



2023г.

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

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 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	Mg	Fe
Завтрак														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	Р	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	Р	64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	Р	Р	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														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
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	Р	18,263	74,595	0,005	0,180	Р	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		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
Полдник														
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	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600
Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет		1 500,000	60,497	42,592	226,414	1 495,064	0,777	49,006	933,230	12,078	387,097	858,429	224,053	12,100
День/неделя: Вторник - 1 неделя от 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	Mg	Fe
Завтрак														
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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	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														
50	Салат из свеклы 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
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
255	Котлеты рыбные	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
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед		740,000	29,904	23,183	98,240	632,887	0,563	39,559	240,754	4,393	211,682	471,844	121,777	5,384
Полдник														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	Р	0,200	Р	14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		300,000	9,928	10,897	73,442	412,755	0,154	24,800	31,937	4,886	48,982	115,314	28,315	2,063
Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет		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

День/неделя: Среда - 1 неделя от 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
Завтрак														
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	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563	Р	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	Р	16,000	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	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		510,000	21,909	18,060	70,033	522,677	0,339	4,363	25,580	2,139	61,303	286,658	106,389	5,465
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	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
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	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	Р	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед		700,000	24,495	38,034	103,958	829,975	0,679	19,971	600,102	7,145	88,446	375,254	99,661	5,251
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	Р	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		300,000	12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626
Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет		1 510,000	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
День/неделя: Четверг - 1 неделя от 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
Завтрак														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	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
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	Р	120,000	90,000	14,000	0,139
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		520,000	32,517	37,914	58,209	708,451	0,279	14,171	552,900	2,812	337,250	553,230	62,440	8,016
Обед														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
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	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед		700,000	31,085	13,594	103,784	627,765	0,612	44,658	1 342,012	6,007	110,966	392,124	158,676	5,914
Полдник														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	Р	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	Р	242,000	188,000	30,000	0,200
Итого за Полдник		300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683
Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет		1 520,000	79,758	70,189	239,308	1 877,782	1,105	60,629	1 978,197	14,749	717,003	1 242,067	266,632	15,613

День/неделя: Пятница - 1 неделя от 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	Mg	Fe
Завтрак														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	Р	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
175	Каша молочная "Дружба"	200	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	Р	5,495	9,146	4,884	0,910
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	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														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
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	120	14,085	18,579	17,578	284,692	0,132	1,188	61,520	3,654	35,310	136,510	20,070	1,614
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	Р	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
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	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед		770,000	30,849	31,001	123,476	874,917	0,491	174,763	622,731	8,798	138,793	330,211	77,082	5,402
Полдник														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		300,000	8,822	10,821	64,739	374,113	0,157	6,966	32,437	4,642	35,745	112,926	24,421	2,322
Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет		1 570,000	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
День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 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	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	0,020
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		570,000	12,358	15,265	89,087	546,679	0,337	13,400	76,500	1,213	172,560	261,220	76,950	5,534
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
101	Суп картофельный с крупой	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
596	Азу из говядины	200	13,078	15,165	26,176	268,621	0,180	24,814	5,260	3,192	32,820	184,050	43,840	2,871
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед		700,000	22,906	18,906	87,813	575,738	0,448	78,339	197,152	4,772	93,623	333,632	94,212	5,499
Полдник														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		300,000	9,028	10,748	62,085	364,143	0,135	20,900	32,437	4,686	53,932	109,554	24,715	2,322
Итого за Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет		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	13,355

День/неделя: Вторник - 2 неделя от 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>														
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	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
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	Р	Р	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016	Р	2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
<i>Итого за Завтрак</i>		500,000	19,989	31,987	92,837	724,869	0,481	7,026	266,420	4,532	53,500	277,720	73,280	4,239
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,670	3,715	3,640	51,588	0,016	16,740	Р	1,660	19,560	12,604	7,161	0,674
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,740	4,397	15,979	111,838	0,093	10,080	176,000	2,176	37,928	96,670	26,798	1,112
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563	Р	1,325	29,613	130,328	17,489	1,476
348	Соус 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
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	Р	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
357	Кисель	180	Р	Р	21,762	88,110	Р	0,396	Р	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		770,000	31,872	27,311	129,720	869,307	0,496	29,801	222,080	6,884	143,881	361,062	82,168	5,769
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	Р	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	Р	242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683
Итого за Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет		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 неделя от 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>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	Р	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	Р	64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		500,000	19,361	18,852	82,982	580,829	0,291	2,210	116,500	1,800	422,230	425,390	84,120	3,276
<i>Обед</i>														
45	Салат витаминный	60	0,770	3,091	3,597	46,122	0,021	15,450	276,000	1,430	20,694	18,449	11,211	0,558
113	Суп-лапша домашняя	200	3,934	4,811	11,768	35,052	0,012	0,805	10,831	0,926	7,743	23,441	1,352	0,247
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	Р	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
348	Компот из абрикосов	180	0,234	Р	18,263	74,595	0,005	0,180	Р	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		740,000	30,920	19,600	90,739	577,451	0,413	18,988	314,181	6,284	90,557	346,110	170,248	5,956
<i>Полдник</i>														
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	Р	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	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600
Итого за Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет		1 540,000	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

День/неделя: Четверг - 2 неделя от 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	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	120	11,835	16,657	25,057	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	Р	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	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		540,000	21,735	20,718	99,414	614,572	0,294	9,198	117,413	4,879	64,111	222,875	47,714	3,696
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
229	Рыба, тушенная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	104,841	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	Р	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	Р	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		740,000	26,887	27,396	100,517	665,133	0,408	29,383	1 160,341	7,395	122,563	417,945	127,294	4,840
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	Р	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		300,000	12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626
Итого за Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет		1 580,000	61,125	60,922	290,607	1 807,152	0,878	38,681	1 337,654	17,584	223,874	778,475	197,191	11,162
День/неделя: Пятница - 2 неделя от 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		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>														
54	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,955	3,712	5,955	56,184	0,026	5,880	0,576	1,673	17,010	24,316	10,875	0,819
102	Суп крестьянский с пшеном на курином	200	4,176	2,413	12,154	74,442	0,076	7,035	142,831	0,968	13,835	57,871	15,600	0,718
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153	Р	Р	2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
348	Соус 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	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 изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027	Р	Р	0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	Р	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	Р	Р	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		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>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	Р	0,200	Р	14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Полдник</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
Итого за Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет		1 600,000	73,276	57,360	270,712	1 864,131	1,035	67,798	336,744	12,693	520,930	1 005,273	220,096	13,333

Возрастная группа от 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	60,497	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	1 877,782	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
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	62,386	58,124	252,182	1 711,223	0,964	78,787	937,605	13,382	473,011	902,043	213,599	12,782
Понедельник - 2 неделя	44,292	44,919	238,985	1 486,560	0,920	112,639	306,089	10,671	320,115	704,406	195,877	13,355
Вторник - 2 неделя	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 неделя	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 неделя	61,125	60,922	290,607	1 807,152	0,878	38,681	1 337,654	17,584	223,874	778,475	197,191	11,162
Пятница - 2 неделя	73,276	57,360	270,712	1 864,131	1,035	67,798	336,744	12,693	520,930	1 005,273	220,096	13,333
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	61,041	58,086	267,601	1 767,748	0,971	56,395	603,078	14,212	414,677	857,499	217,424	12,275
ИТОГО среднее за 2 недели	61,714	58,105	259,892	1 739,486	0,968	67,591	770,342	13,797	443,844	879,771	215,512	12,529
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	Полдн к	Итого за день
Понедельник - 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
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Среда - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 2 неделя	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2 неделя	530,000	770,000	300,000	1 600,000
ИТОГО среднее за 2 недели	521	733	300	1 554
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 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>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	Р	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная	250	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	Р	64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	Р	Р	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
Итого за Завтрак		550,000	24,702	20,382	86,429	628,479	0,233	2,297	304,300	1,692	280,970	459,090	70,780	4,665
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
289	Рагу овощное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912
348	Компот из абрикосов	180	0,234	Р	18,263	74,595	0,005	0,180	Р	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
Итого за Обед		860,000	35,979	15,923	104,844	661,210	0,563	56,939	762,181	7,089	135,915	435,373	182,221	6,341
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок 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	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,736	3,471
Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше		1 760,000	72,900	52,485	280,928	1 843,416	0,983	63,736	1 114,901	15,804	458,683	1 028,878	278,737	14,477
День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 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>														
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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		560,000	18,970	13,447	95,323	583,130	0,212	12,324	88,900	1,960	334,630	292,580	45,360	5,441
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы 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
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
255	Котлеты рыбные	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
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		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
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	Р	0,200	Р	14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		350,000	14,357	16,253	98,379	568,218	0,221	35,300	47,920	7,233	73,807	166,574	38,616	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	15,067

День/неделя: Среда - 1 неделя 12 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	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
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700	Р	1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	Р	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		550,000	24,336	20,251	76,387	575,370	0,387	4,500	29,580	2,257	66,630	322,790	122,530	6,115
<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	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
265	Плов 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	2,462
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	Р	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		860,000	30,769	50,764	131,230	1 068,977	0,876	26,697	822,412	10,282	113,832	479,505	130,383	6,597
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	Р	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		350,000	18,655	19,187	129,493	764,477	0,263	0,100	89,600	7,966	53,325	202,363	31,074	3,509
Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше		1 760,000	73,760	90,202	337,110	2 408,824	1,526	31,297	941,592	20,505	233,787	1 004,658	283,987	16,221
День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	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
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	Р	120,000	90,000	14,000	0,139
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		570,000	41,037	47,318	59,712	833,271	0,331	14,457	716,300	3,634	397,990	692,390	72,960	9,590
<i>Обед</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 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
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	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	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		860,000	38,783	15,838	129,521	773,213	0,785	56,006	2 144,737	7,058	144,284	501,859	208,071	7,559
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	Р	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	Р	242,000	188,000	30,000	0,200
Итого за Полдник		350,000	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	353,039	53,395	2,473
Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше		1 780,000	101,381	90,796	308,502	2 417,876	1,408	72,263	2 968,477	20,475	825,007	1 547,288	334,426	19,622

День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	Р	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р	Р
175	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
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	Р	5,495	9,146	4,884	0,910
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	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>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	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	21,255	210,831	2,325	28,083	70,199	21,762	0,963
268	Биточки мясные 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	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	Р	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	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		920,000	36,274	36,611	153,693	1 050,078	0,613	188,653	906,731	10,600	173,833	401,919	99,392	6,585
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		350,000	13,149	16,214	91,004	534,566	0,235	10,500	48,420	6,967	51,477	165,874	34,576	3,061
Итого за Пятница - 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
День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	Р	40,000	0,100	2,400	3,000	Р	0,020
173	Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		620,000	14,586	17,044	100,941	619,229	0,401	13,725	85,500	1,262	206,310	314,310	91,240	5,918
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
101	Суп картофельный с крупой	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
596	Азу из 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 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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		860,000	28,490	23,724	108,981	716,619	0,578	90,683	250,465	5,986	121,587	423,301	121,217	6,990
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		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
Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше		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

День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 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	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
265	Плов 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	2,462
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	Р	Р	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016	Р	2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>23,580</i>	<i>40,022</i>	<i>102,776</i>	<i>847,829</i>	<i>0,585</i>	<i>7,595</i>	<i>327,180</i>	<i>5,679</i>	<i>57,600</i>	<i>330,280</i>	<i>86,200</i>	<i>4,735</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,116	6,192	6,066	85,980	0,027	27,900	Р	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	Котлеты рубленные из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700	Р	1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
348	Соус 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
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	Р	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
357	Кисель	180	Р	Р	21,762	88,110	Р	0,396	Р	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,000</i>	<i>37,553</i>	<i>33,394</i>	<i>156,708</i>	<i>1 050,052</i>	<i>0,618</i>	<i>43,658</i>	<i>267,380</i>	<i>8,909</i>	<i>181,535</i>	<i>433,846</i>	<i>103,103</i>	<i>7,221</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	Р	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	Р	242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</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>53,395</i>	<i>2,473</i>
Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше		1 820,000	82,694	101,056	378,753	2 709,273	1,495	53,053	702,000	24,371	521,868	1 117,165	242,698	14,429
День/неделя: Среда - 2 неделя 12 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	Р	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	Р	64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>21,029</i>	<i>21,755</i>	<i>90,347</i>	<i>643,239</i>	<i>0,335</i>	<i>2,535</i>	<i>131,500</i>	<i>1,945</i>	<i>457,650</i>	<i>473,428</i>	<i>97,350</i>	<i>3,588</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат витаминный	100	1,283	5,152	5,995	76,870	0,035	25,750	460,000	2,384	34,490	30,748	18,685	0,930
113	Суп-лапша домашняя	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
260	Гуляш из птицы	100	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	Р	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
348	Компот из абрикосов	180	0,234	Р	18,263	74,595	0,005	0,180	Р	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>35,977</i>	<i>24,354</i>	<i>111,244</i>	<i>700,555</i>	<i>0,516</i>	<i>30,037</i>	<i>503,571</i>	<i>7,756</i>	<i>118,652</i>	<i>414,409</i>	<i>204,303</i>	<i>7,364</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок 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	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>12,219</i>	<i>16,180</i>	<i>89,655</i>	<i>553,727</i>	<i>0,187</i>	<i>4,500</i>	<i>48,420</i>	<i>7,023</i>	<i>41,798</i>	<i>134,415</i>	<i>25,736</i>	<i>3,471</i>
Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше		1 790,000	69,225	62,289	291,246	1 897,521	1,038	37,072	683,491	16,724	618,100	1 022,252	327,389	14,423

День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 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	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	130	13,194	16,250	25,847	241,971	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	269,652	0,120	Р	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		580,000	24,422	21,192	108,677	663,671	0,328	9,522	102,844	4,318	67,342	246,396	51,403	3,987
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	113,601	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	Р	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	Р	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		890,000	32,200	33,810	125,490	830,152	0,518	37,086	1 757,332	9,381	156,851	510,959	161,186	6,079
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	Р	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	Р	4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		350,000	18,655	19,187	129,493	764,477	0,263	0,100	89,600	7,966	53,325	202,363	31,074	3,509
Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше		1 820,000	75,277	74,189	363,660	2 258,300	1,109	46,708	1 949,776	21,665	277,518	959,718	243,663	13,575
День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	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	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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	Р	Р	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	Р	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		560,000	37,002	21,988	88,179	708,731	0,261	14,108	131,820	2,607	376,320	510,530	87,440	5,474
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1,591	6,186	9,925	93,640	0,044	9,800	0,960	2,788	28,350	40,528	18,125	1,364
102	Суп крестьянский с пшеном 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	0,858
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175	Р	Р	2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
348	Соус 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	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027	Р	Р	0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	Р	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	Р	Р	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		920,000	36,628	33,570	132,893	956,704	0,762	54,287	230,471	7,266	174,805	512,389	136,211	7,488
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	Р	0,200	Р	14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		350,000	14,049	16,363	102,361	583,178	0,254	14,400	47,920	7,167	46,527	171,634	38,176	2,802
Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше		1 830,000	87,679	71,921	323,433	2 248,613	1,277	82,795	410,211	17,040	597,652	1 194,553	261,827	15,764

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	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	72,900	52,485	280,928	1 843,416	0,983	63,736	1 114,901	15,804	458,683	1 028,878	278,737	14,477
Вторник - 1 неделя	69,047	59,486	314,392	1 945,436	1,120	97,837	434,978	15,302	693,173	1 038,104	234,977	15,067
Среда - 1 неделя	73,760	90,202	337,110	2 408,824	1,526	31,297	941,592	20,505	233,787	1 004,658	283,987	16,221
Четверг - 1 неделя	101,381	90,796	308,502	2 417,876	1,408	72,263	2 968,477	20,475	825,007	1 547,288	334,426	19,622
Пятница - 1 неделя	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
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	76,765	73,695	314,907	2 144,050	1,219	93,213	1 301,771	18,126	560,227	1 107,347	265,912	15,523
Понедельник - 2 неделя	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
Вторник - 2 неделя	82,694	101,056	378,753	2 709,273	1,495	53,053	702,000	24,371	521,868	1 117,165	242,698	14,429
Среда - 2 неделя	69,225	62,289	291,246	1 897,521	1,038	37,072	683,491	16,724	618,100	1 022,252	327,389	14,423
Четверг - 2 неделя	75,277	74,189	363,660	2 258,300	1,109	46,708	1 949,776	21,665	277,518	959,718	243,663	13,575
Пятница - 2 неделя	87,679	71,921	323,433	2 248,613	1,277	82,795	410,211	17,040	597,652	1 194,553	261,827	15,764
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	74,282	73,265	330,807	2 193,832	1,220	71,087	825,973	18,816	484,358	1 038,423	264,610	14,832
ИТОГО среднее за 2 недели	75,524	73,480	322,857	2 168,941	1,220	82,150	1 063,872	18,471	522,293	#####	265,261	15,178
Норма СанПин	54	55,2	229,8	1 632	0,8	42	540	8,4	720	720	180	11

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Полдн к	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Вторник - 1 неделя	560,000	890,000	350,000	1 800,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	570,000	860,000	350,000	1 780,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Понедельник - 2 неделя	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Среда - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2 неделя	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2 неделя	560,000	920,000	350,000	1 830,000
ИТОГО среднее за 2 недели	564	887	350	1 801
Норма СанПин	550	800	350	1 700