |         |        |    |
|----------------------------------|----------------------|--------|---------|-----------|-----------|---------------|-----------|---------|---------|---------------------------|---------|--------|----|
|                                  | Б                    | Ж      | У       |           |           | В1            | С         | А (мкг) | Е       | Са                        | Р       | Mg     | Fe |
|                                  |                      |        |         |           |           |               |           |         |         |                           |         |        |    |
| Понедельник - 1                  | 52,688               | 55,602 | 197,180 | 1 516,205 | 0,849     | 39,046        | 755,766   | 12,001  | 548,678 | 922,947                   | 202,221 | 10,748 |    |
| Вторник - 1                      | 57,297               | 45,112 | 186,794 | 1 391,559 | 1,437     | 81,148        | 311,336   | 12,471  | 630,581 | 1 047,713                 | 346,239 | 14,276 |    |
| Среда - 1                        | 61,344               | 61,962 | 180,441 | 1 527,214 | 1,263     | 74,085        | 1 451,706 | 16,842  | 271,657 | 950,667                   | 369,925 | 17,025 |    |
| Четверг - 1                      | 68,237               | 77,527 | 142,542 | 1 543,932 | 1,054     | 59,060        | 926,940   | 14,022  | 466,668 | 1 134,223                 | 233,178 | 16,595 |    |
| Пятница - 1                      | 56,240               | 51,460 | 181,658 | 1 421,155 | 1,463     | 22,557        | 632,036   | 11,096  | 568,194 | 1 051,171                 | 380,152 | 14,952 |    |
| <i>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</i>       | 59,161               | 58,333 | 177,723 | 1 480,013 | 1,213     | 55,179        | 815,557   | 13,286  | 497,156 | 1 021,344                 | 306,343 | 14,719 |    |
| Понедельник - 2                  | 80,292               | 46,674 | 195,850 | 1 536,693 | 1,077     | 35,788        | 413,586   | 12,996  | 557,048 | 1 081,921                 | 318,535 | 12,636 |    |
| Вторник - 2                      | 78,870               | 47,119 | 167,126 | 1 417,901 | 1,187     | 36,392        | 395,533   | 13,556  | 382,771 | 1 021,530                 | 367,647 | 14,710 |    |
| Среда - 2                        | 57,320               | 51,960 | 211,914 | 1 551,573 | 1,376     | 33,119        | 348,339   | 10,289  | 605,421 | 962,242                   | 285,760 | 13,364 |    |
| Четверг - 2                      | 58,918               | 51,411 | 171,390 | 1 389,025 | 1,294     | 69,176        | 867,156   | 13,515  | 287,123 | 900,677                   | 381,860 | 15,623 |    |
| Пятница - 2                      | 63,959               | 61,756 | 168,745 | 1 463,116 | 1,179     | 58,898        | 731,606   | 11,287  | 463,087 | 1 110,057                 | 293,957 | 13,484 |    |
| <i>СРЕДНЕЕ за 2 недели</i>       | 67,872               | 51,784 | 183,005 | 1 471,662 | 1,223     | 46,675        | 551,244   | 12,329  | 459,090 | 1 015,285                 | 329,552 | 13,963 |    |
| <i>ИТОГО среднее за 2 недели</i> | 63,517               | 55,059 | 180,364 | 1 475,838 | 1,218     | 50,927        | 683,401   | 12,808  | 478,123 | 1 018,315                 | 317,948 | 14,347 |    |
| <b>Норма СанПиН</b>              | 90                   | 92     | 383     | 2 720     | 1,4       | 70            | 900       | 14      | 1 200   | 1 200                     | 300     | 18     |    |

|                                  | Возрастная группа с 11 лет и старше |                       |         | Итого за день |
|----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|---------|---------------|
|                                  | Завтрак                             | Промежуточное питание | Обед    |               |
| Понедельник - 1                  | 440,000                             | 170,000               | 840,000 | 1 450,000     |
| Вторник - 1                      | 520,000                             | 170,000               | 870,000 | 1 560,000     |
| Среда - 1                        | 560,000                             | 170,000               | 840,000 | 1 570,000     |
| Четверг - 1                      | 450,000                             | 170,000               | 840,000 | 1 460,000     |
| Пятница - 1                      | 520,000                             | 170,000               | 855,000 | 1 545,000     |
| Понедельник - 2                  | 450,000                             | 170,000               | 900,000 | 1 520,000     |
| Вторник - 2                      | 450,000                             | 170,000               | 870,000 | 1 490,000     |
| Среда - 2                        | 520,000                             | 170,000               | 900,000 | 1 590,000     |
| Четверг - 2                      | 560,000                             | 170,000               | 840,000 | 1 570,000     |
| Пятница - 2                      | 550,000                             | 170,000               | 900,000 | 1 620,000     |
| <i>ИТОГО среднее за 2 недели</i> | 502                                 | 170                   | 866     | 1 538         |
| <b>Норма СанПиН</b>              | 550                                 |                       | 800     | 1 350         |