

СОГЛАСОВАНО

Директор

«13» января 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"


« 13 » января 2025г.



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														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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	450,000	11,702	13,656	50,339	372,473	0,391	1,519	59,755	0,898	176,109	287,978	89,126	3,686
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,243	81,152	0,066	20,443	161,551	1,958	24,643	42,181	18,272	0,717
291	Каша перловая с курицей	240	21,062	17,958	46,418	430,908	0,155	4,396	457,488	1,447	52,462	362,073	51,095	2,831
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049
	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	27,497	29,076	83,714	714,314	0,414	29,298	622,081	5,437	137,178	484,486	97,767	5,277
<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
	Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	1 345,000	41,999	49,127	160,678	1 262,587	0,854	31,797	748,436	9,485	349,187	841,464	224,693	9,813
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
376	Чай с 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
	Итого за Завтрак	510,000	22,326	22,264	78,196	597,068	0,414	6,921	34,055	3,651	88,345	264,226	93,474	4,685
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076		0,160	17,142	93,245	36,953	1,452
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	725,000	30,412	22,020	69,645	602,113	0,677	57,893	492,731	6,908	130,553	416,902	123,854	6,535
<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
	Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 405,000	55,248	50,719	175,116	1 377,381	1,132	65,694	535,186	13,339	246,798	743,828	254,828	12,050

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	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>390,000</i>	<i>10,174</i>	<i>3,093</i>	<i>49,089</i>	<i>265,445</i>	<i>0,385</i>	<i>0,271</i>	<i>0,555</i>	<i>0,536</i>	<i>46,199</i>	<i>214,331</i>	<i>124,950</i>	<i>5,523</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	4,090	3,994	55,840	0,027	3,300	760,000	1,940	12,500	22,520	15,700	0,574
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	1,432	4,183	8,645	77,932	0,055	16,443	161,551	1,956	25,723	40,781	18,212	0,803
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400								
	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>690,000</i>	<i>20,471</i>	<i>42,247</i>	<i>85,483</i>	<i>815,776</i>	<i>0,263</i>	<i>19,923</i>	<i>941,551</i>	<i>4,081</i>	<i>85,521</i>	<i>123,751</i>	<i>52,704</i>	<i>2,751</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоко 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
	<i>Итого за Промежуточное питание</i>	<i>170,000</i>	<i>2,800</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>
	Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет	1 250,000	33,445	51,735	161,197	1 257,021	0,697	21,174	1 008,706	7,767	167,620	407,082	215,454	9,124
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай 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>405,000</i>	<i>33,239</i>	<i>32,646</i>	<i>23,962</i>	<i>524,466</i>	<i>0,324</i>	<i>1,262</i>	<i>527,955</i>	<i>2,227</i>	<i>372,345</i>	<i>576,176</i>	<i>59,674</i>	<i>6,957</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,700	3,239	11,955	84,173	0,052	6,524	160,631	1,508	16,282	57,568	15,399	0,604
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>24,032</i>	<i>28,331</i>	<i>72,979</i>	<i>651,389</i>	<i>0,506</i>	<i>177,964</i>	<i>325,305</i>	<i>7,073</i>	<i>117,934</i>	<i>369,920</i>	<i>103,066</i>	<i>6,050</i>
<i>Промежуточное питание</i>														
338	Фрукты (яблоко 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>
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 300,000	59,781	67,412	124,216	1 354,055	0,871	180,106	861,660	12,080	518,179	1 008,796	200,240	13,837

День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	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 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
	Итого за Завтрак	460,000	16,867	11,631	50,359	376,873	0,398	3,679	65,855	0,908	375,709	414,078	98,726	3,896
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	13,603	288,741	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601
173	Каша гречневая 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
	Итого за Обед	725,000	28,413	30,385	79,972	704,080	0,802	11,984	334,211	4,881	99,206	428,594	187,303	8,240
<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
	Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет	1 355,000	48,080	48,411	156,956	1 256,753	1,249	16,643	466,666	8,939	510,815	911,672	323,829	12,986
День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	26,785	191,541	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,775
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	450,000	9,535	15,335	46,312	362,926	0,290	1,480	79,155	0,379	159,745	211,866	56,394	2,825
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
54-10м	Капуста тушеная с мясом птицы	240	16,891	18,905	14,900	286,408	0,124	95,593	124,426	3,345	118,714	198,710	99,283	2,529
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400								
	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	745,000	26,158	28,198	54,940	581,423	0,400	112,037	275,319	6,359	191,394	340,294	144,329	5,031
<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
	Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет	1 365,000	38,493	49,928	127,877	1 120,149	0,739	114,497	421,074	9,888	387,039	621,160	238,523	8,706

День/неделя: Вторник - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	150	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>390,000</i>	<i>27,119</i>	<i>13,513</i>	<i>33,599</i>	<i>370,116</i>	<i>0,264</i>	<i>0,751</i>	<i>79,355</i>	<i>1,305</i>	<i>163,415</i>	<i>312,476</i>	<i>48,504</i>	<i>3,066</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	3,933	55,910	0,034	2,850	1140,000	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,644	88,731	0,062	16,442	172,351	1,986	27,222	58,779	18,212	0,953
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
376	Чай 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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>26,696</i>	<i>30,549</i>	<i>90,060</i>	<i>735,452</i>	<i>0,522</i>	<i>22,572</i>	<i>1345,351</i>	<i>7,621</i>	<i>130,862</i>	<i>343,379</i>	<i>129,462</i>	<i>5,934</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	0,520	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>2,800</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>
	Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет	1 285,000	56,615	50,457	150,284	1 281,368	0,835	24,303	1 491,306	12,076	330,177	724,855	215,766	9,850
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	150	11,173	8,823	38,123	277,761	0,098	0,160	62,000	0,950	214,900	176,930	17,860	1,101
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>390,000</i>	<i>14,795</i>	<i>10,200</i>	<i>57,520</i>	<i>383,046</i>	<i>0,259</i>	<i>0,431</i>	<i>62,555</i>	<i>1,070</i>	<i>249,595</i>	<i>236,076</i>	<i>38,744</i>	<i>3,131</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,243	81,152	0,066	20,443	161,551	1,958	24,643	42,181	18,272	0,717
291	Каша перловая с курицей	240	21,062	17,958	46,418	430,908	0,155	4,396	457,488	1,447	52,462	362,073	51,095	2,831
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	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
	<i>Итого за Обед</i>	<i>725,000</i>	<i>27,784</i>	<i>27,949</i>	<i>88,595</i>	<i>726,160</i>	<i>0,448</i>	<i>161,119</i>	<i>885,699</i>	<i>5,883</i>	<i>129,655</i>	<i>489,474</i>	<i>101,672</i>	<i>5,662</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>
	Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет	1 285,000	45,089	44,584	173,390	1 287,406	0,748	162,430	956,654	9,733	407,150	788,250	177,916	9,623

День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
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	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	510,000	22,488	20,199	65,774	527,706	0,564	6,271	17,055	3,198	83,309	368,451	188,720	7,241
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
249	Рыба, запеченная в омлете	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076		0,160	17,142	93,245	36,953	1,452
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049
	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	31,216	24,619	69,251	613,384	0,695	56,087	657,674	4,719	209,571	527,160	132,351	6,967
<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
	Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет	1 405,000	56,504	51,213	161,650	1 316,890	1,308	63,338	741,329	11,067	328,780	964,611	358,871	15,058
День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8,798	7,084	38,768	254,861	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,514
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
	Итого за Завтрак	490,000	25,165	19,966	59,015	518,846	0,488	3,571	286,655	0,923	230,105	463,026	90,034	6,074
<i>Обед</i>														
65	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
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,081	25,779	15,587	343,061	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735
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
	Итого за Обед	755,000	28,511	35,407	82,114	758,000	0,784	12,072	235,281	7,191	110,445	427,073	188,098	8,814
<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
	Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет	1 415,000	56,186	61,808	168,404	1 455,046	1,313	16,523	530,336	10,894	368,450	952,799	315,632	15,718

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	41,999	49,127	160,678	1 262,587	0,854	31,797	748,436	9,485	349,187	841,464	224,693	9,813
Вторник - 1	55,248	50,719	175,116	1 377,381	1,132	65,694	535,186	13,339	246,798	743,828	254,828	12,050
Среда - 1	33,445	51,735	161,197	1 257,021	0,697	21,174	1 008,706	7,767	167,620	407,082	215,454	9,124
Четверг - 1	59,781	67,412	124,216	1 354,055	0,871	180,106	861,660	12,080	518,179	1 008,796	200,240	13,837
Пятница - 1	48,080	48,411	156,956	1 256,753	1,249	16,643	466,666	8,939	510,815	911,672	323,829	12,986
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	47,711	53,481	155,633	1 301,559	0,961	63,083	724,131	10,322	358,520	782,568	243,809	11,562
Понедельник - 2	38,493	49,928	127,877	1 120,149	0,739	114,497	421,074	9,888	387,039	621,160	238,523	8,706
Вторник - 2	56,615	50,457	150,284	1 281,368	0,835	24,303	1 491,306	12,076	330,177	724,855	215,766	9,850
Среда - 2	45,089	44,584	173,390	1 287,406	0,748	162,430	956,654	9,733	407,150	788,250	177,916	9,623
Четверг - 2	56,504	51,213	161,650	1 316,890	1,308	63,338	741,329	11,067	328,780	964,611	358,871	15,058
Пятница - 2	56,186	61,808	168,404	1 455,046	1,313	16,523	530,336	10,894	368,450	952,799	315,632	15,718
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	50,577	51,598	156,321	1 292,172	0,989	76,218	828,140	10,732	364,319	810,335	261,342	11,791
ИТОГО среднее за 2 недели	49,144	52,540	155,977	1 296,866	0,975	69,651	776,136	10,527	361,420	796,452	252,576	11,677
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной н	64%	67%	47%	55%	81%	116%	111%	88%	33%	72%	101%	97%

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Промеж уточное	Итого за день
Понедельник - 1	450,000	725,000	170,000	1 345,000
Вторник - 1	510,000	725,000	170,000	1 405,000
Среда - 1	390,000	690,000	170,000	1 250,000
Четверг - 1	405,000	725,000	170,000	1 300,000
Пятница - 1	460,000	725,000	170,000	1 355,000
Понедельник - 2	450,000	745,000	170,000	1 365,000
Вторник - 2	390,000	725,000	170,000	1 285,000
Среда - 2	390,000	725,000	170,000	1 285,000
Четверг - 2	510,000	725,000	170,000	1 405,000
Пятница - 2	490,000	755,000	170,000	1 415,000
ИТОГО среднее за 2 недели	445	727	170	1 342
Норма СанПиН	500	700		1 200

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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	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	500,000	13,702	14,914	58,042	422,746	0,449	1,831	64,555	1,068	210,863	344,436	106,186	4,095
<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	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	25,662	202,311	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Каша перловая с курицей	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	423,220	58,330	3,292
349	Комлот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049
	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	33,481	37,530	104,860	903,908	0,523	38,009	651,003	7,470	177,152	589,953	121,722	6,624
<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
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 540,000	49,983	58,839	189,527	1 502,454	1,021	40,820	782,158	11,688	423,915	1 003,389	265,708	11,569
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119		19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
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	25,548	26,010	92,441	699,984	0,484	7,361	41,705	4,352	101,663	300,878	105,108	5,295
<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
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492		0,192	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
	Итого за Обед	870,000	35,672	26,695	88,248	740,636	0,848	77,038	735,171	8,603	165,960	504,191	154,998	7,963
<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
	Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 600,000	63,730	59,140	207,964	1 618,820	1,373	85,279	785,276	15,735	295,523	867,769	297,606	14,088

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,681	2,274	39,337	212,182	0,296			0,551	15,250	205,592	137,868	4,627
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	13,153	3,981	63,564	343,367	0,497	0,311	0,555	0,701	57,245	277,238	162,752	6,937
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	6,797	87,740	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	0,991
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	1,821	5,233	10,980	98,202	0,070	20,762	202,311	2,467	31,443	51,491	23,032	1,015
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400								
	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	815,000	24,104	49,059	103,466	964,796	0,356	26,652	1 482,311	5,639	110,701	168,211	74,014	3,800
<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
	Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше	1 435,000	40,057	59,435	193,655	1 483,963	0,902	27,943	1 549,466	9,490	203,846	514,449	274,566	11,587
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай 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	465,000	42,609	42,380	30,295	675,186	0,416	1,588	691,355	3,079	440,385	727,836	74,194	8,811
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,124	4,049	14,942	105,209	0,065	8,155	200,781	1,884	20,333	71,958	19,247	0,754
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	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	29,167	35,067	91,206	805,615	0,628	189,365	375,198	9,005	153,586	457,588	130,390	7,650
<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
	Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1 505,000	74,286	83,882	148,776	1 659,001	1,085	191,833	1 074,953	14,864	621,871	1 248,124	242,084	17,291

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	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 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	19,717	13,219	62,892	453,046	0,496	4,031	70,655	1,108	417,763	483,036	119,786	4,585
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	15,476	319,211	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789
173	Каша гречневая 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	32,103	36,796	93,443	830,319	0,918	17,546	494,781	6,889	114,531	499,135	222,566	9,517
<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
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 545,000	54,620	56,410	182,960	1 459,165	1,463	22,557	632,036	11,147	568,194	1 051,171	380,152	14,952
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965
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	510,000	11,845	17,160	57,804	434,946	0,363	1,819	87,755	0,446	196,475	261,516	69,264	3,295
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
54-10м	Капуста тушеная с мясом птицы	280	19,706	22,056	17,383	334,143	0,145	111,525	145,163	3,903	138,499	231,829	115,830	2,950
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400								
	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	890,000	31,304	36,012	71,336	741,329	0,508	133,845	331,127	8,449	241,980	418,245	177,390	6,321
<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
	Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше	1 570,000	45,949	59,567	155,765	1 352,075	0,920	136,644	485,482	12,045	474,355	748,761	284,454	10,466

День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>450,000</i>	<i>35,759</i>	<i>18,445</i>	<i>42,942</i>	<i>488,176</i>	<i>0,335</i>	<i>0,951</i>	<i>106,955</i>	<i>1,880</i>	<i>211,865</i>	<i>408,726</i>	<i>61,494</i>	<i>3,667</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови	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
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,979	109,001	0,077	20,761	213,111	2,497	32,942	69,489	23,031	1,165
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119		19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
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>		<i>870,000</i>	<i>31,213</i>	<i>37,545</i>	<i>111,608</i>	<i>902,518</i>	<i>0,649</i>	<i>29,201</i>	<i>2 133,761</i>	<i>9,876</i>	<i>163,540</i>	<i>417,381</i>	<i>161,975</i>	<i>7,155</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	0,520	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>2,800</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>
Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше		1 490,000	69,772	62,385	181,175	1 566,494	1,033	31,132	2 307,316	14,906	411,305	895,107	261,269	11,672
День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	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	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>430,000</i>	<i>18,164</i>	<i>12,704</i>	<i>70,119</i>	<i>469,937</i>	<i>0,320</i>	<i>0,511</i>	<i>78,055</i>	<i>1,300</i>	<i>312,905</i>	<i>291,196</i>	<i>46,974</i>	<i>3,668</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	25,662	202,311	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Каша перловая с курицей	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	423,220	58,330	3,292
398	Напиток из плодов шиповника (без сахара)	180	0,442	0,182	6,279	36,920	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,390
	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>33,726</i>	<i>35,878</i>	<i>109,502</i>	<i>905,223</i>	<i>0,576</i>	<i>171,192</i>	<i>1 034,921</i>	<i>8,059</i>	<i>161,233</i>	<i>598,697</i>	<i>127,978</i>	<i>7,040</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>
Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше		1 470,000	54,400	55,017	206,896	1 553,360	0,937	172,583	1 121,376	12,139	502,038	952,593	212,452	11,538

День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
173	Каша гречневая 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	25,687	23,544	77,540	616,926	0,657	6,711	21,505	3,797	94,980	424,316	218,423	8,323
<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
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
249	Рыба, запеченная в омлете	100	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492		0,192	20,350	111,852	44,332	1,741
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	0,018	0,918	4,104	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,049
	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	36,690	30,191	87,829	759,252	0,870	74,985	918,144	6,406	257,011	628,828	165,004	8,551
<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
	Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 600,000	65,177	60,130	191,994	1 551,978	1,576	82,676	1 006,249	13,353	387,891	1 122,144	421,227	17,724
День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,026	8,863	48,626	319,431	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,892
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	550,000	28,243	22,075	73,703	609,316	0,592	3,936	295,655	1,002	271,155	528,616	108,324	6,732
<i>Обед</i>														
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
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,499	27,734	17,460	373,531	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923
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	900,000	33,283	42,302	102,825	922,230	0,941	17,232	275,551	9,228	140,306	510,577	227,850	10,798
<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
	Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	1 620,000	64,036	70,812	203,803	1 709,746	1,574	22,048	579,606	13,010	439,361	1 101,893	373,674	18,360

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	49,983	58,839	189,527	1 502,454	1,021	40,820	782,158	11,688	423,915	1 003,389	265,708	11,569
Вторник - 1	63,730	59,140	207,964	1 618,820	1,373	85,279	785,276	15,735	295,523	867,769	297,606	14,088
Среда - 1	40,057	59,435	193,655	1 483,963	0,902	27,943	1 549,466	9,490	203,846	514,449	274,566	11,587
Четверг - 1	74,286	83,882	148,776	1 659,001	1,085	191,833	1 074,953	14,864	621,871	1 248,124	242,084	17,291
Пятница - 1	54,620	56,410	182,960	1 459,165	1,463	22,557	632,036	11,147	568,194	1 051,171	380,152	14,952
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,535	63,541	184,576	1 544,681	1,169	73,686	964,778	12,585	422,670	936,980	292,023	13,897
Понедельник - 2	45,949	59,567	155,765	1 352,075	0,920	136,644	485,482	12,045	474,355	748,761	284,454	10,466
Вторник - 2	69,772	62,385	181,175	1 566,494	1,033	31,132	2 307,316	14,906	411,305	895,107	261,269	11,672
Среда - 2	54,400	55,017	206,896	1 553,360	0,937	172,583	1 121,376	12,139	502,038	952,593	212,452	11,538
Четверг - 2	65,177	60,130	191,994	1 551,978	1,576	82,676	1 006,249	13,353	387,891	1 122,144	421,227	17,724
Пятница - 2	64,036	70,812	203,803	1 709,746	1,574	22,048	579,606	13,010	439,361	1 101,893	373,674	18,360
СРЕДНЕЕ за 2 недели	59,867	61,582	187,927	1 546,731	1,208	89,017	1 100,006	13,091	442,990	964,100	310,615	13,952
ИТОГО среднее за 2 недели	58,201	62,562	186,252	1 545,706	1,189	81,352	1 032,392	12,838	432,830	950,540	301,319	13,925
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной н	65%	68%	49%	57%	85%	116%	115%	92%	36%	79%	100%	77%

Возрастная группа с 11 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Промеж уточное	Итого за день
Понедельник - 1	500,000	870,000	170,000	1 540,000
Вторник - 1	560,000	870,000	170,000	1 600,000
Среда - 1	450,000	815,000	170,000	1 435,000
Четверг - 1	465,000	870,000	170,000	1 505,000
Пятница - 1	520,000	855,000	170,000	1 545,000
Понедельник - 2	510,000	890,000	170,000	1 570,000
Вторник - 2	450,000	870,000	170,000	1 490,000
Среда - 2	430,000	870,000	170,000	1 470,000
Четверг - 2	560,000	870,000	170,000	1 600,000
Пятница - 2	550,000	900,000	170,000	1 620,000
ИТОГО среднее за 2 недели	500	868	170	1 538
Норма СанПиН	550	800		1 350

с Алар Шик.