

СОГЛАСОВАНО

Директор

Лавочкин Т. В.
« 29 » декабря 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Т. В. Фионов
« 29 » декабря 2024 г.



Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений
г. Красноярск

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ п.п.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	43,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,338
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	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036			0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>														
		540,000	17,412	11,848	90,375	542,540	0,200	12,300	78,000	1,830	303,060	266,990	42,890	5,297
<i>Обед</i>														
82	Борщи из свежей капусты со сметаной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000	0,120	12,000	37,200	12,600	0,420	
289	Рагу овощное из птицы	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
348	Компот из абрикосов	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339
	Хлеб пшеничный	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>														
406	Пирожок с яблоком	700,000	30,427	12,895	88,198	553,970	0,485	45,788	587,292	5,816	108,256	363,094	147,211	5,084
377	Чай с лимоном	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
<i>Итого за Обед</i>														
		200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>														
		1 540,000	56,087	35,547	242,803	1 484,745	0,811	62,721	697,809	12,334	442,427	723,308	209,203	13,005
№ п.п.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Мясо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070							
174	Каши рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	2,500
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055							
<i>Итого за Завтрак</i>														
		500,000	23,298	18,957	76,866	571,619	0,215	1,985	295,500	1,642	251,130	422,190	62,420	4,536
<i>Обед</i>														
103	Суп картофельный с вермишелью	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
234	Котлеты рыбные	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
128	Картофельное пюре	90	15,394	11,329	15,739	151,621	0,165	1,017	34,400	1,369	53,993	213,008	45,531	1,398
349	Компот из сухофруктов	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
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>														
		740,000	28,183	18,784	94,596	572,881	0,563	37,216	230,274	3,053	151,872	428,834	116,087	4,948
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200					
<i>Итого за Понедельник</i>														
		1 540,000	61,411	48,638	244,904	1 557,255	0,932	64,001	557,711	9,581	451,984	966,338	206,822	11,547

День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет																
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
294	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210		
173	Котлета рубленая из мяса птицы	90	17,046	15,169	13,861	251,972	0,158	0,540		1,986	22,752	161,081	21,797	1,143		
377	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
	Чай с лимонком	200	0,236	0,055		13,163	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	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>25,527</i>	<i>22,366</i>	<i>70,584</i>	<i>581,921</i>	<i>0,370</i>	<i>4,340</i>	<i>16,580</i>	<i>3,700</i>	<i>61,642</i>	<i>319,511</i>	<i>110,997</i>	<i>5,192</i>		
<i>Обед</i>																
67	Вяленец овионой	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465		
96	Расоленный московский	200	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,385	156,494	1,542	20,640	64,499	14,512	0,716		
265	Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,979</i>	<i>37,989</i>	<i>100,237</i>	<i>812,419</i>	<i>0,673</i>	<i>19,531</i>	<i>580,164</i>	<i>7,111</i>	<i>86,250</i>	<i>357,419</i>	<i>96,847</i>	<i>5,145</i>		
424	Булочка дольчатая	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767		
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>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>0,100</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>		
День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет																
	<i>Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>62,009</i>	<i>73,163</i>	<i>261,497</i>	<i>1 921,787</i>	<i>1,219</i>	<i>23,971</i>	<i>656,644</i>	<i>16,121</i>	<i>185,092</i>	<i>814,585</i>	<i>230,027</i>	<i>12,963</i>		
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,381	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777		
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>32,437</i>	<i>30,664</i>	<i>58,079</i>	<i>642,351</i>	<i>0,278</i>	<i>14,171</i>	<i>512,900</i>	<i>2,712</i>	<i>334,850</i>	<i>550,230</i>	<i>62,440</i>	<i>7,996</i>		
<i>Обед</i>																
75	Икра морковная	60	0,940	3,086	6,955	50,243	0,034	4,311	750,840	1,865	15,324	30,887	18,621	0,575		
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816		
290/330	Гречка крутинная, тушеная в сметанном соусе	90	21,331	5,771	1,312	143,351	0,067	0,028	15,100	1,860	17,662	159,930	78,436	1,318		
171	Каша перловая расщипчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939		
349	Компот из яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>40,104</i>	<i>19,900</i>	<i>114,001</i>	<i>773,514</i>	<i>0,549</i>	<i>12,064</i>	<i>956,772</i>	<i>7,288</i>	<i>132,962</i>	<i>540,471</i>	<i>172,053</i>	<i>6,399</i>		
<i>Полдник</i>																
415	Крепидель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>		
<i>Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>		<i>1 550,000</i>	<i>88,697</i>	<i>69,245</i>	<i>249,395</i>	<i>1 957,431</i>	<i>1,041</i>	<i>28,035</i>	<i>1 552,957</i>	<i>15,930</i>	<i>736,619</i>	<i>1 387,414</i>	<i>280,009</i>	<i>16,078</i>		

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

№ рел.	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	Мг	Fe												
<i>Завтрак</i>																											
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200													
175	Вафли	40	1,800	8,800		28,000	88,000																				
	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796													
376	Чай без сахара	200	0,057	0,077		1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910													
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480													
<i>Итого за Завтрак</i>															<i>500,000</i>	<i>15,855</i>	<i>21,185</i>	<i>80,248</i>	<i>465,956</i>	<i>0,179</i>	<i>1,480</i>	<i>85,155</i>	<i>0,939</i>	<i>335,745</i>	<i>312,866</i>	<i>54,594</i>	<i>2,386</i>
<i>Обед</i>																											
50	Салат из свежих овощей с сыром	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796													
268	Виточки мясные с томатным соусом	200	4,192	4,285	11,422	86,872	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801													
202	Рожки отварные	120	14,085	18,579	17,578	284,692	0,132	1,188	61,520	3,654	35,310	136,510	20,070	1,614													
1008	Напиток из лимона	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994													
	Хлеб ржаной-пшеничный	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150													
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840													
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>31,846</i>	<i>32,223</i>	<i>126,234</i>	<i>902,592</i>	<i>0,478</i>	<i>29,256</i>	<i>262,111</i>	<i>8,278</i>	<i>184,543</i>	<i>366,921</i>	<i>79,172</i>	<i>5,525</i>													
<i>Полдник</i>																											
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463													
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909													
<i>Итого за Полдник</i>															<i>300,000</i>	<i>10,272</i>	<i>12,071</i>	<i>67,139</i>	<i>401,113</i>	<i>0,177</i>	<i>7,616</i>	<i>42,437</i>	<i>4,642</i>	<i>95,745</i>	<i>157,926</i>	<i>31,421</i>	<i>2,372</i>
<i>Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>															<i>1 570,000</i>	<i>57,973</i>	<i>65,479</i>	<i>273,621</i>	<i>1 769,661</i>	<i>0,834</i>	<i>38,352</i>	<i>389,703</i>	<i>13,859</i>	<i>616,033</i>	<i>837,713</i>	<i>165,187</i>	<i>10,283</i>
<i>День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>																											
<i>Завтрак</i>																											
	Масло сливочное порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020													
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535													
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859													
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480													
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640													
<i>Итого за Завтрак</i>															<i>570,000</i>	<i>12,358</i>	<i>15,265</i>	<i>89,087</i>	<i>546,679</i>	<i>0,337</i>	<i>13,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,213</i>	<i>172,560</i>	<i>261,220</i>	<i>76,950</i>	<i>5,534</i>
<i>Обед</i>																											
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420													
101	Суп картофельный с крутой	200	4,398	2,379	16,460	90,532	0,092	13,205	170,831	0,974	16,223	68,641	20,192	0,883													
596	Азу из говядины	200	13,078	15,165	26,176	268,621	0,180	24,814	5,260	3,192	32,820	184,050	43,440	2,871													
491	Компот из яблок замороженных (сир смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275													
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840													
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330													
<i>Итого за Обед</i>															<i>700,000</i>	<i>23,506</i>	<i>24,246</i>	<i>92,073</i>	<i>650,738</i>	<i>0,442</i>	<i>78,339</i>	<i>179,151</i>	<i>6,572</i>	<i>108,023</i>	<i>337,831</i>	<i>94,812</i>	<i>5,619</i>
<i>Полдник</i>																											
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463													
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883													
<i>Итого за Полдник</i>															<i>300,000</i>	<i>9,064</i>	<i>10,752</i>	<i>62,205</i>	<i>365,503</i>	<i>0,136</i>	<i>22,500</i>	<i>32,517</i>	<i>4,694</i>	<i>55,532</i>	<i>110,434</i>	<i>25,195</i>	<i>2,346</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>															<i>1 570,000</i>	<i>44,978</i>	<i>50,263</i>	<i>243,365</i>	<i>1 562,920</i>	<i>0,915</i>	<i>114,239</i>	<i>288,168</i>	<i>12,479</i>	<i>336,115</i>	<i>709,485</i>	<i>196,957</i>	<i>13,499</i>

День/неделя: Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет

№ респ.	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	Мг	Fe													
<i>Завтрак</i>																											
52	Свежая отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420													
265	Пирог из мяса	200	13,943	28,426	38,576	457,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966													
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883													
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550													
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016			2,200	5,800	18,000	4,000	0,420													
<i>Итого за Завтрак</i>															500,000	19,989	31,987	92,837	724,869	0,481	7,026	266,420	4,532	53,500	277,720	73,280	4,239
<i>Обед</i>																											
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	2,575	5,120	6,129	81,054	0,061	7,170	330,000	1,736	15,390	53,346	15,492	0,719													
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,204	5,285	13,926	110,712	0,087	9,469	161,294	2,201	38,270	83,689	23,072	1,072													
268	Котлета рубленная из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563		1,325	29,613	130,328	17,489	1,476													
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099			0,910	19,340	53,160	9,720	0,994													
487	Компот из яблок с лимоном	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079													
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840													
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330													
<i>Итого за Обед</i>															740,000	33,045	29,014	119,399	833,805	0,542	26,934	507,533	6,706	142,782	385,245	87,514	6,510
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483													
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859													
<i>Итого за Подник</i>															300,000	10,756	13,732	80,958	489,954	0,155	0,100	43,785	5,930	31,737	116,953	19,916	2,342
<i>Итого за Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>															1 540,000	63,790	74,733	293,194	2 068,628	1,178	34,060	817,758	17,168	228,019	779,918	180,710	13,091
<i>День/неделя: Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>																											
<i>Наименование дней недели, блюл</i>																											
<i>Завтрак</i>																											
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200														
378	Капша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247													
	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909													
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480													
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440													
<i>Итого за Завтрак</i>															500,000	19,361	18,852	82,982	580,829	0,291	2,210	116,500	1,800	422,230	425,390	84,120	3,276
<i>Обед</i>																											
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465													
113	Суп-лапша домашняя	200	3,934	4,811	11,768	35,052	0,012	0,805	10,831	0,926	7,743	23,441	1,352	0,247													
260	Угали из пшллы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273													
173	Капша Печеная вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516													
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450													
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840													
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330													
<i>Итого за Обед</i>															740,000	31,312	20,814	91,822	595,264	0,435	149,458	313,191	6,971	82,693	349,961	168,607	6,121
<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													
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,600													
<i>Итого за Подник</i>															300,000	9,112	10,949	75,467	435,487	0,144	6,933	31,937	4,880	24,561	98,104	22,222	2,341
<i>Итого за Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>															1 540,000	59,785	50,615	250,271	1 611,580	0,870	158,601	461,628	13,651	529,484	873,455	274,949	11,738

Днев/неделя: Четверг - 2 недели от 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	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
71	Орутди свежые порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150		
279	Тедфети мясные с томатным соусом	120	11,835	16,657	25,057	240,042	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229		
202	Рожки отарные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
<i>Итого за Завтрак</i>																
		540,000	21,735	20,718	99,414	614,572	0,294	9,198	117,413	4,879	64,111	222,875	47,714	3,696		
<i>Обед</i>																
25	Салат "Степной"	60	1,107	5,120	6,217	68,940	0,048	6,250	280,650	2,307	12,510	31,240	14,300	0,448		
88/2011	Пиц на свежей капуста со сметаной	200	4,314	4,774	11,887	99,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869		
229	Рыба, тушенная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	104,841	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799		
171	Каши рисовая рассычатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567			
27/221	Напиток из обилинхи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296		
200	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
<i>Итого за Обед</i>																
740,000		27,534	29,747	90,961	643,568	0,424	68,233	730,491	8,854	121,009	424,385	128,504	4,149			
<i>Полдник</i>																
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767			
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200			
<i>Итого за Полдник</i>																
		300,000	17,903	17,757	87,033	579,059	0,235	1,800	99,400	5,310	274,250	317,415	47,783	1,967		
Днев/неделя: Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет																
Итого за Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет																
		1,580,000	67,172	68,222	277,408	1,837,199	0,953	79,231	947,304	19,043	459,370	964,675	224,001	9,812		
№ 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	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
223	Запеканка творожная с молоком сухими	170	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119		
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019		
	Рагон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
<i>Итого за Завтрак</i>																
		530,000	32,227	18,566	84,802	644,251	0,240	14,000	112,320	2,132	348,440	457,580	81,870	5,258		
<i>Обед</i>																
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	60	1,722	0,360	5,940	34,680	0,012	3,300	1,800	0,018	2,400	30,600	9,600	0,246		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	200	4,608	2,437	13,282	81,162	0,083	17,835	142,831	0,992	25,355	65,311	19,440	0,862		
128	Картофельное пюре	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094		
348	Комлот из адырковов и яблок	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		
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
<i>Итого за Обед</i>																
		740,000	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463		
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>																
		300,000	8,822	10,821	64,739	374,113	0,157	6,966	32,437	4,642	35,745	112,926	24,421	2,322		
Итого за Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет																
		1,570,000	72,905	53,013	250,709	1,754,024	0,976	70,396	308,388	10,645	508,300	987,177	212,146	12,476		

Возрастная группа от 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Понедельник - 1 неделя	56,087	35,547	242,803	1 484,745	0,811	62,721	697,807	12,334	442,427	723,308	209,203	13,005				
Вторник - 1 неделя	61,411	48,638	244,904	1 557,255	0,932	64,001	557,717	9,581	451,984	966,338	206,822	11,547				
Среда - 1 неделя	62,009	73,163	261,497	1 921,787	1,219	23,971	656,644	16,121	185,092	814,585	230,027	12,963				
Четверг - 1 неделя	88,697	69,245	249,395	1 957,431	1,041	28,035	1 552,927	15,930	736,619	1 387,414	280,009	16,078				
Пятница - 1 неделя	57,973	65,479	273,621	1 769,661	0,834	38,352	389,707	13,859	616,033	837,713	165,187	10,283				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	65,235	58,414	254,444	1 738,176	0,967	43,416	770,967	13,565	486,431	945,872	218,250	12,775				
Понедельник - 2 недели	44,928	50,263	243,365	1 562,920	0,915	114,239	288,168	12,479	336,115	709,485	196,957	13,499				
Вторник - 2 недели	63,790	74,733	293,194	2 068,628	1,178	34,060	817,758	17,168	228,019	779,918	180,710	13,091				
Среда - 2 недели	59,785	50,615	250,271	1 611,580	0,870	158,601	461,628	13,651	529,484	873,455	274,949	11,738				
Четверг - 2 недели	67,172	68,222	277,408	1 837,199	0,953	79,231	947,304	19,043	459,370	964,675	224,001	9,812				
Пятница - 2 недели	72,905	53,013	250,709	1 754,024	0,976	70,396	308,388	10,645	508,300	987,177	212,146	12,476				
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,716	59,369	262,989	1 766,870	0,978	91,305	564,649	14,597	412,258	862,942	217,753	12,123				
ИТОГО среднее за 2 недели	63,476	58,892	258,717	1 752,523	0,973	67,361	667,807	14,081	449,345	904,407	218,002	12,449				
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2				

Возрастная группа от 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдн к	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	540,000	700,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Понедельник - 2 недели	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 недели	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 2 недели	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 2 недели	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2 недели	540,000	740,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	520	731	300	1 551
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше																
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки отпарные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	2,640		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,859		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>18,970</i>	<i>13,447</i>	<i>93,323</i>	<i>583,110</i>	<i>0,212</i>	<i>12,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,960</i>	<i>334,630</i>	<i>292,580</i>	<i>43,360</i>	<i>5,441</i>		
<i>Обед</i>																
82	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,001	0,110	10,000	0,200	20,000	62,001	21,000	0,700	2,612		
289	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177	4,883		
348	Рагу овощное из капусты	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912	4,883		
	Хлеб пшеничный	180	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,440	0,859		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,859		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>38,379</i>	<i>16,023</i>	<i>109,444</i>	<i>690,211</i>	<i>0,643</i>	<i>59,939</i>	<i>732,182</i>	<i>7,189</i>	<i>138,916</i>	<i>467,375</i>	<i>189,221</i>	<i>6,541</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>12,255</i>	<i>16,184</i>	<i>89,775</i>	<i>555,087</i>	<i>0,188</i>	<i>6,100</i>	<i>48,500</i>	<i>7,031</i>	<i>43,398</i>	<i>135,295</i>	<i>26,216</i>	<i>3,495</i>		
<i>Ужин</i>																
	Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше	1 770,000	69,604	45,654	294,542	1 828,428	1,043	78,363	869,582	16,180	516,944	895,250	260,797	15,477		
<i>Завтрак</i>																
209	Ябло отпарное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	2,500		
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656		
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	64,950	53,240	11,400	0,909	0,909		
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,850	9,500	32,500	6,500	6,500	0,600	0,600		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,702</i>	<i>20,382</i>	<i>86,429</i>	<i>628,479</i>	<i>0,233</i>	<i>2,297</i>	<i>304,300</i>	<i>1,692</i>	<i>280,970</i>	<i>459,090</i>	<i>70,280</i>	<i>4,665</i>		
<i>Обед</i>																
103	Орчунг соевый порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600		
234	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710		
128	Котлеты рыбные	100	17,105	12,586	17,492	168,459	0,183	1,130	38,217	1,520	59,995	236,682	50,592	1,533		
349	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,037	46,860	116,060	41,370	1,589		
	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085		
	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	0,440		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,859		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>32,855</i>	<i>22,454</i>	<i>114,617</i>	<i>694,079</i>	<i>0,687</i>	<i>46,308</i>	<i>280,691</i>	<i>3,876</i>	<i>185,054</i>	<i>507,268</i>	<i>141,518</i>	<i>6,097</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202		
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	47,920	0,200	14,000	8,000	0,600	0,600		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>14,357</i>	<i>16,253</i>	<i>98,379</i>	<i>568,218</i>	<i>0,221</i>	<i>35,300</i>	<i>47,920</i>	<i>7,233</i>	<i>73,807</i>	<i>166,574</i>	<i>38,616</i>	<i>2,802</i>		
<i>Ужин</i>																
	Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше	1 790,000	71,914	59,089	299,425	1 890,776	1,141	83,905	632,911	12,801	539,831	1 132,932	250,914	13,564		

День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше																
№ пед.	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	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
294	Яйца овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210		
173	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	18,941	16,855	15,401	279,981	0,175	0,600		2,207	25,280	178,990	24,220	1,270		
377	Капша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
<i>Линго за Длинном</i>																
	Хлеб пшеничный	200	0,236	0,055	0,055	13,163	0,002	1,700		0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
		40	3,040	0,320	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
<i>Линго за Завтрак</i>																
		550,000	28,312	25,008	76,134	638,100	0,417	4,400		20,580	3,987	65,810	358,580	127,420	5,790	
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263		3,205	19,906	45,321	20,447	0,775		
96	Рассольник московский	250	5,177	5,101	13,384	110,668	0,087	9,232	195,626	1,978	25,821	80,626	18,143	0,895		
265	Шов из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	0,506	2,895	323,800	4,391	24,150	257,760	63,720	2,462		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
<i>Линго за Обед</i>																
	Хлеб пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
<i>Полдник</i>																
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	0,100	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
<i>Линго за Полдник</i>																
		350,000	18,655	19,187	129,493	764,477	0,263	0,100	89,600	7,966	53,325	202,363	31,074	3,509		
<i>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</i>																
		1 760,000	77,819	94,725	332,553	2 452,058	1,553	30,650	910,636	22,109	231,972	1 024,610	285,644	15,819		
№ пед. Наименование дней недели, блюдо																
<i>Завтрак</i>																
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351		
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139		
<i>Линго за Завтрак</i>																
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
<i>Обед</i>																
75	Икра морковная	100	1,566	5,144	11,592	83,738	0,056	7,185	1 251,400	3,109	25,540	51,478	31,035	0,959		
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208		
290/330	Груди куриные, тушенные в сметанном соусе	100	25,071	6,056	1,372	160,301	0,077	0,028	16,450	1,944	18,420	185,490	91,310	1,525		
349	Компот из яблок	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073		24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121		
<i>Линго за Обед</i>																
	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		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
<i>Полдник</i>																
415	Крепидла сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273		
<i>Линго за Полдник</i>																
		200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200		
<i>Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше</i>																
		1 800,000	110,510	91,306	318,494	2 510,292	1,313	33,535	2 286,422	22,233	842,379	1 701,871	340,716	19,997		

День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше

№ реч.	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	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
175	Вафли	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
175	Каша молочная "Дружба"	40	1,800	8,800	28,000	88,000												
376	Чай без сахара	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992				
	Батон	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910				
<i>Много за Завтрак</i>																		
50	Салат из овощей с сыром	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
99	Суп из овощей	100	3,665	7,432	7,173	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327				
268	Выпечка мясная с томатным соусом	250	4,565	5,337	14,276	105,883	0,093	21,255	210,831	2,325	28,083	70,199	21,762	0,963				
202	Рождж отпарные	130	15,607	19,802	19,768	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	22,150	1,789				
1008	Напиток из лимона	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188				
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150				
	Хлеб 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>Много за Обед</i>																		
406	Пирожок с картошкой начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202				
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	64,950	53,240	11,400	11,400	0,909				
<i>Много за Полдник</i>																		
	Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше	1 920,000	70,059	17,404	93,404	561,566	0,255	11,150	58,420	6,967	111,477	210,874	41,576	3,111				
	Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше	1 920,000	78,906	334,920	2 169,378	1,059	50,137	467,273	17,994	730,947	1 020,931	207,355	12,670					

№ реч. Наименование дней недели, блюдо

№ реч.	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	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
173	Масло сливочное порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020				
376	Каши пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919				
	Батон	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
338	Фрукт (яблоки)	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
<i>Много за Завтрак</i>																		
	Итого за Завтрак	620,000	14,586	17,044	100,941	619,229	0,401	13,725	85,500	1,262	206,310	314,310	91,240	5,918				
<i>Обед</i>																		
101	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				
596	Суп картофельный с крупой	250	4,822	2,955	20,574	110,458	0,113	16,505	210,831	1,210	19,883	81,299	25,237	1,066				
491	Азу из говядины	250	16,348	18,957	32,770	335,776	0,226	31,018	6,575	3,990	41,025	230,063	54,800	3,589				
	Компот из ягод замороженных (чер смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275				
	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				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
<i>Много за Обед</i>																		
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
<i>Много за Полдник</i>																		
	Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше	1 830,000	57,569	65,776	304,164	1 981,814	1,172	137,408	354,466	17,289	432,255	906,306	248,953	16,193				

День/неделя: Вторник - 2 недели 12 лет и старше

№ п/п	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	Мг	Fe						

52	Снежка отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420
265	Людв из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	0,506	2,895	323,800	4,391	24,150	257,760	63,720	2,462
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016			2,200	5,800	18,000	4,000	0,420
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,580</i>	<i>40,022</i>	<i>102,776</i>	<i>847,829</i>	<i>0,585</i>	<i>7,595</i>	<i>327,180</i>	<i>5,679</i>	<i>57,600</i>	<i>330,280</i>	<i>86,200</i>	<i>4,735</i>

Обед

40	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	100	4,292	8,533	10,215	135,090	0,102	11,950	550,000	2,894	25,650	88,910	25,820	1,199
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	6,505	6,607	17,409	138,398	0,109	11,837	201,626	2,752	47,858	104,614	28,843	1,340
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
487	Компот из яблок с лимонном	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>40,538</i>	<i>36,275</i>	<i>147,535</i>	<i>1,056,620</i>	<i>0,695</i>	<i>34,259</i>	<i>771,885</i>	<i>8,797</i>	<i>178,137</i>	<i>486,446</i>	<i>113,074</i>	<i>8,021</i>

Полдник

415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
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>350,000</i>	<i>16,161</i>	<i>22,691</i>	<i>122,912</i>	<i>759,780</i>	<i>0,233</i>	<i>0,100</i>	<i>67,940</i>	<i>9,783</i>	<i>45,683</i>	<i>173,279</i>	<i>27,795</i>	<i>3,132</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 недели 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>80,279</i>	<i>98,988</i>	<i>373,223</i>	<i>2 664,229</i>	<i>1,513</i>	<i>41,954</i>	<i>1 167,005</i>	<i>24,259</i>	<i>281,420</i>	<i>990,005</i>	<i>227,069</i>	<i>15,888</i>

День/неделя: Среда - 2 недели 12 лет и старше

№ п/п	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	Мг	Fe						

173	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Каши геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>21,029</i>	<i>21,755</i>	<i>90,347</i>	<i>643,239</i>	<i>0,335</i>	<i>2,535</i>	<i>131,500</i>	<i>1,945</i>	<i>457,650</i>	<i>473,428</i>	<i>97,350</i>	<i>3,588</i>

Обед

67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
113	Суп-лапша домашняя	250	4,242	5,995	14,709	41,108	0,013	1,005	10,831	1,150	9,283	24,799	1,687	0,271
260	Туши из птицы	100	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
173	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>36,493</i>	<i>26,582</i>	<i>114,251</i>	<i>730,182</i>	<i>0,551</i>	<i>134,370</i>	<i>438,981</i>	<i>8,861</i>	<i>104,998</i>	<i>424,522</i>	<i>203,540</i>	<i>7,467</i>

Полдник

406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200				8,000	0,600
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,119</i>	<i>16,329</i>	<i>101,012</i>	<i>602,339</i>	<i>0,206</i>	<i>8,400</i>	<i>47,920</i>	<i>7,223</i>	<i>36,848</i>	<i>140,175</i>	<i>29,336</i>	<i>3,212</i>
	<i>Итого за Среда - 2 недели 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>70,641</i>	<i>64,666</i>	<i>305,610</i>	<i>1 975,760</i>	<i>1,092</i>	<i>165,305</i>	<i>618,401</i>	<i>18,029</i>	<i>599,496</i>	<i>1 038,125</i>	<i>330,226</i>	<i>14,267</i>

День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150			
279	Фертели мясные с томатным соусом	130	13,194	16,250	25,847	241,971	0,153	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	25,083	1,326			
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188				
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
<i>Итого за Завтрак</i>																	
		580,000	24,422	21,192	108,677	663,671	0,328	9,522	102,844	4,318	67,342	246,396	51,403	3,987			
<i>Обед</i>																	
25	Салат "Степной"	100	1,845	8,530	10,363	114,869	0,079	10,417	467,683	3,844	20,850	52,067	23,833	0,747			
88/2011	Пиц из свежей капусты со сметаной	250	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108			
229	Рыба, тушеная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895			
171	Капша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679				
сметана	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296			
соеда	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			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
<i>Итого за Обед</i>																	
		890,000	33,220	37,108	114,980	809,914	0,547	77,853	1 014,515	11,201	155,287	523,328	161,529	5,285			
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650				
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200				
<i>Итого за Подвиж</i>																	
		350,000	24,055	24,136	125,850	816,089	0,322	1,800	129,100	7,966	290,375	382,123	56,674	2,850			
Итого за "Четверг" - 2 неделя 12 лет и старше																	
		1 820,000	81,697	82,436	349,507	2 289,674	1,197	89,175	1 246,459	23,485	513,004	1 151,847	269,606	12,122			
День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше																	
<i>Завтрак</i>																	
223	Запеканка творожная с яблоком ступенными	200	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335			
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640			
<i>Итого за Завтрак</i>																	
		560,000	37,002	21,988	88,179	708,731	0,261	14,108	131,820	2,607	376,320	510,530	87,440	5,474			
<i>Обед</i>																	
	Квасура порционно	100	2,870	0,600	9,900	57,800	0,020	5,500	3,000	0,030	4,000	51,000	16,000	0,410			
98	Суп крестьянский с пшеном на курдюном бульоне	250	5,084	3,028	16,596	98,745	0,102	22,291	175,831	1,233	31,295	77,131	24,296	1,038			
294	Котлеты рубленные на мясе птицы	100	18,941	16,855	15,401	279,981	0,175	0,600		2,207	25,280	178,990	24,220	1,270			
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589			
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	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			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
<i>Итого за Обед</i>																	
		890,000	37,473	26,868	126,978	878,413	0,714	62,365	202,431	4,328	152,105	506,021	132,391	6,059			
<i>Подвиж</i>																	
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202			
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 Подвиж</i>																	
		350,000	13,149	16,214	91,004	534,566	0,235	10,500	48,420	6,967	51,477	165,874	34,576	3,061			
Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше																	
		1 800,000	87,624	65,070	306,161	2 121,710	1,210	86,973	382,671	13,902	579,902	1 182,425	254,407	14,594			

Возрастная группа 12 лет и старше															
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Понедельник - 1 неделя	69,604	45,654	294,542	1,043	78,363	869,582	16,180	516,944	895,250	260,797	15,477				
Вторник - 1 неделя	71,914	59,089	299,425	1,141	83,905	632,911	12,801	539,831	1132,932	250,914	13,564				
Среда - 1 неделя	77,819	94,725	332,553	1,553	30,650	910,636	22,109	231,972	1024,610	285,644	15,819				
Четверг - 1 неделя	110,510	91,306	318,494	1,313	33,535	2 286,422	22,233	842,379	1 701,871	340,716	19,997				
Пятница - 1 неделя	70,059	78,906	334,920	1,059	50,137	467,273	17,994	730,947	1 020,931	207,355	12,670				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	79,981	73,936	315,987	1,222	55,318	1 033,365	18,263	572,415	1155,119	269,085	15,505				
Понедельник - 2 неделя	57,569	65,776	304,164	1,172	137,408	354,466	17,289	432,255	906,306	248,953	16,193				
Вторник - 2 неделя	80,279	98,988	373,223	1,513	41,954	1 167,005	24,259	281,420	990,005	227,069	15,888				
Среда - 2 неделя	70,641	64,666	305,610	1,092	165,305	618,401	18,029	599,496	1 038,125	330,226	14,267				
Четверг - 2 неделя	81,697	82,436	349,507	1,197	89,175	1 246,459	23,485	513,004	1 151,847	269,606	12,122				
Пятница - 2 неделя	87,624	65,070	306,161	1,210	86,973	382,671	13,902	579,902	1 182,425	254,407	14,594				
СРЕДНЕЕ за 2 недели	75,562	75,387	327,733	1,237	104,163	753,800	19,393	481,215	1 053,742	266,052	14,613				
ИТОГО среднее за 2 недели	77,772	74,662	321,860	1,230	79,741	893,583	18,828	526,815	1 104,431	267,569	15,059				
Норма СанПиН	54	55,2	229,8	1,632	42	540	8,4	720	720	180	11				

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Полдн к	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	560,000	860,000	350,000	1 770,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	560,000	890,000	350,000	1 800,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Понедельник - 2 неделя	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2 неделя	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2 неделя	560,000	890,000	350,000	1 800,000
ИТОГО среднее за 2 недели	563	884	350	1 797
Норма СанПиН	550	800	350	1 700