

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.А. Савицкий
«09» января 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компания"

« 09 » января 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 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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	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
Итого за Завтрак		390,000	29,339	28,731	23,962	472,866	0,319	1,142	493,455	2,152	222,345	480,176	52,924	6,807
<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 (хурма)	10	0,570	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	38,300	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>														
	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	Ши 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 курицей	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	Компот из сухофруктов	180	0,234	2,295	2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		685,000	24,167	26,065	77,275	648,748	0,392	28,667	542,791	5,367	133,283	429,201	92,757	4,900
<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
Итого за Полдник		350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 595,000	62,966	61,576	156,277	1 446,414	0,840	44,789	1 110,346	10,969	651,028	1 186,377	220,981	13,057
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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	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
Итого за Завтрак		460,000	16,822	11,626	50,209	375,173	0,396	1,679	65,755	0,898	373,709	412,978	98,126	3,866
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
Итого за Промежуточное питание		170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
<i>Обед</i>														
63	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,904
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
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
Итого за Обед		725,000	27,035	20,513	80,614	618,769	0,727	50,560	177,131	6,952	137,924	401,394	158,805	7,639
<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
Итого за Полдник		350,000	6,660	0,385	28,415	149,000	0,080	14,000	7,500	0,300	259,500	208,000	37,500	0,500
Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 705,000	53,027	38,959	186,513	1 321,142	1,244	67,119	258,786	10,930	799,033	1 085,072	331,931	12,835

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	62,966	61,576	156,277	1 446,414	0,840	44,789	1 110,346	10,969	651,028	1 186,377	220,981	13,057
Вторник - 1 неделя	53,027	38,959	186,513	1 321,142	1,244	67,119	258,786	10,930	799,033	1 085,072	331,931	12,835
Среда - 1 неделя	55,938	49,567	180,200	1 399,000	1,073	68,995	1 949,736	14,661	496,552	979,622	359,982	14,619
Четверг - 1 неделя	47,566	43,979	184,091	1 332,155	0,879	68,564	603,306	10,479	708,287	887,816	215,330	9,654
Пятница - 1 неделя	51,331	45,945	180,194	1 351,306	1,220	30,604	482,766	8,655	752,451	1 025,560	328,597	12,475
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,166	48,005	177,455	1 370,003	1,051	56,014	880,988	11,139	681,470	1 032,889	291,364	12,528
Понедельник - 2 неделя	54,088	45,148	200,281	1 438,869	0,945	29,749	1 833,426	10,423	725,267	1 032,785	231,526	10,421
Вторник - 2 неделя	68,389	38,492	164,942	1 300,331	0,983	36,654	321,986	11,238	580,196	1 014,009	343,882	12,661
Среда - 2 неделя	53,350	49,330	201,056	1 473,588	1,198	47,970	323,156	10,785	796,151	1 007,248	276,778	11,534
Четверг - 2 неделя	56,751	40,845	179,678	1 322,463	1,154	53,998	1 880,486	11,609	492,451	973,710	372,347	13,517
Пятница - 2 неделя	65,152	51,125	167,439	1 293,768	1,173	84,554	951,224	10,446	678,147	1 268,420	333,169	13,474
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	59,546	44,988	182,679	1 365,804	1,091	50,585	1 062,056	10,900	654,442	1 059,234	311,540	12,321
ИТОГО среднее за 2 недели	56,856	46,497	180,067	1 367,904	1,071	53,300	971,522	11,020	667,956	1 046,062	301,452	12,425

Возрастная группа с 7 до 11 лет					
	Завтрак	Промежуточное питание	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	390,000	170,000	685,000	350,000	1 595,000
Вторник - 1 неделя	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Среда - 1 неделя	510,000	170,000	685,000	350,000	1 715,000
Четверг - 1 неделя	420,000	170,000	685,000	350,000	1 625,000
Пятница - 1 неделя	460,000	170,000	725,000	350,000	1 705,000
Понедельник - 2 неделя	420,000	170,000	685,000	350,000	1 625,000
Вторник - 2 неделя	390,000	170,000	725,000	350,000	1 635,000
Среда - 2 неделя	460,000	170,000	755,000	350,000	1 735,000
Четверг - 2 неделя	510,000	170,000	685,000	350,000	1 715,000
Пятница - 2 неделя	490,000	170,000	755,000	350,000	1 765,000
ИТОГО среднее за 2 недели	451	170	711	350	1 682
Норма СанПиН	500		700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Завтрак	440,000	37,859	38,135	25,465	597,686	0,371	1,428	656,855	2,974	283,085	619,336	63,444	8,381
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														
	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	Ши 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 курицей	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	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	31,016	35,234	100,318	855,778	0,508	37,571	600,211	7,451	175,603	549,661	118,977	6,366
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 450,000	71,675	79,764	152,408	1 629,264	0,928	39,979	1 323,666	13,575	494,588	1 237,997	220,221	15,597
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	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	10,900	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
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	0,850
Обед														
65	Салат из свеклы с яблоками	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,122	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
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
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 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	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	31,890	26,162	100,920	770,820	0,888	63,036	221,581	8,892	172,382	485,101	191,873	9,451
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 560,000	54,072	45,811	190,937	1 400,366	1,423	65,947	300,536	12,771	616,045	1 029,737	348,559	14,836

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	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	13,725	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
	Итого за Завтрак	560,000	27,916	19,750	75,452	592,247	0,553	6,199	65,055	5,683	84,440	417,186	196,943	8,405
<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	10,300	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>														
63	Салат из моркови с курагой	100	1,755	0,125	11,658	56,462	0,067	5,150	1 958,329	0,930	41,658	66,857	46,605	0,985
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 птицы	250	19,281	22,595	24,759	378,071	0,239	30,387	567,740	3,609	44,730	245,380	59,160	3,086
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
	Итого за Обед	840,000	28,101	30,077	79,829	704,675	0,627	60,139	2 728,380	7,220	167,391	442,688	156,037	7,558
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 570,000	58,817	56,222	181,906	1 472,722	1,229	67,318	2 860,035	16,053	287,731	928,874	390,780	16,813
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сахаром	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
	Итого за Завтрак	450,000	19,722	14,303	75,067	510,527	0,332	0,535	88,955	1,430	344,475	316,786	49,444	3,812
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000			7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (чернослив)	10	0,230	0,070	5,750	25,600	0,002	0,300	0,100	0,180	8,000	8,300	10,200	0,300
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,510	6,435	27,275	178,200	0,041	0,880	8,400	2,780	27,900	62,700	37,500	0,830
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
96	Рассоливки московской на бульоне	250	2,331	4,336	16,500	114,792	0,075	9,755	200,781	1,968	20,403	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	0,295	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	27,022	32,635	81,760	730,337	0,620	73,062	761,685	8,320	152,283	436,567	126,974	6,380
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	49,254	53,373	184,102	1 419,064	0,993	74,477	859,040	12,530	524,658	816,053	213,918	11,022

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	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	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
	Итого за Завтрак	520,000	17,010	15,135	57,824	0,370	3,979	93,855	0,456	396,075	387,616	78,864	3,505	
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,520	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789
173	Каша гречневая 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	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	855,000	31,023	31,771	92,141	781,509	0,911	17,546	483,981	6,808	113,031	481,135	222,566	9,367
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 545,000	50,833	53,301	176,590	1 396,655	1,330	22,505	644,436	10,414	545,006	937,751	339,230	13,722
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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
	Итого за Завтрак	450,000	19,722	14,303	75,067	510,527	0,332	0,535	88,955	1,430	344,475	316,786	49,444	3,812
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоки зеленые)	150	0,660	0,285	20,415	87,000		7,500	0,300	7,500	18,000	7,500	0,300	
	Орех грецкий	10	1,620	6,080	1,110	65,600	0,039	0,580	0,800	2,300	12,400	36,400	19,800	0,230
	Сухофрукты (курага)	10	0,520	0,030	5,100	23,200	0,010	0,400	58,300	0,550	16,000	14,600	10,500	0,320
	Итого за Промежуточное питание	170,000	2,800	6,395	26,625	175,800	0,049	0,980	66,600	3,150	35,900	69,000	37,800	0,850
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови без сахара	100	1,222	6,088	6,486	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
291	Каша перловая с курицей	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
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
	Итого за Обед	840,000	34,693	32,644	103,079	852,542	0,693	18,933	2 477,931	7,114	161,332	612,429	149,971	7,316
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	57,215	53,342	204,771	1 538,869	1,074	20,448	2 633,486	11,694	541,707	998,215	237,215	11,978

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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>														
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
<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
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
294	Шницель рубчатый 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	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	37,534	24,273	96,598	769,361	0,730	28,102	210,011	8,594	159,178	514,691	264,351	9,994
	Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 490,000	76,093	49,113	166,165	1 433,337	1,114	30,033	383,566	13,624	406,943	992,417	363,645	14,511
День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	2,045
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>														
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 (тернослив)	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	Свекла отварная	100	1,500	0,100	8,800	42,000	0,020	10,000		0,100	37,000	43,000	22,000	1,400
88/2011	Щи 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
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
	Итого за Обед	900,000	32,501	34,666	118,247	918,671	0,821	40,790	285,731	7,633	173,120	396,141	129,506	7,891
	Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше	1 590,000	54,683	54,315	208,264	1 548,217	1,356	43,701	364,686	11,511	616,783	940,777	286,192	13,276

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	71,675	79,764	152,408	1 629,264	0,928	39,979	1 323,666	13,575	494,588	1 237,997	220,221	15,597
Вторник - 1 неделя	54,072	45,811	190,937	1 400,366	1,423	65,947	300,536	12,771	616,045	1 029,737	348,559	14,836
Среда - 1 неделя	58,817	56,222	181,906	1 472,722	1,229	67,318	2 860,035	16,053	287,731	928,874	390,780	16,813
Четверг - 1 неделя	49,254	53,373	184,102	1 419,064	0,993	74,477	859,040	12,530	524,658	816,053	213,918	11,022
Пятница - 1 неделя	50,833	53,301	176,590	1 396,655	1,330	22,505	644,436	10,414	545,006	937,751	339,230	13,722
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,930	57,694	177,317	1 417,372	1,181	54,045	1 197,543	13,069	493,606	990,082	302,542	14,398
Понедельник - 2 неделя	57,215	53,342	204,771	1 538,869	1,074	20,448	2 633,486	11,694	541,707	998,215	237,215	11,978
Вторник - 2 неделя	76,093	49,113	166,165	1 433,337	1,114	30,033	383,566	13,624	406,943	992,417	363,645	14,511
Среда - 2 неделя	54,683	54,315	208,264	1 548,217	1,356	43,701	364,686	11,511	616,783	940,777	286,192	13,276
Четверг - 2 неделя	59,679	48,819	182,089	1 411,205	1,314	49,952	2 814,205	13,444	282,400	922,132	403,444	15,627
Пятница - 2 неделя	66,379	57,917	168,521	1 348,058	1,335	92,358	1 210,686	12,116	500,776	1 223,489	350,220	14,940
СРЕДНЕЕ за 2 недели	62,810	52,701	185,962	1 455,937	1,239	47,298	1 481,326	12,478	469,722	1 015,406	328,143	14,066
ИТОГО среднее за 2 недели	59,870	55,198	181,376	1 439,776	1,210	50,672	1 339,435	12,774	481,664	1 002,744	315,343	14,232

Возрастная группа с 11 лет и старше				
	Завтрак	Промежуточное питание	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	440,000	170,000	840,000	1 450,000
Вторник - 1 неделя	520,000	170,000	870,000	1 560,000
Среда - 1 неделя	560,000	170,000	840,000	1 570,000
Четверг - 1 неделя	450,000	170,000	840,000	1 460,000
Пятница - 1 неделя	520,000	170,000	855,000	1 545,000
Понедельник - 2 неделя	450,000	170,000	840,000	1 460,000
Вторник - 2 неделя	450,000	170,000	870,000	1 490,000
Среда - 2 неделя	520,000	170,000	900,000	1 590,000
Четверг - 2 неделя	560,000	170,000	840,000	1 570,000
Пятница - 2 неделя	550,000	170,000	900,000	1 620,000
ИТОГО среднее за 2 недели	502	170	860	1 532
Норма СанПиН	550		800	1 350