

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №4
г. Сосновоборска


Пестова Л. М.
«» 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"


Т. В. Фионов
«» 2024г.



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

2024 г.

День/неделя: Понедельник - 1 с 6 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
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	155 / 25	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>540,000</i>	<i>17,412</i>	<i>11,848</i>	<i>90,375</i>	<i>542,540</i>	<i>0,200</i>	<i>12,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,830</i>	<i>303,060</i>	<i>266,990</i>	<i>42,890</i>	<i>5,297</i>
<i>Обед</i>														
2801	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	194 / 6	4,126	4,175	10,953	84,728	0,061	13,427	158,914	1,607	32,520	58,149	17,302	0,975
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	27,270	300,591	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
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>26,563</i>	<i>23,877</i>	<i>89,636</i>	<i>632,114</i>	<i>0,476</i>	<i>42,760</i>	<i>570,534</i>	<i>5,409</i>	<i>110,900</i>	<i>360,629</i>	<i>146,027</i>	<i>5,096</i>
<i>Полдник</i>														
3882	Сдоба Плюшка	100												
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>0,236</i>	<i>0,055</i>	<i>13,163</i>	<i>54,748</i>	<i>0,002</i>	<i>1,700</i>	<i>0,580</i>	<i>0,008</i>	<i>6,550</i>	<i>9,120</i>	<i>4,880</i>	<i>0,883</i>
Итого за Понедельник - 1 с 6 до 11 лет		1 540,000	44,211	35,780	193,174	1 229,402	0,678	56,760	649,114	7,247	420,510	636,739	193,797	11,276
День/неделя: Вторник - 1 с 6 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
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное, 1 шт	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	196 / 4	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1316	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>23,306</i>	<i>19,682</i>	<i>76,879</i>	<i>578,229</i>	<i>0,215</i>	<i>1,985</i>	<i>299,500</i>	<i>1,652</i>	<i>251,370</i>	<i>422,490</i>	<i>62,420</i>	<i>4,538</i>
<i>Обед</i>														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,670	3,715	3,640	51,588	0,016	16,740		1,660	19,560	12,604	7,161	0,674
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
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>28,375</i>	<i>22,439</i>	<i>97,216</i>	<i>659,449</i>	<i>0,567</i>	<i>50,956</i>	<i>227,274</i>	<i>4,653</i>	<i>157,632</i>	<i>427,038</i>	<i>114,848</i>	<i>5,262</i>
<i>Полдник</i>														
3878	Сдоба Майская	100												
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>1,100</i>	<i>0,200</i>	<i>24,400</i>	<i>102,000</i>	<i>0,020</i>	<i>4,000</i>		<i>0,200</i>		<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>0,600</i>
Итого за Вторник - 1 с 6 до 11 лет		1 540,000	52,781	42,321	198,495	1 339,678	0,802	56,941	526,774	6,505	409,002	863,528	185,268	10,400

День/неделя: Среда - 1 с 6 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>														
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
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	18,470	0,995
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>23,876</i>	<i>21,185</i>	<i>80,385</i>	<i>602,940</i>	<i>0,360</i>	<i>2,000</i>	<i>18,780</i>	<i>3,603</i>	<i>53,190</i>	<i>300,470</i>	<i>107,170</i>	<i>5,254</i>
<i>Обед</i>														
3242	Кукуруза порционно	60	1,722	0,360	5,940	34,680	0,012	3,300	1,800	0,018	2,400	30,600	9,600	0,246
96	Рассольник московский	195 / 5	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,385	156,494	1,542	20,640	64,499	14,512	0,716
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	41,480	373,481	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	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>27,355</i>	<i>24,406</i>	<i>102,880</i>	<i>709,689</i>	<i>0,350</i>	<i>16,731</i>	<i>427,274</i>	<i>5,402</i>	<i>77,410</i>	<i>365,879</i>	<i>135,272</i>	<i>4,728</i>
<i>Полдник</i>														
3880	Сдоба с сахаром	100												
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>0,200</i>	<i>0,051</i>	<i>13,043</i>	<i>53,388</i>	<i>0,001</i>	<i>0,100</i>	<i>0,500</i>		<i>4,950</i>	<i>8,240</i>	<i>4,400</i>	<i>0,859</i>
Итого за Среда - 1 с 6 до 11 лет		1 500,000	51,431	45,642	196,308	1 366,017	0,711	18,831	446,554	9,005	135,550	674,589	246,842	10,841
День/неделя: Четверг - 1 с 6 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>														
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>510,000</i>	<i>32,437</i>	<i>30,664</i>	<i>58,079</i>	<i>642,351</i>	<i>0,278</i>	<i>14,171</i>	<i>512,900</i>	<i>2,712</i>	<i>334,850</i>	<i>550,230</i>	<i>62,440</i>	<i>7,996</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	90	16,671	20,621	4,912	255,851	0,067	0,028	15,100	1,860	17,662	159,930	78,436	1,318
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>35,058</i>	<i>31,722</i>	<i>117,642</i>	<i>868,041</i>	<i>0,550</i>	<i>10,653</i>	<i>1 365,932</i>	<i>5,655</i>	<i>133,318</i>	<i>541,484</i>	<i>175,472</i>	<i>6,239</i>
<i>Полдник</i>														
3882	Сдоба Плюшка	100												
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>5,600</i>	<i>5,000</i>	<i>9,400</i>	<i>105,000</i>	<i>0,060</i>	<i>1,800</i>	<i>40,000</i>		<i>242,000</i>	<i>188,000</i>	<i>30,000</i>	<i>0,200</i>
Итого за Четверг - 1 с 6 до 11 лет		1 550,000	73,095	67,386	185,121	1 615,392	0,888	26,624	1 918,832	8,367	710,168	1 279,714	267,912	14,435

День/неделя: Пятница - 1 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
3061	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	195 / 5	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>15,855</i>	<i>21,185</i>	<i>80,248</i>	<i>465,956</i>	<i>0,179</i>	<i>1,480</i>	<i>85,155</i>	<i>0,939</i>	<i>335,745</i>	<i>312,866</i>	<i>54,594</i>	<i>2,386</i>
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	55 / 5	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796
99	Суп из овощей	200	4,192	4,285	11,422	86,872	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801
268	Биточки мясные с томатным соусом	90 / 30	14,085	17,580	17,578	275,702	0,132	1,188	61,520	3,214	35,310	136,490	20,070	1,614
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>31,846</i>	<i>31,224</i>	<i>126,234</i>	<i>893,602</i>	<i>0,478</i>	<i>29,256</i>	<i>262,111</i>	<i>7,838</i>	<i>184,543</i>	<i>366,901</i>	<i>79,172</i>	<i>5,525</i>
<i>Полдник</i>														
3878	Сдоба Майская	100												
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>1,650</i>	<i>1,301</i>	<i>15,443</i>	<i>80,388</i>	<i>0,021</i>	<i>0,750</i>	<i>10,500</i>		<i>64,950</i>	<i>53,240</i>	<i>11,400</i>	<i>0,909</i>
Итого за Пятница - 1 с 6 до 11 лет		1 570,000	49,351	53,710	221,925	1 439,946	0,678	31,486	357,766	8,777	585,238	733,007	145,166	8,820
День/неделя: Понедельник - 2 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	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	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>570,000</i>	<i>9,254</i>	<i>14,696</i>	<i>70,988</i>	<i>456,538</i>	<i>0,239</i>	<i>13,088</i>	<i>75,700</i>	<i>1,160</i>	<i>136,122</i>	<i>190,540</i>	<i>56,028</i>	<i>4,919</i>
<i>Обед</i>														
16	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с крупой	200	4,203	2,400	14,452	83,118	0,093	12,065	150,894	1,038	15,250	63,139	18,052	0,823
596	Азу из говядины	200	13,278	15,205	27,786	276,221	0,192	26,814	5,260	3,192	33,820	189,850	46,140	2,961
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,000</i>	<i>23,565</i>	<i>24,235</i>	<i>95,151</i>	<i>663,734</i>	<i>0,455</i>	<i>43,379</i>	<i>156,154</i>	<i>6,758</i>	<i>109,040</i>	<i>339,029</i>	<i>94,297</i>	<i>5,566</i>
<i>Полдник</i>														
3880	Сдоба с сахаром	100												
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>0,236</i>	<i>0,055</i>	<i>13,163</i>	<i>54,748</i>	<i>0,002</i>	<i>1,700</i>	<i>0,580</i>	<i>0,008</i>	<i>6,550</i>	<i>9,120</i>	<i>4,880</i>	<i>0,883</i>
Итого за Понедельник - 2 с 6 до 11 лет		1 570,000	33,055	38,986	179,302	1 175,020	0,696	58,167	232,434	7,926	251,712	538,689	155,205	11,368

День/неделя: Вторник - 2 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
3060	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	41,480	373,481	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>23,043</i>	<i>22,183</i>	<i>95,051</i>	<i>645,729</i>	<i>0,211</i>	<i>7,026</i>	<i>271,760</i>	<i>4,668</i>	<i>49,060</i>	<i>288,040</i>	<i>113,900</i>	<i>3,831</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	194 / 6	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	13,743	13,545	15,594	230,371	0,124	0,600		1,326	29,740	130,630	17,550	1,480
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
487	Компот из яблок с лимоном	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>31,039</i>	<i>27,600</i>	<i>121,109</i>	<i>839,972</i>	<i>0,508</i>	<i>23,201</i>	<i>937,553</i>	<i>6,737</i>	<i>140,179</i>	<i>354,823</i>	<i>87,873</i>	<i>6,402</i>
<i>Полдник</i>														
3882	Сдоба Плюшка	100												
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>0,200</i>	<i>0,051</i>	<i>13,043</i>	<i>53,388</i>	<i>0,001</i>	<i>0,100</i>	<i>0,500</i>		<i>4,950</i>	<i>8,240</i>	<i>4,400</i>	<i>0,859</i>
Итого за Вторник - 2 с 6 до 11 лет		1 540,000	54,282	49,834	229,203	1 539,089	0,720	30,327	1 209,813	11,405	194,189	651,103	206,173	11,092
День/неделя: Среда - 2 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая с маслом	190 / 10	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>18,109</i>	<i>12,204</i>	<i>80,252</i>	<i>504,899</i>	<i>0,263</i>	<i>1,898</i>	<i>79,700</i>	<i>1,656</i>	<i>387,958</i>	<i>387,970</i>	<i>75,512</i>	<i>3,083</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
113	Суп-лапша домашняя	200	3,943	4,700	11,327	37,178	0,025	1,065	150,894	1,026	9,510	26,739	3,902	0,298
260	Гуляш из птицы	90	12,839	17,401	9,361	216,831	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>27,635</i>	<i>30,704</i>	<i>95,400</i>	<i>675,281</i>	<i>0,431</i>	<i>160,068</i>	<i>552,624</i>	<i>6,654</i>	<i>97,620</i>	<i>347,899</i>	<i>170,362</i>	<i>6,080</i>
<i>Полдник</i>														
3878	Сдоба Майская	100												
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>1,100</i>	<i>0,200</i>	<i>24,400</i>	<i>102,000</i>	<i>0,020</i>	<i>4,000</i>		<i>0,200</i>		<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>0,600</i>
Итого за Среда - 2 с 6 до 11 лет		1 540,000	46,844	43,108	200,052	1 282,180	0,714	165,966	632,324	8,510	485,578	749,869	253,874	9,763

День/неделя: Четверг - 2 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
3838	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,341	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,301	4,800	0,123
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90 / 30	11,703	13,861	22,075	215,301	0,136	4,642	91,796	2,265	22,338	120,994	22,263	1,165
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>540,000</i>	<i>22,254</i>	<i>18,072</i>	<i>98,832</i>	<i>603,872</i>	<i>0,287</i>	<i>7,992</i>	<i>109,276</i>	<i>3,632</i>	<i>57,428</i>	<i>224,575</i>	<i>47,263</i>	<i>3,605</i>
<i>Обед</i>														
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
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	194 / 6	4,038	3,184	9,125	68,108	0,066	15,746	159,174	1,193	27,970	53,589	14,652	0,745
229	Рыба, тушенная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	151,341	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
54-12хн-2020	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>27,071</i>	<i>27,146</i>	<i>88,183</i>	<i>654,923</i>	<i>0,399</i>	<i>63,379</i>	<i>594,324</i>	<i>7,567</i>	<i>119,656</i>	<i>411,491</i>	<i>122,417</i>	<i>4,042</i>
<i>Полдник</i>														
3880	Сдоба с сахаром	100												
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>5,600</i>	<i>5,000</i>	<i>9,400</i>	<i>105,000</i>	<i>0,060</i>	<i>1,800</i>	<i>40,000</i>		<i>242,000</i>	<i>188,000</i>	<i>30,000</i>	<i>0,200</i>
<i>Итого за Четверг - 2 с 6 до 11 лет</i>		<i>1 580,000</i>	<i>54,925</i>	<i>50,218</i>	<i>196,415</i>	<i>1 363,795</i>	<i>0,746</i>	<i>73,171</i>	<i>743,600</i>	<i>11,199</i>	<i>419,084</i>	<i>824,066</i>	<i>199,680</i>	<i>7,847</i>
День/неделя: Пятница - 2 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150 / 20	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>530,000</i>	<i>32,227</i>	<i>18,566</i>	<i>84,802</i>	<i>644,251</i>	<i>0,240</i>	<i>14,000</i>	<i>112,320</i>	<i>2,132</i>	<i>348,440</i>	<i>457,580</i>	<i>81,870</i>	<i>5,258</i>
<i>Обед</i>														
75	Икра свекольная	60	1,014	3,086	7,662	52,847	0,019	6,171	7,584	1,754	19,044	26,423	12,669	0,836
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	200	4,170	2,392	10,576	67,148	0,074	12,922	153,174	1,183	21,350	55,109	15,642	0,772
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	18,470	0,995
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>27,842</i>	<i>24,153</i>	<i>101,408</i>	<i>708,763</i>	<i>0,562</i>	<i>47,688</i>	<i>179,758</i>	<i>5,764</i>	<i>136,784</i>	<i>377,332</i>	<i>102,396</i>	<i>5,297</i>
<i>Полдник</i>														
3882	Сдоба Плюшка	100												
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>1,100</i>	<i>0,200</i>	<i>24,400</i>	<i>102,000</i>	<i>0,020</i>	<i>4,000</i>		<i>0,200</i>		<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>0,600</i>
<i>Итого за Пятница - 2 с 6 до 11 лет</i>		<i>1 570,000</i>	<i>61,169</i>	<i>42,919</i>	<i>210,610</i>	<i>1 455,014</i>	<i>0,822</i>	<i>65,688</i>	<i>292,078</i>	<i>8,096</i>	<i>485,224</i>	<i>848,912</i>	<i>192,266</i>	<i>11,155</i>

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	44,211	35,780	193,174	1 229,402	0,678	56,760	649,114	7,247	420,510	636,739	193,797	11,276
Вторник - 1	52,781	42,321	198,495	1 339,678	0,802	56,941	526,774	6,505	409,002	863,528	185,268	10,400
Среда - 1	51,431	45,642	196,308	1 366,017	0,711	18,831	446,554	9,005	135,550	674,589	246,842	10,841
Четверг - 1	73,095	67,386	185,121	1 615,392	0,888	26,624	1 918,832	8,367	710,168	1 279,714	267,912	14,435
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	54,174	48,968	199,005	1 398,087	0,751	38,128	779,808	7,980	452,094	837,515	207,797	11,154
Понедельник - 2	33,055	38,986	179,302	1 175,020	0,696	58,167	232,434	7,926	251,712	538,689	155,205	11,368
Вторник - 2	54,282	49,834	229,203	1 539,089	0,720	30,327	1 209,813	11,405	194,189	651,103	206,173	11,092
Среда - 2	46,844	43,108	200,052	1 282,180	0,714	165,966	632,324	8,510	485,578	749,869	253,874	9,763
Четверг - 2	54,925	50,218	196,415	1 363,795	0,746	73,171	743,600	11,199	419,084	824,066	199,680	7,847
Пятница - 2	61,169	42,919	210,610	1 455,014	0,822	65,688	292,078	8,096	485,224	848,912	192,266	11,155
СРЕДНЕЕ за 2 недели	50,055	45,013	203,116	1 363,020	0,740	78,664	622,050	9,427	367,157	722,528	201,440	10,245
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>52,115</i>	<i>46,991</i>	<i>201,061</i>	<i>1 380,554</i>	<i>0,746</i>	<i>58,396</i>	<i>700,929</i>	<i>8,704</i>	<i>409,626</i>	<i>780,022</i>	<i>204,619</i>	<i>10,700</i>
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12

Возрастная группа				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	540,000	700,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Четверг - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Пятница - 1	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Понедельник - 2	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 2	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2	530,000	740,000	300,000	1 570,000
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>519</i>	<i>731</i>	<i>300</i>	<i>1 550</i>
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	172 / 28	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>18,970</i>	<i>13,447</i>	<i>95,323</i>	<i>583,130</i>	<i>0,212</i>	<i>12,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,960</i>	<i>334,630</i>	<i>292,580</i>	<i>45,360</i>	<i>5,441</i>
<i>Обед</i>														
2802	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,001	0,110	10,000		0,200	20,000	62,001	21,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	242 / 8	5,158	5,220	13,693	105,918	0,077	16,784	198,651	2,010	40,671	72,689	21,630	1,219
289	Рагу овощное из птицы	250	19,194	22,586	33,457	370,031	0,237	28,383	513,150	3,575	37,050	248,940	117,480	2,852
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>860,000</i>	<i>34,126</i>	<i>29,646</i>	<i>110,913</i>	<i>788,145</i>	<i>0,633</i>	<i>55,507</i>	<i>711,801</i>	<i>6,593</i>	<i>142,391</i>	<i>466,470</i>	<i>186,615</i>	<i>6,523</i>
<i>Полдник</i>														
3927	Сдоба Плюшка	150												
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>0,236</i>	<i>0,055</i>	<i>13,163</i>	<i>54,748</i>	<i>0,002</i>	<i>1,700</i>	<i>0,580</i>	<i>0,008</i>	<i>6,550</i>	<i>9,120</i>	<i>4,880</i>	<i>0,883</i>
<i>Итого за Понедельник - 1 с 12 лет и старше</i>		<i>1 770,000</i>	<i>53,332</i>	<i>43,148</i>	<i>219,399</i>	<i>1 426,023</i>	<i>0,847</i>	<i>69,531</i>	<i>801,281</i>	<i>8,561</i>	<i>483,571</i>	<i>768,170</i>	<i>236,855</i>	<i>12,847</i>
День/неделя: Вторник - 1 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная с маслом	245 / 5	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1316	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>24,710</i>	<i>21,107</i>	<i>86,442</i>	<i>635,089</i>	<i>0,233</i>	<i>2,297</i>	<i>308,300</i>	<i>1,702</i>	<i>281,210</i>	<i>459,390</i>	<i>70,780</i>	<i>4,667</i>
<i>Обед</i>														
46	Салат из белокачанной капусты с яблоком	100	1,116	6,192	6,066	85,980	0,027	27,900		2,766	32,600	21,008	11,935	1,123
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
234	Котлеты рыбные	100	17,105	12,586	17,492	215,994	0,183	1,130	38,217	1,520	59,995	236,682	50,592	1,553
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>33,171</i>	<i>28,546</i>	<i>118,983</i>	<i>814,594</i>	<i>0,694</i>	<i>69,208</i>	<i>275,691</i>	<i>6,542</i>	<i>194,654</i>	<i>504,276</i>	<i>139,453</i>	<i>6,620</i>
<i>Полдник</i>														
3928	Сдоба Майская	150												
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>1,100</i>	<i>0,200</i>	<i>24,400</i>	<i>102,000</i>	<i>0,020</i>	<i>4,000</i>		<i>0,200</i>		<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>0,600</i>
<i>Итого за Вторник - 1 с 12 лет и старше</i>		<i>1 790,000</i>	<i>58,981</i>	<i>49,853</i>	<i>229,825</i>	<i>1 551,683</i>	<i>0,947</i>	<i>75,505</i>	<i>583,991</i>	<i>8,444</i>	<i>475,864</i>	<i>977,666</i>	<i>218,233</i>	<i>11,887</i>

День/неделя: Среда - 1 с 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>														
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
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400		2,160	23,700	149,350	20,580	1,123
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>26,990</i>	<i>23,156</i>	<i>91,386</i>	<i>675,680</i>	<i>0,420</i>	<i>2,100</i>	<i>22,780</i>	<i>3,820</i>	<i>59,730</i>	<i>342,340</i>	<i>124,680</i>	<i>5,963</i>
<i>Обед</i>														
3241	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
96	Рассольник московский со сметаной	244 / 6	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
291	Плов из мяса птицы	250	20,771	24,094	52,167	476,211	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>860,000</i>	<i>35,319</i>	<i>31,813</i>	<i>134,259</i>	<i>926,575</i>	<i>0,457</i>	<i>21,934</i>	<i>551,852</i>	<i>7,240</i>	<i>98,756</i>	<i>490,994</i>	<i>177,396</i>	<i>5,983</i>
<i>Полдник</i>														
3926	Сдоба с сахаром	150												
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>0,200</i>	<i>0,051</i>	<i>13,043</i>	<i>53,388</i>	<i>0,001</i>	<i>0,100</i>	<i>0,500</i>		<i>4,950</i>	<i>8,240</i>	<i>4,400</i>	<i>0,859</i>
Итого за Среда - 1 с 12 лет и старше		1 760,000	62,509	55,020	238,688	1 655,643	0,878	24,134	575,132	11,060	163,436	841,574	306,476	12,805
День/неделя: Четверг - 1 с 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>														
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>40,957</i>	<i>40,068</i>	<i>59,582</i>	<i>767,171</i>	<i>0,330</i>	<i>14,457</i>	<i>676,300</i>	<i>3,534</i>	<i>395,590</i>	<i>689,390</i>	<i>72,960</i>	<i>9,570</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
290/330	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе	100	19,401	23,381	5,572	291,551	0,077	0,028	16,450	1,944	18,420	185,490	91,310	1,525
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073		24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>42,004</i>	<i>35,875</i>	<i>143,865</i>	<i>1 032,791</i>	<i>0,693</i>	<i>14,893</i>	<i>2 171,282</i>	<i>6,191</i>	<i>164,436</i>	<i>660,764</i>	<i>219,806</i>	<i>7,682</i>
<i>Полдник</i>														
3927	Сдоба Плюшка	150												
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>5,600</i>	<i>5,000</i>	<i>9,400</i>	<i>105,000</i>	<i>0,060</i>	<i>1,800</i>	<i>40,000</i>		<i>242,000</i>	<i>188,000</i>	<i>30,000</i>	<i>0,200</i>
Итого за Четверг - 1 с 12 лет и старше		1 800,000	88,561	80,943	212,847	1 904,962	1,083	31,150	2 887,582	9,725	802,026	1 538,154	322,766	17,452

День/неделя: Пятница - 1 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
3061	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	244 / 6	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>17,315</i>	<i>22,680</i>	<i>88,906</i>	<i>520,056</i>	<i>0,212</i>	<i>1,779</i>	<i>93,755</i>	<i>0,976</i>	<i>365,175</i>	<i>350,016</i>	<i>63,464</i>	<i>2,582</i>
<i>Обед</i>														
50	Суп из свеклы с сыром	91 / 9	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327
99	Суп из овощей	250	4,565	5,337	14,276	105,883	0,093	21,255	210,831	2,325	28,083	70,199	21,762	0,963
268	Биточки мясные с томатным соусом	100 / 30	15,607	18,803	19,768	300,082	0,149	1,288	61,520	3,265	38,870	151,160	22,150	1,789
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,000</i>	<i>38,145</i>	<i>37,763</i>	<i>152,610</i>	<i>1 078,766</i>	<i>0,592</i>	<i>37,208</i>	<i>315,098</i>	<i>9,611</i>	<i>254,295</i>	<i>460,021</i>	<i>102,315</i>	<i>6,977</i>
<i>Полдник</i>														
3928	Сдоба Майская	150												
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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>1,650</i>	<i>1,301</i>	<i>15,443</i>	<i>80,388</i>	<i>0,021</i>	<i>0,750</i>	<i>10,500</i>		<i>64,950</i>	<i>53,240</i>	<i>11,400</i>	<i>0,909</i>
<i>Итого за Пятница - 1 с 12 лет и старше</i>		<i>1 820,000</i>	<i>57,110</i>	<i>61,744</i>	<i>256,959</i>	<i>1 679,210</i>	<i>0,825</i>	<i>39,737</i>	<i>419,353</i>	<i>10,587</i>	<i>684,420</i>	<i>863,277</i>	<i>177,179</i>	<i>10,468</i>
День/неделя: Понедельник - 2 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	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	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>620,000</i>	<i>10,676</i>	<i>16,144</i>	<i>77,899</i>	<i>503,049</i>	<i>0,278</i>	<i>13,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,193</i>	<i>161,555</i>	<i>225,490</i>	<i>64,935</i>	<i>5,148</i>
<i>Обед</i>														
15	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	4,578	2,982	18,067	101,206	0,115	15,082	185,926	1,291	18,708	74,426	22,568	0,992
596	Азу из говядины	250	16,598	19,006	34,732	345,276	0,241	33,518	6,575	3,990	41,355	237,125	57,620	3,694
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>860,000</i>	<i>29,550</i>	<i>32,628</i>	<i>119,062</i>	<i>854,677</i>	<i>0,585</i>	<i>55,940</i>	<i>192,501</i>	<i>9,189</i>	<i>145,733</i>	<i>431,391</i>	<i>121,693</i>	<i>7,138</i>
<i>Полдник</i>														
3926	Сдоба с сахаром	150												
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>0,236</i>	<i>0,055</i>	<i>13,163</i>	<i>54,748</i>	<i>0,002</i>	<i>1,700</i>	<i>0,580</i>	<i>0,008</i>	<i>6,550</i>	<i>9,120</i>	<i>4,880</i>	<i>0,883</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 с 12 лет и старше</i>		<i>1 830,000</i>	<i>40,462</i>	<i>48,827</i>	<i>210,124</i>	<i>1 412,474</i>	<i>0,865</i>	<i>70,975</i>	<i>276,581</i>	<i>10,390</i>	<i>313,838</i>	<i>666,001</i>	<i>191,508</i>	<i>13,169</i>

День/неделя: Вторник - 2 с 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>														
3060	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
291	Плов из мяса птицы	250	20,771	24,094	52,167	476,211	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>27,297</i>	<i>27,685</i>	<i>105,738</i>	<i>748,459</i>	<i>0,238</i>	<i>7,595</i>	<i>334,050</i>	<i>5,842</i>	<i>53,330</i>	<i>341,790</i>	<i>137,360</i>	<i>4,276</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	242 / 8	6,505	6,607	17,409	138,398	0,109	11,837	201,626	2,752	47,858	104,614	28,843	1,340
268	Котлеты 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
487	Компот из яблок с лимоном	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>37,165</i>	<i>33,899</i>	<i>150,105</i>	<i>1 033,210</i>	<i>0,638</i>	<i>27,959</i>	<i>1 481,885</i>	<i>8,845</i>	<i>173,497</i>	<i>435,056</i>	<i>113,444</i>	<i>7,831</i>
<i>Полдник</i>														
3927	Сдоба Плюшка	150												
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>0,200</i>	<i>0,051</i>	<i>13,043</i>	<i>53,388</i>	<i>0,001</i>	<i>0,100</i>	<i>0,500</i>		<i>4,950</i>	<i>8,240</i>	<i>4,400</i>	<i>0,859</i>
Итого за Вторник - 2 с 12 лет и старше		1 790,000	64,662	61,635	268,886	1 835,057	0,877	35,654	1 816,435	14,687	231,777	785,086	255,204	12,966
День/неделя: Среда - 2 с 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>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая с маслом	237 / 13	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	29,000	0,545	134,444	193,450	55,401	1,320
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1316	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>19,463</i>	<i>13,444</i>	<i>86,984</i>	<i>548,526</i>	<i>0,300</i>	<i>2,145</i>	<i>85,500</i>	<i>1,765</i>	<i>414,994</i>	<i>426,690</i>	<i>86,601</i>	<i>3,349</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
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	14,199	18,700	11,088	234,311	0,069	2,952		3,012	16,560	142,710	69,220	1,425
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>32,397</i>	<i>36,570</i>	<i>120,670</i>	<i>812,134</i>	<i>0,540</i>	<i>170,394</i>	<i>833,046</i>	<i>8,160</i>	<i>126,793</i>	<i>421,646</i>	<i>206,160</i>	<i>7,392</i>
<i>Полдник</i>														
3928	Сдоба Майская	150												
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>1,100</i>	<i>0,200</i>	<i>24,400</i>	<i>102,000</i>	<i>0,020</i>	<i>4,000</i>		<i>0,200</i>		<i>14,000</i>	<i>8,000</i>	<i>0,600</i>
Итого за Среда - 2 с 12 лет и старше		1 790,000	52,960	50,214	232,054	1 462,660	0,860	176,539	918,546	10,125	541,787	862,336	300,761	11,341

День/неделя: Четверг - 2 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
3838	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,341	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,401	4,800	0,124
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100 / 30	12,919	15,914	25,358	241,151	0,150	5,414	92,897	2,745	25,084	135,033	34,803	1,297
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		580,000	24,798	21,006	110,588	676,892	0,322	8,764	114,377	4,302	62,694	249,354	51,723	3,931
<i>Обед</i>														
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
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
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	167,541	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
54-12хн-2020	Напиток из блинчики	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		890,000	33,201	33,759	111,404	820,060	0,516	71,579	759,726	9,534	149,895	508,052	151,935	5,137
<i>Полдник</i>														
3926	Сдоба с сахаром	150												
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 с 12 лет и старше		1 820,000	63,599	59,765	231,392	1 601,952	0,898	82,143	914,103	13,836	454,589	945,406	233,658	9,268
День/неделя: Пятница - 2 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180 / 20	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	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 (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		560,000	37,002	21,988	88,179	708,731	0,261	14,108	131,820	2,607	376,320	510,530	87,440	5,474
<i>Обед</i>														
75	Икра свекольная	100	1,690	5,144	12,770	88,078	0,031	10,285	12,640	2,923	31,740	44,038	21,115	1,393
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	4,538	2,972	13,222	81,243	0,090	16,153	188,776	1,472	26,333	64,389	19,555	0,928
294	Котлеты 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	7,470	6,840	4,905	0,192
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
1305	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	32,615	29,048	125,648	858,069	0,695	60,812	225,016	7,413	173,303	456,677	129,125	6,785
<i>Полдник</i>														
3927	Сдоба Плюшка	150												
121	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	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
Итого за Пятница - 2 с 12 лет и старше		1 800,000	70,717	51,236	238,227	1 668,800	0,976	78,920	356,836	10,220	549,623	981,207	224,565	12,859

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	53,332	43,148	219,399	1 426,023	0,847	69,531	801,281	8,561	483,571	768,170	236,855	12,817
Вторник - 1	58,981	49,853	229,825	1 551,683	0,947	75,505	583,991	8,444	475,864	977,666	218,233	11,887
Среда - 1	62,509	55,020	238,688	1 655,643	0,878	24,134	575,132	11,060	163,436	841,574	306,476	12,805
Четверг - 1	88,561	80,943	212,847	1 904,962	1,083	31,150	2 887,582	9,725	802,026	1 538,154	322,766	17,452
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	64,099	58,142	231,544	1 643,504	0,916	48,011	1 053,468	9,675	521,863	997,768	252,302	13,092
Понедельник - 2	40,462	48,827	210,124	1 412,474	0,865	70,975	276,581	10,390	313,838	666,001	191,508	13,169
Вторник - 2	64,662	61,635	268,886	1 835,057	0,877	35,654	1 816,435	14,687	231,777	785,086	255,204	12,966
Среда - 2	52,960	50,214	232,054	1 462,660	0,860	176,539	918,546	10,125	541,787	862,336	300,761	11,341
Четверг - 2	63,599	59,765	231,392	1 601,952	0,898	82,143	914,103	13,836	454,589	945,406	233,658	9,268
Пятница - 2	70,717	51,236	238,227	1 668,800	0,976	78,920	356,836	10,220	549,623	981,207	224,565	12,859
СРЕДНЕЕ за 2 недели	58,480	54,335	236,137	1 596,189	0,895	88,846	856,500	11,852	418,323	848,007	241,139	11,921
ИТОГО среднее за 2 недели	61,290	56,239	233,841	1 619,847	0,906	68,429	954,984	10,764	470,093	922,888	246,721	12,507
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18

Возрастная группа				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	560,000	860,000	350,000	1 770,000
Вторник - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1	560,000	890,000	350,000	1 800,000
Пятница - 1	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Понедельник - 2	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2	560,000	890,000	350,000	1 800,000
ИТОГО среднее за 2 недели	563	884	350	1 797
Норма СанПин	550	800	350	1 700