

СОГЛАСОВАНО

Директор



«09»

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

« _____ »

2024г.

Циклическое десятидневное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего питания обучающихся общеобразовательных учреждений г.Красноярска

Зимне-весенний период

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>23,298</i>	<i>18,957</i>	<i>76,866</i>	<i>571,619</i>	<i>0,215</i>	<i>1,985</i>	<i>295,500</i>	<i>1,642</i>	<i>251,130</i>	<i>422,190</i>	<i>62,420</i>	<i>4,536</i>
<i>Обед</i>														

	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
289	Рагу овощное из птицы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	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		700,000	30,427	12,895	88,198	553,970	0,485	45,788	587,292	5,816	108,256	363,094	147,211	5,084
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
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
Итого за Полдник		300,000	8,248	10,804	64,230	388,235	0,126	4,633	32,517	4,688	31,111	93,224	19,102	2,624
Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет		1 500,000	61,973	42,656	229,294	1 513,824	0,826	52,406	915,309	12,146	390,497	878,508	228,733	12,244
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		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
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		540,000	17,412	11,848	90,375	542,540	0,200	12,300	78,000	1,830	303,060	266,990	42,890	5,297
Обед														
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
234	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		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		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		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		1 580,000	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	Mg	Fe
Завтрак														
	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210

294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
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	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		510,000	25,694	22,963	68,003	586,790	0,365	3,800	16,580	3,867	59,660	318,530	110,400	5,143
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	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,385	156,494	1,542	20,640	64,499	14,512	0,716
265	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	23,979	37,989	100,237	812,419	0,673	19,531	580,164	7,111	86,250	357,419	96,847	5,145
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	62,176	73,760	258,916	1 926,656	1,214	23,431	656,644	16,288	183,110	813,604	229,430	12,914

День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
	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	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		510,000	32,437	30,664	58,079	642,351	0,278	14,171	512,900	2,712	334,850	550,230	62,440	7,996
Обед														
	Огурцы солёные порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
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		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	30,811	13,596	97,808	603,295	0,589	44,758	185,012	5,835	109,106	374,624	145,036	5,859
Полдник														
415	Крендель 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		1 510,000	79,404	62,941	233,202	1 787,212	1,081	60,729	781,197	14,477	712,743	1 221,567	252,992	15,538
День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	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
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
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		5,495	9,146	4,884	0,910
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак		500,000	15,855	21,185	80,248	465,956	0,179	1,480	85,155	0,939	335,745	312,866	54,594	2,386
Обед														
75	Икра морковная	60	0,940	3,086	6,955	50,243	0,034	4,311	750,840	1,865	15,324	30,887	18,621	0,575
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		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
	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	30,875	30,926	131,466	896,934	0,521	22,624	999,191	8,805	135,057	360,538	89,583	5,735
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
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
Итого за Полдник		300,000	10,272	12,071	67,139	401,113	0,177	7,616	42,437	4,642	95,745	157,926	31,421	2,372
Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет		1 570,000	57,002	64,182	278,853	1 764,003	0,877	31,720	1 126,783	14,386	566,547	831,330	175,598	10,493
День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Масло порционнo	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшённая 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		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			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		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														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с крупой	200	4,398	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		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	23,506	24,246	92,073	650,738	0,442	78,339	179,151	6,572	108,023	337,831	94,812	5,619
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
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
Итого за Полдник		300,000	9,064	10,752	62,205	365,503	0,136	22,500	32,517	4,694	55,532	110,434	25,195	2,346
Итого за Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет		1 570,000	44,928	50,263	243,365	1 562,920	0,915	114,239	288,168	12,479	336,115	709,485	196,957	13,499
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	Mg	Fe
Завтрак														
52	Свекла отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420
265	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			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	19,989	31,987	92,837	724,869	0,481	7,026	266,420	4,532	53,500	277,720	73,280	4,239
Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	60	2,575	5,120	6,129	81,054	0,061	7,170	330,000	1,736	15,390	53,346	15,492	0,719
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5,204	5,285	13,926	110,712	0,087	9,469	161,294	2,201	38,270	83,689	23,072	1,072
268	Котлеты рубленые 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
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		740,000	32,805	28,842	118,583	844,660	0,525	17,401	510,336	6,629	133,136	379,305	83,373	5,516
Полдник														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
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	10,756	13,732	80,958	489,954	0,155	0,100	43,785	5,930	31,737	116,953	19,916	2,342
Итого за Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет		1 540,000	63,550	74,561	292,378	2 059,483	1,161	24,527	820,541	17,091	218,373	773,978	176,569	12,097
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	Mg	Fe
Завтрак														
	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	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		64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	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			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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	3,276
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
113	Суп-лапша домашняя	200	3,934	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		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	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		740,000	31,070	20,618	93,343	590,199	0,430	9,638	198,811	6,687	81,763	354,421	171,132	5,863
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
	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	9,112	10,949	75,467	435,487	0,144	6,933	31,937	4,880	24,561	98,104	22,222	2,341
Итого за Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет		1 540,000	59,543	50,419	251,792	1 606,515	0,865	18,781	347,248	13,367	528,554	877,915	277,474	11,480
День/неделя: Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ 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														
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		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			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		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
Обед														
25	Салат "Степной"	60	1,107	5,120	6,217	68,940	0,048	6,250	280,650	2,307	12,510	31,240	14,300	0,448
88/2011	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		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		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		740,000	27,440	28,822	99,049	666,995	0,429	32,233	680,991	7,936	122,413	426,563	125,804	4,681
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
	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	17,903	17,757	87,033	579,059	0,235	1,800	99,400	5,310	274,250	317,415	47,783	1,967
Итого за Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет		1 580,000	67,078	67,297	285,496	1 860,626	0,958	43,231	897,804	18,125	460,774	966,853	221,301	10,344

День/неделя: Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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			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		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	457,580	81,870	5,258
Обед														
53	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
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	200	4,608	2,437	13,282	81,162	0,083	17,835	142,831	0,992	25,355	65,311	19,440	0,862
294	Котлеты рубленые 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
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		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		740,000	31,331	27,174	99,662	762,229	0,598	191,830	276,787	5,810	139,655	405,927	104,605	5,727
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		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 - 2 неделя от 7 до 11 лет		1 570,000	72,380	56,561	249,203	1 780,593	0,995	212,796	421,544	12,584	523,840	976,433	210,896	13,307
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			61,973	42,656	229,294	1 513,824	0,826	52,406	915,309	12,146	390,497	878,508	228,733	12,244
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			62,176	73,760	258,916	1 926,656	1,214	23,431	656,644	16,288	183,110	813,604	229,430	12,914
Четверг - 1 неделя			79,404	62,941	233,202	1 787,212	1,081	60,729	781,197	14,477	712,743	1 221,567	252,992	15,538
Пятница - 1 неделя			57,002	64,182	278,853	1 764,003	0,877	31,720	1 126,783	14,386	566,547	831,330	175,598	10,493
СРЕДНЕЕ за 1 неделю			63,560	57,893	252,464	1 715,975	0,983	48,989	766,125	13,681	483,324	919,831	215,947	12,787
Понедельник - 2 неделя			44,928	50,263	243,365	1 562,920	0,915	114,239	288,168	12,479	336,115	709,485	196,957	13,499
Вторник - 2 неделя			63,550	74,561	292,378	2 059,483	1,161	24,527	820,541	17,091	218,373	773,978	176,569	12,097
Среда - 2 неделя			59,543	50,419	251,792	1 606,515	0,865	18,781	347,248	13,367	528,554	877,915	277,474	11,480
Четверг - 2 неделя			67,078	67,297	285,496	1 860,626	0,958	43,231	897,804	18,125	460,774	966,853	221,301	10,344
Пятница - 2 неделя			72,380	56,561	249,203	1 780,593	0,995	212,796	421,544	12,584	523,840	976,433	210,896	13,307
СРЕДНЕЕ за 2 неделю			61,496	59,820	264,447	1 774,027	0,979	82,715	555,061	14,729	413,531	860,933	216,639	12,145

ИТОГО среднее за 2 недели	62,528	58,857	258,456	1 745,001	0,981	65,852	660,593	14,205	448,428	890,382	216,293	12,466
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	Полдник	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	510,000	700,000	300,000	1 510,000
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	740,000	300,000	1 540,000
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	740,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	520	727	300	1 547
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	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		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		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														
	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
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		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			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		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
Итого за Обед		860,000	38,379	16,023	109,444	690,211	0,643	59,939	732,182	7,189	138,916	467,375	189,221	6,541
Полдник														
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
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
Итого за Полдник		350,000	12,255	16,184	89,775	555,087	0,188	6,100	48,500	7,031	43,398	135,295	26,216	3,495

Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше		1 760,000	75,336	52,589	285,648	1 873,777	1,064	68,336	1 084,982	15,912	463,284	1 061,760	286,217	14,701
День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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		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
338	Фрукт	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	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
234	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		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		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		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		1 800,000	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, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
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		550,000	28,616	25,284	73,675	642,240	0,417	3,800	20,580	3,980	64,070	358,660	127,000	5,758
<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		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	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
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 Среда - 1 неделя 12 лет и старше		1 760,000	78,040	95,235	334,398	2 475,694	1,556	30,597	932,592	22,228	231,227	1 040,528	288,457	15,864
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	Мg	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
	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	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														
	Огурцы солёные порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
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		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	38,335	15,842	119,607	732,663	0,747	56,206	229,737	6,774	141,364	473,059	185,591	7,472
Полдник														
415	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		1 770,000	100,853	83,550	298,458	2 311,226	1,369	72,463	1 013,477	20,091	819,687	1 515,488	311,946	19,515
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	Мg	Fe
Завтрак														
	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
	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
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		5,495	9,146	4,884	0,910
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480

Итого за Завтрак		550,000	17,315	22,680	88,906	520,056	0,212	1,779	93,755	0,976	365,175	350,016	63,464	2,582
Обед														
75	Икра морковная	100	1,566	5,144	11,592	83,738	0,056	7,185	1 251,400	3,109	25,540	51,478	31,035	0,959
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		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
	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	36,334	36,550	159,370	1 070,390	0,649	29,888	1 543,751	10,889	165,953	435,977	115,747	7,040
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
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	14,599	17,464	93,404	561,566	0,255	11,150	58,420	6,967	111,477	210,874	41,576	3,111
Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше		1 820,000	68,248	76,694	341,680	2 152,012	1,116	42,817	1 695,926	18,832	642,605	996,867	220,787	12,733
День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	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 пшённая 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		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			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		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
Обед														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
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		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	29,490	32,624	116,081	841,619	0,568	90,683	220,466	8,986	145,588	430,302	122,217	7,190
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
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
Итого за Полдник		350,000	13,493	16,108	87,142	520,966	0,203	33,000	48,500	7,041	80,357	161,694	35,496	3,085
Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше		1 830,000	57,569	65,776	304,164	1 981,814	1,172	137,408	354,466	17,289	432,255	906,306	248,953	16,193

День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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			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		550,000	23,580	40,022	102,776	847,829	0,585	7,595	327,180	5,679	57,600	330,280	86,200	4,735
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	100	4,292	8,533	10,215	135,090	0,102	11,950	550,000	2,894	25,650	88,910	25,820	1,199
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	6,648	6,080	20,320	144,584	0,116	12,684	221,300	2,727	51,770	119,453	34,060	1,370
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
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		890,000	40,441	35,576	149,630	1 053,661	0,685	25,573	794,342	8,695	172,403	495,345	114,150	7,057
<i>Полдник</i>														
415	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
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	16,161	22,691	122,912	759,780	0,233	0,100	67,940	9,783	45,683	173,279	27,795	3,132
Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше		1 790,000	80,182	98,289	375,318	2 661,270	1,503	33,268	1 189,462	24,157	275,686	998,904	228,145	14,924
День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	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		64,950	53,240	11,400	0,909
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	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			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		550,000	21,029	21,755	90,347	643,239	0,335	2,535	131,500	1,945	457,650	473,428	97,350	3,588
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
113	Суп-лапша домашняя	250	4,242	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		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987

348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	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		890,000	36,251	26,386	115,772	725,117	0,546	14,550	324,601	8,577	104,068	428,982	206,065	7,209

Полдник

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
	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	13,119	16,329	101,012	602,339	0,206	8,400	47,920	7,223	36,848	140,175	29,336	3,212
Итого за Среда - 2 неделя 12 лет и старше		1 790,000	70,399	64,470	307,131	1 970,695	1,087	25,485	504,021	17,745	598,566	1 042,585	332,751	14,009

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

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	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		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			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

Обед

25	Салат "Степной"	100	1,845	8,530	10,363	114,869	0,079	10,417	467,683	3,844	20,850	52,067	23,833	0,747
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	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		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		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		890,000	33,126	36,183	123,068	833,341	0,552	41,853	965,015	10,283	156,691	525,506	158,829	5,817

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
	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	24,055	24,136	125,850	816,089	0,322	1,800	129,100	7,966	290,375	382,123	56,674	2,850
Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше		1 820,000	81,603	81,511	357,595	2 313,101	1,202	53,175	1 196,959	22,567	514,408	1 154,025	266,906	12,654

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

Завтрак

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			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		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														
53	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
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	5,084	3,028	16,596	98,745	0,102	22,291	175,831	1,233	31,295	77,131	24,296	1,038
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	18,941	16,855	15,401	279,981	0,175	0,600		2,207	25,280	178,990	24,220	1,270
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
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		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		890,000	36,436	32,650	125,482	919,318	0,743	206,485	314,771	7,370	177,385	491,089	131,991	7,271
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 - 2 неделя 12 лет и старше		1 800,000	86,587	70,852	304,665	2 162,615	1,239	231,093	495,011	16,944	605,182	1 167,493	254,007	15,806

12 лет и старше Возрастная группа

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	75,336	52,589	285,648	1 873,777	1,064	68,336	1 084,982	15,912	463,284	1 061,760	286,217	14,701
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	78,040	95,235	334,398	2 475,694	1,556	30,597	932,592	22,228	231,227	1 040,528	288,457	15,864
Четверг - 1 неделя	100,853	83,550	298,458	2 311,226	1,369	72,463	1 013,477	20,091	819,687	1 515,488	311,946	19,515
Пятница - 1 неделя	68,248	76,694	341,680	2 152,012	1,116	42,817	1 695,926	18,832	642,605	996,867	220,787	12,733
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	78,305	73,511	314,915	2 151,629	1,245	62,410	1 032,391	18,473	569,995	1 130,549	268,477	15,576
Понедельник - 2 неделя	57,569	65,776	304,164	1 981,814	1,172	137,408	354,466	17,289	432,255	906,306	248,953	16,193
Вторник - 2 неделя	80,182	98,289	375,318	2 661,270	1,503	33,268	1 189,462	24,157	275,686	998,904	228,145	14,924
Среда - 2 неделя	70,399	64,470	307,131	1 970,695	1,087	25,485	504,021	17,745	598,566	1 042,585	332,751	14,009
Четверг - 2 неделя	81,603	81,511	357,595	2 313,101	1,202	53,175	1 196,959	22,567	514,408	1 154,025	266,906	12,654
Пятница - 2 неделя	86,587	70,852	304,665	2 162,615	1,239	231,093	495,011	16,944	605,182	1 167,493	254,007	15,806
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	75,268	76,180	329,775	2 217,899	1,241	96,086	747,984	19,740	485,219	1 053,863	266,152	14,717
ИТОГО среднее за 2 недели	76,787	74,846	322,345	2 184,764	1,243	79,248	890,188	19,107	527,607	1 092,206	267,315	15,147
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	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000

Вторник - 1 неделя	<i>560,000</i>	<i>890,000</i>	<i>350,000</i>	<i>1 800,000</i>
Среда - 1 неделя	<i>550,000</i>	<i>860,000</i>	<i>350,000</i>	<i>1 760,000</i>
Четверг - 1 неделя	<i>560,000</i>	<i>860,000</i>	<i>350,000</i>	<i>1 770,000</i>
Пятница - 1 неделя	<i>550,000</i>	<i>920,000</i>	<i>350,000</i>	<i>1 820,000</i>
Понедельник - 2 неделя	<i>620,000</i>	<i>860,000</i>	<i>350,000</i>	<i>1 830,000</i>
Вторник - 2 неделя	<i>550,000</i>	<i>890,000</i>	<i>350,000</i>	<i>1 790,000</i>
Среда - 2 неделя	<i>550,000</i>	<i>890,000</i>	<i>350,000</i>	<i>1 790,000</i>
Четверг - 2 неделя	<i>580,000</i>	<i>890,000</i>	<i>350,000</i>	<i>1 820,000</i>
Пятница - 2 неделя	<i>560,000</i>	<i>890,000</i>	<i>350,000</i>	<i>1 800,000</i>
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>563</i>	<i>881</i>	<i>350</i>	<i>1 794</i>
Норма СанПиН	550	800	350	1 700