

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №2
г. Сосновоборска


«01» мая 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"


Т. В. Фионов
«04» мая 2024г.



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

2024 г.

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
Завтрак													
204	Рожки отварные с сыром	155/25	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	0,859
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	10,300	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	5,297
Обед													
2801	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	194/6	4,126	4,175	10,953	84,728	0,061	13,427	158,914	1,607	32,520	38,149	0,975
289	Рагу овощное из картофеля	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,670	3,014	31,010	201,440	2,339
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	0,192
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	0,330
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	0,840
Итого за Обед		700,000	30,343	12,327	86,836	544,614	0,476	42,760	570,534	5,409	110,900	360,629	5,096
Полдник													
3481	Булочка сдобная Пшеница Московская, 100	100											
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	0,883
Итого за Полдник		300,000	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	0,883
Итого за Поездный - 1 неделя от 6 до 11 лет		1 540,000	47,991	24,230	190,374	1 141,902	0,678	56,760	649,114	7,247	420,510	636,739	11,276

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
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	Каши рисовая молочная с маслом	196/4	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527		
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909		
1316	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600		
Итого за Завтрак		500,000	23,298	18,957	76,866	571,619	0,215	1,985	295,500	1,642	251,130	422,190	62,420	4,536		
Обед																
2809	Огура солёные порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000		0,060	13,800	14,400	8,400	0,360		
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603		
234	Котлеты рыбные	90	15,394	11,329	15,739	194,401	0,165	1,017	34,400	1,369	53,993	213,008	45,531	1,398		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332		
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085		
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
Итого за Обед		740,000	28,185	18,784	94,596	615,661	0,563	37,216	230,274	3,053	151,872	428,834	116,087	4,948		
Полдник																
3482	Булочка сдобная Лепешка Майская, 100	100														
121	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600		
Итого за Полдник		300,000	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600		
Итого за Вторник - 1 неделя от 6 до 11 лет		1 540,000	52,583	37,941	195,862	1 289,280	0,798	43,201	525,774	4,895	403,002	865,024	186,507	10,084		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
568	Икра окешная	30	0,510	2,700	12,504	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	18,470	0,995
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,400	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак			22,826	20,809	69,227	355,740	0,350	4,100	16,580	3,833	59,690	293,570	107,670	5,044
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	38,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
96	Рассольник московский	195/ 5	4,142	4,080	10,706	38,528	0,069	7,385	136,494	1,542	20,640	64,499	14,512	0,716
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120		0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,380	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	0,300	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед			30,117	17,265	100,501	651,379	0,376	19,531	586,104	2,717	86,910	362,039	137,767	4,947
Полдник														
3483	Булочка сладкая Дарованная, 100	100												
376	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник			0,700	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Среда - 1 неделя от 6 до 11 лет			53,143	38,125	182,771	1 240,507	0,727	23,731	603,184	11,050	151,550	663,849	249,837	10,850

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

№ 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								
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,400		26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,340	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак			32,437	30,664	58,079	642,351	0,278	14,171	512,900	2,712	334,850	550,230	62,440	7,996
Обед														
75	Икра морская	60	0,940	3,086	6,955	30,243	0,034	4,311	750,840	1,865	15,324	30,887	18,621	0,575
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
290/330	Пудинг куриные, тушенные в сметанном соусе	90	21,331	5,771	13,312	143,351	0,067	0,028	15,100	1,360	17,662	159,930	78,436	1,318
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,400	23,880	163,750	20,720	0,959
349	Компот из яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,190	14,400	23,220	7,560	0,581
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,380	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	0,300	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед			40,104	19,900	114,001	773,514	0,549	12,064	956,772	2,788	132,982	540,471	172,053	6,399
Полдник														
3481	Булочка сладкая Птичка Московская, 100	100												
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,900	188,000	30,000	0,200
Итого за Полдник			5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,900	188,000	30,000	0,200
Итого за Четверг - 1 неделя от 6 до 11 лет			78,141	55,564	181,480	1 520,865	0,887	28,035	1 507,672	10,000	709,832	1 278,701	264,493	14,595

День/неделя: Пятница - 1 неделя от 6 до 11 лет															
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220	28,000	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
3061	Вздуш	40	1,800	8,800	33,771	88,000									
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	195/5	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,040		0,680	7,600	26,000	5,100	0,480	
Итого за Завтрак			15,855	21,185	80,248	465,956	0,179	1,480	85,155	0,939	335,745	372,866	54,594	2,346	
Обед															
50	Салат из свеклы с сыром	55/5	2,199	4,459	4,664	67,306	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796	
99	Суп из овощей	200	4,192	4,285	11,422	86,872	0,076	17,065	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801	
268	Биточки мясные с томатным соусом	90/30	14,085	17,580	17,578	275,702	0,132	1,188	61,520	3,214	35,310	136,490	20,070	1,614	
202	Рожки отварные	130	6,414	3,656	40,944	222,482	0,059		16,000	0,910	19,340	53,160	9,710	0,994	
1008	Налисок 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	0,130	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,100	0,330	
Итого за Обед			31,846	31,234	126,234	893,602	0,478	29,256	262,111	7,838	184,543	366,901	79,172	5,525	
Полдник															
3482	Булочка сладкая Лепешка Майская, 100	100													
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,100	0,909	
Итого за Полдник			1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,100	0,909	
Итого за Пятница - 1 неделя от 6 до 11 лет							1 439,946	0,678	31,486	357,766	8,777	585,238	733,007	145,166	8,820
День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 6 до 11 лет															
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак															
178	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
173	Каша пшеничная молочная с маслом	196/4	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,984	23,200	0,110	101,252	139,200	35,128	0,914	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,100	0,480	
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
Итого за Завтрак			9,230	12,521	70,949	436,708	0,239	13,088	63,700	1,130	135,402	189,640	56,028	4,913	
Обед															
16	Нерп ошояная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	23,200	9,000	0,420	
101	Суп картофельный с крупой	200	4,203	2,400	14,452	83,118	0,093	12,065	150,894	1,038	15,250	63,139	18,052	0,823	
596	Азу из говядины	200	13,278	15,205	27,786	276,221	0,192	26,814	5,260	3,192	33,820	189,850	46,140	2,961	
491	Компот из ягод замороженных (чер. смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,100	0,330	
Итого за Обед			23,511	24,307	91,675	650,924	0,455	79,199	159,214	6,636	108,050	338,129	94,972	5,649	
Полдник															
3483	Булочка сладкая Дорожная, 100	100													
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580		6,550	9,120	4,880	0,883	
Итого за Полдник			0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580		6,550	9,120	4,880	0,883	
Итого за Понедельник - 2 неделя от 6 до 11 лет							1 142,380	0,696	93,987	223,494	7,774	250,002	536,889	155,880	11,145

День/неделя: Вторник - 2 недели от 6 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
52	Секлет отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420			
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768			
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420			
Итого за Завтрак			26,127	11,263	93,101	563,829	0,184	7,026	272,360	4,638	54,160	282,340	114,200	4,041			
Обед																	
40	Суп-лат картофельный с морковью и жел горошком	60	2,575	5,120	6,129	81,054	0,061	7,170	330,000	1,736	15,390	53,346	15,492	0,719			
84	Б-уп с фасолью и картофелем со сметаной	194/6	5,203	5,284	13,925	110,711	0,087	9,469	161,294	2,201	34,590	82,939	22,552	1,043			
268	Котлеты рубленные из мяса	90	13,743	13,545	15,594	230,371	0,124	0,600		1,326	29,740	130,630	17,550	1,480			
202	Резан отарные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994			
487	Компот из яблок и лимона	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079			
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		14,760	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
Итого за Обед			33,059	29,025	119,552	853,947	0,542	26,971	507,553	6,707	139,229	384,797	87,355	6,485			
Полдник																	
3481	Б-донка сладкая Пловка Московская, 100	100															
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240	4,400	0,859			
Итого за Полдник			0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240	4,400	0,859			
Итого за Вторник - 2 недели от 6 до 11 лет																	
							0,727	34,097	780,413	11,345	198,339	675,377	205,955	11,385			

День/неделя: Среда - 2 недели от 6 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
329	Сир порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200			
173	Каша геркулесовая с маслом	190/10	5,419	4,963	26,729	175,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054			
378	Чай с лимоном и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,358	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909			
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
Итого за Завтрак			18,109	12,204	80,252	504,899	0,263	1,898	79,700	1,656	387,958	387,970	75,512	3,083			
Обед																	
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465			
113	Салат-паша домашняя	200	3,943	4,700	11,327	37,178	0,025	1,065	150,894	1,026	9,510	26,739	3,902	0,298			
260	Узвар из пшны	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273			
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516			
398	Налисок из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450			
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
Итого за Обед			31,321	20,703	91,381	597,390	0,448	149,718	453,254	7,071	84,460	353,259	171,157	6,172			
Полдник																	
3482	Булочка сладкая Ледиская Майская, 100	100															
121	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600			
Итого за Полдник			1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600			
Итого за Среда - 2 недели от 6 до 11 лет							0,731	155,616	532,954	8,927	472,418	755,229	254,660	9,855			

День/неделя: Четверг - 2 недели от 6 до 11 лет																								
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минерал. и др. 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	Тефтели мясные с томатным соусом	90/30	11,703	13,861	22,075	215,301	0,136	4,642	91,796	2,265	22,338	120,994	22,263	1,165										
202	Рожки отварные	150	6,414	40,944	3,636	272,482	0,099	16,000	16,000	0,910	19,340	53,110	9,720	0,994										
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883										
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,330	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440										
	Итого за Завтрак	540,000	21,603	17,922	96,432	589,831	0,290	8,442	117,376	3,653	61,328	218,774	46,663	3,632										
Обед																								
25	Салат "Остепной"	60	1,107	5,120	6,217	68,940	0,048	6,250	280,630	2,307	12,510	31,210	14,300	0,448										
38/2011	Шн из свежей капусты со сметаной	194/6	4,038	3,184	9,125	68,108	0,066	15,746	159,174	1,193	27,970	33,519	14,652	0,745										
229	Рыба, тушенная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	131,341	0,093	1,813	209,020	2,361	38,650	190,910	46,810	0,799										
171	Каша рисовая рассыпчатая	130	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	16,000	0,570	8,880	81,410	26,720	0,567										
54-12хн-2020	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296										
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,510	12,000	0,840											
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,033	0,330	6,000	19,510	4,200	0,330											
	Итого за Обед	740,000	27,258	28,157	88,199	664,993	0,409	63,529	714,344	8,041	120,266	415,971	134,622	4,025										
Полдник																								
3483	Булочка сладкая Дрожжевая, 100	100																						
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,040	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200										
Итого за Полдник													300,000	5,600	9,400	105,000	0,040	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
Итого за Четверг - 2 недели от 6 до 11 лет													1 580,000	54,461	51,079	1 359,824	0,759	73,771	871,720	11,694	423,594	822,215	201,285	7,857
День/неделя: Пятница - 2 недели от 6 до 11 лет																								
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минерал. и др. вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe										
Завтрак																								
223	Запеканка творожная с молоком густым	150/20	25,067	14,386	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119										
382	Каша с молоком	200	3,830	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,290	31,000	1,019										
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	18,400	0,400	0,680	7,600	26,010	5,200	0,480										
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	19,200	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640										
	Итого за Завтрак	530,000	32,227	18,566	84,802	644,251	0,240	14,000	112,320	2,132	348,440	457,590	81,870	5,258										
Обед																								
3242	Кукуруза порционно	60	1,722	0,360	5,940	34,680	0,012	3,300	1,800	0,018	2,460	30,610	9,600	0,246										
98	Суп крестьянский с шинем на курином бульоне	200	4,170	2,392	10,576	67,148	0,074	12,922	153,174	1,183	21,350	53,110	13,642	0,772										
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300	135,110	2,119	20,800	135,110	18,470	0,995										
128	Картофельное пюре	130	3,249	3,833	23,153	140,182	0,005	17,995	19,000	0,040	40,220	96,870	34,510	1,332										
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192											
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,510	12,000	0,840											
164	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,033	0,330	6,000	19,510	4,200	0,330											
1305	Хлеб пшеничный	740,000	28,550	21,427	99,686	694,596	0,555	44,817	173,974	4,028	120,140	381,509	99,327	4,707										
Итого за Обед																								
Полдник																								
3481	Булочка сладкая Пшеница Московская, 100	100																						
121	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	4,000	0,200		14,010	8,000	0,500										
Итого за Пятница - 2 недели от 6 до 11 лет													300,000	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000	0,200	14,010	8,000	0,500	10,565	
Итого за Пятница - 2 недели от 6 до 11 лет													1 570,000	61,877	40,193	1 436,847	0,815	62,817	286,294	6,360	468,580	853,089	189,197	10,565

Возрастная группа		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1		47,991	24,230	190,374			1 141,902	0,678		56,760	649,114	7,247	420,510	636,739	193,797	11,276
Вторник - 1		52,583	37,941	195,862			1 289,280	0,798		43,201	525,774	4,895	403,002	865,024	186,507	10,084
Среда - 1		53,143	38,125	182,771			1 260,507	0,727		23,731	603,184	11,050	151,550	663,849	249,837	10,850
Четверг - 1		78,141	55,564	181,480			1 520,865	0,887		28,035	1 509,672	10,000	709,832	1 278,701	264,493	14,595
Пятница - 1		49,351	53,710	221,925			1 439,946	0,678		31,486	357,766	8,777	585,238	733,007	145,166	8,820
СРЕДНЕЕ за 1 неделю		56,242	41,914	194,482			1 330,500	0,754		36,643	729,102	8,394	454,026	835,464	207,960	11,125
Понедельник - 2		32,977	36,883	175,787			1 142,380	0,696		93,987	223,494	7,774	250,002	536,889	155,880	11,445
Вторник - 2		59,386	40,339	225,696			1 471,164	0,727		34,097	780,413	11,345	198,339	675,377	205,955	11,385
Среда - 2		50,530	33,107	196,033			1 204,289	0,731		155,616	532,954	8,927	472,418	755,229	254,669	9,855
Четверг - 2		54,461	51,079	194,031			1 359,824	0,759		73,771	871,720	11,694	473,594	822,245	201,285	7,857
Пятница - 2		61,877	40,193	208,888			1 436,847	0,815		62,817	286,294	6,360	468,580	853,089	189,197	10,565
СРЕДНЕЕ за 2 недели		51,846	40,320	200,087			1 322,901	0,746		84,058	538,975	9,220	362,587	728,566	201,397	10,221
ИТОГО среднее за 2 недели		54,044	41,117	197,285			1 326,701	0,750		60,351	634,039	8,807	408,307	782,015	204,679	10,673
Норма С и Пшп		46,2	47,4	201			1 410	0,72		36	420	7,2	660	660	150	7,2

Возрастная группа		Возрастная группа			Итого за день	
		Завтрак	Обед	Полдник		
Понедельник - 1		540,000	700,000	300,000		1 540,000
Вторник - 1		500,000	740,000	300,000		1 540,000
Среда - 1		510,000	700,000	300,000		1 510,000
Четверг - 1		510,000	740,000	300,000		1 550,000
Пятница - 1		500,000	770,000	300,000		1 570,000
Понедельник - 2		570,000	700,000	300,000		1 570,000
Вторник - 2		500,000	740,000	300,000		1 540,000
Среда - 2		500,000	740,000	300,000		1 540,000
Четверг - 2		540,000	740,000	300,000		1 580,000
Пятница - 2		550,000	740,000	300,000		1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели		520	731	300		1 551
Норма С и Пшп		500	700	300		1 500

День/неделя: Понедельник - 1 от 12 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														
204	Рожки отварные с сыром	172,28	15,250	12,596	30,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	36,400	0,036	12,000	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,400	4,950	8,240	4,400	0,859
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак			18,970	13,447	95,323	583,130	0,212	12,324	88,900	1,960	334,630	292,580	45,360	5,441
Обед														
2801	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,300	40,001	0,110	10,000		0,200	20,000	62,000	21,000	0,700
82	Борщ из свежих капусты со сметаной	242,8	5,158	5,220	13,693	108,918	0,077	16,784	198,651	2,010	40,671	72,689	21,630	1,219
289	Рис отварной из птицы	250	23,892	8,231	29,977	261,281	0,237	28,383	513,150	3,575	37,030	248,940	117,480	2,852
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,005	18,763	74,595	0,005	0,180	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
Итого за Обед			38,824	15,291	107,433	679,395	0,633	55,507	711,801	6,593	142,391	466,470	186,615	6,523
Полдник														
3481	Булочка сладкая Пшеничная Московская, 100	100												
2795	Булочка сладкая Пшеничная Московская, 50	50												
377	Чай с лимоном	196,4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Полдник			0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Понедельник - 1 от 12 и старше							0,847	69,531	801,281	8,561	483,571	768,170	236,855	12,847
День/неделя: Вторник - 1 от 12 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														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	137,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная с маслом	245,5	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1316	Батон	50	3,500	0,300	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
Итого за Завтрак			24,702	20,382	86,429	628,479	0,233	2,297	304,300	1,692	280,970	459,090	70,780	4,065
Обед														
2808	Омлет соевый порционный	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000		0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,205	210,332	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
234	Котлеты рыбные	100	17,105	12,586	17,492	215,094	0,183	1,130	38,217	1,520	39,905	236,682	50,592	1,553
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,614	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед			32,855	22,454	114,617	741,614	0,687	46,308	280,691	3,676	185,054	507,268	141,518	6,097
Полдник														
3482	Булочка сладкая Лепешка Майская, 100	100												
2792	Булочка сладкая Лепешка Майская, 50	50												
121	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,2		14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник			1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,2		14,000	8,000	0,600
Итого за Вторник - 1 от 12 и старше							0,920	48,605	584,991	5,568	466,024	966,358	212,298	10,762

День/неделя: Среда - 1 от 12 и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
568	Икра овощная	30	0,510	2,700		40,800	0,006	2,100		0,930		12,300		4,500	0,210		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400		2,160		23,700		20,580	1,123		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402		13,680		88,220	2,987		
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008		6,550	9,120	4,880	0,883		
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		8,000	26,000	5,600	0,440		
Итого за Завтрак		550,000	25,180	22,700	75,308	604,980	0,399	4,200	20,580	3,940		64,230	328,940	123,780	5,643		
Обед																	
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205		19,906	45,321	20,447	0,775		
96	Рассольник московский со сметаной	244/6	5,177	5,101	13,384	110,668	0,087	9,232	195,626	1,928		25,821	80,626	18,143	0,895		
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524		24,980	263,570	115,180	2,213		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072		5,760	3,240	0,828			
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120		29,200	50,000	16,000	1,120		
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		8,000	26,000	5,600	0,440		
Итого за Обед		860,000	38,571	24,468	127,258	846,961	0,499	26,150	807,926	10,289		113,667	469,477	178,610	6,271		
Полдник																	
3483	Булочка сладкая Дорожная, 100	100															
3484	Булочка сладкая Дорожная, 50	50															
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,859		
Итого за Полдник		350,000	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,859		
Итого за Среда - 1 от 12 и старше		1 760,000	63,951	47,219	215,609	1 505,329	0,899	30,450	829,006	14,229		182,847	306,790	12,773			

День/неделя: Четверг - 1 от 12 и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854		248,390	560,190	42,560	6,351		
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000			120,000	90,000	14,000	0,139		
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240		19,200	13,200	10,800	2,640		
Итого за Завтрак		560,000	40,957	40,068	59,582	767,171	0,330	14,457	676,300	3,534		395,590	689,390	72,960	9,570		
Обед																	
75	Икра морская	100	1,566	5,144	11,592	83,738	0,056	7,185	1 251,400	3,109		25,540	51,478	31,035	0,959		
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493		40,576	126,904	38,636	2,208		
Итого за Обед		800,000	47,992	23,598	139,643	931,729	0,691	17,278	1 502,682	8,916		164,956	659,442	214,361	7,954		
Полдник																	
2295	Булочка сладкая Пшошка Московская, 50	50															
3481	Булочка сладкая Пшошка Московская, 100	100															
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000			242,000	188,000	30,000	0,200		
Итого за Полдник		350,000	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000			242,000	188,000	30,000	0,200		
Итого за Четверг - 1 от 12 и старше		1 800,000	94,549	68,666	208,625	1 803,900	1,081	33,535	2 218,982	12,450		801,646	1 536,832	317,321	17,724		

День/неделя: Пятница - 1 от 12 и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

329	Сыр порционный	20	5,200	5,270	Завтрак	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
306/1	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	83,000								
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	244/6	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай без сахара	200	0,222	0,077	1,685	0,077	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	550,000	17,315	22,680	88,906	520,056	0,212	1,779	93,755	0,976	363,173	350,016	63,464	2,582

50	Салат из свеклы с сыром	91/9	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327
99	Суп из овощей	250	4,365	5,337	14,276	105,883	0,093	21,255	210,831	2,325	28,083	70,199	21,762	0,963
263	Биточки мясные с томатным соусом	100/30	15,607	18,803	19,768	300,082	0,149	1,288	61,570	3,265	38,870	151,160	22,150	1,789
202	Рожки открытые	180	7,742	4,337	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,360	63,900	11,640	1,188
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
659	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,370	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	920,000	38,145	37,763	152,610	1 078,766	0,592	37,208	315,098	9,611	254,293	460,021	102,315	6,977

3482	Булочка слоеная Лепешка Майская, 100	100			Полдник									
2292	Булочка слоеная Лепешка Майская, 50	50												
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
	Итого за Полдник	350,000	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
	Итого за Пятница - 1 от 12 и старше	1 820,000	57,110	61,744	256,959	1 679,210	0,825	39,737	419,353	10,587	684,420	863,277	177,179	10,468

178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная с маслом	245/ 5	7,088	5,426	34,571	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300		4,950	8,240	4,400	0,859
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
	Итого за Завтрак	620,000	10,648	13,607	77,854	479,914	0,278	13,335	69,500	1,158	160,715	224,440	64,935	5,141

15	Игра олимпийская	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
101	Суп картофельный с крупой	250	4,378	2,982	18,067	101,206	0,115	15,082	185,976	1,291	18,708	74,426	22,568	0,992
596	Азу из говядины	230	16,598	19,006	34,732	345,276	0,241	33,518	6,575	3,990	41,355	237,125	57,620	3,694
491	Компот из ягод замороженных (чер смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,880	0,275
659	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,370	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Обед	860,000	29,496	32,700	115,586	841,867	0,583	91,760	195,561	9,067	144,743	430,491	122,368	7,221

3483	Булочка слоеная Дорожная, 100	100			Полдник									
3484	Булочка слоеная Дорожная, 50	50												
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	350,000	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Понедельник - 2 от 12 и старше	1 830,000	40,380	46,362	206,603	1 376,529	0,865	106,795	205,641	10,233	372,008	664,051	192,183	13,245

День/неделя: Вторник - 2 от 12 и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
52	Сырка отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,047	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,383
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,000	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,853	88,000	0,016	2,200		0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
Итого за Завтрак			31,299	13,960	103,108	645,309	0,211	7,595	334,650	5,812	58,430	336,090	137,660	4,486
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зел горошком	100	4,292	8,533	10,215	135,090	0,102	11,950	550,000	2,894	25,650	88,910	25,820	1,199
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	242/8	6,505	6,607	17,409	138,398	0,109	11,837	201,626	2,752	47,838	104,614	28,843	1,340
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
202	Ромш отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
487	Компот из яблок и лимон	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед			40,538	36,275	147,535	1 056,620	0,695	34,259	771,885	8,797	178,137	486,446	113,074	8,021
Полдник														
3481	Булочка сладкая Плюшка Московская, 100	100												
2295	Булочка сладкая Плюшка Московская, 50	50												
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник			0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Вторник - 2 от 12 и старше			1 790,000	72,037	263,686	1 755,317	0,907	41,954	1 107,035	14,609	241,517	830,776	255,134	13,366

День/неделя: Среда - 2 от 12 и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
173	Каша геркулесовая с маслом	237/13	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	29,000	0,545	134,444	193,450	55,401	1,320	
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	13,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909	
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за Завтрак			19,463	13,444	86,984	548,526	0,300	2,145	85,500	1,765	414,994	426,690	86,601	3,349	
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775	
113	Суп-лапша домашняя	250	4,253	5,857	14,160	43,781	0,030	1,332	185,926	1,276	11,533	28,926	4,880	0,335	
260	Гуляш из птицы	100	18,195	6,490	8,128	141,811	0,069	2,952	12,740	3,012	16,560	142,710	69,220	1,425	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,332	8,400	2,380	2,380	0,450	
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за Обед			36,506	26,445	113,743	732,855	0,568	154,707	614,076	8,987	107,279	428,707	206,747	7,532	
Полдник															
3482	Булочка сладкая Ленишка Майская, 100	100													
2292	Булочка сладкая Ленишка Майская, 50	50													
121	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,300		14,000	8,000	0,600	
Итого за Полдник			1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,300		14,000	8,000	0,600	
Итого за Среда - 2 от 12 и старше			1 790,000	57,069	225,127	1 383,381	0,888	160,852	699,576	10,952	522,279	869,397	301,348	11,481	

День/неделя: Четверг - 2 от 12 и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
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	Томаты свежие порционные	100/50	12,919	15,914	23,358	241,151	0,150	3,414	92,897	2,745	25,084	135,033	24,803	1,297			
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188			
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
Итого за Завтрак		580,000	24,147	20,856	108,188	662,851	0,325	9,214	122,477	4,323	66,594	243,053	51,123	3,958			
Обед																	
25	Салат "Сезонный"	100	1,845	8,530	10,363	114,869	0,079	10,417	467,683	3,844	20,830	52,067	23,833	0,747			
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	242/8	5,048	3,981	11,408	85,143	0,083	19,683	198,976	1,492	34,983	66,989	18,318	0,932			
229	Рыба, тушеная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	167,541	0,106	1,873	210,220	2,597	43,430	219,710	53,410	0,895			
171	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679			
54-12хн-2020	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,090	4,356	1,782	5,940	0,296			
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
Итого за Обед		890,000	33,489	35,105	111,244	833,497	0,530	71,733	946,379	10,173	150,839	514,798	155,321	5,109			
Полдник																	
3483	Булочка сладкая Дорожная, 100	100															
3484	Булочка сладкая Дорожная, 50	50															
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200			
Итого за Полдник		350,000	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200			
Итого за Четверг - 2 от 12 и старше		1 820,000	63,236	60,961	228,832	1 601,348	0,915	82,747	1 108,856	14,496	459,433	945,851	236,144	9,267			

День/неделя: Пятница - 2 от 12 и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
223	Запеканки творожная с молоком стученным	180/20	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335			
382	Кисель с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019			
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
338	Фрукт (яблока)	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	376,120	510,530	87,440	5,474			
Обед																	
3242	Кукуруза порционно	100	2,870	0,600	9,900	57,800	0,020	5,500	3,000	0,030	4,000	51,000	16,000	0,410			
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	4,538	2,972	13,222	81,243	0,090	16,153	188,776	1,472	26,333	64,389	19,535	0,928			
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400		2,160	23,700	149,350	20,580	1,123			
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589			
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248		6,840	4,905	0,192			
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
Итого за Обед		890,000	33,795	24,504	122,778	827,791	0,684	56,027	215,376	4,520	145,563	463,639	124,010	5,802			
Полдник																	
3481	Булочка сладкая Пшеница Московская, 100	100															
2295	Булочка сладкая Пшеница Московская, 50	50															
121	Сок ассорти	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	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600			
Итого за Пятница - 2 от 12 и старше		1 800,000	71,897	46,692	235,357	1 638,522	0,965	74,135	347,196	7,327	521,883	988,169	219,450	11,876			

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

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

