

СОГЛАСОВАНО

Директор _____



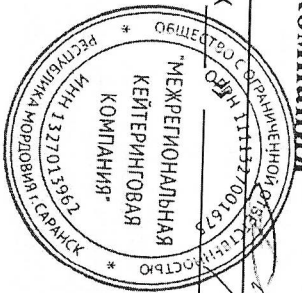
«01» _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая

компания"



«01» _____ Т.В. Фионов

2023г.

Примерное циклическое двенадцатидневное меню для организации
питания обучающихся _____

г. Краснодарск

2023г.

№ п.п. наименование дней недели, блюда

№ п.п.	наименование дней недели, блюда	порции	Завтрак			Обед			Ужин			Итого		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
			ккал	г	г	ккал	г	г	ккал	г	г	ккал	г	г
279	Твороги мясные с томатным соусом	120	13,015	13,144	25,158	213,628	0,128	5,398	94,362	3,572	25,683	123,628	41,579	1,392
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	Р	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	18,800	0,859
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	510,000	20,950	17,637	79,061	501,417	0,333	5,498	110,862	4,348	50,673	270,078	125,799	5,207
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	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
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	Р	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за Обед</i>	700,000	27,407	12,952	86,290	535,615	0,472	58,208	250,473	5,620	100,826	332,834	135,866	5,744
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	Р	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	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Подлив</i>	300,000	12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 510,000	60,854	43,397	256,027	1 564,479	0,981	63,806	421,235	15,278	188,699	740,567	283,848	13,577
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>													

№ п.п.	наименование дней недели, блюда	порции	Завтрак			Обед			Ужин			Итого		
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
			ккал	г	г	ккал	г	г	ккал	г	г	ккал	г	г
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	0,020
	<i>Омлет натуральный</i>	150	25,717	27,354	4,565	367,881	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
	<i>Итого за Завтрак</i>	520,000	29,553	35,459	49,298	638,829	0,241	14,571	533,480	2,820	223,800	472,350	53,320	8,760
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	60	0,565	3,091	4,446	36,193	0,027	9,390	59,006	1,557	12,042	18,474	9,840	0,439
96	Рассольник московский	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
289	Рагу овощное из птицы	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
349	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
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за Обед</i>	700,000	29,400	15,266	85,487	555,552	0,447	40,447	650,100	6,604	96,411	361,030	139,786	4,855
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	Р	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	<i>Снежок</i>	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	Р	242,000	188,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Подлив</i>	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 520,000	75,109	69,406	212,100	1 735,947	0,902	56,818	1 266,865	15,354	589,998	1 130,093	238,622	15,298
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>													

№ п.п.	наименование дней недели, блюда	порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Фе
	<i>Сыр порционный</i>	20	5,200	5,220	Р	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200

173	Капша пшённая молочная с маслом	200	8,798	7,034	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	P	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	P	P	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	P	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Итого за Завтрак	570,000	12,358	15,265	89,087	546,679	0,337	13,400	76,500	1,213	172,560	261,220	76,950	5,534
					Обед									
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	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
268	Котлеты домашние	90	8,525	9,699	15,430	174,965	1,687	0,563	P	1,252	49,593	82,576	11,871	4,765
348	Суп томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	P	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
349	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 ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	P	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	P	P	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Обед	770,000	22,777	20,869	107,946	687,525	2,001	34,119	334,595	5,088	134,832	308,702	90,937	8,388
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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	P	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	9,028	10,748	62,085	364,143	0,135	20,900	32,437	4,686	53,932	109,554	24,715	2,322
	День/неделя: Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет	1 640,000	44,163	46,882	259,118	1 598,347	2,473	68,419	443,532	10,987	361,324	679,476	192,602	16,244
					Завтрак									
71	Помидоры свежие порционные	30	0,330	0,060	1,140	7,200	0,018	7,500	54,901	0,210	4,200	7,800	6,000	0,270
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768
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	P	P	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Печенье	50	3,900	7,690	3,645	220,000	0,040	P	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Итого за Завтрак	530,000	28,347	15,907	112,388	690,429	0,220	11,526	329,961	5,868	55,960	304,240	119,600	4,521
					Обед									
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Суп гороховый	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
268	Пшеница	90	13,461	13,506	2,30,829	0,128	P	1,414	29,313	125,790	16,764	1,438	0,298	
348	Суп томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	P	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	P	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	P	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	P	P	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Обед	770,000	32,226	28,291	103,836	775,424	0,681	26,177	477,412	6,414	140,639	440,004	158,160	8,467
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	P	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	P	242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683
	Итого за Вторник - 2 недели с 7 до 11 лет	1 600,000	76,729	62,879	293,539	2 007,419	1,115	39,503	890,658	18,212	465,386	1 040,957	323,276	14,671
	День/неделя: Среда - 2 недели 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	Fe
			Завтрак											
			Обед											
			Полдник											

Завтрак

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
	Ватон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	P	P	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	P	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	<i>Итого за Запирок</i>	<i>530,000</i>	<i>28,583</i>	<i>15,521</i>	<i>79,783</i>	<i>581,569</i>	<i>0,198</i>	<i>14,400</i>	<i>92,780</i>	<i>2,128</i>	<i>229,870</i>	<i>350,500</i>	<i>55,750</i>	<i>5,122</i>
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ на свежей капусте со сметаной	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
392	Пельмени с мясом	180	0,160	14,500	0,260	132,200	0,002	P	80,000	0,200	4,800	6,000	P	0,040
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 ржаного-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	P	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	P	P	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>9,856</i>	<i>20,588</i>	<i>56,128</i>	<i>435,832</i>	<i>0,245</i>	<i>22,475</i>	<i>274,253</i>	<i>2,702</i>	<i>79,326</i>	<i>150,735</i>	<i>47,966</i>	<i>3,356</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
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	P	0,200	P	14,000	8,000	0,600
	<i>Итого за Подзник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,722</i>	<i>10,970</i>	<i>76,096</i>	<i>422,725</i>	<i>0,176</i>	<i>10,866</i>	<i>31,937</i>	<i>4,842</i>	<i>30,795</i>	<i>118,686</i>	<i>28,021</i>	<i>2,063</i>
	<i>Итого за Питание - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 530,000</i>	<i>48,161</i>	<i>47,079</i>	<i>212,007</i>	<i>1 440,126</i>	<i>0,619</i>	<i>47,741</i>	<i>398,970</i>	<i>9,672</i>	<i>339,991</i>	<i>619,921</i>	<i>131,737</i>	<i>10,541</i>
№ реп.	Наименование дней недели, блюст	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>Запирок</i>													
174	Маело порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	P	40,000	0,100	2,400	3,000	P	0,020
	Каши рисовая молочная с мясом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	P	120,000	90,000	14,000	0,139
	Ватон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	P	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	P	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	<i>Итого за Запирок</i>	<i>500,000</i>	<i>15,428</i>	<i>23,506</i>	<i>112,972</i>	<i>722,701</i>	<i>0,194</i>	<i>2,535</i>	<i>100,500</i>	<i>2,722</i>	<i>266,180</i>	<i>308,450</i>	<i>61,720</i>	<i>2,216</i>
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563	P	1,325	29,613	130,328	17,489	1,476
348	Супе томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
173	Капша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	P	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
342	Комлот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	P	P	P	P	P	P	P	0,036
	Хлеб ржаного-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	P	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	P	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>28,915</i>	<i>24,613</i>	<i>95,294</i>	<i>700,513</i>	<i>0,565</i>	<i>38,035</i>	<i>331,202</i>	<i>4,882</i>	<i>114,226</i>	<i>386,821</i>	<i>112,703</i>	<i>6,905</i>
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,134	P	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	P	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Подзник</i>	<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,135</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>
	<i>Итого за Суббота - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>55,099</i>	<i>61,851</i>	<i>289,224</i>	<i>1 913,168</i>	<i>0,914</i>	<i>40,670</i>	<i>475,487</i>	<i>13,534</i>	<i>412,143</i>	<i>812,224</i>	<i>224,339</i>	<i>11,463</i>
	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	Мг	Fe	
	Понедельник - 1 неделя	49,461	57,220	249,492	1 690,563	0,999	54,908	661,721	12,645	421,857	701,799	160,926	12,551	
	Вторник - 1 неделя	57,943	56,115	286,022	1 844,563	1,042	86,902	573,699	14,991	365,848	810,978	207,981	12,135	
	Среда - 1 неделя	60,854	43,397	256,027	1 564,479	0,981	63,806	421,235	15,278	188,699	740,567	283,848	13,577	
	Четверг - 1 неделя	75,109	69,406	212,100	1 735,947	0,902	56,818	1 266,865	15,354	588,998	1 130,093	238,622	15,298	

		<i>Итого за Понедник</i>													
Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше		350,000	13,149	16,214	91,004	534,566	0,235	10,500	48,420	6,967	51,477	165,874	34,576	3,067	
Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше		1 820,000	65,658	61,189	311,483	1 981,061	1,147	47,385	903,532	15,084	575,593	1 004,578	273,682	14,733	
№ п/п	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	
		<i>Завтрак</i>													
392	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	0,020	
382	Вареники с творогом	260	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	0,020	
	Кекал 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	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
		<i>Итого за Завтрак</i>													
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	
106	Суп из Рыбных консервов	250	6,315	9,285	20,572	173,735	0,133	18,655	180,032	2,314	22,396	69,234	27,546	1,061	
260	Гуляш из мяса (говядина)	100	14,961	15,257	8,121	209,231	0,064	2,852	6,080	2,035	17,350	159,290	22,320	2,445	
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	
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	4,880	0,880	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
		<i>Итого за Обед</i>													
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	Р	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	Р	0,200	Р	14,000	8,000	0,600	
		<i>Итого за Полдник</i>													
Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше		1 790,000	19,555	19,336	140,850	813,089	0,282	4,000	89,100	8,166	48,375	208,123	34,674	3,250	
Итого за Воскресенье - 2 неделя 12 лет и старше		620,000	62,191	68,788	307,898	2 063,235	1,072	78,301	506,012	14,865	339,751	840,027	211,190	13,464	
№ п/п	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	
		<i>Завтрак</i>													
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	0,020	
376	Каша пшеничная молочная с маслом	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	
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859	
338	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
		<i>Итого за Завтрак</i>													
71	Пломиды свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177	
268	Котлеты домашние	100	9,484	10,508	17,772	193,347	1,879	0,700	Р	1,296	55,500	92,242	13,387	5,309	
348	Суп томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	Р	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
349	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	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
		<i>Итого 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	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859	

<i>Итого за Подлик</i>		350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,736	3,471
Итого за Среда - 2 недели 12 лет и старше		1 820,000	66,238	60,860	332,291	2 127,794	0,988	37,134	544,322	16,376	559,874	923,509	187,822	13,143
<i>День/неделя: Четверг - 2 недели 12 лет и старше</i>														

№ 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	
71	Отруби 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		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175	Р	Р	2,200	23,540	179,070	23,800	1,238		
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		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>26,599</i>	<i>22,277</i>	<i>74,053</i>	<i>604,501</i>	<i>0,437</i>	<i>35,834</i>	<i>33,100</i>	<i>2,720</i>	<i>88,450</i>	<i>330,370</i>	<i>79,370</i>	<i>4,276</i>		
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732		
103	Суп куриный 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		
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213		
349	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 ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>37,241</i>	<i>20,573</i>	<i>123,864</i>	<i>775,710</i>	<i>0,453</i>	<i>25,089</i>	<i>643,484</i>	<i>9,325</i>	<i>100,249</i>	<i>424,886</i>	<i>167,136</i>	<i>5,300</i>		
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	Р	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	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Подлик</i>	<i>350,000</i>	<i>18,655</i>	<i>19,187</i>	<i>129,493</i>	<i>764,477</i>	<i>0,263</i>	<i>0,100</i>	<i>89,600</i>	<i>7,966</i>	<i>53,325</i>	<i>202,363</i>	<i>31,074</i>	<i>3,509</i>		
	Итого за Четверг - 2 недели 12 лет и старше	1 760,000	82,495	62,037	327,410	2 144,688	1,153	61,023	766,184	20,011	242,024	965,619	277,580	13,085		

№ 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	
223	Запеканка творожная с молоком стученным	200	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	351,130	40,440	1,335		
377	Чай с лимоном	200	0,226	0,055	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	Р	Р	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	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>33,358</i>	<i>18,943</i>	<i>83,160</i>	<i>646,049</i>	<i>0,219</i>	<i>14,508</i>	<i>112,280</i>	<i>2,603</i>	<i>257,750</i>	<i>403,450</i>	<i>61,320</i>	<i>5,338</i>		
71	Отруби свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,320	36,476	71,934	23,396	1,177		
392	Пельмени с маслом	200	0,160	14,500	0,260	132,200	0,002	Р	80,000	0,200	4,800	6,000	Р	0,040		
377	Чай с лимоном	200	0,226	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>830,000</i>	<i>12,162</i>	<i>22,238</i>	<i>69,649</i>	<i>510,642</i>	<i>0,323</i>	<i>29,638</i>	<i>328,091</i>	<i>3,388</i>	<i>102,025</i>	<i>193,053</i>	<i>63,876</i>	<i>4,160</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		
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	Р	0,200	Р	14,000	8,000	0,600		
	<i>Итого за Подлик</i>	<i>350,000</i>	<i>14,049</i>	<i>16,363</i>	<i>102,361</i>	<i>583,178</i>	<i>0,254</i>	<i>14,400</i>	<i>47,920</i>	<i>7,167</i>	<i>46,527</i>	<i>171,634</i>	<i>38,176</i>	<i>2,802</i>		
	Итого за Пятница - 2 недели 12 лет и старше	1 740,000	59,569	57,544	255,170	1 739,869	0,796	58,546	488,291	13,158	406,302	768,137	163,372	12,300		

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Полдн к	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	570,000	860,000	350,000	1 780,000
Вторник - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	570,000	860,000	350,000	1 780,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 2 недели	620,000	920,000	350,000	1 890,000
Вторник - 2 недели	580,000	920,000	350,000	1 850,000
Среда - 2 недели	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Четверг - 2 недели	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2 недели	560,000	830,000	350,000	1 740,000
Суббота - 2 недели	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Итого среднее за 2 недели	563	890	350	1 803
Норма СанПиН	550	800	350	1 350