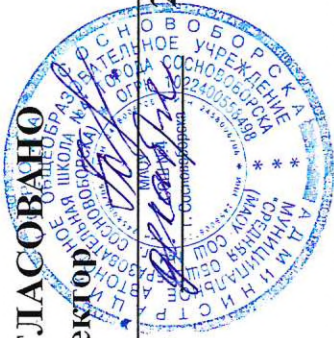


СОГЛАСОВАНО  
Директор  
«1» \_\_\_\_\_ 2023г.



УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор ООО 'Межрегиональная  
Т.В.Фионов  
«1» \_\_\_\_\_ 2023г.



**Примерное циклическое безлактозное меню и основные показатели пищевой  
и энергетической ценности блюд для горячего питания учащихся  
общеобразовательных учреждений г.Сосновоборск  
МАОУ СОШ № 4 Чернищев Даниил**

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
174	Каша рисовая без молока и масла сливочного	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	35,000	1,235	121,680	144,450	32,520	0,527		
378	Чай с сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	10,500	0,750	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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>23,298</b>	<b>18,957</b>	<b>76,866</b>	<b>571,619</b>	<b>0,215</b>	<b>295,500</b>	<b>1,642</b>	<b>251,130</b>	<b>422,190</b>	<b>62,420</b>	<b>4,536</b>		
<i>Обед</i>															
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300		
82	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	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	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		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>28,987</b>	<b>12,835</b>	<b>85,438</b>	<b>536,570</b>	<b>0,437</b>	<b>43,988</b>	<b>5,756</b>	<b>106,456</b>	<b>343,895</b>	<b>143,011</b>	<b>4,964</b>		
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	84,104	14,222	1,741		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,212</b>	<b>10,800</b>	<b>64,110</b>	<b>386,875</b>	<b>0,125</b>	<b>3,033</b>	<b>32,437</b>	<b>4,680</b>	<b>29,511</b>	<b>18,622</b>	<b>2,600</b>		
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 500,000</b>	<b>60,497</b>	<b>42,592</b>	<b>226,414</b>	<b>1 495,064</b>	<b>0,777</b>	<b>49,006</b>	<b>933,230</b>	<b>12,078</b>	<b>387,097</b>	<b>224,053</b>	<b>12,100</b>		
День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные запеченные с яйцом	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,000</b>	<b>17,412</b>	<b>11,848</b>	<b>90,375</b>	<b>542,540</b>	<b>0,200</b>	<b>12,300</b>	<b>1,830</b>	<b>303,060</b>	<b>266,990</b>	<b>42,890</b>	<b>5,297</b>		
<i>Обед</i>															
50	Салат из свежесыра с сыром	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	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	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603		
255	Котлеты рыбные	90	15,394	11,329	15,739	151,621	0,165	1,017	1,369	53,993	213,008	45,531	1,398		
128	Картофель отварной	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	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	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		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>29,904</b>	<b>23,183</b>	<b>98,240</b>	<b>632,887</b>	<b>0,563</b>	<b>39,559</b>	<b>240,754</b>	<b>4,393</b>	<b>211,682</b>	<b>121,777</b>	<b>5,384</b>		
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	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	6,000	0,600		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>9,928</b>	<b>10,897</b>	<b>73,442</b>	<b>412,755</b>	<b>0,154</b>	<b>24,800</b>	<b>4,886</b>	<b>48,982</b>	<b>115,314</b>	<b>28,315</b>	<b>2,063</b>		
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 580,000</b>	<b>57,244</b>	<b>45,928</b>	<b>262,057</b>	<b>1 588,182</b>	<b>0,917</b>	<b>76,659</b>	<b>11,109</b>	<b>563,724</b>	<b>854,148</b>	<b>192,982</b>	<b>12,744</b>		



№ рец.	День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж										У	Y
<i>Завтрак</i>															
71		Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
268		Котлеты 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
173		Каша гречневая вязкая без масла сливочного	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 и сахаром	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700		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
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>21,909</b>	<b>18,060</b>	<b>70,033</b>	<b>522,677</b>	<b>0,339</b>	<b>4,363</b>	<b>25,580</b>	<b>2,139</b>	<b>61,303</b>	<b>286,658</b>	<b>106,389</b>	<b>5,465</b>
<i>Обед</i>															
67		Внедрет 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 без сметаны	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
291		Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966
349		Компот из свежих ябл	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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>24,495</b>	<b>38,034</b>	<b>103,958</b>	<b>829,975</b>	<b>0,679</b>	<b>19,971</b>	<b>600,102</b>	<b>7,145</b>	<b>88,446</b>	<b>375,254</b>	<b>99,661</b>	<b>5,251</b>
<i>Полдник</i>															
424		Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175			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			4,950	8,240	4,400	0,859
		<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>12,503</b>	<b>12,808</b>	<b>90,676</b>	<b>527,447</b>	<b>0,176</b>	<b>0,100</b>	<b>59,900</b>	<b>5,310</b>	<b>37,200</b>	<b>137,655</b>	<b>22,183</b>	<b>2,626</b>
		<b>Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 510,000</b>	<b>58,907</b>	<b>68,902</b>	<b>264,667</b>	<b>1 880,099</b>	<b>1,194</b>	<b>24,434</b>	<b>685,582</b>	<b>14,594</b>	<b>186,949</b>	<b>799,567</b>	<b>228,233</b>	<b>13,342</b>
<b>День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>															
№ рец.	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
		Б	Ж										У	Y	
<i>Завтрак</i>															
210		Вафли	20	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100	2,400	3,000		0,020
382		Омлет натуральный без молока	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
		Кофейный напиток с сахаром без молока	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
338		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
		Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530,000</b>	<b>32,517</b>	<b>37,914</b>	<b>58,209</b>	<b>708,451</b>	<b>0,279</b>	<b>14,171</b>	<b>552,900</b>	<b>2,812</b>	<b>337,250</b>	<b>553,230</b>	<b>62,440</b>	<b>8,016</b>
<i>Обед</i>															
62		Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
102		Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
259		Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
1008		Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		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
		<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>31,085</b>	<b>13,594</b>	<b>103,784</b>	<b>627,765</b>	<b>0,612</b>	<b>44,658</b>	<b>1 342,012</b>	<b>6,007</b>	<b>110,966</b>	<b>392,124</b>	<b>158,676</b>	<b>5,914</b>
<i>Полдник</i>															
415		Крепдель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154			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
		<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>16,156</b>	<b>18,681</b>	<b>77,315</b>	<b>541,566</b>	<b>0,214</b>	<b>1,800</b>	<b>83,285</b>	<b>5,930</b>	<b>268,787</b>	<b>296,713</b>	<b>45,516</b>	<b>1,683</b>
		<b>Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 520,000</b>	<b>79,758</b>	<b>70,189</b>	<b>239,308</b>	<b>1 877,782</b>	<b>1,105</b>	<b>60,629</b>	<b>1 978,197</b>	<b>14,749</b>	<b>717,003</b>	<b>1 242,067</b>	<b>266,632</b>	<b>15,613</b>



День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет															
№ рек.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		В1	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Яйцо отварное	40	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
175	Каша "Дружба" без молока и масла сливочного	220	5,833	6,708	33,771	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
376	Чай с сахаром	200	0,222	0,057	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>15,855</b>	<b>21,185</b>	<b>80,248</b>	<b>0,179</b>	<b>1,480</b>	<b>85,155</b>	<b>0,939</b>	<b>335,745</b>	<b>312,866</b>	<b>54,594</b>	<b>2,386</b>		
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
99	Суп из овощей	200	4,192	4,285	11,422	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	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	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	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	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>30,849</b>	<b>31,001</b>	<b>123,476</b>	<b>0,491</b>	<b>174,763</b>	<b>622,731</b>	<b>8,798</b>	<b>138,793</b>	<b>330,211</b>	<b>77,082</b>	<b>5,402</b>		
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,821</b>	<b>10,821</b>	<b>64,739</b>	<b>0,157</b>	<b>6,966</b>	<b>32,437</b>	<b>4,642</b>	<b>35,745</b>	<b>112,926</b>	<b>24,421</b>	<b>2,322</b>		
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет</b>	<b>1 570,000</b>	<b>55,526</b>	<b>63,007</b>	<b>268,463</b>	<b>0,827</b>	<b>183,209</b>	<b>740,323</b>	<b>14,379</b>	<b>510,283</b>	<b>756,003</b>	<b>156,097</b>	<b>10,110</b>		



№ рец.	День/неделя	Наименование	Питательные вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
		Печенье сахарное	0,080	7,250	0,130	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020				
173		Каша пшеница без молока и масла сливочного	8,798	7,084	45,754	0,255	1,300	0,193	138,410	210,780	56,550				
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400				
		Батон	2,800	0,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200				
338		Фрукт	0,480	0,480	11,760	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800				
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>12,358</b>	<b>15,265</b>	<b>89,087</b>	<b>0,337</b>	<b>13,400</b>	<b>1,213</b>	<b>172,560</b>	<b>261,220</b>	<b>76,950</b>				
<b>Обед</b>															
71		Огурцы свежие порционные	0,420	0,060	1,140	0,018	4,200	0,060	10,200	18,001	8,400				
101		Суп картофельный с крупой	4,398	2,379	16,460	0,092	13,205	0,974	16,223	68,641	20,192				
596		Азу из говядины	13,078	15,165	26,176	0,180	24,814	3,192	32,820	184,050	43,840				
491		Компот из ягод замороженных (чер. смородина)	0,180	0,072	14,787	0,005	36,000	0,126	6,480	5,940	5,580				
		Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000				
		Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200				
		<b>Итого за Обед</b>	<b>22,906</b>	<b>18,906</b>	<b>87,813</b>	<b>0,448</b>	<b>78,339</b>	<b>4,772</b>	<b>93,623</b>	<b>333,632</b>	<b>94,212</b>				
<b>Полдник</b>															
406		Пирожок с капустой и луком	8,828	10,697	49,042	0,134	20,800	31,937	48,982	101,314	20,315				
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400				
		<b>Итого за Полдник</b>	<b>9,028</b>	<b>10,748</b>	<b>62,085</b>	<b>0,135</b>	<b>20,900</b>	<b>32,437</b>	<b>53,932</b>	<b>109,554</b>	<b>24,715</b>				
		<b>Итого за Понедельник - 2 недели от 7 до 11 лет</b>	<b>44,292</b>	<b>44,919</b>	<b>238,985</b>	<b>0,920</b>	<b>112,639</b>	<b>306,089</b>	<b>320,115</b>	<b>704,406</b>	<b>195,877</b>				
<b>Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет</b>															
№ рец.	День/неделя	Наименование	Питательные вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<b>Завтрак</b>															
52		Свекла отварная	0,450	0,030	2,640	0,006	3,000	0,600	11,100	12,900	6,600				
291		Плов из мяса	13,943	28,426	38,576	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200				
377		Чай с лимоном и сахаром	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120				
		Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000				
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>19,989</b>	<b>31,987</b>	<b>92,837</b>	<b>0,481</b>	<b>7,026</b>	<b>266,420</b>	<b>4,532</b>	<b>53,500</b>	<b>277,720</b>				
<b>Обед</b>															
45		Салат из белокочанной капусты с яблоком	0,670	3,715	3,640	0,016	16,740		1,660	19,560	7,161				
84		Борщ с фасолью и картофелем без сметаны	5,740	4,397	15,979	0,093	10,080		2,176	37,928	96,670				
268		Коплеты рубленые из мяса	13,728	13,533	15,440	0,124	0,563		1,325	29,613	130,328				
348		Соус томатный	0,490	0,780	2,705	0,011	1,902		0,375	7,560	9,680				
202		Рожки отварные	6,414	3,656	40,944	0,099			0,910	19,340	53,160				
357		Кисель			21,762		0,396		0,018	1,980	1,620				
		Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	12,000				
		Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500				
		<b>Итого за Обед</b>	<b>31,872</b>	<b>27,311</b>	<b>129,720</b>	<b>0,496</b>	<b>29,801</b>	<b>222,080</b>	<b>6,884</b>	<b>143,881</b>	<b>361,062</b>				
<b>Полдник</b>															
415		Крепдель сахарный	10,556	13,681	67,915	0,154			5,930	26,787	108,713				
		Снежок	5,600	5,000	9,400	0,060	1,800		43,285	188,000	30,000				
		<b>Итого за Полдник</b>	<b>16,156</b>	<b>18,681</b>	<b>77,315</b>	<b>0,214</b>	<b>1,800</b>	<b>83,285</b>	<b>5,930</b>	<b>268,787</b>	<b>296,713</b>				
		<b>Итого за Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет</b>	<b>68,017</b>	<b>77,979</b>	<b>299,872</b>	<b>1,191</b>	<b>38,627</b>	<b>571,785</b>	<b>17,346</b>	<b>466,168</b>	<b>935,495</b>				
		<b>Итого за Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет</b>	<b>68,017</b>	<b>77,979</b>	<b>299,872</b>	<b>1,191</b>	<b>38,627</b>	<b>571,785</b>	<b>17,346</b>	<b>466,168</b>	<b>935,495</b>				



День/неделя: Средн - 2 недели от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>														
	Булочка домашняя	60	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 (без молока и масла сливочного)	200	6,671	11,611	29,459	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247	
378	Чай с сахаром	200	1,650	1,301	15,443	0,021	0,750	10,500	0,440	64,950	53,240	11,400	0,909	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,210	116,500	1,800	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>19,361</b>	<b>18,852</b>	<b>580,829</b>	<b>0,291</b>	<b>2,210</b>	<b>116,500</b>	<b>1,800</b>	<b>422,230</b>	<b>425,390</b>	<b>84,120</b>	<b>3,276</b>	
<i>Обед</i>														
45	Салат витаминный	100	1,283	5,152	5,995	0,035	25,750	460,000	2,384	34,490	30,748	18,685	0,930	
113	Суп-лапша домашняя	250	4,242	5,995	14,709	0,013	1,005	10,831	1,150	9,283	24,799	1,687	0,271	
260	Уляш из птицы	100	18,193	6,489	8,087	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424	
173	Каша гречневая вязкая без сливочного масла	180	5,585	5,078	25,190	0,190	20,000	168,571	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	7,470	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>35,977</b>	<b>24,354</b>	<b>700,555</b>	<b>0,516</b>	<b>30,037</b>	<b>503,571</b>	<b>7,756</b>	<b>118,652</b>	<b>414,409</b>	<b>204,303</b>	<b>7,364</b>	
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,859	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>12,219</b>	<b>16,180</b>	<b>89,655</b>	<b>0,187</b>	<b>4,500</b>	<b>48,420</b>	<b>7,023</b>	<b>41,798</b>	<b>134,415</b>	<b>25,736</b>	<b>3,471</b>	
	<b>Итого за Средн - 2 недели от 7 до 11 лет</b>	<b>1 540,000</b>	<b>58,493</b>	<b>49,252</b>	<b>237,831</b>	<b>0,829</b>	<b>24,231</b>	<b>463,118</b>	<b>12,764</b>	<b>542,298</b>	<b>863,844</b>	<b>272,990</b>	<b>11,832</b>	

День/неделя: Четверг - 2 недели от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдец	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150	
279	Тертые мясные с томатным соусом	120	11,835	16,657	25,057	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	0,099	16,000	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,236	0,055	13,163	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	0,044	0,160	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,000</b>	<b>21,735</b>	<b>20,718</b>	<b>614,572</b>	<b>0,294</b>	<b>9,198</b>	<b>117,413</b>	<b>4,879</b>	<b>64,111</b>	<b>222,875</b>	<b>47,714</b>	<b>3,696</b>	
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607	
88/2011	Ши из свежей капусты без сметаны	200	4,314	4,774	11,887	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869	
229	Рыба, тушеная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799	
171	Каша рисовая рассыпчатая без масла сливочного	150	4,008	4,279	33,072	0,043	16,000	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	0,011	3,600	64,800	0,072	5,760	9,960	3,240	0,828	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	77,700	0,090	21,900	67,500	12,000	0,840	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>26,887</b>	<b>27,396</b>	<b>665,133</b>	<b>0,408</b>	<b>29,383</b>	<b>1 160,341</b>	<b>7,395</b>	<b>122,563</b>	<b>417,945</b>	<b>127,294</b>	<b>4,840</b>	
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	0,175	59,400	474,059	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,859	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>12,503</b>	<b>12,808</b>	<b>90,676</b>	<b>0,176</b>	<b>0,100</b>	<b>59,900</b>	<b>5,310</b>	<b>37,200</b>	<b>137,655</b>	<b>22,183</b>	<b>2,626</b>	
	<b>Итого за Четверг - 2 недели от 7 до 11 лет</b>	<b>1 580,000</b>	<b>61,125</b>	<b>60,922</b>	<b>290,607</b>	<b>0,878</b>	<b>38,681</b>	<b>1 337,654</b>	<b>17,584</b>	<b>223,874</b>	<b>778,475</b>	<b>197,191</b>	<b>11,162</b>	



Донья/неделя: Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет		Масса поварих		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Б	Ж	У	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
273	Пирожки с картофелем без мяса сливочного	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119		
376	Чай с сахаром	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019		
338	Багет	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Фрукт	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>32,227</b>	<b>18,566</b>	<b>84,802</b>	<b>644,251</b>	<b>0,240</b>	<b>14,000</b>	<b>112,320</b>	<b>2,132</b>	<b>348,440</b>	<b>457,580</b>	<b>81,870</b>	<b>5,258</b>		
54	Сылят из свеклы с зеленым горошком	0,955	3,712	5,955	56,184	0,026	5,880	0,576	1,673	17,010	24,316	10,875	0,819		
102	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	4,176	2,413	12,154	74,442	0,076	7,035	142,831	0,968	13,835	57,871	15,600	0,718		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153									
348	Соус томатный	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298		
128	Картофельное пюре без молока и масла сливочного	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 яблок	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>31,327</b>	<b>27,824</b>	<b>109,814</b>	<b>797,155</b>	<b>0,619</b>	<b>42,932</b>	<b>192,487</b>	<b>5,719</b>	<b>141,695</b>	<b>429,007</b>	<b>110,205</b>	<b>6,012</b>		
406	Пирожок с картофельной начинкой	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463		
	Сок	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600		
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>9,722</b>	<b>10,970</b>	<b>76,096</b>	<b>422,725</b>	<b>0,176</b>	<b>10,866</b>	<b>31,937</b>	<b>4,842</b>	<b>30,795</b>	<b>118,686</b>	<b>28,021</b>	<b>2,063</b>		
	<b>Итого за Пятница - 2 недели от 7 до 11 лет</b>	<b>73,276</b>	<b>57,360</b>	<b>270,712</b>	<b>1 864,131</b>	<b>1,035</b>	<b>67,798</b>	<b>336,744</b>	<b>12,693</b>	<b>520,930</b>	<b>1 005,273</b>	<b>220,096</b>	<b>13,333</b>		

	Понедельные величины (г)					ЭН (ккал)	Итого за 2 недели (г)					Итого за 2 недели (ккал)				
	К	Ж	У	В	С		В	С	А	Е	Сн	Р	Мг	Fe		
Понедельник - 1 неделя	60,497	43,593	236,414	1,495,064	0,777	49,006	933,230	13,078	387,097	858,429	224,053	12,100				
Вторник - 1 неделя	57,244	45,938	262,057	1,568,182	0,917	76,659	350,691	11,109	563,724	854,148	192,982	12,744				
Среда - 1 неделя	58,907	68,902	264,667	1,880,099	1,194	24,434	685,582	14,594	186,949	799,567	228,233	13,342				
Четверг - 1 неделя	79,758	70,189	239,408	1,877,782	1,105	60,629	1,978,197	14,749	717,003	1,242,067	266,632	15,613				
Пятница - 1 неделя	55,536	63,007	268,463	1,714,986	0,827	183,209	740,323	14,379	510,283	756,003	156,097	10,110				
Суббота - 1 неделя	51,193	56,199	258,281	1,702,534	0,720	67,364	374,031	11,103	280,871	789,078	168,865	10,973				
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>60,521</b>	<b>57,803</b>	<b>253,198</b>	<b>1,709,775</b>	<b>0,923</b>	<b>76,884</b>	<b>843,676</b>	<b>13,002</b>	<b>440,988</b>	<b>883,215</b>	<b>206,144</b>	<b>12,480</b>				
Понедельник - 2 недели	44,292	44,919	238,985	1,486,560	0,920	112,639	306,089	10,671	320,115	704,406	195,877	13,355				
Вторник - 2 недели	68,017	77,979	299,872	2,135,742	1,191	38,627	571,785	17,346	466,168	935,495	200,964	11,691				
Среда - 2 недели	58,493	49,252	237,831	1,545,155	0,829	24,231	463,118	12,764	542,298	863,844	272,990	11,832				
Четверг - 2 недели	61,125	60,922	290,607	1,807,152	0,878	38,681	1,337,654	17,584	223,874	778,475	197,191	11,162				
Пятница - 2 недели	73,276	57,360	270,712	1,864,131	1,035	67,798	336,744	12,693	520,930	1,005,273	220,096	13,333				
Суббота - 2 недели	52,608	88,343	271,630	2,065,675	0,661	45,836	1,238,559	12,192	408,021	600,678	138,415	8,358				
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>59,635</b>	<b>63,129</b>	<b>268,273</b>	<b>1,817,403</b>	<b>0,919</b>	<b>54,635</b>	<b>708,992</b>	<b>13,875</b>	<b>413,568</b>	<b>814,695</b>	<b>204,256</b>	<b>11,622</b>				
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>60,078</b>	<b>60,466</b>	<b>260,736</b>	<b>1,763,589</b>	<b>0,921</b>	<b>65,760</b>	<b>776,334</b>	<b>13,439</b>	<b>427,278</b>	<b>848,955</b>	<b>205,200</b>	<b>12,051</b>				
Норма СанПин	46,2	47,4	201	1,410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2				

	Возрастная группа от 7 до 11 лет			Итого за 2 недели
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1 неделя	500,000	700,000	300,000	1,500,000
Вторник - 1 неделя	540,000	740,000	300,000	1,580,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1,510,000
Четверг - 1 неделя	520,000	700,000	300,000	1,520,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1,570,000
Суббота - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1,540,000
Понедельник - 2 недели	570,000	700,000	300,000	1,570,000
Вторник - 2 недели	500,000	770,000	300,000	1,570,000
Среда - 2 недели	500,000	740,000	300,000	1,540,000
Четверг - 2 недели	540,000	740,000	300,000	1,580,000
Пятница - 2 недели	530,000	770,000	300,000	1,600,000
Суббота - 2 недели	500,000	680,000	300,000	1,480,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>518</b>	<b>729</b>	<b>300</b>	<b>1,547</b>
Норма СанПин	500	700	300	1,500