

СОГЛАСОВАНО

Директор
ООО "Средневолжская компания" № 36
И. Ю. Юсупов
«08» 09 2024г. ШКОЛА № 36



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"

« 02 » сентября 2024г.

Финонов Т.В.



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

Дневник: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет													
№ рел.	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
14	Масло (порошковое)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
181	Каши маюна молочноя	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	0,324
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	0,819
	Батон	30	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	94,000	0,044			0,440	8,090	26,000	5,600
	Итого за Завтрак	500,000	11,125	13,817	80,673	492,109	0,160	1,088	75,700	1,240	123,458	157,090	30,872
						Обед							2,242
	Мяса ошощая	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000
88/2011	Щи 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	18,510
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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,310	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000
	Итого за Обед	740,000	27,517	33,604	105,318	841,992	0,263	379,166	535,608	8,427	118,356	377,049	104,642
415	Крепидель, сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		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	0,859
	Итого за Полдник	300,000	10,756	13,732	80,958	489,954	0,155	0,100	43,785	5,930	31,737	116,953	19,916
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 540,000	49,398	61,183	266,949	1 834,055	0,678	380,354	655,093	16,097	273,551	651,112	155,630
						Дневник: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет							
№ рел.	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
						Завтрак							
	Кухарка поршюно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470
202	Салатик отварные	150	5,643	3,564	19,821	96,008	0,087		16,000	0,805	14,330	46,520	8,380
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	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	4,400
	Итого за Завтрак	310,000	23,864	12,915	84,556	552,670	0,285	6,350	33,980	3,864	61,190	232,360	81,130
						Обед							
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
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
260	Лаваш из птицы	90	16,457	6,346	3,728	136,680	0,062	2,433	11,350	2,924	14,709	128,168	62,359
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,955	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,310	6,000	19,500	4,200
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000
	Итого за Обед	740,000	33,222	20,031	89,222	670,752	0,611	56,302	401,761	7,212	148,241	418,187	160,261
						Полдник							
406	Пирожок с вареным густым молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,784	12,022
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	50,737	0,200	145,147	184,764	20,022
	Итого за Полдник	300,000	12,162	14,266	91,332	540,518	0,164	4,400	101,474	4,942	157,294	194,748	22,044
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 550,000	69,348	47,212	268,110	1 783,940	1,060	67,052	546,478	16,018	352,578	885,211	261,413

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

Дети/полю: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ 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
Завтрак														
	Кондитерское изделие	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	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Бетон	50	3,500	6,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
Итого за Завтрак		500,000	19,101	18,216	112,429	690,601	0,381	1,690	54,500	2,110	160,315	319,043	130,806	5,168
Обед														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	1,753,351	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	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	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	13,450	72,700	0,120			0,120	31,000	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		705,000	24,198	42,221	113,988	918,282	0,256	373,974	955,351	4,281	91,270	148,831	54,864	3,772
Полдник														
406	Пирожок с картошкой начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,912	31,917	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	0,839
Итого за Полдник		300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157	7,012	32,417	4,643	35,950	113,268	24,513	2,307
Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 505,000	52,131	71,259	288,200	2 007,261	0,794	382,696	1 042,288	12,034	287,535	581,182	210,183	11,267

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

Итого/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
14	Мясно (порционный)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	150	23,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	423,030	32,040	4,777
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	0,839
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,043	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак		550,000	29,297	35,655	50,818	645,569	0,249	15,971	537,400	3,112	226,600	474,770	55,140	9,436
Обед														
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,130	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
96	Расcольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жареное по-домашнему	240	17,195	20,370	27,599	360,880	0,253	35,460	58,464	3,404	39,542	228,892	54,697	2,984
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 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	72,700	0,120			0,120	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		740,000	25,229	28,866	91,809	736,951	0,489	189,384	338,475	2,231	118,624	377,682	100,350	6,087
Полдник														
415	Крепленый 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	9,490	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
Итого за Полдник		300,000	16,156	18,681	77,405	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683
Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 590,000	70,882	83,202	219,962	1 924,086	0,952	306,975	955,160	16,273	614,011	1 149,085	284,014	17,206

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
15	Сир (пюре)	20	5,250	5,250		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
174	Каши рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,756	250,841	0,060	1,215	19,000	0,202	121,920	144,750	12,520	0,729
377	Чай с лимоном	200	0,055	0,236	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	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	5,040	0,520	19,680	94,000	0,044	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за неделю		500,000	16,712	12,376	84,976	516,180	0,165	3,095	85,580	1,410	344,070	343,870	57,200	2,512
Питание														
67	Витнергт овсяной	60	0,919	4,109	4,888	66,470	0,018	6,100	160,450	1,813	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Сир с перемешанно на буленье	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,811	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
208	Котлеты рубленные из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,410	1,184	24,680	116,140	18,790	1,601
171	Каши рисовая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,156	12,040	74,220	2,516	0,856
376	Чай с сахаром	180	0,209	0,051	12,045	40,308	0,001	0,100	0,500	0,110	4,950	8,240	4,400	0,586
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,110	6,000	19,500	4,200	0,310
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,960	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за неделю		700,000	29,019	28,061	89,801	729,751	0,211	11,972	350,211	5,051	94,792	386,169	155,657	7,409
Питание														
406	Пюреж с вареным стручковой молодой	100	11,062	14,066	66,912	418,518	0,144	0,400	50,217	4,742	141,147	170,764	12,022	1,192
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	11,043	53,348	0,001	0,100	0,500	0,110	4,950	8,240	4,400	0,589
Итого за неделю		300,000	11,262	14,117	79,955	471,866	0,145	0,500	51,217	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051
Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 540,000	57,013	64,574	258,755	1 758,046	1,021	18,519	487,038	11,223	586,959	899,245	229,279	11,792
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭН (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
204	Ромжи отпаренные с сахар	180	13,692	10,997	45,892	318,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	11,043	53,348	0,001	0,100	0,500	0,110	4,950	8,240	4,400	0,589
	Хлеб пшеничный	40	5,040	0,520	19,680	94,000	0,044	15,000		0,440	24,000	16,500	13,500	3,300
	Хлеб (батон)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045			0,100	1,890	307,860	45,590	5,957
Итого за неделю		570,000	17,532	11,968	91,315	536,640	0,209	15,200	78,000	1,890	279,290	279,290	45,590	5,957
Питание														
45	С салат из безжированной капусты	60	0,852	3,055	5,905	59,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,660	21,400	11,300	0,373
102	Сир с сахаром на буленье	200	4,998	5,417	15,026	129,121	0,093	7,604	160,011	2,374	12,102	87,679	31,012	1,665
279	Рыба, тушеная в томате с опятами	120	19,184	16,808	1,131	198,755	0,641	1,856	192,618	2,440	66,878	279,816	66,720	0,567
171	Каши рисовая молочная	150	4,608	4,279	21,072	140,401	0,160		16,000	0,156	12,000	112,210	74,220	2,516
342	Компот из фруктов	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,013	0,120		0,090	6,000	19,500	4,200	0,310
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,960	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за неделю		770,000	34,270	30,951	97,111	775,158	0,543	17,610	628,649	7,220	166,925	327,145	152,110	4,900
Питание														
406	Пюреж с вареной молодой картошкой	100	8,612	10,771	48,470	324,989	0,156	6,912	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	11,043	53,348	0,001	0,100	0,500	0,110	4,950	8,240	4,400	0,589
Итого за Пятник		300,000	8,812	10,822	61,513	378,327	0,157	7,012	32,437	4,643	35,950	113,308	24,513	2,272
Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет		1 640,000	60,634	53,743	251,959	1 710,375	0,209	398,362	739,086	13,753	490,735	910,943	222,213	13,174

Дети/подростки: Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет														Минеральные вещества (мг)			
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Са	Р	Мг	Fe				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)					Е			
Завтрак																	
188	Зерновая рисовая с творогом и ступенчатый молоком	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			
382	Коричный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,680	120,000	90,000	14,000	0,139			
348	Сок 200 мл в н.д.л.	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	14,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
Итого за Вторник																	
		610,000	28,811	16,114	70,240	702,841	0,228	3,926	103,000	1,792	308,830	430,920	70,030	4,664			
Обед																	
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	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118		6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449			
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	230,691	0,608	0,100	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137			
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	4,200	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,705	0,120			5,328	191,016	546,336	207,992	9,989			
Итого за Обед																	
		740,000	46,658	15,512	104,931	745,795	0,978	19,574	1,358,331	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
Полдник																	
415	Крепкий сладкий	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	1,600	44,000	5,930	236,000	192,000	32,000	0,200			
	Вареное	200	6,400	5,000	8,000	102,000	0,060	1,600	87,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683			
Итого за Полдник																	
		300,000	16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	3,200	131,285	11,860	598,787	492,713	79,516	2,366			
Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет																	
		1,650,000	91,825	50,307	290,156	1,987,202	1,420	25,100	1,548,616	13,060	762,633	1,279,959	325,538	16,336			
Дети/подростки: Среда - 2 недели с 7 до 11 лет																	
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Са	Р	Мг	Fe				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)					Е			
Завтрак																	
14	Масло (подсолнечное)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	35,638	0,020			
172	Капша пшеница молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,500	0,140	101,972	140,100	4,400	0,859			
376	Чай с сахаром	200	0,051	0,051	13,045	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	12,500	6,500	0,600			
	Витон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,440	8,000	26,300	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		75,200	1,580	126,822	209,640	52,128	2,839			
Итого за Завтрак																	
		500,000	12,514	14,636	83,508	516,138	0,256										
Обед																	
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			
88/2011	Шурп на свежих капусте на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	83,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	1,735			
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,507	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	0,316	41,219	112,210	74,220	2,216			
173	Капша гречневая влажная	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,396	16,000	0,310	12,040	5,400	0,045	0,540			
357	Кисель	180	88,110	21,762	70,500	88,110	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,700	0,120			5,328	191,016	546,336	207,992	9,989			
Итого за Обед																	
		770,000	26,332	35,437	103,036	839,013	0,706	22,754	244,470	8,244	143,147	170,754	12,022	1,192			
Полдник																	
406	Пирожок с вареным ступенчатым молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,000	0,500	4,742	4,950	8,340	4,400	0,559			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	79,975	491,906	0,145	0,100	0,500	0,850	9,500	12,500	6,500	0,600			
Итого за Полдник																	
		300,000	11,262	14,117	266,519	1,647,887	1,109	29,342	571,407	14,516	391,858	763,253	229,630	11,085			
Итого за Среда - 2 недели с 7 до 11 лет																	
		1,570,000	50,138	64,190	266,519	1,647,887	1,109	29,342	571,407	14,516	391,858	763,253	229,630	11,085			

День/неделя: Четверг - 2 недели с 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	
Завтрак															
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,930	12,000	0,033	3,000			0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
171	Колбасы рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000		16,560	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
376	Каши рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,071	0,043	0,400		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100		0,500	0,440	4,950	8,200	4,400	0,839
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,040			0,040	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	22,262	13,506	60,480	534,180	0,267	6,100	33,000	36,772	58,910	269,510	100,490	3,584	
Обед															
20	Салат из белокожей капусты с кружкой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445		280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,416
101	Суп картофельный с крутой	200	4,202	2,348	12,155	85,915	0,084	12,064		150,893	0,964	15,230	63,134	18,046	0,822
289	Резь ошоевые из птицы	240	18,617	22,023	32,911	366,963	0,230	29,152		545,187	3,566	43,935	236,760	56,906	2,975
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180			0,248	7,470	6,840	4,965	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120			0,090	21,960	37,560	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	29,134	29,771	91,544	750,296	0,496	412,961	976,550	7,062	123,955	390,144	110,237	5,605	
Полдник															
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	8,200	112,308	24,513	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157	7,032	426,093	32,437	4,643	35,950	773,862	24,513	2,327
	Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет	1 550,000	60,238	54,039	233,537	1 662,853	0,920	1 041,787	1 041,787	15,577	218,845	773,862	234,540	11,516	
№ 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	
Завтрак															
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,209		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
175	Каши молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209		38,600	0,159	122,500	149,720	35,510	0,796
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	1,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,100			0,550	10,000	32,500	7,600	0,550
	Итого за Завтрак	500,000	22,569	18,663	72,234	546,719	0,255	2,909	289,180	1,317	194,200	383,340	59,290	4,729	
Обед															
	Икра ошоевая	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		170,831	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004		84,130	1,078	13,522	45,819	10,442	0,602
279	Гарбузи мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138		19,000	0,040	40,200	148,850	44,300	1,791
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995		0,500	0,240	4,000	14,510	1,352	0,856
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120			0,090	21,960	37,560	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120			0,090	21,960	37,560	12,000	0,840
	Итого за Обед	770,000	27,769	28,243	94,917	751,963	0,472	41,537	274,161	8,400	128,012	374,829	128,452	6,171	
Полдник															
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	435,566	0,154			43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		43,285	6,120	26,787	127,713	23,516	2,083
	Итого за Полдник	300,000	11,656	13,881	92,315	538,566	0,174	4,000	48,466	86,570	12,050	53,474	235,426	39,032	3,566
	Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет	1 570,000	61,994	60,787	259,466	1 839,248	0,901	48,466	606,976	15,547	358,999	884,982	201,358	12,983	

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	49,398	61,153	266,949	1 824,055	0,678	380,354	655,093	16,097	273,551	651,112	155,630	9,366
Вторник - 1 неделя	69,348	47,212	265,110	1 763,940	1,060	67,052	546,478	16,018	352,578	835,211	261,413	12,442
Среда - 1 неделя	52,131	71,259	288,930	2 007,261	0,794	382,696	1 042,288	12,034	287,535	581,182	210,183	11,267
Четверг - 1 неделя	70,882	83,202	219,962	1 974,086	0,952	206,975	955,160	16,273	614,011	1 149,085	204,014	17,206
Пятница - 1 неделя	57,013	54,574	258,755	1 758,046	1,021	15,519	487,028	11,223	586,959	899,243	229,279	11,792
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	59,754	63,486	259,941	1 855,478	0,901	210,519	737,209	14,329	422,927	823,167	212,104	12,415
Понедельник - 2 неделя	60,654	53,743	251,959	1 710,375	0,909	398,362	739,086	13,973	490,735	910,943	222,213	13,174
Вторник - 2 неделя	91,825	50,307	290,156	1 987,202	1,420	25,100	1 548,616	13,050	762,633	1 279,959	325,538	16,336
Среда - 2 неделя	50,128	64,190	266,519	1 847,857	1,109	29,242	371,407	14,516	391,858	765,253	229,630	11,985
Четверг - 2 неделя	60,928	54,039	233,537	1 662,853	0,920	426,093	1 041,787	15,377	218,845	773,862	235,240	11,516
Пятница - 2 неделя	61,994	60,787	259,466	1 839,248	0,901	48,466	606,976	15,847	358,999	884,982	201,358	12,983
СРЕДНЕЕ за 2 недели	64,962	56,613	260,337	1 809,507	1,052	185,473	861,564	14,509	444,614	923,000	242,796	13,199
ИТОГО среднее за 2 недели	62,358	60,050	260,134	1 832,493	0,977	197,996	799,387	14,419	433,771	873,084	227,450	12,807
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нд	81%	76%	78%	78%	81%	330%	114%	120%	39%	79%	91%	107%
Возрастная группа с 7 до 11 лет				Итого за день								
	Завтрак	Обед	Полдник									
Понедельник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000								
Вторник - 1 неделя	510,000	740,000	300,000	1 550,000								
Среда - 1 неделя	500,000	705,000	300,000	1 505,000								
Четверг - 1 неделя	550,000	740,000	300,000	1 590,000								
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000								
Понедельник - 2 неделя	570,000	770,000	300,000	1 640,000								
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	300,000	1 650,000								
Среда - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 570,000								
Четверг - 2 неделя	510,000	740,000	300,000	1 550,000								
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000								
ИТОГО среднее за 2 недели	525	746	300	1 571								
Норма СанПиН	500	700	300	1 500								

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше												
№ рецеп.	Наименование днев неслег, блонд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг) Р Mg Fe
14	Масло (порции)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001					
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,215	41,000	0,100	2,400	3,000
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	11,104	33,388	0,001	0,100	0,500	0,435	123,184	0,020
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	4,900	0,405
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,520	19,680	94,000	0,044			0,410	3,500	0,859
	Итого за завтрак	550,000	12,199	15,097	86,455	530,916	0,175	1,335	41,500	1,835	148,214	6,600
	Мясо оловянка	100				0,660						
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,046	5,872	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	3,100	41,000	0,700
291	Плод из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	327,348	0,147	25,678	412,916	2,411	37,243	15,000
348	Компот из сухофруктов	180	0,214	0,214	18,263	74,595	0,005	350,180		4,614	36,382	0,540
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,218	7,470	2,660
	Хлеб ржаной-пшеничный	40			19,320	103,600	0,044			0,400	8,000	0,192
	Итого за обед	890,000	33,543	42,540	128,246	1,643,266	0,160	0,160		0,120	29,200	0,440
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше		1 440,000	45,742	57,637	214,741	1 574,202	0,635	389,271	722,747	12,708	107,529	6,032
№ рецеп.	Наименование днев неслег, блонд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Минеральные вещества (мг) Р Mg Fe
	Кошута порционное	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	4,800
294	Котлеты рыбные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	20,950	3,091	33,260	149,040	1,639
202	Салат из овощей	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	15,000	0,955	16,230	55,020	1,013
377	Чай с лимоном	200	0,216	0,055	13,163	34,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	0,440
	Итого за завтрак	550,000	26,523	14,995	92,632	612,740	0,312	6,750	38,430	4,503	65,210	4,098
45	Салат из свежих овощей	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	0,635
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,781	172,193	0,249	9,504	210,511	2,997	41,357	2,231
260	Гуаш из птицы	100	18,181	7,047	4,140	151,398	0,068	2,703	12,575	3,249	16,304	1,408
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,008	33,634	23,600	0,050	46,860	1,589
377	Чай с лимоном	180	0,216	0,055	12,155	30,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	0,880
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40			19,320	103,600	0,044			0,120	29,200	0,120
	Итого за обед	890,000	39,152	25,457	117,150	833,052	0,268	72,651	212,584	9,242	220,200	8,005
Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше		1 440,000	65,475	40,562	204,762	1 447,792	1,080	80,401	786,014	13,745	253,431	12,401

дни/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше

Итого за Среда - 1 неделя 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	Mg	Fe
Завтрак														
185	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Каши гречневая молочная вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
384	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Итого за Завтрак	550,000	21,410	19,979	123,277	755,197	0,444	2,015	61,500	3,220	194,343	379,355	159,383	6,047
	Обед													
65	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
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	815,000	22,188	49,494	126,791	1,112,091	0,240	389,587	1,497,111	6,182	115,520	194,049	75,572	4,779
Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше		1,385,000	49,598	69,473	260,070	1,867,292	0,784	382,602	1,560,611	9,323	309,863	573,404	234,956	10,825

День/неделя: Четверг - 1 неделя 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	Mg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	1,000		0,020
210	Омлет натуральный	200	14,217	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,331
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,188	0,001	0,100	5,500		4,950	8,240	4,400	0,859
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	11,700	70,550	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак		600,000	37,917	45,059	52,341	770,189	0,301	16,257	696,800	3,934	287,340	615,930	65,660	11,010
Обед														
52	Салат из свежей отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,180	21,120	1,344
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,394	5,225	16,047	123,362	0,078	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,199	421,024	0,295	41,370	68,207	3,972	46,133	267,040	61,813	3,482
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,180	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160		0,160		29,200	50,000	16,000	1,120
Итого за Обед		890,000	30,811	35,917	112,436	904,916	0,604	289,969	299,368	9,235	152,556	485,260	130,263	7,657
Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше		1,490,000	68,728	80,976	164,777	1,675,305	0,905	217,166	1,086,168	13,269	439,896	1,079,190	195,945	18,667

Дневник: Питание - 1 неделя 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
15	Суп (попашин)	20	5,200	5,220		68,000	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
174	Каша рисовая молочная	250	6,800	7,800	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,659	40,880	0,658
377	Чай с лимоном	200	0,216	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,000	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,660	20,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	20,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак		550,000	18,156	98,542	593,250	0,182	3,407	94,880	1,480	373,910	479,770	65,560	2,661
67	Винегрет овошной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,964	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,504	210,811	1,561	15,562	32,779	12,551	0,709
268	Котлеты рыбные на масле	100	15,777	17,250	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,760	151,560	43,090	1,789
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	11,680	131,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	40	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,560		4,900	8,400	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	20,000	5,200	0,480
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Ужин		890,000	34,111	111,170	893,650	0,665	17,526	514,781	7,169	118,816	467,225	108,307	8,636
	Итого за 1 день		1 440,000	52,267	209,712	1 492,099	1,048	20,933	609,161	8,649	492,746	837,995	155,867	11,537
Дневник: Питание - 2 неделя 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
204	Ромаш отварная с сахаром	200	15,250	12,596	50,840	370,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,560		4,900	8,400	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	20,000	5,200	0,480
318	Фрукты (яблоки)	150	0,600	0,600	14,700	70,300	0,045	15,000		0,360	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак		590,000	13,567	98,263	597,530	0,217	15,524	88,960	2,020	339,480	295,400	48,060	6,101
45	Салат из боровичиной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,120	18,260	14,860	0,635
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,011	2,414	18,862	107,719	38,171	2,019
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	48,550	110,910	4,310	1,199
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,280	12,220	0,679
342	Компот из сухофруктов	40	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	3,50,000						0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,160	8,000	20,000	5,200	0,480
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед		920,000	40,932	127,235	944,224	0,678	387,272	924,051	8,252	184,132	631,159	186,161	6,148
	Итого за 2 недели		1 510,000	59,682	499,964	219,998	1 541,954	0,899	403,001	10,773	522,612	927,039	235,221	12,249

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и тушеным мясом	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
382	Сладкий напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,170	0,040	1,100	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
348	Сок 200 мл в конд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак			640,000	32,943	116,224	765,991	0,250	4,910	117,800	1,838	321,200	480,020	76,970	4,886
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	13,614	53,550	0,058	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	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132		7,200	2,189	24,260	157,930	73,840	1,615
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,156	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,320	6,159
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед			890,000	54,155	18,724	130,383	0,991	1,283	25,817	2,164,811	6,484	237,172	665,249	256,231
Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше			1,530,000	87,098	36,846	246,527	1,675,442	1,453	29,847	2,282,611	8,322	568,372	1,145,269	333,201

День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Масло (порционные)	10	0,080	2,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	14,564	219,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак			550,000	13,916	16,084	90,419	0,297	1,335	83,500	1,563	135,255	244,790	61,035	3,068
54	Салат из свежих овощей	100	1,135	5,163	11,516	106,680	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540	17,430	1,525
88	Шницель из свинины на бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678		2,431	37,241	56,141	23,572	0,940
268	Выпечка мясная с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,011	0,348	1,288	64,220	3,770	33,109	157,438	45,610	1,923
173	Каша 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
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,820	0,940	0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед			920,000	51,325	41,517	125,419	1,004,775	0,847	36,922	290,531	9,940	152,942	457,109	196,972
Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше			1,470,000	45,241	57,621	215,838	1,567,424	1,144	38,257	374,031	11,503	305,197	701,899	258,007

Детям/взрослым: Четверг - 2 недели с 11 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дневной порции, грамм	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000							
294	Копченый рубленый из мяса туши	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,600	20,750	1,091	13,560	18,660	6,100	0,310	
171	Капуста рубленая расквашенная	180	4,841	5,280	39,938	228,971	0,0552		20,000	0,690	78,730	11,030	61,150	1,639	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500			8,30	3,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,014			0,140	3,470	26,660	5,600	0,450	
Ничего не завтракаем															
		55,900	24,454	16,377	88,372	600,390	0,286	6,500		11,430	4,781	62,110	111,680	3,827	
Обед															
20	Салат из белокочанной капусты с капустным соком	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,375		160,450	3,232	15,110	11,690	0,688	
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,196	104,608	0,103	15,080		183,964	1,197	18,681	22,460	0,981	
289	Рис отваренный на бульоне	280	21,721	25,695	428,135	134,011	0,268	3,400	6,160,055	4,161	51,230	2,738	56,391	3,471	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,005	18,263	74,595	0,005	1,90,180			7,130	3,360	3,400	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,160		3,460	5,600	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,520	103,600	0,160	0,160			3,230	3,390	5,390	1,120	
Ничего не завтракаем															
		890,000	34,989	37,478	173,595	931,859	0,616	444,006		1,182,668	9,392	139,370	158,816	6,902	
Ничего не завтракаем															
		1,440,000	59,443	53,805	201,967	1,532,249	0,902	441,006		1,223,919	13,670	221,040	280,596	10,729	
Детям/взрослым: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дневной порции, грамм	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
209	Яйцо отваренное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070					0,640	0,700	2,500	
175	Капуста отварная	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,408		47,700	0,196	15,340	16,730	0,992	
377	Чай с лимончиком	200	0,206	0,055	13,163	54,388	0,002	0,580			0,008	8,30	3,400	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,520		10,000	0,580	0,450	
Ничего не завтракаем															
		55,900	24,029	20,158	80,892	602,819	0,258	1,708		297,780	1,554	22,630	64,760	4,925	
Обед															
	Яйцо отваренное	100	1,200	9,000	9,000	92,441	0,020	7,000			5,141	11,000	12,000	0,700	
103	Суп с овощами на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,441	0,064	6,104			5,262	15,780	17,530	0,709	
270	Пюре картофельное с томатным соусом	130	15,587	15,673	268,402	15,673	0,083	1,888		64,100	1,127	59,110	87,580	1,301	
428	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	13,614			16,881	81,730	1,388		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,598	0,001	0,100		0,500		4,360	3,400	0,566	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,160		3,460	5,600	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,520	103,600	0,160	0,160			0,120	3,390	5,390	1,120	
Ничего не завтракаем															
		920,000	32,363	34,758	175,998	918,431	0,580	51,006		299,111	10,297	172,997	200,861	7,915	
Ничего не завтракаем															
		1,470,000	56,412	54,916	196,800	1,521,252	0,868	54,204		597,111	11,851	196,22	290,861	12,240	

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	45,742	57,637	214,741	1 574,302	0,635	389,271	722,747	12,798	307,529	643,068	165,127	8,576
Вторник - 1 неделя	65,475	40,362	204,762	1 447,792	1,080	80,401	786,014	13,745	253,431	763,164	283,797	12,401
Среда - 1 неделя	49,598	69,473	260,070	1 867,292	0,784	382,602	1 560,611	9,323	309,863	573,404	234,956	10,825
Четверг - 1 неделя	68,728	80,976	164,777	1 675,305	0,905	217,166	1 086,168	13,369	439,896	1 079,190	195,945	18,667
Пятница - 1 неделя	52,247	48,834	209,712	1 492,099	1,048	20,933	609,161	8,649	492,746	837,995	255,867	11,337
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,358	59,456	210,812	1 611,358	0,890	218,075	952,940	11,557	360,693	779,364	227,138	12,371
Понедельник - 2 недели	59,682	49,964	219,998	1 541,954	0,899	403,001	1 022,951	10,773	523,562	927,039	234,221	12,249
Вторник - 2 недели	87,098	36,846	246,527	1 675,442	1,453	29,847	2 282,611	8,322	568,372	1 145,269	333,201	16,939
Среда - 2 недели	45,741	57,621	215,838	1 567,424	1,144	38,257	374,031	11,503	305,197	701,899	258,007	12,048
Четверг - 2 недели	59,443	53,805	201,967	1 532,249	0,902	441,406	1 223,919	13,679	221,960	775,234	248,596	10,729
Пятница - 2 недели	56,412	54,916	196,860	1 521,252	0,868	54,294	597,111	11,651	395,722	869,939	210,561	12,240
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,579	50,630	216,238	1 567,664	1,053	193,361	1 100,125	11,186	402,963	883,876	256,917	12,841
НУТОН среднее за 2 недели	58,969	55,043	213,525	1 589,511	0,972	205,718	1 026,533	11,372	387,828	831,620	242,028	12,581
Норма Санпин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение Санпин, % от суточной нд	66%	60%	56%	58%	69%	294%	114%	81%	32%	69%	81%	70%
Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Завтрак		Обед		Итого за день							
Понедельник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000	1 440,000								
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000	1 440,000								
Среда - 1 неделя	550,000	835,000	1 385,000	1 385,000								
Четверг - 1 неделя	600,000	890,000	1 490,000	1 490,000								
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000	1 440,000								
Понедельник - 2 недели	590,000	920,000	1 510,000	1 510,000								
Вторник - 2 недели	640,000	890,000	1 530,000	1 530,000								
Среда - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000	1 470,000								
Четверг - 2 недели	550,000	890,000	1 440,000	1 440,000								
Пятница - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000	1 470,000								
НУТОН среднее за 2 недели	568	894	1 462	1 462								
Норма Санпин	550	800	1 350	1 350								