



СОГЛАСОВАНО

Директор

В. В. Мещеряков
«В» января 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.
2025г.

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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет

№ пел.	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
14	Мясно (порционы)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,988	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
181	Каша вязкая молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,550	1,4,372		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,859	0,839		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,500	0,500	9,500	32,500	6,500	0,600		
	Печенье овсяное	40	0,280	0,988	3,576	24,000									
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>8,865</i>	<i>14,515</i>	<i>64,509</i>	<i>422,109</i>	<i>0,116</i>	<i>1,088</i>	<i>75,700</i>	<i>1,300</i>	<i>115,558</i>	<i>131,090</i>	<i>35,272</i>		
						<i>Обед</i>									
	Карп овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	164,520	1,860	24,600	22,200	9,000		
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	83,581	0,067	20,450	192,700	1,927	27,200	44,000	18,530		
291	Пюре из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207		
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	4,000	0,891	0,700		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800	0,661		
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,700</i>	<i>31,203</i>	<i>89,740</i>	<i>767,929</i>	<i>0,308</i>	<i>378,986</i>	<i>537,129</i>	<i>8,057</i>	<i>102,897</i>	<i>352,120</i>	<i>95,237</i>		
						<i>Полдник</i>									
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	456,566	0,154	0,100	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,800	0,839		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>		
						<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>									
						<i>1 530,000</i>	<i>44,821</i>	<i>61,450</i>	<i>235,267</i>	<i>1 679,992</i>	<i>380,174</i>	<i>658,614</i>	<i>15,287</i>	<i>250,092</i>	
													<i>600,163</i>	<i>140,425</i>	<i>8,405</i>

День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет

№ пел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
294	Курица порционная	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	13,300	4,800	0,123				
202	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				
377	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	0,910	6,550	0,910	19,340	51,160	9,270	0,994				
	Чай с лимоном	200	0,216	0,055	54,748	213,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440				
	<i>Итого за Вторник</i>	<i>510,000</i>	<i>21,257</i>	<i>21,257</i>	<i>91,492</i>	<i>638,851</i>	<i>0,297</i>	<i>6,350</i>	<i>33,900</i>	<i>3,969</i>	<i>66,500</i>	<i>239,100</i>	<i>82,470</i>	<i>3,948</i>				
						<i>Обед</i>												
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373				
102	Суп гороховый на бульоне	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				
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,430	21,400	2,750	16,719	10,178	21,489	0,804				
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,800	0,856				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	0,220				
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	0,560				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>29,834</i>	<i>24,541</i>	<i>79,034</i>	<i>659,522</i>	<i>0,579</i>	<i>54,062</i>	<i>471,731</i>	<i>6,890</i>	<i>139,351</i>	<i>400,317</i>	<i>113,511</i>	<i>3,960</i>				
						<i>Полдник</i>												
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,759	1,708				
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	26,122	14,000	8,000	0,600				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,751</i>	<i>10,644</i>	<i>100,062</i>	<i>522,752</i>	<i>0,135</i>	<i>4,267</i>	<i>28,612</i>	<i>4,774</i>	<i>52,244</i>	<i>94,827</i>	<i>22,759</i>	<i>2,308</i>				
						<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>												
						<i>1 530,000</i>	<i>60,520</i>	<i>56,442</i>	<i>270,638</i>	<i>1 821,105</i>	<i>1 011</i>	<i>652,279</i>	<i>534,323</i>	<i>15,633</i>	<i>231,673</i>	<i>734,244</i>	<i>218,710</i>	<i>12,216</i>

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
185	Печенье Каша гречневая молочная вязкая	50 200	3,900 9,241	7,690 7,776	34,645 39,404	220,000 264,991	0,040 0,256	1,300 1,300	5,500 40,000	1,750 0,450	14,500 136,315	45,000 241,563	10,000 114,306	1,050 3,518				
384	Каша из консервов "Каша со ступичным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	1,690	54,500	0,550	10,000	319,043	131,306	5,118				
	<i>Итого за Завтрак</i>																	
		500,000	19,401	18,116	115,029	698,101	0,281	6,080	305,795	2,810	160,815	1,191,922	97,278	5,577				
						<i>Обед</i>												
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,885	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,290	0,607				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962				
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,050	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114				
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270	0,033	357,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,039	0,030				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	955,351	4,201	84,870	144,431	51,264	2,892				
	<i>Итого за Обед</i>																	
		705,000	24,258	42,121	110,708	929,883	0,244	376,974	955,351	4,201	31,000	105,068	20,113	1,468				
406	Пирожок с картошкой начинкой	100	8,652	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	4,950	8,240	4,600	0,859				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327				
	<i>Итого за Полдник</i>																	
		300,000	8,852	10,822	61,513	378,377	0,157	7,032	32,437	9,286	281,635	576,782	207,083	10,337				
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>																	
		1 595,000	52,491	71,059	287,250	2 006,361	0,782	385,696	1 042,288	11,654	1 042,288	3 565,570	604,090	9,126				

День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
15	Сыр (попудам)	15	3,900	3,915	4,565	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150				
210	Омлет надрезанный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,050	32,040	4,777				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,643	4,950	8,240	4,600	0,859				
338	Фрукты (блюда)	40	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	1,170	2,860				
	<i>Итого за Завтрак</i>																	
		535,000	34,137	37,240	18,400	881,000	0,194	14,091	527,900	3,067	371,000	565,570	604,090	9,126				
						<i>Обед</i>												
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,350	0,012	5,800	165,631	1,378	21,460	23,000	12,760	0,812				
96	Рисовый десертный на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	58,464	3,404	21,322	64,350	17,521	0,671				
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,599	360,880	0,253	35,460	35,460	0,380	30,542	228,892	54,697	2,984				
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	6,000	6,000	1,700	1,700	0,330				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,220	4,000	13,000	2,800	2,800	0,220				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,660	14,600	25,000	8,000	8,000	0,560				
	<i>Итого за Обед</i>																	
		720,000	23,583	28,400	80,127	676,191	0,435	149,164	305,795	6,939	106,924	357,922	97,278	5,577				
						<i>Полдник</i>												
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	456,566	0,154	1,800	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483				
	Сметанка	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	5,930	292,000	188,000	30,000	0,200				
	<i>Итого за Полдник</i>																	
		300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683				
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>																	
		1 555,000	72,876	79,321	206,190	1 839,426	0,896	165,055	916,980	15,916	746,711	1 220,205	202,884	16,886				

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

№ рецепта	Наименование дневной недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
174	Десерт	30	0,120	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	19,500	75,000	0,003	0,150	39,000	0,202	4,200	2,700	2,100	0,390
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	230,841	0,069	1,235	0,000	121,920	6,550	144,750	32,520	0,529
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	54,748	0,004	1,700	0,580	0,008	7,600	6,000	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	88,000	0,033	0,300	0,680	0,330	6,000	19,500	5,200	0,480
	<i>Итого за Завтрак</i>													
		500,000	10,892	7,076	103,559	519,089	0,131	3,085	39,580	1,220	146,270	202,070	48,990	2,672
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью из булгуре	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	Котлета рубленая 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 вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,500	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	0,800	0,220	4,000	13,000	2,800	0,270
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,660	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>													
		720,000	35,951	32,126	81,131	714,101	0,660	11,884	350,211	4,911	85,492	367,169	150,257	6,819
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>													
		300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	9,360	29,511	92,344	18,632	2,600
<i>Итого за Пятницу - 1 с 7 до 11 лет</i>														
		1 520,000	45,055	50,002	248,800	1 620,065	0,936	18,002	422,228	10,811	261,273	661,783	217,779	12,031
<i>День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>														
№ рецепта	Наименование дневной недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (подсолнечное)	10	0,080	7,230	0,130	66,100	0,001	1,209	40,000	0,100	2,400	3,000	0,720	
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,208	33,271	219,471	0,128	0,100	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	30	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,050	0,850	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	<i>Итого за Завтрак</i>													
		510,000	13,513	22,199	104,589	608,959	0,225	1,309	84,600	2,859	154,000	238,460	56,410	3,325
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	0,000	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп жареный/фальшивый с крупой	200	4,202	2,348	12,155	85,915	0,084	12,064	150,893	0,964	15,210	63,134	18,046	0,822
54-10м	Котлета тушеная с мясом птицы	240	16,891	18,905	14,900	286,408	0,124	95,953	124,426	3,345	118,714	198,710	99,283	2,529
342	Компот ягодный	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,056
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,660	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,660	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>													
		720,000	25,531	27,527	64,507	609,963	0,322	461,937	275,319	6,449	171,144	322,044	137,129	4,587
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>													
		300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	9,360	29,511	92,344	18,632	2,600

Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет		1 530,000	47,256	60,526	233,206	1 665,797	0,672	466,279	392,356	13,988	360,655	652,848	212,161	10,512	
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет															
№ рел.	Наименование дней недели, блюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ма	Fe	
188	Запеченная рисовая с творогом и стручковой фасолью	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245	
384	Коричный напиток	200	2,220	2,250	16,330	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,000	19,680	94,000	0,044	0,000	0,440	0,260	20,800	11,700	2,860	2,560	
338	Фрукты (бананы)	130	0,520	0,520	12,760	61,100	0,039	13,000	14,016	92,000	210,030	341,220	60,130	4,545	
	Итого за Завтрак	540,000	28,591	16,294	95,176	650,071	0,237	14,016	92,000	1,872	210,030	341,220	60,130	4,545	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962	
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 отпарные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	0,000	16,000	0,910	19,340	9,720	9,200	0,994	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,000	0,220	0,200	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,660	14,600	25,000	8,000	0,560	
	Итого за Обед	720,000	26,182	26,539	103,910	750,492	0,446	22,534	1 366,351	5,989	119,522	327,429	122,912	5,315	
415	Креветки сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	1,600	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
	Вареный	200	6,400	5,000	102,000	102,000	0,060	1,600	44,000	8,000	236,000	192,000	32,000	0,200	
	Итого за Полдник	300,000	16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	48,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683	
	Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет	1 560,000	71,229	61,314	275,001	1 939,129	0,897	38,150	1 547,656	13,791	592,339	969,962	230,558	11,743	
День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет															
№ рел.	Наименование дней недели, блюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ма	Fe	
204	Рожки отпарные с сыром	150	11,124	8,824	38,124	227,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,130	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	200	1,320	0,160	9,840	47,000	0,020	2,000	0,220	0,200	4,000	13,000	2,800	0,220	
348	Сок 200 мл в виде ул.	200	22,400	9,035	83,407	90,000	0,020	2,260	62,500	1,170	227,530	212,920	33,280	5,009	
	Итого за Завтрак	570,000	12,894	9,035	83,407	468,150	0,111	2,260	62,500	1,170	227,530	212,920	33,280	5,009	
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
88/2011	Циц из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719	
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,000	0,220	0,200	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,660	14,600	25,000	8,000	0,560	
	Итого за Обед	720,000	25,912	32,043	91,603	765,167	0,340	130,846	777,758	8,592	94,886	357,489	99,332	4,573	
410	Ватрушка с повидлом	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Полдник	300,000	7,851	10,495	88,705	474,140	0,116	0,367	29,112	4,574	31,072	89,067	19,129	2,567	

Итого за Среды - 2 с 7 до 11 лет		1 590,000	46,657	51,573	263,715	1 707,457	0,597	133,473	869,370	14,136	353,488	659,476	151,741	121,149
День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет														
№ рецепта	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	Мг	Fe
294	1. Грошеч. заливной 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	14,775	250,261	0,146	3,000	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,160	16,000	0,316	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,100	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,249</i>	<i>21,599</i>	<i>70,584</i>	<i>550,050</i>	<i>0,384</i>	<i>6,100</i>	<i>33,000</i>	<i>4,438</i>	<i>62,100</i>	<i>300,570</i>	<i>147,990</i>	<i>5,333</i>
	<i>Обед</i>													
20	Салат из белокожей капусты с кружкой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446	
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,026	139,921	0,200	7,604	2,404	33,802	105,679	31,012	1,815	
249	Рыба, запеченная в масле	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,660	14,600	23,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>31,010</i>	<i>28,186</i>	<i>80,296</i>	<i>688,533</i>	<i>0,600</i>	<i>407,812</i>	<i>655,423</i>	<i>5,130</i>	<i>221,417</i>	<i>515,354</i>	<i>124,188</i>	<i>6,417</i>
	<i>Полдник</i>													
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 530,000</i>	<i>60,091</i>	<i>60,607</i>	<i>212,397</i>	<i>1 616,780</i>	<i>1,141</i>	<i>420,944</i>	<i>720,860</i>	<i>13,211</i>	<i>319,467</i>	<i>929,232</i>	<i>296,691</i>	<i>14,301</i>
	<i>День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>													
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>22,430</i>	<i>18,470</i>	<i>66,118</i>	<i>521,898</i>	<i>0,284</i>	<i>2,688</i>	<i>285,760</i>	<i>1,298</i>	<i>173,522</i>	<i>373,720</i>	<i>59,508</i>	<i>4,853</i>
	<i>Обед</i>													
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602	
268	Борщный мясной с томатным соусом	120	13,081	25,379	15,587	343,061	0,313	1,188	63,950	30,249	140,219	41,220	1,735	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	0,100	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,598	0,001	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржанко-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,660	14,600	23,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>25,362</i>	<i>37,305</i>	<i>97,193</i>	<i>822,791</i>	<i>0,535</i>	<i>11,972</i>	<i>251,281</i>	<i>7,477</i>	<i>93,577</i>	<i>335,088</i>	<i>103,552</i>	<i>5,450</i>
	<i>Полдник</i>													
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,134	4,000	43,285	5,930	108,713	15,516	1,483	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	26,787	14,000	8,000	0,600	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>11,656</i>	<i>13,881</i>	<i>92,315</i>	<i>538,566</i>	<i>0,174</i>	<i>4,000</i>	<i>43,285</i>	<i>6,130</i>	<i>122,713</i>	<i>23,516</i>	<i>2,083</i>	

Итого за Пятина - 2 с 7 до 11 лет		1 550,000	59,448	69,656	255,626	1 883,255	0,983	18,660	580,346	14,899	293,880	831,521	186,576	12,386	
Возрастная группа с 7 до 11 лет															
	Индивидуальные вещества (г)	Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)		
		В	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Понедельник - 1	44,821	61,450	235,267	1 679,992	0,579	380,174	656,614	15,287	250,092	600,163	140,425	8,405			
Вторник - 1	60,520	56,442	270,638	1 821,105	1,011	65,279	534,223	15,633	231,673	734,244	218,710	12,216			
Среда - 1	52,491	71,059	287,250	2 006,361	0,782	385,696	1 042,288	11,654	281,635	576,782	207,083	10,337			
Четверг - 1	72,876	79,521	206,190	1 839,426	0,896	165,085	916,880	15,916	746,711	1 220,205	202,884	16,386			
Пятица - 1	45,055	50,002	248,800	1 620,065	0,336	18,002	422,228	10,811	261,273	661,783	661,783	12,031			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,153	63,655	249,629	1 793,390	0,672	202,841	714,487	13,860	354,277	758,635	197,276	11,875			
Понедельник - 2	47,256	60,526	233,206	1 665,797	0,672	466,279	392,356	13,988	360,655	652,848	212,161	10,512			
Вторник - 2	71,729	61,314	275,001	1 939,129	0,897	38,150	1 547,636	13,791	592,339	969,362	230,558	11,743			
Среда - 2	46,657	51,573	263,715	1 707,457	0,597	133,473	869,370	14,136	353,488	659,476	151,741	12,149			
Четверг - 2	60,091	60,607	60,607	212,297	1 616,780	1,141	420,944	720,860	13,211	319,467	929,232	296,691			
Пятица - 2	59,448	69,656	255,626	1 883,255	0,983	18,660	580,346	14,899	293,880	831,521	186,576	12,386			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	57,036	60,735	247,989	1 762,484	0,858	215,501	822,114	14,005	383,966	808,488	215,545	12,218			
Итого среднее за 2 недели	56,095	62,195	248,809	1 772,937	0,850	209,171	768,301	13,933	369,122	783,562	206,461	12,047			
Норма Санпин	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	73%	79%	74%	76%	71%	349%	110%	116%	34%	71%	83%	100%			
Возрастная группа с 7 до 11 лет															
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день											
Понедельник - 1	510,000	720,000	300,000	1 530,000											
Вторник - 1	510,000	720,000	300,000	1 530,000											
Среда - 1	500,000	705,000	300,000	1 505,000											
Четверг - 1	535,000	720,000	300,000	1 555,000											
Пятица - 1	500,000	720,000	300,000	1 520,000											
Понедельник - 2	510,000	720,000	300,000	1 530,000											
Вторник - 2	540,000	720,000	300,000	1 560,000											
Среда - 2	570,000	720,000	300,000	1 590,000											
Четверг - 2	510,000	720,000	300,000	1 530,000											
Пятица - 2	500,000	750,000	300,000	1 550,000											
Итого среднее за 2 недели	518	722	300	1 540											

Норма СанПиН 500 700 300 1500

Дневная норма: Понедельник - 1 с 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование дневной недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
14	Масло (подсолнечное)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,235	40,000	0,100	2,400	3,000	0,200					
181	Каша манная молочная	250	5,179	6,976	30,602	207,448	0,074	0,500	43,000	0,435	123,384	109,150	1,976					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	0,859					
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,500	9,500	32,500	6,500					
	Печенье овсяное	40	0,280	0,988	3,576	24,000												
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>9,439</i>	<i>15,765</i>	<i>70,351</i>	<i>460,936</i>	<i>0,131</i>	<i>1,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,385</i>	<i>140,231</i>	<i>152,890</i>	<i>28,876</i>					
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	0,900	3,100	41,000	37,000	15,000					
88	Шуш 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					
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,926	4,634	36,382	288,197	65,574					
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,321	0,018	1,311	0,891	0,700					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,090	6,000	19,500	4,200					
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,330	0,090	21,900	37,500	12,000					
	<i>Итого за обед</i>	<i>870,000</i>	<i>31,726</i>	<i>42,139</i>	<i>112,708</i>	<i>969,303</i>	<i>0,405</i>	<i>387,756</i>	<i>640,748</i>	<i>10,603</i>	<i>143,836</i>	<i>439,279</i>	<i>121,046</i>					
	Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	41,165	57,904	183,059	1 430,239	0,536	389,091	724,268	11,988	284,070	592,119	149,922					

Дневная норма: Вторник - 1 с 11 лет и старше

№ рецепта	Наименование дневной недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
294	Крупчатка порционная	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800					
294	Крупчатка 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					
202	Рожки отпарные	180	7,742	4,517	49,417	269,652	0,120	0,002	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640					
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,330	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600					
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,552</i>	<i>24,823</i>	<i>101,191</i>	<i>718,521</i>	<i>0,428</i>	<i>6,750</i>	<i>42,430</i>	<i>4,648</i>	<i>70,870</i>	<i>265,360</i>	<i>90,080</i>					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	23,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860					
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	127,596	38,761					
260	Гуляш на масле	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645					
128	Картофельное пюре	180	4,745	27,818	12,045	169,692	0,208	0,100	23,600	0,500	4,950	11,660	41,370					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,400					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,090	6,000	37,500	12,000					
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,330	0,090	21,900	37,500	12,000					
	<i>Итого за обед</i>	<i>870,000</i>	<i>35,456</i>	<i>29,920</i>	<i>101,851</i>	<i>822,363</i>	<i>0,738</i>	<i>72,060</i>	<i>758,771</i>	<i>8,661</i>	<i>176,570</i>	<i>490,399</i>	<i>144,236</i>					

Итого за Витруки - 1 с 11 лет и старше		1 420,000	59,808	54,743	203,042	1 540,884	1,066	78,810	801,201	13,309	247,440	753,759	234,316	11,625		
День/неделя:	Среды - 1 с 11 лет и старше															
№ рещ.	Наименование дней недели, блюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)								Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Итого за Витруки</i>																
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
185	Какао гречишная молочная паста	250	11,550	9,550	49,252	439,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397		
384	Какао из консервов "Какао со стевенным молочком и"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,990	9,000	0,060						
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550		10,000	32,500	7,000	0,550		
<i>Итого за Витруки</i>																
		550,000	21,710	19,879	124,877	762,697	0,444	2,015	63,500	2,920	194,843	379,355	156,883	5,997		
<i>Итого за Обед</i>																
	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176		
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114		
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270	0,033		357,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,039		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,277		1,497,111	5,883	99,820	170,649	66,573	3,508		
	<i>Итого за Обед</i>	815,000	26,638	48,984	123,763	1 054,295	0,277	383,547	1 497,111	5,883	99,820	170,649	66,573	3,508		
	<i>Итого за Среды - 1 с 11 лет и старше</i>	1 365,000	48,348	68,863	248,640	1 816,992	0,721	385,562	1 560,611	8,803	294,663	550,004	226,456	9,505		
<i>День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>																
№ рещ.	Наименование дней недели, блюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)								Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Итого за Витруки</i>																
	Сыр (попозичив)	15	3,900	3,915	6,068	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
210	Омлет картофельный	200	34,237	36,758	492,401	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,590	560,190	42,560	6,351		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
	<i>Итого за Витруки</i>	585,000	41,657	41,644	50,251	746,489	0,299	14,377	691,300	3,869	431,740	704,730	70,610	10,700		
<i>Итого за Обед</i>																
	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	206,781	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344		
96	Расходники московской на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	1,975	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821		
259	Жареное под-домашнему	280	20,061	23,765	32,199	421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	267,040	63,813	3,482		
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,160	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,130	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	870,000	29,065	35,451	100,754	844,156	0,530	160,869	356,688	9,043	140,556	445,580	124,205	7,147		

Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше		1 455,000	70,722	77,095	151,005	1 590,645	0,849	175,246	1 047,988	12,912	572,596	1 150,310	194,815	17,847
День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ рецеп.	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	Мг	Fe
	Желе	30	0,120	7,806	19,500	75,000	0,003	0,150	47,800	0,232	4,200	2,700	2,100	0,350
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	47,299	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,232	151,760	181,650	40,880	0,658
377	Чай с лимоном	200	0,216	0,055	13,163	0,002	0,008	0,580	0,008	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	1,700	0,580	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>12,296</i>	<i>8,501</i>	<i>113,122</i>	<i>575,919</i>	<i>0,169</i>	<i>3,397</i>	<i>48,380</i>	<i>1,270</i>	<i>176,110</i>	<i>238,970</i>	<i>57,260</i>	<i>2,741</i>
	Вынтер овишной	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	2,739	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Копченое рубленое на масле	100	14,157	22,700	15,476	119,211	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789
173	Каша гречневая вжжа	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	4,950	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,130	0,330	0,090	21,900	19,500	37,500	12,000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	17,466	514,781	7,029	109,536	448,225	184,907	12,000
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>30,881</i>	<i>39,573</i>	<i>102,620</i>	<i>886,950</i>	<i>0,814</i>	<i>17,466</i>	<i>563,161</i>	<i>8,299</i>	<i>285,646</i>	<i>687,195</i>	<i>242,167</i>	<i>8,286</i>
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 420,000	43,177	48,074	215,742	1 462,899	0,983	20,883	563,161	8,299	285,646	687,195	242,167	11,027
	День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше													
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
	Масло (подсолнечн)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,508	40,000	0,100	2,400	3,000	44,380	0,020
175	Каша молочная "Лурква"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	0,992	0,859
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,050	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	3,500	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	1,608	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>14,973</i>	<i>23,694</i>	<i>113,247</i>	<i>723,059</i>	<i>0,258</i>	<i>1,608</i>	<i>93,200</i>	<i>2,896</i>	<i>183,490</i>	<i>275,610</i>	<i>65,280</i>	<i>3,521</i>
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	185,964	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
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
54-10м	Карпачь тушеная с мясом птицы	280	19,706	22,056	17,383	334,143	0,145	11,525	145,163	3,903	138,499	231,829	115,830	2,950
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,013	350,000	0,330	6,000	19,500	19,500	4,200	0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,090	21,900	37,500	12,000	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,330	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840

		<i>Итого за Обед</i>												
Итого за Поедание - 2 с 11 лет и старше		870,000	31,012	35,256	83,381	780,281	0,421	483,725	331,127	8,620	226,080	400,245	160,590	5,847
Итого за Поедание - 2 с 11 лет и старше		1 430,000	45,985	58,950	196,628	1 503,340	0,679	485,333	424,327	11,516	409,510	675,855	234,870	9,368
№ рецепта	Наименование линей недели, банюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Замечанка рисовая с творогом и ступенчатый молоком	200	26,943	13,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
384	Кефирный напиток	200	2,220	2,250	16,330	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
338	Фрукты (банан)	130	0,520	0,530	12,740	61,100	0,039	13,000	0,260	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>32,223</i>	<i>18,302</i>	<i>102,090</i>	<i>713,221</i>	<i>0,239</i>	<i>14,100</i>	<i>106,800</i>	<i>1,918</i>	<i>232,400</i>	<i>390,220</i>	<i>67,070</i>	<i>4,767</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,038	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176
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	Рожи отпарные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	0,100	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,836
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржало-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	2 178,561	7,466	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>31,118</i>	<i>31,553</i>	<i>130,332</i>	<i>922,672</i>	<i>0,566</i>	<i>29,197</i>	<i>2 178,561</i>	<i>7,466</i>	<i>150,352</i>	<i>402,209</i>	<i>155,271</i>	<i>6,716</i>
	<i>Итого за Втором - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>63,841</i>	<i>49,855</i>	<i>232,422</i>	<i>1 635,893</i>	<i>0,825</i>	<i>43,297</i>	<i>2 285,361</i>	<i>9,384</i>	<i>382,752</i>	<i>793,229</i>	<i>222,341</i>	<i>11,483</i>
<i>День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше</i>														
№ рецепта	Наименование линей недели, банюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Ме	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожи отпарные с сахаром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,338
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,839
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,000	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
348	Сок 200 мл в виде ул	200			22,400	90,000	0,020	2,000						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>15,412</i>	<i>11,208</i>	<i>91,175</i>	<i>529,140</i>	<i>0,162</i>	<i>2,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,370</i>	<i>279,860</i>	<i>254,290</i>	<i>37,290</i>	<i>5,237</i>
<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
88	Пиц на свежей капусте 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
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660
398	Напиток из лапел шиповника	180	0,140	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржало-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	2 178,561	7,466	21,900	37,500	12,000	0,840

		Итого за Океа												
		Итого за Среды - 2 с 11 лет и старше												
		Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше												
№ п/п	Наименование линей недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)			Витаминный (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Итого за Океа		870,000	31,896	40,454	114,310	955,900	0,456	140,978	1,001,697	11,070	127,429	448,354	177,492	5,875
Итого за Среды - 2 с 11 лет и старше		1 470,000	47,308	51,662	205,485	1 485,040	0,618	143,278	1 079,697	12,440	407,289	703,144	164,782	11,112
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше														
Завтрак														
294	Горошек зеленый отварной	30	0,910	0,060	1,950	0,033	3,000	20,950	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
173	Каша гречневая на явса пшныа	100	12,473	19,731	15,961	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639	
376	Чай с сахаром	180	5,585	5,078	25,190	0,190	0,100	0,500	0,402	13,680	133,370	83,220	2,987	
	Хлеб пшеничный	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Завтрак	580,000	22,228	25,220	75,824	0,224	6,500	41,450	3,993	65,890	335,250	167,680	6,135	
Обед														
20	Салат из Белокочанной капусты с курицей	100	2,016	7,177	13,239	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688	
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	0,249	9,504	210,831	2,997	41,857	127,596	38,761	2,231	
249	Рыба, запеченная в духовке	100	17,295	15,453	2,463	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,330	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	0,120	0,120	800,673	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	870,000	37,079	35,445	103,966	0,759	429,493	800,673	7,299	272,029	617,575	155,142	7,969	
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше														
		1 420,000	59,247	60,725	179,810	1,183	435,993	842,123	11,292	337,919	952,825	322,822	14,104	
Завтрак														
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
173	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149	
377	Чай с лимонком	50	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055	0,500	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Итого за Завтрак	590,000	23,852	19,918	73,029	0,223	2,935	293,580	1,331	198,935	408,670	68,415	5,082	
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	0,021	9,400	210,831	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,532	3,330	12,432	0,064	6,304	64,220	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,499	27,734	17,460	0,348	1,288	20,000	0,690	33,309	157,438	45,610	1,923	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	0,052	0,500	0,500	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,330	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,330	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	

		Итого за Пятина - 2 с 11 лет и старше		900,000	30,057	43,798	122,641	1,002,081	0,639	17,212	295,551	9,199	121,051	406,207	128,411	6,862
		Итого за Пятина - 2 с 11 лет и старше		1 450,000	53,909	63,716	195,670	1 570,490	0,962	20,147	589,131	10,530	320,006	814,877	196,876	11,944

	Возрастная группа с 11 лет и старше			Витаминный состав												
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг)	Мг	Fe				
Понедельник - 1	41,165	57,904	183,059	1 430,239	0,536	389,091	72,268	11,988	284,070	592,119	149,922	7,415				
Вторник - 1	59,808	54,743	203,042	1 540,884	1,066	78,810	801,201	13,309	247,440	753,759	234,316	11,625				
Среда - 1	48,348	68,863	248,640	1 816,992	0,721	385,662	1 560,611	8,803	294,663	550,004	226,456	9,505				
Четверг - 1	70,222	77,095	151,005	1 590,645	0,849	175,246	1 047,988	12,912	572,596	1 150,310	194,815	17,847				
Пятница - 1	43,177	48,074	215,742	1 462,899	0,983	20,883	565,161	8,299	285,646	687,195	242,167	11,027				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,644	61,336	200,298	1 568,332	0,679	209,918	939,446	11,062	409,510	675,855	234,870	9,568				
Понедельник - 2	45,985	58,950	196,628	1 505,340	0,679	485,333	424,327	11,516	409,510	675,855	234,870	9,568				
Вторник - 2	63,841	49,855	232,422	1 635,893	0,825	43,297	2 285,561	9,384	382,752	793,329	222,341	11,483				
Среда - 2	47,208	51,662	205,485	1 485,040	0,618	143,278	1 079,697	12,440	407,289	703,144	164,782	11,112				
Четверг - 2	59,247	60,725	179,810	1 485,087	1,183	435,993	842,123	11,292	337,919	952,825	322,822	14,104				
Пятница - 2	53,909	63,716	195,670	1 570,490	0,962	20,147	589,131	10,530	320,006	814,877	196,826	11,944				
СРЕДНЕЕ за 2 недели	54,058	56,982	202,003	1 535,570	0,853	225,610	1 044,128	11,032	371,495	787,986	228,328	11,602				
ИТОГО среднее за 2 недели	53,351	59,159	201,151	1 551,951	0,842	217,764	991,787	11,047	354,189	767,332	218,932	11,543				
Норма СанПиН	90	97	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18				
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	64%	53%	57%	60%	311%	110%	79%	30%	64%	73%	64%				

	Возрастная группа с 11 лет и старше		Итого за	
	Завтрак	Обед	Ланч	Десерт
Понедельник - 1	550,000	870,000	1 420,000	
Вторник - 1	550,000	870,000	1 420,000	
Среда - 1	550,000	815,000	1 365,000	
Четверг - 1	585,000	870,000	1 455,000	
Пятница - 1	550,000	870,000	1 420,000	
Понедельник - 2	560,000	870,000	1 430,000	
Вторник - 2	570,000	870,000	1 440,000	
Среда - 2	600,000	870,000	1 470,000	
Четверг - 2	550,000	870,000	1 420,000	
Пятница - 2	550,000	900,000	1 450,000	
ИТОГО среднее за 2 недели	562	868	1 430	
Норма СанПиН	550	800	1 350	