

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"



Т.В. Фионов

2023г.

Циклическое десятидневное повозрастное меню и основные показатели
пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего
питания учащихся общеобразовательных учреждений г. Красноярска

Дневник: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет

№ 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						
299	Яйцо отварное	50	12,700	11,506	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	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500						
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,031	0,750	10,500	0,192	121,680	144,450	32,520	0,522						
	Бисквит	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	64,950	53,240	11,400	0,909						
	<i>Итого за Завтрак</i>																			
		500,000	23,298	18,957	70,466	371,619	0,215	1,985	295,500	1,642	251,130	422,190	62,430	4,536						
71	Орехи, свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018													
82	Борит из свежей пакуты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	10,200	18,001	8,400	0,300						
289	Рис отварной на молоке	200	19,295	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	29,876	60,614	18,486	0,963						
348	Каша из яблочек	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	31,010	201,440	95,020	2,339						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	7,470	6,840	4,905	0,192						
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	72,700	0,120	0,120		0,090	6,000	19,500	4,200	0,330						
	<i>Итого за Обед</i>																			
		700,000	28,987	12,835	85,438	536,570	0,437	43,988	605,293	5,756	106,456	343,895	143,011	4,964						
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	4,950	8,240	4,400	0,859						
	<i>Итого за Полдник</i>																			
		300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	37,437	4,680	4,950	8,240	4,400	0,859						
	<i>Дневник: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>																			
		1,500,000	60,497	42,592	226,414	1,495,064	0,777	49,006	935,240	12,078	387,097	858,429	224,053	12,100						
№ 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						
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,338						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859						
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,240	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Фрукт	120	6,480	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>																			
		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						
103	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						
255	Суп картофельный с перемолченой котлетой рыбной	200	4,178	2,314	12,549	73,004	0,059	5,005	170,823	1,127	11,356	45,824	10,046	0,603						
128	Картофельные торты	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	19,400	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332						
	Хлеб ржанно-пшеничный	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079		0,037	2,623	1,782	1,400	0,085						
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	72,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	<i>Итого за Обед</i>																			
		740,000	22,880	23,183	98,240	632,887	0,563	39,559	240,754	4,393	211,682	471,844	121,777	5,384						
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,657	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463						
	Чай	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 Полдник</i>																			
		300,000	9,928	10,897	73,442	412,755	0,154	24,800	31,917	4,886	48,982	115,314	28,315	2,063						
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>																			
		1,580,000	57,244	45,928	262,057	1,588,182	0,917	76,659	350,691	11,109	563,724	854,148	192,982	12,744						

Дети/полезны: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
71	Орехи свежие порцановые	30	0,210	0,030	0,570	2,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150						
268	Копченый рубленый мясной	90	13,728	13,533	13,449	230,228	0,124	0,563	1,325	29,613	130,328	17,489	1,476							
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	1,600	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516							
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,350	9,120	4,880	0,883						
	Хлеб пшеничный	40	1,640	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>21,909</i>	<i>18,060</i>	<i>70,003</i>	<i>522,677</i>	<i>0,339</i>	<i>4,361</i>	<i>25,580</i>	<i>2,139</i>	<i>61,303</i>	<i>286,658</i>	<i>108,389</i>	<i>5,465</i>						
67	Вителет овиной	60	0,920	4,109	6,201	38,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465						
96	Распашенный московский	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,336	0,822						
291	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	Копченый свежий мясной	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828							
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,400	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	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>24,495</i>	<i>38,034</i>	<i>103,958</i>	<i>829,975</i>	<i>0,679</i>	<i>19,971</i>	<i>600,102</i>	<i>7,145</i>	<i>88,446</i>	<i>375,234</i>	<i>99,661</i>	<i>5,251</i>						
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	0,100	59,400	5,310	32,250	120,415	17,783	1,767						
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	4,950	8,240	4,950	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>0,600</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>127,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>						
	<i>Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>58,907</i>	<i>68,902</i>	<i>264,667</i>	<i>1 880,099</i>	<i>1,194</i>	<i>24,434</i>	<i>685,582</i>	<i>14,594</i>	<i>186,949</i>	<i>799,567</i>	<i>228,233</i>	<i>13,342</i>						
№ рецепта	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						
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 510,000</i>	<i>58,907</i>	<i>68,902</i>	<i>264,667</i>	<i>1 880,099</i>	<i>1,194</i>	<i>24,434</i>	<i>685,582</i>	<i>14,594</i>	<i>186,949</i>	<i>799,567</i>	<i>228,233</i>	<i>13,342</i>						
210	Магдо порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,871	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020							
382	Омлет яично-рыбный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777						
	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,330	0,040	1,300	20,000	0,130	120,000	90,000	14,000	0,130						
338	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							
	Фрукт	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>	<i>520,000</i>	<i>32,517</i>	<i>37,014</i>	<i>58,209</i>	<i>708,451</i>	<i>0,279</i>	<i>14,171</i>	<i>552,900</i>	<i>2,812</i>	<i>337,250</i>	<i>553,230</i>	<i>62,440</i>	<i>8,016</i>						
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,279	0,035	2,900	1160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415						
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						
259	Закуска по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,990	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363						
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150							
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,350	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	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>31,085</i>	<i>13,594</i>	<i>103,784</i>	<i>627,765</i>	<i>0,612</i>	<i>44,658</i>	<i>1 347,012</i>	<i>6,007</i>	<i>110,966</i>	<i>392,124</i>	<i>158,676</i>	<i>5,914</i>						
415	Крендель 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	5,600	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	2,452	188,000	30,000	0,280							
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>19,281</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>286,787</i>	<i>286,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>						
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 520,000</i>	<i>79,758</i>	<i>70,189</i>	<i>239,308</i>	<i>1 877,782</i>	<i>1,105</i>	<i>60,629</i>	<i>1 978,197</i>	<i>14,749</i>	<i>717,003</i>	<i>1 242,067</i>	<i>286,632</i>	<i>15,613</i>						

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

№ рек.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминиз (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<i>Завтрак</i>																				
173	Молоко порционное	10	0,080	7,230	0,130	66,190	0,001													
376	Кашишечная молочная каша с сахаром	200	8,798	7,084	45,734	282,791	0,255	1,300	36,000	0,195	138,410	2,10,780	56,550	1,535	0,020					
338	Батон	200	0,200	0,031	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500											
	Фрукт	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>																			
		120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,610	5,534						
71	Остатки 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						
506	Суп картофельный с капустой	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						
491	Копчен из ягн (замороженный (чер. смородина))	200	13,078	15,165	24,176	268,621	0,180	24,814	5,260	3,192	32,820	43,840	2,871							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,660	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275						
	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>																			
		700,000	22,906	18,906	87,813	573,738	0,448	78,339	197,132	4,722	93,623	333,632	94,212	5,499						
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	1,460						
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	9,028	10,748	62,085	364,143	0,135	20,900	32,437	4,686	53,932	109,554	24,715	2,322						
	<i>Итого за Последнюю - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>																			
		1 570,000	44,292	44,919	238,985	1 486,560	0,920	112,639	306,089	10,671	320,115	704,406	195,877	13,255						
№ рек. Наименование дней недели, блюда																				
			Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																				
52	Салат 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						
291	Пирог из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	2,63,040	2,244	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	0,380	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	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420						
	<i>Итого за Завтрак</i>																			
		500,000	19,989	37,987	92,837	724,869	0,481	7,026	206,420	4,532	53,500	277,220	73,280	4,239						
45	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,670	3,715	3,640	51,588	0,016	16,740	1,660	19,560	12,604	7,161	0,674							
84	Борщи с фасолью и картофелем	200	5,740	4,397	15,979	111,838	0,093	10,080	2,176	37,928	96,670	26,798	1,112							
268	Копчен, рубленые 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							
348	Сыр товленый	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	0,375	7,560	9,680	4,200	0,298							
202	Рожки открытые	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	0,018	19,340	53,160	9,710	0,994						
357	Кисель	180	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,300	4,200	0,330							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,300	4,200	0,330							
	<i>Итого за Обед</i>																			
		770,000	31,872	27,311	129,720	859,207	0,496	29,801	222,080	6,884	143,881	361,062	82,168	5,769						
415	Крепированный сахарный	100	10,556	13,681	67,915	456,566	0,154			3,930	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>																			
		300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	40,000	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683						
	<i>Итого за Уютные - 2 недели от 7 до 11 лет</i>																			
		1 570,000	68,017	77,979	299,872	2 135,742	1,191	38,627	571,785	17,346	466,168	935,495	200,964	11,691						

День/неделя: Среда - 2 недели от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			

173	Суп пюре из картофеля	20	5,200	5,220																	
178	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,455	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200							
	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247							
	Биттон	40	2,800	0,400	18,400	80,388	0,021	0,750	10,500	0,680	64,930	33,240	11,400	0,909							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	7,600	26,000	5,200	0,480							
	Ничего за Запирок																				
45	Салат витаминный	500,000	19,361	18,852	82,982	580,829	0,291	2,210	116,500	1,800	472,210	423,390	84,120	3,276							
113	Суп-пюре из картофеля	100	1,283	5,152	5,995	76,870	0,035	2,5750	460,000	2,384	34,490	30,748	18,685	0,930							
260	Утка из птицы	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							
173	Каша гречневая вязкая	100	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	60,206	1,424							
348	Котлет из куриной	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	0,248	13,680	133,370	88,220	2,987							
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	0,234	1,320	18,263	74,595	0,005	0,180	0,120	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192							
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,440	0,440	29,200	50,000	16,000	1,120							
	Ничего за Обед																				
406	Пирожок с яблоком	800,000	35,977	34,354	111,244	700,555	0,516	30,037	503,571	7,756	178,652	414,409	204,303	7,364							
376	Чай с сахаром	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							
	Ничего за Полдник																				
	Итого за Среда - 2 недели от 7 до 11 лет	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,930	41,298	134,475	23,736	3,471							
	Итого за Четверг - 2 недели от 7 до 11 лет	1,540,000	58,493	49,252	237,831	1,545,165	0,829	24,231	463,118	12,764	542,298	861,844	272,990	11,832							

№ п/п. Наименование дней недели, блюдо

№ п/п	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			

71	Суп из овощей порционные	30	0,210	0,020	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,130							
279	Тертая мясная с томатным соусом	120	11,833	16,657	28,057	240,042	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229							
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994								
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Ничего за Запирок																				
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,604	7,685	62,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607							
88/2011	Шт из свежих овощей со сметаной	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,430	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869							
239	Рыба, тушеная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	104,841	0,093	1,813	209,030	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799							
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,643	16,000	0,570	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828							
349	Котлет из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	1,600	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840							
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	29,383	1,600,341	2,395	122,563	417,945	127,294	4,840							
	Ничего за Обед																				
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								
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,930	41,298	134,475	23,736	3,471							
	Ничего за Полдник																				
	Итого за Четверг - 2 недели от 7 до 11 лет	1,580,000	61,125	60,922	200,607	1,807,152	0,878	38,681	1,337,654	17,584	223,874	778,475	197,191	11,162							

День/неделя: Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
273	Запеченная торшонка с молоком сухими	170	25,067	14,586	36,466	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	117,436	0,034	1,300	20,120	0,012	128,120	116,200	31,000	1,019				
338	Фрукт	40	2,880	0,400	18,400	88,000	0,034	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	6,480	2,480				
	<i>Итого за Завтрак</i>	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	6,480				
54	Салат из свеклы с зеленым горошком	530,000	32,227	18,566	84,802	644,251	0,240	14,000	112,320	2,132	348,480	457,580	81,870	5,258				
102	Суп с гречневой кашей с овощами на курином	60	0,955	3,712	5,955	56,184	0,026	5,880	0,576	1,673	17,010	24,316	19,875	0,819				
294	Колбаса рубленая из мяса птицы	200	4,176	2,413	12,154	74,442	0,076	7,035	142,831	0,968	13,835	57,871	15,609	0,718				
348	Супе томатный	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153	2,153	20,770	160,100	160,100	21,200	1,094					
128	Кирпичное пюре	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				
349	Корнот из ячменя	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				
	<i>Итого за Обед</i>	30	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027	0,120	0,990	0,090	14,400	25,220	7,560	0,581				
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
406	Пирожок с картофельной начинкой	770,000	31,327	27,824	109,814	797,155	0,619	42,932	192,487	5,719	141,695	429,007	110,205	6,012				
	<i>Сок</i>	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,826	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463				
	<i>Итого за Полдник</i>	200	1,100	0,260	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	14,000	8,000	0,600	0,600				
	<i>Итого за Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	300,000	9,722	10,970	76,096	422,725	0,176	10,866	31,937	4,842	30,795	118,686	28,021	2,063				
	<i>Итого за Суббота - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	1,600,000	73,276	57,369	270,712	1,864,131	1,035	67,738	316,744	17,693	520,930	1,005,273	220,096	13,333				
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
120	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	16,912	0,020					
382	Суп молочный с макаронными изделиями	209	4,674	3,870	17,699	125,042	0,067	26,400	0,256	129,312	105,600	14,000	0,139					
	Крошечный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,680	26,000	5,200	0,480					
	Датон	40	2,800	0,480	18,400	88,000	0,044	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050					
	<i>Итого за Завтрак</i>	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	3,600	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050					
	<i>Итого за Обед</i>	500,000	14,654	21,720	92,948	623,512	0,192	2,600	91,900	2,706	273,812	369,600	46,112	2,099				
75	Икра морская	60	0,940	3,086	6,935	50,243	0,034	4,311	750,840	1,865	15,324	30,887	18,621	0,575				
101	Суп из рыбных консервов	200	5,112	7,465	17,218	139,234	0,109	15,305	200,032	1,875	17,016	55,824	22,966	0,859				
392	Паштет с мяском	180	12,960	40,100	45,060	596,200	0,200	80,000	0,200	4,800	6,000	7,200	0,040					
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	12,000	21,960	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,960	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	23,336	1,020,872	4,540	65,040	163,311	64,982	0,330				
	<i>Итого за Обед</i>	680,000	24,832	52,061	120,403	1,023,672	0,316	1,020,872	4,540	65,040	163,311	64,982	0,330					
406	Пирожок с капустой и яблоком	100	12,922	14,511	43,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,522	22,916	2,216				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,866	4,950	8,240	4,400	0,839				
	<i>Итого за Суббота - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	1,480,000	52,608	88,343	271,630	2,065,675	0,661	45,836	1,248,539	12,192	408,021	600,678	138,415	8,358				

Возрастная группа от 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминиз (мг)									
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Полноценник - 1 неделя	60,997	42,592	226,414	1 495,064	0,777	49,006	933,230	12,078	387,097	858,429	224,053	12,100		
Вторник - 1 неделя	57,244	45,928	262,057	1 588,182	0,917	76,659	350,691	11,109	563,724	854,148	192,982	12,744		
Среда - 1 неделя	58,907	68,902	264,667	1 880,099	1,194	24,434	685,582	14,594	186,949	799,567	228,233	13,342		
Четверг - 1 неделя	79,758	70,189	239,308	1 877,792	1,105	60,629	1 978,197	14,749	717,003	1 242,067	266,632	15,613		
Пятница - 1 неделя	55,526	63,007	268,463	1 714,986	0,827	183,209	740,323	14,379	510,283	756,003	156,097	10,110		
Суббота - 1 неделя	51,193	56,199	258,281	1 702,534	0,720	67,364	374,031	11,103	280,871	789,078	168,865	10,973		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,521	57,803	253,198	1 709,775	0,923	76,884	843,676	13,002	440,988	883,215	206,144	12,480		
Понедельник - 2 недели	44,292	44,919	238,985	1 486,560	0,920	112,629	306,089	10,671	320,115	704,406	195,877	13,355		
Вторник - 2 недели	68,017	77,979	299,872	2 135,742	1,191	38,627	571,785	17,346	466,168	935,495	200,964	11,691		
Среда - 2 недели	58,493	49,252	237,831	1 545,155	0,829	24,231	463,118	12,764	542,298	863,844	272,990	11,832		
Четверг - 2 недели	61,125	60,972	290,607	1 807,152	0,878	38,681	1 337,654	17,584	223,874	778,475	197,191	11,162		
Пятница - 2 недели	73,276	57,360	271,630	1 864,131	1,035	67,798	336,744	12,693	520,930	1 005,273	220,096	11,333		
Суббота - 2 недели	52,608	88,343	271,630	2 065,675	0,661	45,836	1 238,559	12,192	408,021	600,678	138,415	8,358		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	59,635	63,129	268,273	1 817,403	0,919	54,635	708,992	13,875	413,568	814,695	204,256	11,622		
НОРМА среднее за 2 недели	60,078	60,466	260,736	1 763,589	0,921	65,760	776,334	13,439	427,278	848,955	205,200	12,051		
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	Подлунник	Итого за день
Полноценник - 1 неделя	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Вторник - 1 неделя	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	520,000	700,000	300,000	1 520,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Суббота - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2 недели	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 недели	500,000	770,000	300,000	1 570,000
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	530,000	770,000	300,000	1 600,000
Суббота - 2 недели	500,000	680,000	300,000	1 480,000
СРЕДНЕЕ среднее за 2 недели	518	729	300	1 547
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

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

№ реч.	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>																									
209	Яично-отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070																		
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500											
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656											
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055		10,500		64,950	53,240	11,400	0,909											
<i>Итого за Завтрак</i>													550,000	24,702	20,382	86,429	628,479	0,233	2,297	304,300	1,692	280,970	450,090	70,780	4,665
71	Супры свежии 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	Борщи из свежих капусты во 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											
289	Рыбу обжареное на птвичи	250	23,979	8,240	30,355	262,971	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912											
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192											
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440											
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120											
<i>Итого за Обед</i>													860,000	33,979	15,923	104,844	661,210	0,563	56,939	762,181	7,089	135,915	435,373	182,221	6,341
406	Щурокко 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											
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 Подвиг</i>													350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,226	3,471
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше</i>													1 760,000	72,900	52,485	260,928	1 843,416	0,983	63,736	1 114,501	15,804	458,683	1 028,878	278,757	14,477
Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше																									
№ реч.	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>																									
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,600	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	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859												
	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	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>													500,000	18,970	13,447	95,323	583,130	0,212	12,324	80,900	1,960	324,630	292,580	45,360	5,441
103	Суп картофельный с сыром	100	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327											
255	Копчености рыбные	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	Картофельное пюре	100	17,105	12,586	17,492	168,459	0,183	1,130	38,217	1,520	59,995	236,682	50,592	1,553											
349	Компот из сухофруктов	180	3,994	4,745	27,818	109,692	0,208	31,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589											
	Хлеб пшенично-пшеничный	40	0,054	0,018	12,896	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,673	1,782	1,400	0,085											
	Хлеб пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,180		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120											
<i>Итого за Обед</i>													890,000	35,720	29,786	120,690	794,088	0,687	50,213	298,158	6,109	284,736	578,950	151,001	6,824
406	Щурокко с капустой и луком	150	13,237	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,023	33,807	152,574	30,616	2,202											
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	47,220	0,200	73,807	14,000	8,000	0,600											
<i>Итого за Подвиг</i>													350,000	14,337	16,253	98,379	568,218	0,221	35,300	47,220	7,233	166,574	186,616	2,802	
Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше													1 800,000	69,047	59,486	314,392	1 945,436	1,120	97,837	434,978	15,302	693,173	1 038,104	234,977	15,867

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

№ ред.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
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				
268	Копченый рубленый из мяса	100	15,265	14,768	17,784	234,751	0,142	0,700	0,000	1,377	33,300	145,300	19,630	1,655				
173	Каша Печеная пшеница	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,200	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
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				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,410	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,336</i>	<i>20,251</i>	<i>76,387</i>	<i>375,370</i>	<i>0,387</i>	<i>4,500</i>	<i>29,580</i>	<i>2,257</i>	<i>66,630</i>	<i>322,790</i>	<i>122,530</i>	<i>6,115</i>				
67	ЦиклосГес шоколадный	100	1,557	7,184	10,532	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775				
96	Распашлык московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,882	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972				
265	Циго из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	0,306	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	0,878					
	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					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,410	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,769</i>	<i>50,764</i>	<i>131,230</i>	<i>1 008,977</i>	<i>0,876</i>	<i>26,697</i>	<i>822,412</i>	<i>10,282</i>	<i>113,832</i>	<i>479,505</i>	<i>130,383</i>	<i>6,597</i>				
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,430	711,089	0,262	0,100	89,100	7,906	48,375	194,121	25,674	2,650				
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>18,653</i>	<i>19,187</i>	<i>129,473</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>				
	<i>Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше</i>	<i>1 760,000</i>	<i>73,760</i>	<i>90,202</i>	<i>337,110</i>	<i>2 408,824</i>	<i>1,526</i>	<i>31,297</i>	<i>941,592</i>	<i>20,505</i>	<i>233,787</i>	<i>1 004,658</i>	<i>283,987</i>	<i>16,221</i>				
№ ред.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
210	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,600	0,020						
382	Омлет натуральная	200	34,237	36,738	6,668	492,401	0,210	1,157	656,330	2,854	248,390	960,190	42,560	6,351				
	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,044	120,000	90,000	0,139					
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,410	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Фрукт	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>41,037</i>	<i>47,318</i>	<i>59,712</i>	<i>833,271</i>	<i>0,311</i>	<i>14,457</i>	<i>716,500</i>	<i>3,634</i>	<i>397,990</i>	<i>692,390</i>	<i>72,960</i>	<i>9,590</i>				
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687				
102	Суп вегетарианский с горошком	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				
259	Жареное по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	276,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954				
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150					
	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					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,410	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>38,783</i>	<i>15,838</i>	<i>129,521</i>	<i>773,213</i>	<i>0,785</i>	<i>56,806</i>	<i>2 144,217</i>	<i>7,058</i>	<i>144,284</i>	<i>501,859</i>	<i>208,071</i>	<i>7,559</i>				
415	Булочка сахарный	150	15,961	22,640	104,869	706,392	0,232	1 800	40,000	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273				
	Омлет	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>	<i>1 780,000</i>	<i>21,561</i>	<i>27,640</i>	<i>119,269</i>	<i>811,392</i>	<i>0,292</i>	<i>1 800</i>	<i>107,440</i>	<i>9,783</i>	<i>282,733</i>	<i>353,039</i>	<i>53,595</i>	<i>2,473</i>				
			<i>101,381</i>	<i>90,796</i>	<i>308,502</i>	<i>2 417,876</i>	<i>1,408</i>	<i>72,263</i>	<i>2 964,477</i>	<i>20,475</i>	<i>825,007</i>	<i>1 547,288</i>	<i>334,426</i>	<i>19,622</i>				

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

№ реч.	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																
175	Сыр порционный	20	5,209	5,220		68,800	0,066	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
	Варен	40	1,800	8,800	28,000	88,000												
376	Каша молочная "Дружба"	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				
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
		Обед																
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,400	88,211	0,037	25,930	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635				
99	Суп из овощей	250	4,565	5,337	14,276	105,883	0,093	21,235	210,831	2,325	28,033	70,199	21,762	0,963				
268	Биточка мясная с томатным соусом	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				
202	Рожок овсяный	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188				
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,552	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				
		Ужин																
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	0,850					
		Итого за Понедник																
	Начало за Понедник - 1 неделя 12 лет и старше		350,000	13,149	16,314	91,004	534,566	0,235	10,500	48,420	6,967	51,477	165,874	34,576	3,661			
	День/неделя: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше		1 820,000	66,738	75,505	333,603	2 104,700	1,060	200,932	1 048,906	18,543	590,485	917,809	197,432	12,228			
№ реч.	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																
392	Масло поджаренное	10	0,080	7,230	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020				
	Варенная с творогом	250	0,080	7,230	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020				
383	Каша 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				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
		Обед																
	Начало за Вторник		550,000	9,880	18,320	56,522	431,630	0,134	1,300	100,120	1,332	145,520	174,200	41,800	1,979			
		Ужин																
104	Суп вегетарианский с овощами	100	3,100	0,200	6,500	40,001	0,110	10,000	212,531	1,324	28,919	124,793	33,878	1,750				
260	Утка из мяса (говядина)	250	7,299	7,086	25,335	172,868	0,127	16,735	6,080	2,035	17,350	159,290	22,320	2,445				
171	Каша геркулесовая рассыпчатая	100	14,961	15,257	8,121	209,231	0,064	2,852	24,000	0,720	27,920	196,330	24,220	1,131				
54-12х-2020	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				
	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				
		Итого за Субботу																
	Начало за Субботу		890,000	37,667	30,263	126,591	889,734	0,584	69,367	292,111	5,829	135,745	620,216	128,958	7,872			
		Ужин																
410	Витрилка с повидлом	150	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	47,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,562				
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,050	4,000	0,200	7,063	39,185	133,246	30,094	0,690				
		Итого за Субботу - 1 неделя 12 лет и старше																
	Начало за Субботу - 1 неделя 12 лет и старше		1 790,000	60,123	64,454	321,011	2 054,567	0,911	75,067	435,151	14,224	320,450	920,662	200,852	13,013			

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше

№ рсч.	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>																				
172	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001													
173	Каша пшеница молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	40,600	0,100	2,400	3,000	0,020							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,091	0,100	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919						
338	Фрукт	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,500	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
		620,000	14,586	17,444	109,941	619,229	0,401	13,725	85,500	1,262	206,310	314,310	91,240	2,640						
<i>Обед</i>																				
71	Отруби свежие пшеничные	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						
101	Суп картофельный с курицей	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						
506	Духмя говядины	250	16,348	18,957	32,720	335,776	0,226	31,018	6,575	3,990	41,025	230,063	54,800	3,589						
491	Компот из яблок замороженных (чер. смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,080	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275						
	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						
	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>																				
		860,000	28,490	23,724	108,981	716,619	0,578	90,683	230,465	5,996	121,587	423,301	121,217	6,990						
<i>Полдник</i>																				
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	75,979	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		4,950	8,240	4,400	0,859						
<i>Итого за Полдник</i>																				
		350,000	13,457	16,104	87,022	519,606	0,202	31,400	48,420	7,033	78,757	160,814	35,016	3,061						
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше</i>																				
		1 830,000	56,533	56,872	296,944	1 855,454	1,181	135,808	384,385	14,281	406,654	898,425	247,473	15,969						
<i>Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</i>																				
№ рсч.	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>																				
52	Сырок отбивная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,900	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420						
265	Пров. 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	3,462						
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,165	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	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
		550,000	21,580	40,022	102,776	847,829	0,585	7,595	323,180	5,679	57,600	330,280	86,200	4,735						
<i>Обед</i>																				
45	Салат из вареной курицы с яблоком	100	1,116	6,197	6,066	85,980	0,027	27,900		2,766	32,600	21,008	11,935	1,123						
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	6,500	5,477	19,974	137,098	0,114	12,600	217,300	2,713	47,035	116,338	33,498	1,352						
268	Колбаса рубленая из мяса	100	15,255	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655						
348	Суп томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,992	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298						
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	209,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188						
357	Кисель	180	3,400	1,320	19,320	88,110	0,236			0,018	1,980	1,620	0,540	0,045						
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	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	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
<i>Итого за Обед</i>																				
		920,000	37,553	33,394	156,708	1 050,052	0,618	43,658	267,380	8,909	181,535	433,846	103,103	7,221						
<i>Полдник</i>																				
415	Кружале сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273						
	Итого за Полдник	200	5,600	5,000	9,403	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200	2,273						
<i>Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше</i>																				
		1 820,000	82,794	101,056	378,753	2 709,273	1,495	51,053	782,000	24,371	521,868	1 117,165	242,698	14,429						

Дети/полезия: Среда - 2 недели 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	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
173	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,066	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
378	Квас геркулесовый	250	5,339	14,514		36,834	0,220	1,625	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559				
	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301		15,443	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909				
	Батон	40	2,800	0,400		18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320		19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
<i>Много за Завтрак</i>																		
45	Салат витаминный	100	1,283	5,152		5,995	0,035	25,750	460,000	2,384	34,190	30,748	18,685	0,930				
113	Суп-лапша домашняя	250	4,242	5,995		14,709	0,013	1,005	10,831	1,150	9,283	24,799	1,687	0,271				
260	Угали из пшени	100	18,193	6,489		8,087	0,009	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424				
173	Каша Печенява вязкая	180	5,585	5,078		25,190	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
348	Компот из яблок	180	0,234	1,320		18,263	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	0,320		19,320	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320		19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
<i>Много за Обед</i>																		
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129		76,612	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051		13,043	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859					
<i>Много за Полдник</i>																		
Много за Среда - 2 недели 12 лет и старше		350,000	12,219	16,180		89,655	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,736	3,471				
Дети/полезия: Четверг - 2 недели 12 лет и старше		1790,000	69,225	62,289		291,246	1,038	37,072	663,491	16,724	618,100	1,022,252	327,389	14,423				

№ 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	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
71	Омлет с сыром порционный	30	0,210	0,030		0,576	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150				
279	Тертая мясная с томатным соусом	130	13,194	16,230		25,847	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	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055		34,748	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	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
<i>Много за Завтрак</i>																		
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157		12,783	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,320	26,190	1,009				
88/2011	Шк вил сардель катухты со сметаной	250	4,779	5,984		15,144	0,190	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108				
229	Рыбы, тушеная с овощами	100	15,077	14,595		3,119	0,106	1,873	210,220	2,597	43,456	219,710	53,410	0,895				
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290		39,938	0,052		20,000	0,690	10,002	98,250	32,220	0,679				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144		15,504	0,011			0,672	5,760	3,960	3,240	0,828				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320		19,320	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320		19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
<i>Много за Обед</i>																		
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136		116,450	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051		13,043	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859					
<i>Много за Полдник</i>																		
Много за Четверг - 2 недели 12 лет и старше		1 820,000	75,277	74,189		363,660	1,109	46,708	1 949,776	21,665	277,518	959,718	243,663	13,575				

Дети/неделя: Питания - 2 недели 12 лет и старше

№ 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				
223	Запеканка творожная с молоком ступенчатая	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	Каша 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				
338	Фрукт	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>	590,000	37,002	0,480	11,760	56,400	0,036	12,090	14,108	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640				
54	Салат из свежих с зеленым горошком	100	1,591	6,186	9,925	93,640	0,044	9,800	0,960	2,788	28,350	40,928	18,125	1,364				
102	Суп картофельный с пюре на курином	250	4,544	2,998	15,186	90,345	0,093	8,791	175,831	1,203	16,895	67,831	19,496	0,838				
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238				
348	Сыр 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				
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				
349	Комлот из яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581				
	<i>Итого за Обед</i>	920,000	36,628	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,440	29,200	50,000	16,000	1,120				
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				
	<i>Итого за Ланч</i>	200	1,100	0,290	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,600				
	<i>Итого за Питание - 2 недели 12 лет и старше</i>	1 830,000	14,049	16,361	102,361	583,178	0,254	14,400	47,920	7,167	46,527	177,634	39,176	2,802				
	<i>Дети/неделя: Суббота - 2 недели 12 лет и старше</i>		1 830,000	87,679	71,921	333,433	2 148,613	1,277	82,795	410,211	17,040	597,652	119,453	261,837	15,764			

№ 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				

120	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001												
382	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	156,202	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513					
	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					
	Битон	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>	550,000	15,823	22,687	97,374	654,772	0,209	2,925	98,500	2,850	306,140	296,000	50,340	2,202					

106	Суп из рыбных консервов	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
392	Пельмени с маслом	250	6,315	9,285	20,572	173,735	0,133	18,655	180,032	2,314	22,396	69,234	27,545	1,661
	Сок в асблутметате	200	14,500	43,300	50,660	654,290	0,002		80,000	0,200	4,800	6,000		0,040
	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,990	0,180	21,968	91,860	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	0,540	
	<i>Итого за Обед</i>	810,000	29,871	59,549	143,784	1 281,073	0,113	29,600	1 511,432	6,363	89,936	215,312	87,381	4,160

406	Пирожок с капустой и яблом	150	19,185	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	236,313	34,377	3,325
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 Ланч</i>	350,000	19,385	21,823	80,813	598,122	0,229	29,800	173,445	7,301	101,302	247,553	38,777	4,184
	<i>Итого за Суббота - 2 недели 12 лет и старше</i>	1 710,000	65,279	104,059	371,970	2 453,967	0,851	62,325	1 783,377	16,514	497,378	758,865	176,498	10,546

Возрастная группа 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	К	Ca	P	Mg	Fe	
Понедельник - 1 неделя	72,900	52,485	280,928	1843,416	0,983	63,736	1114,901	15,804	458,683	1028,878	278,737	14,477						
Вторник - 1 неделя	69,047	59,486	314,192	1945,436	1,120	97,837	434,978	15,302	693,173	1038,104	234,977	15,067						
Среда - 1 неделя	73,760	90,202	337,110	2408,824	1,526	31,297	941,592	20,505	233,787	1004,658	283,987	16,221						
Четверг - 1 неделя	101,381	90,796	308,502	2417,876	1,408	72,263	2968,477	20,475	825,007	1547,288	334,426	19,622						
Пятница - 1 неделя	66,738	75,505	333,603	2104,700	1,060	200,932	1048,906	18,543	590,485	917,809	197,432	12,228						
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,123	64,454	321,011	2054,567	0,911	75,067	435,151	14,224	320,450	929,662	200,852	13,013						
Понедельник - 2 недели	73,992	72,155	315,924	2129,137	1,168	90,189	1157,334	17,476	520,264	1077,733	255,069	15,105						
Вторник - 2 недели	56,533	56,872	296,944	1855,454	1,181	135,808	384,385	14,281	406,654	898,425	247,473	15,969						
Среда - 2 недели	82,694	101,056	378,753	2709,273	1,495	53,053	702,000	24,371	521,868	1117,165	242,698	14,423						
Четверг - 2 недели	69,225	62,289	291,246	1897,521	1,038	37,072	683,491	16,724	618,100	1022,252	327,389	14,423						
Пятница - 2 недели	75,277	74,189	363,660	2258,300	1,109	46,708	1949,776	21,665	277,518	959,718	243,663	13,575						
Суббота - 2 недели	87,679	71,921	323,433	2248,613	1,277	82,795	410,211	17,040	597,652	1194,553	261,827	15,764						
СРЕДНЕЕ за 2 недели	65,279	104,059	321,970	2453,967	0,851	62,325	1783,377	16,514	497,378	758,865	176,498	10,546						
ИТОГО среднее за 2 недели	72,781	78,398	329,334	2237,188	1,159	69,627	985,540	18,433	486,528	991,830	249,925	14,118						
Норма СанПиН	73,387	75,277	322,629	2133,163	1,164	79,908	1071,437	17,955	503,396	1034,782	252,497	14,612						
	54	55,2	229,8	1632	0,8	42	540	8,4	720	720	180	11						

Возрастная группа 12 лет и старше

	Затраж	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	530,000	860,000	350,000	1760,000
Вторник - 1 неделя	560,000	890,000	350,000	1800,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1760,000
Четверг - 1 неделя	570,000	860,000	350,000	1780,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1820,000
Суббота - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1790,000
Понедельник - 2 недели	620,000	860,000	350,000	1830,000
Вторник - 2 недели	550,000	920,000	350,000	1820,000
Среда - 2 недели	550,000	890,000	350,000	1790,000
Четверг - 2 недели	580,000	890,000	350,000	1820,000
Пятница - 2 недели	560,000	920,000	350,000	1830,000
Суббота - 2 недели	550,000	810,000	350,000	1710,000
ИТОГО среднее за 2 недели	562	881	350	1793
Норма СанПиН	530	800	350	1700