

Директор
МДОУ СШ № 3

«13» октября 2023г.

2023г.



**Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"**

«
для
документов
Т.Б. Фюков
2023г.

2023г.



Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений
г.Красноярска

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 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	
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	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			64,950	53,240	11,400	0,909
	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															
71	Омлет 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
88/2011	Пти 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
260	Гуляш из птицы (грудки филе)	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
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
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 пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			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		0,090		21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	29,396	16,257	94,487	613,786	0,493	60,798	223,952	5,478		127,343	365,074	141,684	5,094
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			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															
		1 540,000	60,906	46,014	235,463	1 572,280	0,833	65,816	551,889	11,800		407,984	879,608	222,726	12,230
День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 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	
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
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			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	17,448	11,852	90,495	543,900	0,201	13,900	78,080	1,838		304,660	267,870	43,370	5,321
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
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
268	Котлеты рубленные из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563		1,325		29,613	130,328	17,489	1,476
348	Суп томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375		7,560	9,680	4,260	0,298
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336		12,040	112,210	74,220	2,516
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		0,090		21,900	37,500	12,000	0,840
	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	30,654	28,267	100,560	761,564	0,336	15,832	239,034	5,469		176,182	450,744	144,985	7,163
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		0,200		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															
		1 610,000	58,030	51,016	264,497	1 718,219	0,891	54,532	349,051	12,193		529,824	833,928	216,670	14,547

День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)			
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
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	510,000	23,912	20,000	67,726	547,711	0,380	30,195	28,500	2,663	79,040	300,160	69,910	3,875
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
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
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		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		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	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	23,515	32,174	97,010	744,715	0,643	15,251	451,873	4,923	77,246	329,985	88,686	4,867
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	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	59,930	64,982	255,412	1 819,873	1,199	45,546	540,273	12,896	193,486	767,800	180,779	11,368
День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (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		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
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
	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	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														
	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	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	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
	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	28,775	12,892	85,528	541,555	0,500	51,008	186,572	5,428	97,766	349,274	135,026	4,952
Полдник														
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		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	77,448	69,487	221,052	1 791,572	0,993	66,979	822,757	14,170	703,803	1 199,217	242,982	14,651

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

№ рен.	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
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
191	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	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			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
	Итого за Завтрак	500,000	25,887	11,263	91,031	554,329	0,187	6,126	280,760	4,638	48,160	278,440	111,800	3,771
Обед														
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
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
268	Котлеты рубленные из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563		1,325	29,613	130,328	17,489	1,476
348	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		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
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		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	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	30,728	27,036	123,345	842,917	0,490	13,889	985,554	6,409	122,532	356,906	82,185	5,452
Полдник														
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683
Итого за Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет														
	Итого за Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет	1 570,000	72,771	56,980	291,691	1 939,012	0,891	21,815	1 349,599	16,977	439,479	932,059	239,501	10,906
Итого за неделю: Средн. - 2 недели от 7 до 11 лет														

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

№ п/п	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	Fe
Завтрак													
		20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000
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
178	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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600
	Итого за Завтрак	500,000	19,361	18,852	82,982	580,829	0,291	2,210	116,500	1,800	422,230	425,390	84,120
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
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
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
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
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	0,450
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200
	Итого за Обед	740,000	27,449	25,403	100,924	651,696	0,396	153,038	670,862	7,043	109,066	404,324	114,251
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
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
	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
Итого за Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет													
		1 540,000	55,022	55,055	248,016	1 619,400	0,812	158,281	819,799	13,523	560,807	922,058	216,993

День/неделя: Четверг - 2 неделя от 7 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	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
279	Гёггели 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
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
177	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		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	540,000	20,016	21,184	79,650	532,491	0,355	9,198	117,413	4,305	56,811	281,925	112,214	5,218
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Суп 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
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
149	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		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	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	32,727	16,652	91,805	603,010	0,573	47,287	845,494	7,340	120,409	387,306	154,936	5,783
Полдник														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
176	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	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	1 540,000	65,246	50,644	262,131	1 662,948	1,104	56,585	1 022,807	16,955	214,420	806,886	289,333	13,627
День/неделя: Пятница - 2 неделя от 7 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	Fe	
Завтрак														
223	Запеканка творожная с молоком стученным	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
182	Какао с молоком	180	3,590	2,850	16,704	108,040	0,040	1,170	18,120	0,012	113,120	107,200	29,600	1,006
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	0,480	7,600	26,000	5,200	0,480
138	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	31,937	18,316	83,324	634,861	0,236	13,870	110,320	2,132	336,440	448,580	80,470	5,245
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
111/2011	Пти 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
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
148	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
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
177	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Итого за Обед	770,000	32,198	26,787	89,607	712,844	0,578	28,372	239,982	5,358	113,733	428,114	147,694	7,127
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
	Сок	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	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	1 580,000	73,857	56,073	249,027	1 770,430	0,990	53,108	382,239	12,332	480,968	995,380	256,185	14,435

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	60,906	46,014	235,463	1 572,280	0,833	65,816	551,889	11,800	407,984	879,608	222,726	12,230
Вторник - 1 неделя	58,030	51,016	264,497	1 718,219	0,891	54,532	349,051	12,193	529,824	833,928	216,670	14,547
Среда - 1 неделя	59,930	64,982	255,412	1 819,873	1,199	45,546	540,273	12,896	193,486	767,800	180,779	11,368
Четверг - 1 неделя	77,448	69,487	221,052	1 791,572	0,993	66,979	822,757	14,170	703,803	1 199,217	242,982	14,651
Пятница - 1 неделя	62,628	62,230	284,065	1 805,551	0,990	174,512	708,829	13,840	513,791	834,290	174,607	10,852
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	63,788	58,746	252,098	1 741,499	0,981	81,477	594,560	12,980	469,778	902,969	207,553	12,730
Понедельник - 2 неделя	48,667	38,935	236,892	1 442,537	0,935	87,108	313,510	11,339	328,218	704,809	235,731	13,480
Вторник - 2 неделя	72,771	56,980	291,691	1 939,012	0,891	21,815	1 349,599	16,977	439,479	932,059	239,501	10,906
Среда - 2 неделя	55,022	55,055	248,016	1 619,400	0,812	158,281	819,799	13,523	560,807	922,058	216,993	9,930
Четверг - 2 неделя	65,246	50,644	262,131	1 662,948	1,104	56,585	1 022,807	16,955	214,420	806,886	289,333	13,627
Пятница - 2 неделя	73,857	56,073	249,027	1 770,430	0,990	53,108	382,239	12,332	480,968	995,380	256,185	14,435
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	63,113	51,537	257,551	1 686,865	0,946	75,379	777,591	14,225	404,778	872,238	247,549	12,476
ИТОГО среднее за 2 недели	63,451	55,142	254,825	1 714,182	0,964	78,428	686,076	13,603	437,278	887,604	227,551	12,603
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					Итого за	
	Завтрак	Обед	Полдн к	Итого за	день	
Понедельник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000	1 540,000	
Вторник - 1 неделя	540,000	770,000	300,000	1 610,000	1 610,000	
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000	1 510,000	
Четверг - 1 неделя	520,000	700,000	300,000	1 520,000	1 520,000	
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000	1 570,000	
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000	1 570,000	1 570,000	
Вторник - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000	1 570,000	
Среда - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000	1 540,000	
Четверг - 2 неделя	540,000	700,000	300,000	1 540,000	1 540,000	
Пятница - 2 неделя	510,000	770,000	300,000	1 580,000	1 580,000	
ИТОГО среднее за 2 недели	519	736	300	1 555	1 555	
Норма СанПиН	500	700	300	1 500	1 500	

Дети/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше										ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)		Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
		Б	Ж	Б	Ж																
Завтрак																					
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500						
174	Каши рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	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		0,850	9,500	32,500	6,500	0,600						
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055														
	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							
Обед																					
71	Огурицы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500						
11/2011	Шн 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						
260	Гуляш из птицы (грудка филе)	100	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	0,050	46,860	142,652	69,206	1,424						
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150						
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,617	75,139	333,731	6,270	162,619	443,310	172,382	6,331						
	Итого за Обед	890,000	34,142	18,972	114,325	728,143	0,617														
Полдник																					
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	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	0,001	0,100	0,500	7,023	41,798	134,415	25,736	3,471						
	Итого за Полдник	350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	1,037	81,936	686,451	14,985	485,387	1 036,815	268,898	14,467						
Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше																					
Дети/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше																					
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)		Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
		Б	Ж	Б	Ж																
Завтрак																					
704	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							
177	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	12,000	0,240	0,440	19,200	13,200	10,800	2,640							
318	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036														
	Итого за Завтрак	560,000	19,006	13,451	95,443	584,490	0,213	13,924	88,980	1,968	336,230	293,460	45,840	5,465							
Обед																					
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							
96	Рисосольник 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							
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700	1,377	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							
173	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,079	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987							
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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120							
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Итого за Обед	920,000	36,593	35,051	123,034	932,940	0,658	21,525	293,171	7,138	243,861	558,278	179,969	8,884							
Полдник																					
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		0,200		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	1 830,000	69,956	64,755	316,856	2 085,648	1,092	70,749	430,071	16,339	653,898	1 018,312	264,425	17,151							

День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше															
№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	550,000	26,599	22,277	74,053	604,501	0,437	35,834	33,100	2,720	88,450	338,370	79,370	4,276	
Обед															
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	
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	
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		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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Обед	860,000	29,370	41,710	120,632	941,725	0,822	19,960	564,631	6,732	99,485	420,463	115,116	6,060	
Полдник															
414	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		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															
День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше															
№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100	2,400	3,000		0,020	
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
302	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	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
318	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	41,037	47,318	59,712	833,271	0,331	14,457	716,300	3,634	397,990	692,390	72,960	9,590	
Обед															
	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	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	
210	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	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Обед	860,000	36,461	16,268	107,766	682,474	0,662	66,479	231,137	6,873	128,664	453,010	175,671	6,427	
Полдник															
413	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		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		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	99,059	91,226	286,747	2 327,137	1,285	82,736	1 054,877	20,290	809,387	1 498,439	302,026	18,490	

День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет 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
Завтрак														
		20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
	Сыр порционный	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
	Варфил	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
175	Каши молочная "Дружба"	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
376	Чай с сахаром	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	550,000	17,293	22,674	101,872	571,759	0,212	1,768	93,700	0,976	364,630	349,110	62,980	2,531
Обед														
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
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
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
348	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	0,100	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,160	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	920,000	44,433	34,895	152,742	1 062,827	0,802	38,017	761,412	9,106	175,106	502,054	124,196	7,983
Полдник														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	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														
Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет 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
Завтрак														
		10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Масло порционное	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
173	Каши пшеничная	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
376	Чай с сахаром	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
338	Фрукт (яблоко)	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
Итого за Завтрак														
		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
71	Огурцы свежие порционные	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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250												
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
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,160	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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше	860,000	34,007	16,258	106,118	661,033	0,593	67,079	261,136	6,845	131,423	424,968	171,911	7,019
Полдник														
		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
406	Пирожок с капустой и луком	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
376	Чай с сахаром	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 Полдник	1 830,000	62,050	49,406	294,081	1 799,868	1,196	112,204	395,056	15,140	416,490	900,092	298,167	15,998
Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше														

День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше															
№ 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	
Завтрак															
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Чай с лимоном	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Хлеб пшеничный	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016	0,016	2,200	2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
	Печенье	550,000	31,059	13,960	101,038	636,009	0,214	0,214	6,695	343,050	5,812	52,430	332,190	135,260	4,216
Обед															
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
96	Рассольник московский	250	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	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	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	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	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	920,000	36,004	33,235	152,273	1 032,692	0,613	0,613	18,270	1 530,704	8,445	150,369	430,646	106,096	6,767
Полдник															
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	353,039	53,395	2,473
	Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше	1 820,000	88,624	74,835	372,580	2 480,093	1,119	1,119	26,765	1 981,194	24,040	485,532	1 115,875	294,751	13,456
День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше															
№ 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	
Завтрак															
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Капша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	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	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	550,000	21,029	21,755	90,347	643,239	0,335	0,335	2,535	131,500	1,945	457,650	473,428	97,350	3,588
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
229	Рыба, тушеная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
171	Капша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	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	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	890,000	32,943	32,270	125,035	812,608	0,508	0,508	158,601	836,462	9,193	134,332	494,405	142,613	5,069
Полдник															
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,736	3,471
	Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше	1 790,000	66,191	70,205	305,037	2 009,574	1,030	1,030	165,636	1 016,382	18,161	633,780	1 102,248	265,699	12,128

День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет 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
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
279	Тертые 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
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	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	580,000	22,265	21,733	84,450	562,590	0,398	9,522	102,844	3,620	59,162	315,866	127,983	5,786
Обед														
45	Салат из белокачанной 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
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
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
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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	860,000	40,789	20,654	118,882	757,700	0,735	64,915	1 228,544	9,129	157,589	493,546	199,816	7,400
Полдник														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		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														
		1 790,000	81,709	61,574	332,825	2 084,767	1,396	74,537	1 420,988	20,715	270,076	1 011,775	358,873	16,695
День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет 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
Завтрак														
223	Запеканка творожная с молоком стуженным	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			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	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
Обед														
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
88/2011	Шти 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
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
348	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
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	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	920,000	37,475	30,768	109,046	844,411	0,712	36,565	347,771	6,165	144,960	512,758	181,286	8,571
Полдник														
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	24,000	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000		8,000	0,600
	Итого за Полдник	350,000	14,049	16,363	102,961	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	88,526	69,119	299,586	2 136,320	1,227	65,073	527,511	15,939	567,807	1 194,922	306,902	16,847

Возрастная группа 12 лет и старше													
	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	71,063	55,534	290,409	1 910,349	1,037	81,936	686,451	14,985	485,387	1 036,815	268,898	14,467	
Вторник - 1 неделя	69,956	64,755	316,856	2 085,648	1,092	70,749	430,071	16,339	653,898	1 018,312	264,425	17,151	
Среда - 1 неделя	74,624	83,174	324,178	2 310,703	1,522	55,894	687,331	17,418	241,260	961,196	225,560	13,845	
Четверг - 1 неделя	99,059	91,226	286,747	2 327,137	1,285	82,736	1 054,877	20,290	809,387	1 498,439	302,026	18,490	
Пятница - 1 неделя	74,875	73,783	345,618	2 169,152	1,249	50,285	903,532	17,049	591,213	1 017,038	221,752	13,575	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	77,915	73,694	312,762	2 160,598	1,237	68,320	752,452	17,216	556,229	1 106,360	256,532	15,506	
Понедельник - 2 неделя	62,050	49,406	294,081	1 799,868	1,196	112,204	395,056	15,140	416,490	900,092	298,167	15,998	
Вторник - 2 неделя	88,624	74,835	372,580	2 480,093	1,119	26,765	1 981,194	24,040	485,532	1 115,875	294,751	13,456	
Среда - 2 неделя	66,191	70,205	305,037	2 009,574	1,030	165,636	1 016,382	18,161	633,780	1 102,248	265,699	12,128	
Четверг - 2 неделя	81,709	61,574	332,825	2 084,767	1,396	74,537	1 420,988	20,715	270,076	1 011,775	358,873	16,695	
Пятница - 2 неделя	88,526	69,119	299,586	2 136,320	1,227	65,073	527,511	15,939	567,807	1 194,922	306,902	16,847	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	77,420	65,028	320,822	2 102,124	1,194	88,843	1 068,226	18,799	474,737	1 064,982	304,878	15,025	
ИТОГО среднее за 2 недели	77,668	69,361	316,792	2 131,361	1,216	78,582	910,339	18,008	515,483	1 085,671	280,705	15,266	
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9	

Возрастная группа 12 лет и старше					Итого за	
	Завтрак	Обед	Полдн	У	Итого за	
Понедельник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000	1 790,000	
Вторник - 1 неделя	560,000	920,000	350,000	1 830,000	1 830,000	
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000	1 760,000	
Четверг - 1 неделя	570,000	860,000	350,000	1 780,000	1 780,000	
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000	1 820,000	
Понедельник - 2 неделя	620,000	860,000	350,000	1 830,000	1 830,000	
Вторник - 2 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000	1 820,000	
Среда - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000	1 790,000	
Четверг - 2 неделя	580,000	860,000	350,000	1 790,000	1 790,000	
Пятница - 2 неделя	560,000	920,000	350,000	1 830,000	1 830,000	
ИТОГО среднее за 2 недели	564	890	350	1 804	1 804	
Норма СанПиН	550	800	350	1 700	1 700	