

СОГЛАСОВАНО

ИО Директора МАОУ СОШ №5
г. Сосновоборска



В. В. Решетняк

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"



Т. В. Фионов

2024 г.

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

2024 г.

№ рецеп.	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	Mg	Fe
Завтрак														
204	Рожки отварные с сыром	155.25	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 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
166	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 (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200	13.200	10.800	2.640
Итого за Завтрак		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
Обед														
2801	Горошек зеленый отварной	60	1.860	0.120	3.900	24.000	0.066	6.000		0.120	12.000	37.200	12.600	0.420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	194.6	4.126	4.175	10.953	84.728	0.061	13.427	158.914	1.607	32.520	58.149	17.302	0.975
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
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
1305	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
Итого за Обед		700.000	30.343	12.327	86.836	544.614	0.476	42.760	570.534	5.409	110.900	360.629	146.027	5.096
Полдник														
3481	Булочка сдобная Плюшка Московская. 100	100												
377	Чай с лимоном	196.4	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
Итого за Полдник		300.000	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
Итого за Понедельник - 1 неделя от 6 до 11 лет		1 540.000	47.991	24.230	190.374	1 141.902	0.678	56.760	649.114	7.247	420.510	636.739	193.797	11.276
День/неделя: Вторник - 1 неделя от 6 до 11 лет														
№ рецеп.	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	Mg	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
174	Каша рисовая молочная с маслом	196.4	5.448	5.656	37.723	224.231	0.069	1.235	35.000	0.192	121.680	144.450	32.520	0.527
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
1316	Батон	50	3.500	0.500	23.000	110.000	0.055			0.850	9.500	32.500	6.500	0.600
Итого за Завтрак		500.000	23.298	18.957	76.866	571.619	0.215	1.985	295.500	1.642	251.130	422.190	62.420	4.536
Обед														
2809	Огурцы соленные порционные	60	0.480	0.060	1.020	7.800	0.012	3.000	3.000	0.060	13.800	14.400	8.400	0.360
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4.178	2.314	12.540	73.094	0.059	5.005	170.832	1.127	13.336	45.824	10.046	0.603
234	Котлеты рыбные	90	15.394	11.329	15.739	194.401	0.165	1.017	34.400	1.369	53.993	213.008	45.531	1.398
128	Картофельное пюре	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
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
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
1305	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
Итого за Обед		740.000	28.185	18.784	94.596	615.661	0.563	37.216	230.274	3.053	151.872	428.834	116.087	4.948
Полдник														
3482	Булочка сдобная Лепешка Майская. 100	100												
121	Сок в ассортименте	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200		14.000	8.000	0.600
Итого за Полдник		300.000	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200		14.000	8.000	0.600
Итого за Вторник - 1 неделя от 6 до 11 лет		1 540.000	52.583	37.941	195.862	1 289.280	0.798	43.201	525.774	4.895	403.002	865.024	186.507	10.084
День/неделя: Среда - 1 неделя от 6 до 11 лет														
№ рецеп.	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	Mg	Fe
Завтрак														
568	Икра овощная	30	0.510	2.700	2.700	40.800	0.006	2.100		0.930	12.300	11.100	4.500	0.210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14.345	13.612	12.504	225.791	0.138	0.300		2.119	20.800	135.140	18.470	0.995
173	Каша гречневая вязкая	150	4.695	4.122	21.180	140.401	0.160		16.000	0.336	12.040	112.210	74.220	2.516
377	Чай с лимоном	196.4	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
166	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
Итого за Завтрак		510.000	22.826	20.809	69.227	555.740	0.350	4.100	16.580	3.833	59.690	293.570	107.670	5.044
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0.920	4.109	6.201	58.870	0.038	6.100	160.630	1.833	11.900	26.760	12.095	0.465
96	Рассольник московский	195.5	4.142	4.080	10.706	88.528	0.069	7.385	156.494	1.542	20.640	64.499	14.512	0.716
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
349	Компот из свежих яблок	180	0.144	0.144	15.504	64.800	0.011	3.600		0.072	5.760	3.960	3.240	0.828
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840

1 017	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Итого за Обед		700,000	30,117	17,265	100,501	651,379	0,376	19,531	586,104	7,217	86,910	362,039	137,767	4,947
Полдник														
3483	Булочка сдобная Дорожная. 100	100												
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
Итого за Полдник		300,000	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Среда - 1 неделя от 6 до 11 лет		1 510,000	53,143	38,125	182,771	1 260,507	0,727	23,731	603,184	11,050	151,550	663,849	249,837	10,850

День/неделя: Четверг - 1 неделя от 6 до 11 лет

№ рецеп.	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
Завтрак														
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
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
166	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 (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		510,000	32,437	30,664	58,079	642,351	0,278	14,171	512,900	2,712	334,850	550,230	62,440	7,996
Обед														
75	Икра морковная	60	0,940	3,086	6,955	50,243	0,034	4,311	750,840	1,865	15,324	30,887	18,621	0,575
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
290 330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе	90	21,531	5,771	1,312	143,351	0,067	0,028	15,100	1,860	17,662	159,930	78,436	1,318
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед		740,000	40,104	19,900	114,001	773,514	0,549	12,064	956,772	7,288	132,982	540,471	172,053	6,399
Полдник														
3481	Булочка сдобная Плюшка Московская. 100	100												
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
Итого за Полдник		300,000	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
Итого за Четверг - 1 неделя от 6 до 11 лет		1 550,000	78,141	55,564	181,480	1 520,865	0,887	28,035	1 509,672	10,000	709,832	1 278,701	264,493	14,595

День/неделя: Пятница - 1 неделя от 6 до 11 лет

№ рецеп.	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
Завтрак														
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220	6,955	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
3061	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	195 5	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак		500,000	15,855	21,185	80,248	465,956	0,179	1,480	85,155	0,939	335,745	312,866	54,594	2,386
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	55 5	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796
99	Суп из овощей	200	4,192	4,285	11,422	86,872	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801
268	Биточки мясные с томатным соусом	90 30	14,085	17,580	17,578	275,702	0,132	1,188	61,520	3,214	35,310	136,490	20,070	1,614
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
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед		770,000	31,846	31,224	126,234	893,602	0,478	29,256	262,111	7,838	184,543	366,901	79,172	5,525
Полдник														
3482	Булочка сдобная Лепешка Майская. 100	100												
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
Итого за Полдник		300,000	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
Итого за Пятница - 1 неделя от 6 до 11 лет		1 570,000	49,351	53,710	221,925	1 439,946	0,678	31,486	357,766	8,777	585,238	733,007	145,166	8,820

День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 6 до 11 лет

№ рецеп.	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
Завтрак														
178	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная с маслом	196 4	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914
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

1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
Итого за Завтрак		570,000	9,230	12,521	70,949	436,708	0,239	13,088	63,700	1,130	135,402	189,640	56,028	4,913	
Обед															
16	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
101	Суп картофельный с крупой	200	4,203	2,400	14,452	83,118	0,093	12,065	150,894	1,038	15,250	63,139	18,052	0,823	
596	Азу из говядины	200	13,278	15,205	27,786	276,221	0,192	26,814	5,260	3,192	33,820	189,850	46,140	2,961	
491	Компот из ягод замороженных (чер смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Итого за Обед		700,000	23,511	24,307	91,675	650,924	0,455	79,199	159,214	6,636	108,050	338,129	94,972	5,649	
Полдник															
3483	Булочка сдобная Дорожная. 100	100													
377	Чай с лимоном	196.4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
Итого за Полдник		300,000	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
Итого за Понедельник - 2 недели от 6 до 11 лет		1 570,000	32,977	36,883	175,787	1 142,380	0,696	93,987	223,494	7,774	250,002	536,889	155,880	11,445	

День/неделя: Вторник - 2 неделя от 6 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	Mg	Fe	
Завтрак															
52	Свекла 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	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 лимоном	196.4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420	
Итого за Завтрак		500,000	26,127	11,263	93,101	563,829	0,184	7,026	272,360	4,638	54,160	282,340	114,200	4,041	
Обед															
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	60	2,575	5,120	6,129	81,054	0,061	7,170	330,000	1,736	15,390	53,346	15,492	0,719	
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	194.6	5,203	5,284	13,925	110,711	0,087	9,469	161,294	2,201	34,590	82,939	22,852	1,043	
268	Котлеты рубленные из мяса	90	13,743	13,545	15,594	230,371	0,124	0,600		1,326	29,740	130,630	17,550	1,480	
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	
487	Компот из яблок и лимона	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Итого за Обед		740,000	33,059	29,025	119,552	853,947	0,542	26,971	507,553	6,707	139,229	384,797	87,355	6,485	
Полдник															
3481	Булочка сдобная Плюшка Московская. 100	100													
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	
Итого за Полдник		300,000	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
Итого за Вторник - 2 недели от 6 до 11 лет		1 540,000	59,386	40,339	225,696	1 471,164	0,727	34,097	780,413	11,345	198,339	675,377	205,955	11,385	

День/неделя: Среда - 2 неделя от 6 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	Mg	Fe	
Завтрак															
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
173	Каша геркулесовая с маслом	190.10	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054	
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909	
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за Завтрак		500,000	18,109	12,204	80,252	504,899	0,263	1,898	79,700	1,656	387,958	387,970	75,512	3,083	
Обед															
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465	
113	Суп-лапша домашняя	200	3,943	4,700	11,327	37,178	0,025	1,065	150,894	1,026	9,510	26,739	3,902	0,298	
260	Гуляш из птицы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
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	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Итого за Обед		740,000	31,321	20,703	91,381	597,390	0,448	149,718	453,254	7,071	84,460	353,259	171,157	6,172	
Полдник															
3482	Булочка сдобная Лепешка Майская. 100	100													
700	Чай с сахаром	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	

<i>Итого за Подзник</i>		300,000	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Среда - 2 недели от 6 до 11 лет</i>		1 540,000	50,530	33,107	196,033	1 204,289	0,731	155,616	532,954	8,927	472,418	755,229	254,669	9,855
День/неделя: Четверг - 2 неделя от 6 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90 30	11,703	13,861	22,075	215,301	0,136	4,642	91,796	2,265	22,338	120,994	22,263	1,165
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	196 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,340	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		540,000	21,603	17,922	96,432	589,831	0,290	8,442	117,376	3,653	61,328	218,274	46,663	3,632
<i>Обед</i>														
25	Салат "Степной"	60	1,107	5,120	6,217	68,940	0,048	6,250	280,650	2,307	12,510	31,240	14,300	0,448
88 2011	Ши из свежей капусты со сметаной	194 6	4,038	3,184	9,125	68,108	0,066	15,746	159,174	1,193	27,970	53,589	14,652	0,745
229	Рыба, тушенная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	151,341	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
54-12хн-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
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		740,000	27,258	28,157	88,199	664,993	0,409	63,529	714,344	8,041	120,266	415,971	124,622	4,025
<i>Подзник</i>														
3483	Булочка сладкая Дорожная. 100	100												
371	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 Подзник</i>		300,000	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 - 2 недели от 6 до 11 лет</i>		1 580,000	54,461	51,079	194,031	1 359,824	0,759	73,771	871,720	11,694	423,594	822,245	201,285	7,857
День/неделя: Пятница - 2 неделя от 6 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150 20	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		530,000	32,227	18,566	84,802	644,251	0,240	14,000	112,320	2,132	348,440	457,580	81,870	5,258
<i>Обед</i>														
3242	Кукуруза порционно	60	1,722	0,360	5,940	34,680	0,012	3,300	1,800	0,018	2,400	30,600	9,600	0,246
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	200	4,170	2,392	10,576	67,148	0,074	12,922	153,174	1,183	21,350	55,109	15,642	0,772
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	18,470	0,995
128	Картофельное пюре	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
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		740,000	28,550	21,427	99,686	690,596	0,555	44,817	173,974	4,028	120,140	381,509	99,327	4,707
<i>Подзник</i>														
3481	Булочка сладкая Плюшка Московская. 100	100												
121	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Подзник</i>		300,000	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Пятница - 2 недели от 6 до 11 лет</i>		1 570,000	61,877	40,193	208,888	1 436,847	0,815	62,817	286,294	6,360	468,580	853,089	189,197	10,565

Возрастная группа												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	47,991	24,230	190,374	1 141,902	0,678	56,760	649,114	7,247	420,510	636,739	193,797	11,276
Вторник - 1	52,583	37,941	195,862	1 289,280	0,798	43,201	525,774	4,895	403,002	865,024	186,507	10,084
Среда - 1	53,143	38,125	182,771	1 260,507	0,727	23,731	603,184	11,050	151,550	663,849	249,837	10,850
Четверг - 1	78,141	55,564	181,480	1 520,865	0,887	28,035	1 509,672	10,000	709,832	1 278,701	264,493	14,595
Пятница - 1	49,351	53,710	221,925	1 439,946	0,678	31,486	357,766	8,777	585,238	733,007	145,166	8,820
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,242	41,914	194,482	1 330,500	0,754	36,643	729,102	8,394	454,026	835,464	207,960	11,125
Понедельник - 2	32,977	36,883	175,787	1 142,380	0,696	93,987	223,494	7,774	250,002	536,889	155,880	11,445
Вторник - 2	59,386	40,339	225,696	1 471,164	0,727	34,097	780,413	11,345	198,339	675,377	205,955	11,385
Среда - 2	50,530	33,107	196,033	1 204,289	0,731	155,616	532,954	8,927	472,418	755,229	254,669	9,855
Четверг - 2	54,461	51,079	194,031	1 359,824	0,759	73,771	871,720	11,694	423,594	822,245	201,285	7,857
Пятница - 2	61,877	40,193	208,888	1 436,847	0,815	62,817	286,294	6,360	468,580	853,089	189,197	10,565
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	51,846	40,320	200,087	1 322,901	0,746	84,058	538,975	9,220	362,587	728,566	201,397	10,221
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>54,044</i>	<i>41,117</i>	<i>197,285</i>	<i>1 326,701</i>	<i>0,750</i>	<i>60,351</i>	<i>634,039</i>	<i>8,807</i>	<i>408,307</i>	<i>782,015</i>	<i>204,679</i>	<i>10,673</i>
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2

Возрастная группа				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	540,000	700,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Пятница - 1	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Понедельник - 2	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 2	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2	530,000	740,000	300,000	1 570,000
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>520</i>	<i>731</i>	<i>300</i>	<i>1 551</i>
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 от 12 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	172,28	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>18,970</i>	<i>13,447</i>	<i>95,323</i>	<i>583,130</i>	<i>0,212</i>	<i>12,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,960</i>	<i>334,630</i>	<i>292,580</i>	<i>45,360</i>	<i>5,441</i>
<i>Обед</i>														
2801	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,001	0,110	10,000		0,200	20,000	62,001	21,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	242,8	5,158	5,220	13,693	105,918	0,077	16,784	198,651	2,010	40,671	72,689	21,630	1,219
289	Рагу овощное из птицы	250	23,892	8,231	29,977	261,281	0,237	28,383	513,150	3,575	37,050	248,940	117,480	2,852
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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
659	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 Обед</i>		<i>860,000</i>	<i>38,824</i>	<i>15,291</i>	<i>107,433</i>	<i>679,395</i>	<i>0,633</i>	<i>55,507</i>	<i>711,801</i>	<i>6,593</i>	<i>142,391</i>	<i>466,470</i>	<i>186,615</i>	<i>6,523</i>
<i>Полдник</i>														
3481	Булочка сдобная Плюшка Московская. 100	100												
2295	Булочка сдобная Плюшка Московская. 50	50												
377	Чай с лимоном	196,4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>0,236</i>	<i>0,055</i>	<i>13,163</i>	<i>54,748</i>	<i>0,002</i>	<i>1,700</i>	<i>0,580</i>	<i>0,008</i>	<i>6,550</i>	<i>9,120</i>	<i>4,880</i>	<i>0,883</i>
Итого за Понедельник - 1 от 12 и старше		1 770,000	58,030	28,793	215,919	1 317,273	0,847	69,531	801,281	8,561	483,571	768,170	236,855	12,847
День/неделя: Вторник - 1 от 12 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>														
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
174	Каша рисовая молочная с маслом	245,5	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1316	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>24,702</i>	<i>20,382</i>	<i>86,429</i>	<i>628,479</i>	<i>0,233</i>	<i>2,297</i>	<i>304,300</i>	<i>1,692</i>	<i>280,970</i>	<i>459,090</i>	<i>70,780</i>	<i>4,665</i>
<i>Обед</i>														
2808	Огурцы соленые 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
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
234	Котлеты рыбные	100	17,105	12,586	17,492	215,994	0,183	1,130	38,217	1,520	59,995	236,682	50,592	1,553
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	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
659	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>32,855</i>	<i>22,454</i>	<i>114,617</i>	<i>741,614</i>	<i>0,687</i>	<i>46,308</i>	<i>280,691</i>	<i>3,876</i>	<i>185,054</i>	<i>507,268</i>	<i>141,518</i>	<i>6,097</i>
<i>Полдник</i>														
3482	Булочка сдобная Лепешка Майская. 100	100												
2292	Булочка сдобная Лепешка Майская. 50	50												
121	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,2		14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>1,100</i>	<i>0,200</i>	<i>24,400</i>	<i>102,000</i>	<i>0,020</i>	<i>4,000</i>		<i>0,2</i>		<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>0,600</i>
Итого за Вторник - 1 от 12 и старше		1 440,000	57,557	42,836	201,046	1 370,093	0,920	48,605	584,991	5,568	466,024	966,358	212,298	10,762

День/неделя: Среда - 1 от 12 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>														
568	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400		2,160	23,700	149,350	20,580	1,123
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	196,4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>25,180</i>	<i>22,700</i>	<i>75,308</i>	<i>604,980</i>	<i>0,399</i>	<i>4,200</i>	<i>20,580</i>	<i>3,940</i>	<i>64,230</i>	<i>328,940</i>	<i>123,780</i>	<i>5,643</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
96	Рассольник московский со сметаной	244,6	5,177	5,101	13,384	110,668	0,087	9,232	195,626	1,928	25,821	80,626	18,143	0,895
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 свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
659	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>860,000</i>	<i>38,571</i>	<i>24,468</i>	<i>127,258</i>	<i>846,961</i>	<i>0,499</i>	<i>26,150</i>	<i>807,926</i>	<i>10,289</i>	<i>113,667</i>	<i>469,477</i>	<i>178,610</i>	<i>6,271</i>
<i>Полдник</i>														
3483	Булочка сдобная Дорожная. 100	100												
3484	Булочка сдобная Дорожная. 50	50												
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>0,200</i>	<i>0,051</i>	<i>13,043</i>	<i>53,388</i>	<i>0,001</i>	<i>0,100</i>	<i>0,500</i>		<i>4,950</i>	<i>8,240</i>	<i>4,400</i>	<i>0,859</i>
<i>Итого за Среда - 1 от 12 и старше</i>		<i>1 760,000</i>	<i>63,951</i>	<i>47,219</i>	<i>215,609</i>	<i>1 505,329</i>	<i>0,899</i>	<i>30,450</i>	<i>829,006</i>	<i>14,229</i>	<i>182,847</i>	<i>806,657</i>	<i>306,790</i>	<i>12,773</i>
День/неделя: Четверг - 1 от 12 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>														
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
166	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 (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>40,957</i>	<i>40,068</i>	<i>59,582</i>	<i>767,171</i>	<i>0,330</i>	<i>14,457</i>	<i>676,300</i>	<i>3,534</i>	<i>395,590</i>	<i>689,390</i>	<i>72,960</i>	<i>9,570</i>
<i>Обед</i>														
75	Икра морковная	100	1,566	5,144	11,592	83,738	0,056	7,185	1 251,400	3,109	25,540	51,478	31,035	0,959
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
290,330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе	100	25,071	6,056	1,372	160,301	0,077	0,028	16,450	1,944	18,420	185,490	91,310	1,525
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
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
659	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>47,992</i>	<i>23,598</i>	<i>139,643</i>	<i>931,729</i>	<i>0,691</i>	<i>17,278</i>	<i>1 502,682</i>	<i>8,916</i>	<i>164,056</i>	<i>659,442</i>	<i>214,361</i>	<i>7,954</i>
<i>Полдник</i>														
2295	Булочка сдобная Плюшка Московская. 50	50												
3481	Булочка сдобная Плюшка Московская. 100	100												
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>5,600</i>	<i>5,000</i>	<i>9,400</i>	<i>105,000</i>	<i>0,060</i>	<i>1,800</i>	<i>40,000</i>		<i>242,000</i>	<i>188,000</i>	<i>30,000</i>	<i>0,200</i>
<i>Итого за Четверг - 1 от 12 и старше</i>		<i>1 800,000</i>	<i>94,549</i>	<i>68,666</i>	<i>208,625</i>	<i>1 803,900</i>	<i>1,081</i>	<i>33,535</i>	<i>2 218,982</i>	<i>12,450</i>	<i>801,646</i>	<i>1 536,832</i>	<i>317,321</i>	<i>17,724</i>

День/неделя: Пятница - 1 от 12 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
3061	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	244,6	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
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
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак		550,000	17,315	22,680	88,906	520,056	0,212	1,779	93,755	0,976	365,175	350,016	63,464	2,582
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	91,9	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327
99	Суп из овощей	250	4,565	5,337	14,276	105,883	0,093	21,255	210,831	2,325	28,083	70,199	21,762	0,963
268	Биточки мясные с томатным соусом	100,30	15,607	18,803	19,768	300,082	0,149	1,288	61,520	3,265	38,870	151,160	22,150	1,789
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
659	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
166	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 Обед		920,000	38,145	37,763	152,610	1 078,766	0,592	37,208	315,098	9,611	254,295	460,021	102,315	6,977
<i>Полдник</i>														
3482	Булочка сдобная Лепешка Майская. 100	100												
2292	Булочка сдобная Лепешка Майская. 50	50												
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
Итого за Полдник		350,000	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
Итого за Пятница - 1 от 12 и старше		1 820,000	57,110	61,744	256,959	1 679,210	0,825	39,737	419,353	10,587	684,420	863,277	177,179	10,468
День/неделя: Понедельник - 2 от 12 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная с маслом	245,5	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142
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
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		620,000	10,648	13,607	77,854	479,914	0,278	13,335	69,500	1,158	160,715	224,440	64,935	5,141
<i>Обед</i>														
15	Икра овощная	100	1,700	9,000		136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,982	18,067	101,206	0,115	15,082	185,926	1,291	18,708	74,426	22,568	0,992
596	Азу из говядины	250	16,598	19,006	34,732	345,276	0,241	33,518	6,575	3,990	41,355	237,125	57,620	3,694
491	Компот из ягод замороженных (чер смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275
659	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
166	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 Обед		860,000	29,496	32,700	115,586	841,867	0,585	91,760	193,561	9,067	144,743	430,491	122,368	7,221
<i>Полдник</i>														
3483	Булочка сдобная Дорожная. 100	100												
3484	Булочка сдобная Дорожная. 50	50												
377	Чай с лимоном	196,4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Полдник		350,000	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Понедельник - 2 от 12 и старше		1 830,000	40,380	46,362	206,603	1 376,529	0,865	106,795	265,641	10,233	312,008	664,051	192,183	13,245

День/неделя: Вторник - 2 от 12 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>															
52	Свекла 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	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	
377	Чай с лимоном	196,4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,885	
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
3069	Печенье	20	1,560	3,076	15,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>31,299</i>	<i>13,960</i>	<i>103,108</i>	<i>645,309</i>	<i>0,211</i>	<i>7,595</i>	<i>334,650</i>	<i>5,812</i>	<i>58,430</i>	<i>336,090</i>	<i>137,660</i>	<i>4,486</i>	
<i>Обед</i>															
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	4,292	8,533	10,215	135,090	0,102	11,950	550,000	2,894	25,650	88,910	25,820	1,199	
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	242,8	6,505	6,607	17,409	138,398	0,109	11,837	201,626	2,752	47,858	104,614	28,843	1,340	
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
487	Компот из яблок и лимон	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079	
659	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	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>40,538</i>	<i>36,275</i>	<i>147,535</i>	<i>1 056,620</i>	<i>0,695</i>	<i>34,259</i>	<i>771,885</i>	<i>8,797</i>	<i>178,137</i>	<i>486,446</i>	<i>113,074</i>	<i>8,021</i>	
<i>Полдник</i>															
3481	Булочка сдобная Плюшка Московская. 100	100													
2295	Булочка сдобная Плюшка Московская. 50	50													
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>0,200</i>	<i>0,051</i>	<i>13,043</i>	<i>53,388</i>	<i>0,001</i>	<i>0,100</i>	<i>0,500</i>		<i>4,950</i>	<i>8,240</i>	<i>4,400</i>	<i>0,859</i>	
<i>Итого за Вторник - 2 от 12 и старше</i>		<i>1 790,000</i>	<i>72,037</i>	<i>50,286</i>	<i>263,686</i>	<i>1 755,317</i>	<i>0,907</i>	<i>41,954</i>	<i>1 107,035</i>	<i>14,609</i>	<i>241,517</i>	<i>830,776</i>	<i>255,134</i>	<i>13,366</i>	
День/неделя: Среда - 2 от 12 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>															
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
173	Каша геркулесовая с маслом	237,13	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	29,000	0,545	134,444	193,450	55,401	1,320	
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909	
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>19,463</i>	<i>13,444</i>	<i>86,984</i>	<i>548,526</i>	<i>0,300</i>	<i>2,145</i>	<i>85,500</i>	<i>1,765</i>	<i>414,994</i>	<i>426,690</i>	<i>86,601</i>	<i>3,349</i>	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775	
113	Суп-лапша домашняя	250	4,253	5,857	14,160	43,781	0,030	1,332	185,926	1,276	11,533	28,926	4,880	0,335	
260	Гуляш из птицы	100	18,195	6,490	8,128	141,811	0,069	2,952	12,740	3,012	16,560	142,710	69,220	1,425	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
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	
659	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	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>36,506</i>	<i>26,445</i>	<i>113,743</i>	<i>732,855</i>	<i>0,568</i>	<i>154,707</i>	<i>614,076</i>	<i>8,987</i>	<i>107,279</i>	<i>428,707</i>	<i>206,747</i>	<i>7,532</i>	
<i>Полдник</i>															
3482	Булочка сдобная Лепешка Майская. 100	100													
2292	Булочка сдобная Лепешка Майская. 50	50													
121	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>1,100</i>	<i>0,200</i>	<i>24,400</i>	<i>102,000</i>	<i>0,020</i>	<i>4,000</i>		<i>0,200</i>		<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>0,600</i>	
<i>Итого за Среда - 2 от 12 и старше</i>		<i>1 790,000</i>	<i>57,069</i>	<i>40,089</i>	<i>225,127</i>	<i>1 383,381</i>	<i>0,888</i>	<i>160,852</i>	<i>699,576</i>	<i>10,952</i>	<i>522,273</i>	<i>869,397</i>	<i>301,348</i>	<i>11,481</i>	

День/неделя: Четверг - 2 от 12 и старше															
№ реп.	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>															
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150	
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100 30	12,919	15,914	25,358	241,151	0,150	5,414	92,897	2,745	25,084	135,033	24,803	1,297	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
377	Чай с лимоном	196 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>580,000</i>	<i>24,147</i>	<i>20,856</i>	<i>108,188</i>	<i>662,851</i>	<i>0,325</i>	<i>9,214</i>	<i>122,477</i>	<i>4,323</i>	<i>66,594</i>	<i>243,053</i>	<i>51,123</i>	<i>3,958</i>	
<i>Обед</i>															
25	Салат "Степной"	100	1,845	8,530	10,363	114,869	0,079	10,417	467,683	3,844	20,850	52,067	23,833	0,747	
88 2011	Щи из свежей капусты со сметаной	242 8	5,048	3,981	11,408	85,143	0,083	19,683	198,976	1,492	34,983	66,989	18,318	0,932	
229	Рыба, тушеная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	167,541	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
54-12хн-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	
659	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	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>33,489</i>	<i>35,105</i>	<i>111,244</i>	<i>833,497</i>	<i>0,530</i>	<i>71,733</i>	<i>946,379</i>	<i>10,173</i>	<i>150,839</i>	<i>514,798</i>	<i>155,321</i>	<i>5,109</i>	
<i>Полдник</i>															
3483	Булочка сдобная Дорожная. 100	100													
3484	Булочка сдобная Дорожная. 50	50													
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>5,600</i>	<i>5,000</i>	<i>9,400</i>	<i>105,000</i>	<i>0,060</i>	<i>1,800</i>	<i>40,000</i>		<i>242,000</i>	<i>188,000</i>	<i>30,000</i>	<i>0,200</i>	
<i>Итого за Четверг - 2 от 12 и старше</i>		<i>1 820,000</i>	<i>63,236</i>	<i>60,961</i>	<i>228,832</i>	<i>1 601,348</i>	<i>0,915</i>	<i>82,747</i>	<i>1 108,856</i>	<i>14,496</i>	<i>459,433</i>	<i>945,851</i>	<i>236,444</i>	<i>9,267</i>	
День/неделя: Пятница - 2 от 12 и старше															
№ реп.	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>															
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180 20	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335	
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	51,000	1,019	
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>37,002</i>	<i>21,988</i>	<i>88,179</i>	<i>708,731</i>	<i>0,261</i>	<i>14,108</i>	<i>131,820</i>	<i>2,607</i>	<i>376,320</i>	<i>510,530</i>	<i>87,440</i>	<i>5,474</i>	
<i>Обед</i>															
3242	Кукуруза порционно	100	2,870	0,600	9,900	57,800	0,020	5,500	3,000	0,030	4,000	51,000	16,000	0,410	
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	4,538	2,972	13,222	81,243	0,090	16,153	188,776	1,472	26,333	64,389	19,555	0,928	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400		2,160	23,700	149,350	20,580	1,123	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589	
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
659	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	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>33,795</i>	<i>24,504</i>	<i>122,778</i>	<i>827,791</i>	<i>0,684</i>	<i>56,027</i>	<i>215,376</i>	<i>4,520</i>	<i>145,563</i>	<i>463,639</i>	<i>124,010</i>	<i>5,802</i>	
<i>Полдник</i>															
3481	Булочка сдобная Плюшка Московская. 100	100													
2295	Булочка сдобная Плюшка Московская. 50	50													
121	Сок ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>1,100</i>	<i>0,200</i>	<i>24,400</i>	<i>102,000</i>	<i>0,020</i>	<i>4,000</i>		<i>0,200</i>		<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>0,600</i>	
<i>Итого за Пятница - 2 от 12 и старше</i>		<i>1 800,000</i>	<i>71,897</i>	<i>46,692</i>	<i>235,357</i>	<i>1 638,522</i>	<i>0,965</i>	<i>74,135</i>	<i>347,196</i>	<i>7,327</i>	<i>521,883</i>	<i>988,169</i>	<i>219,450</i>	<i>11,876</i>	

Возрастная группа												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	58,030	28,793	215,919	1 317,273	0,847	69,531	801,281	8,561	483,571	768,170	236,855	12,847
Вторник - 1	57,557	42,836	201,046	1 370,093	0,920	48,605	584,991	5,568	466,024	966,358	212,298	10,762
Среда - 1	63,951	47,219	215,609	1 505,329	0,899	30,450	829,006	14,229	182,847	806,657	306,790	12,773
Четверг - 1	94,549	68,666	208,625	1 803,900	1,081	33,535	2 218,982	12,450	801,646	1 536,832	317,321	17,724
Пятница - 1	57,110	61,744	256,959	1 679,210	0,825	39,737	419,353	10,587	684,420	863,277	177,179	10,468
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	66,239	49,852	219,632	1 535,161	0,914	44,372	970,723	10,279	523,702	988,259	250,089	12,915
Понедельник - 2	40,380	46,362	206,603	1 376,529	0,865	106,795	265,641	10,233	312,008	664,051	192,183	13,245
Вторник - 2	72,037	50,286	263,686	1 755,317	0,907	41,954	1 107,035	14,609	241,517	830,776	255,134	13,366
Среда - 2	57,069	40,089	225,127	1 383,381	0,888	160,852	699,576	10,952	522,273	869,397	301,348	11,481
Четверг - 2	63,236	60,961	228,832	1 601,348	0,915	82,747	1 108,856	14,496	459,433	945,851	236,444	9,267
Пятница - 2	71,897	46,692	235,357	1 638,522	0,965	74,135	347,196	7,327	521,883	988,169	219,450	11,876
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	60,924	48,878	231,921	1 551,019	0,908	93,297	705,661	11,523	411,423	859,649	240,912	11,847
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>63,582</i>	<i>49,365</i>	<i>225,777</i>	<i>1 543,090</i>	<i>0,911</i>	<i>68,835</i>	<i>838,192</i>	<i>10,901</i>	<i>467,563</i>	<i>923,954</i>	<i>245,501</i>	<i>12,381</i>
Норма СанПин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	560,000	860,000	350,000	1 770,000
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000	
Среда - 1	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1	560,000	890,000	350,000	1 800,000
Пятница - 1	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Понедельник - 2	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2	560,000	890,000	350,000	1 800,000
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>563</i>	<i>884</i>	<i>315</i>	<i>1 762</i>
Норма СанПин	550	800		1 350