

СОГЛАСОВАНО

Директор



2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Финонов Т.В.

« 02 »

сентября

2024г.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
376	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
	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 Завтрак	450,000	11,702	13,656	50,339	372,473	0,391	1,519	59,755	0,898	176,109	287,978	89,126	3,686
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,243	81,152	0,066	20,443	161,551	1,958	24,643	42,181	18,272	0,717
291	Каша перловая с курицей	240	21,062	17,958	46,418	430,908	0,155	4,396	457,488	1,447	52,462	362,073	51,095	2,831
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	725,000	27,677	29,058	85,091	720,965	0,418	29,399	619,039	5,648	142,025	489,544	101,272	5,372
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 175,000	39,379	42,714	135,430	1 093,438	0,809	30,918	678,794	6,546	318,134	777,522	190,398	9,058
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
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	1,508
202	Спагетти отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087		16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	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 Завтрак	510,000	24,255	13,922	71,260	510,907	0,402	6,921	34,055	3,546	83,335	257,386	92,134	4,544
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
260	Гуляш из птицы (грудки)	90	16,230	12,077	3,360	189,878	0,093	2,433	23,210	2,773	15,732	148,053	25,100	0,884
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076		0,160	17,142	93,245	36,953	1,452
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	725,000	32,072	22,832	69,695	617,481	0,690	59,893	494,641	6,941	131,566	435,877	128,065	6,645
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 235,000	56,327	36,754	140,955	1 128,388	1,092	66,814	528,696	10,487	214,901	693,263	220,199	11,189

День/неделя: Среда - I неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
	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	Каша гречневая молочная вязкая	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
376	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
	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 Завтрак	490,000	16,763	16,843	93,446	590,276	0,457	1,571	46,055	2,320	185,510	345,689	145,190	6,598
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	4,090	3,994	55,840	0,027	3,300	760,000	1,940	12,500	22,520	15,700	0,574
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	1,432	4,183	8,645	77,932	0,055	16,443	161,551	1,956	25,723	40,781	18,212	0,803
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 без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	670,000	20,395	42,331	88,371	822,296	0,274	23,523	941,551	4,153	91,281	127,711	55,944	3,543
	Итого за Среда - I неделя с 7 до 11 лет	1 160,000	37,158	59,174	181,817	1 412,572	0,731	25,094	987,606	6,473	276,791	473,400	201,134	10,141
День/неделя: Четверг - I неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	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	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	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
	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 Завтрак	400,000	29,419	35,981	24,092	538,966	0,320	1,142	533,455	2,252	224,745	483,176	52,924	6,827
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,700	3,239	11,955	84,173	0,052	6,524	160,631	1,508	16,282	57,568	15,399	0,604
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	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 ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	Итого за Обед	725,000	24,066	28,345	83,442	694,129	0,507	187,964	333,475	7,111	118,534	370,090	103,236	6,110
	Итого за Четверг - I неделя с 7 до 11 лет	1 125,000	53,485	64,326	107,534	1 233,095	0,827	189,106	866,930	9,363	343,279	853,266	156,160	12,937

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	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 Завтрак		460,000	16,867	11,631	50,359	376,873	0,398	3,679	65,855	0,908	375,709	414,078	98,726	3,896
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
268	Котлеты рубленые из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		725,000	29,871	25,930	78,892	670,330	0,802	11,984	334,211	4,881	99,206	428,594	187,303	8,240
Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет		1 185,000	46,738	37,561	129,251	1 047,203	1,200	15,663	400,066	5,789	474,915	842,672	286,029	12,136
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
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	1,358
376	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
	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 Завтрак		420,000	17,314	12,374	65,289	444,037	0,280	0,471	78,055	1,270	305,605	278,696	42,974	3,388
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,866	3,060	3,149	44,101	0,022	15,500	300,000	1,427	25,090	23,310	12,000	0,384
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		755,000	33,962	31,110	75,397	688,758	0,589	25,140	672,649	7,008	166,905	610,805	148,110	5,327
Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет		1 175,000	51,276	43,484	140,686	1 132,795	0,869	25,611	750,704	8,278	472,510	889,501	191,084	8,715

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	150	23,497	12,136	14,202	264,831	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036
376	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
	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 Завтрак		390,000	27,119	13,513	33,599	370,116	0,264	0,751	79,355	1,305	163,415	312,476	48,504	3,066
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	3,933	55,910	0,034	2,850	1 140,000	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	200	4,132	4,258	8,644	88,731	0,062	16,442	172,351	1,986	27,222	58,779	18,212	0,953
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	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		725,000	44,962	19,312	81,331	681,355	1,003	19,572	1 335,331	6,820	193,056	545,276	209,142	10,018
Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет		1 115,000	72,081	32,825	114,930	1 051,471	1,267	20,323	1 414,686	8,125	356,471	857,752	257,646	13,084
День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая без сахара	200	8,000	5,029	30,812	201,088	0,229	1,248	19,200	0,678	139,014	225,832	68,242	1,636
376	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
	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 Завтрак		460,000	16,822	11,626	50,209	375,173	0,396	1,679	65,755	0,898	373,709	412,978	98,126	3,866
<i>Обед</i>														
65	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,904
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,536	4,215	9,243	81,152	0,066	20,443	161,551	1,958	24,643	42,181	18,272	0,717
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		755,000	25,870	37,344	80,216	762,673	0,797	27,997	242,472	8,036	123,926	421,816	177,968	8,983
Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет		1 215,000	42,692	48,970	130,425	1 137,846	1,193	29,676	308,227	8,934	497,635	834,794	276,094	12,849

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
173	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,552	1,716	29,692	160,160	0,224			0,416	11,504	155,185	104,066	3,493
376	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
	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 Завтрак		510,000	25,188	11,949	63,774	465,206	0,564	6,271	17,055	3,198	83,309	368,451	188,720	7,241
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
289	Рагу овощное из птицы	240	18,617	22,023	24,142	368,115	0,230	29,152	545,187	3,682	43,935	236,700	56,906	2,975
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		725,000	28,129	29,966	68,402	656,508	0,523	63,021	976,350	6,948	128,905	389,994	112,037	5,647
Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет		1 235,000	53,317	41,915	132,176	1 121,714	1,087	69,292	993,405	10,146	212,214	758,445	300,757	12,888
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	26,785	191,541	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,775
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	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 Завтрак		490,000	22,200	19,590	47,032	455,526	0,361	3,480	289,255	0,889	214,345	401,966	68,994	5,335
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791
125	Картофель отварной	150	3,208	0,642	26,142	123,493	0,192	32,076		0,160	17,142	93,245	36,953	1,452
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		755,000	26,723	25,307	78,453	655,934	0,518	45,698	255,461	8,254	119,884	374,604	122,695	6,345
Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет		1 245,000	48,923	44,897	125,485	1 111,460	0,879	49,178	544,716	9,143	334,229	776,570	191,689	11,680

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	Мg	Fe
Понедельник	1	39,379	42,714	135,430	1 093,438	0,809	30,918	678,794	6,546	318,134	777,522	190,398	9,058
Вторник	1	56,327	36,754	140,955	1 128,388	1,092	66,814	528,696	10,487	214,901	693,263	220,199	11,189
Среда	1	37,158	59,174	181,817	1 412,572	0,731	25,094	987,606	6,473	276,791	473,400	201,134	10,141
Четверг	1	53,485	64,326	107,534	1 233,095	0,827	189,106	866,930	9,363	343,279	853,266	156,160	12,937
Пятница	1	46,738	37,561	129,251	1 047,203	1,200	15,663	400,066	5,789	474,915	842,672	286,029	12,136
СРЕДНЕЕ	за 1 неделю	46,617	48,106	138,997	1 182,939	0,932	65,519	692,418	7,732	325,604	728,025	210,784	11,092
Понедельник	2	51,276	43,484	140,686	1 132,795	0,869	25,611	750,704	8,278	472,510	889,501	191,084	8,715
Вторник	2	72,081	32,825	114,930	1 051,471	1,267	20,323	1 414,686	8,125	356,471	857,752	257,646	13,084
Среда	2	42,692	48,970	130,425	1 137,846	1,193	29,676	308,227	8,934	497,635	834,794	276,094	12,849
Четверг	2	53,317	41,915	132,176	1 121,714	1,087	69,292	993,405	10,146	212,214	758,445	300,757	12,888
Пятница	2	48,923	44,897	125,485	1 111,460	0,879	49,178	544,716	9,143	334,229	776,570	191,689	11,680
СРЕДНЕЕ	за 2 недели	53,658	42,418	128,740	1 111,057	1,059	38,816	802,348	8,925	374,612	823,412	243,454	11,843
ИТОГО среднее за 2 недели		50,138	45,262	133,869	1 146,998	0,996	52,168	747,383	8,329	350,108	775,719	227,119	11,468
Норма СанПиН		77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы		65%	57%	40%	49%	83%	87%	107%	69%	32%	71%	91%	96%

Возрастная группа с 7 до 11 лет			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник	450,000	725,000	1 175,000
Вторник	510,000	725,000	1 235,000
Среда	490,000	670,000	1 160,000
Четверг	400,000	725,000	1 125,000
Пятница	460,000	725,000	1 185,000
Понедельник	420,000	755,000	1 175,000
Вторник	390,000	725,000	1 115,000
Среда	460,000	755,000	1 215,000
Четверг	510,000	725,000	1 235,000
Пятница	490,000	755,000	1 245,000
ИТОГО среднее за 2 недели	458	729	1 187
Норма СанПиН	500	700	1 200

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	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
	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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>13,702</i>	<i>14,914</i>	<i>58,042</i>	<i>422,746</i>	<i>0,449</i>	<i>1,831</i>	<i>64,555</i>	<i>1,068</i>	<i>210,863</i>	<i>344,436</i>	<i>106,186</i>	<i>4,095</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	25,662	202,311	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Каша перловая с курицей	280	24,686	21,261	54,316	506,562	0,179	5,028	445,650	1,684	59,686	423,220	58,330	3,292
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
<i>Итого за Обед</i>		<i>870,000</i>	<i>33,661</i>	<i>37,512</i>	<i>106,237</i>	<i>910,559</i>	<i>0,527</i>	<i>38,110</i>	<i>647,961</i>	<i>7,681</i>	<i>181,999</i>	<i>595,011</i>	<i>125,227</i>	<i>6,719</i>
Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше		1 370,000	47,363	52,426	164,279	1 333,305	0,976	39,941	712,516	8,749	392,862	939,447	231,413	10,814
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>27,564</i>	<i>16,242</i>	<i>84,166</i>	<i>596,877</i>	<i>0,469</i>	<i>7,361</i>	<i>38,505</i>	<i>4,215</i>	<i>94,685</i>	<i>292,106</i>	<i>103,424</i>	<i>5,115</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
260	Гуляш из птицы (грудки)	100	18,033	13,423	3,732	211,005	0,103	2,703	25,790	3,083	17,467	164,491	27,887	0,983
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492		0,192	20,350	111,852	44,332	1,741
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
<i>Итого за Обед</i>		<i>870,000</i>	<i>37,619</i>	<i>28,199</i>	<i>88,399</i>	<i>763,872</i>	<i>0,863</i>	<i>78,989</i>	<i>737,221</i>	<i>8,880</i>	<i>169,844</i>	<i>526,539</i>	<i>159,840</i>	<i>8,105</i>
Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше		1 430,000	65,183	44,441	172,565	1 360,749	1,332	86,350	775,726	13,095	264,529	818,645	263,264	13,220

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
	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	Каша 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
376	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	550,000	19,922	18,936	108,124	680,772	0,560	1,936	55,055	2,460	226,838	418,501	177,767	7,757
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	6,797	87,740	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	0,991
82	Борш из свежей капусты на бульоне	250	1,821	5,233	10,980	98,202	0,070	20,762	202,311	2,467	31,443	51,491	23,032	1,015
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 без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	795,000	24,028	49,143	106,354	971,316	0,367	30,252	1 482,311	5,711	116,461	172,171	77,254	4,592
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 345,000	43,950	68,079	214,478	1 652,088	0,927	32,188	1 537,366	8,171	343,299	590,672	255,021	12,349
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	460,000	38,789	45,715	30,425	689,686	0,412	1,468	696,855	3,104	292,785	634,836	67,444	8,681
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,124	4,049	14,942	105,209	0,065	8,155	200,781	1,884	20,333	71,958	19,247	0,754
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	29,201	35,081	101,669	848,355	0,629	199,365	383,368	9,043	154,186	457,758	130,560	7,710
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 330,000	67,990	80,796	132,094	1 538,041	1,041	200,833	1 080,223	12,147	446,971	1 092,594	198,004	16,391

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
Итого за Завтрак		520,000	19,717	13,219	62,892	453,046	0,496	4,031	70,655	1,108	417,763	483,036	119,786	4,585
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
Итого за Обед		855,000	33,723	31,846	92,243	792,819	0,918	17,546	494,781	6,889	114,531	499,135	222,566	9,517
Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше		1 375,000	53,440	45,065	155,135	1 245,865	1,414	21,577	565,436	7,997	532,294	982,171	342,352	14,102
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
Итого за Завтрак		450,000	19,722	14,303	75,067	510,527	0,332	0,535	88,955	1,430	344,475	316,786	49,444	3,812
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	5,236	73,461	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,620
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (филе)	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073		24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
Итого за Обед		900,000	40,080	36,466	95,436	838,324	0,738	38,157	938,051	8,445	208,852	729,419	181,021	6,677
Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше		1 350,000	59,802	50,769	170,503	1 348,851	1,070	38,692	1 027,006	9,875	553,327	1 046,205	230,465	10,489

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	200	31,287	16,738	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357
376	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
Итого за Завтрак		450,000	35,759	18,445	42,942	488,176	0,335	0,951	106,955	1,880	211,865	408,726	61,494	3,667
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови без сахара	100	1,222	6,088	6,486	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658
82	Борщ из свежей капусты на бульоне	250	4,521	5,308	10,979	109,001	0,077	20,761	213,111	2,497	32,942	69,489	23,031	1,165
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132		7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
Итого за Обед		870,000	52,685	24,456	102,113	842,571	1,236	25,801	2 120,811	8,762	239,712	660,829	257,511	12,097
Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше		1 320,000	88,444	42,901	145,055	1 330,747	1,571	26,752	2 227,766	10,642	451,577	1 069,555	319,005	15,764
День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	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
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая без сахара	250	10,000	6,287	38,515	251,361	0,287	1,560	24,000	0,848	173,768	282,290	85,302	2,045
376	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
Итого за Завтрак		520,000	19,672	13,214	62,742	451,346	0,494	2,031	70,555	1,098	415,763	481,936	119,186	4,555
<i>Обед</i>														
65	Салат из свеклы с яблоками	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,941	5,271	11,646	101,842	0,083	25,662	202,311	2,469	30,043	52,951	22,992	0,903
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
Итого за Обед		900,000	30,673	44,244	100,671	926,497	0,960	37,130	285,333	10,095	157,388	508,994	217,891	11,052
Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше		1 420,000	50,345	57,458	163,413	1 377,843	1,454	39,161	355,888	11,193	573,151	990,930	337,077	15,607

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	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														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
173	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,812	2,046	35,402	190,960	0,267			0,496	13,725	185,030	124,079	4,164
376	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
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	560,000	28,657	14,469	75,340	548,176	0,657	6,711	21,505	3,797	94,980	424,316	218,423	8,323
Обед														
	Огурцы солёные порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
289	Рагу овощное из птицы	280	21,720	25,694	28,166	429,474	0,268	34,011	636,053	4,295	51,259	276,155	66,391	3,471
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		2,295	10,755	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,144
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	870,000	32,432	30,690	76,474	714,015	0,636	54,511	827,017	6,089	144,210	456,411	131,856	6,886
	Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше	1 430,000	61,089	45,159	151,814	1 262,191	1,293	61,222	848,522	9,886	239,190	880,727	350,279	15,209
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	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														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	33,447	237,661	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,965
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	Итого за Завтрак	550,000	24,510	21,415	58,524	527,546	0,434	3,819	297,855	0,956	251,075	451,616	81,864	5,805
Обед														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901
125	Картофель отварной	180	3,850	0,770	31,371	148,195	0,231	38,492		0,192	20,350	111,852	44,332	1,741
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Итого за Обед	900,000	30,989	31,123	97,573	807,096	0,639	56,024	275,731	10,083	152,182	444,241	147,663	7,551
	Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше	1 450,000	55,499	52,538	156,097	1 334,642	1,073	59,843	573,586	11,039	403,257	895,857	229,527	13,356

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	47,363	52,426	164,279	1 333,305	0,976	39,941	712,516	8,749	392,862	939,447	231,413	10,814
Вторник - 1	65,183	44,441	172,565	1 360,749	1,332	86,350	775,726	13,095	264,529	818,645	263,264	13,220
Среда - 1	43,950	68,079	214,478	1 652,088	0,927	32,188	1 537,366	8,171	343,299	590,672	255,021	12,349
Четверг - 1	67,990	80,796	132,094	1 538,041	1,041	200,833	1 080,223	12,147	446,971	1 092,594	198,004	16,391
Пятница - 1	53,440	45,065	155,135	1 245,865	1,414	21,577	565,436	7,997	532,294	982,171	342,352	14,102
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,585	58,161	167,710	1 426,010	1,138	76,178	934,253	10,032	395,991	884,706	258,011	13,375
Понедельник - 2	59,802	50,769	170,503	1 348,851	1,070	38,692	1 027,006	9,875	553,327	1 046,205	230,465	10,489
Вторник - 2	88,444	42,901	145,055	1 330,747	1,571	26,752	2 227,766	10,642	451,577	1 069,555	319,005	15,764
Среда - 2	50,345	57,458	163,413	1 377,843	1,454	39,161	355,888	11,193	573,151	990,930	337,077	15,607
Четверг - 2	61,089	45,159	151,814	1 262,191	1,293	61,222	848,522	9,886	239,190	880,727	350,279	15,209
Пятница - 2	55,499	52,538	156,097	1 334,642	1,073	59,843	573,586	11,039	403,257	895,857	229,527	13,356
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	63,036	49,765	157,376	1 330,855	1,292	45,134	1 006,554	10,527	444,100	976,655	293,271	14,085
ИТОГО среднее за 2 недели	59,311	53,963	162,543	1 378,433	1,215	60,656	970,404	10,280	420,046	930,681	275,641	13,730
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПин, % от суточной н	66%	59%	42%	51%	87%	87%	108%	73%	35%	78%	92%	76%

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	500,000	870,000	1 370,000
Вторник - 1	560,000	870,000	1 430,000
Среда - 1	550,000	795,000	1 345,000
Четверг - 1	460,000	870,000	1 330,000
Пятница - 1	520,000	855,000	1 375,000
Понедельник - 2	450,000	900,000	1 350,000
Вторник - 2	450,000	870,000	1 320,000
Среда - 2	520,000	900,000	1 420,000
Четверг - 2	560,000	870,000	1 430,000
Пятница - 2	550,000	900,000	1 450,000
ИТОГО среднее за 2 недели	512	870	1 382
Норма СанПин	550	800	1 350