

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ №4  
г. Сосновоборска

  
Пестова Л. М.  
«26» января 2024г.

**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой  
и энергетической ценности приготавливаемых блюд для  
бесплатного горячего питания детей лиц, принимающих участие  
в СВО, обучающихся в 5 – 11 классах в муниципальных  
автономных общеобразовательных учреждений г.Сосновоборска**

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель филиала  
ООО "Межрегиональная  
кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.  
«26» января 2024г.

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рецеп.	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	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
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														
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	4,210	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
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	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	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Полдник		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		1 540,000	56,087	35,547	242,803	1 484,745	0,811	62,721	697,809	12,334	442,427	723,308	209,203	13,005
День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная с маслом	196 / 4	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1316	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
Итого за Завтрак		500,000	23,298	18,957	76,866	571,619	0,215	1,985	295,500	1,642	251,130	422,190	62,420	4,536
Обед														
2809	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
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
1305	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
164	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед		740,000	28,185	18,784	94,596	572,881	0,563	37,216	230,274	3,053	151,872	428,834	116,087	4,948
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
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		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		1 540,000	61,411	48,638	244,904	1 557,255	0,932	64,001	557,711	9,581	451,984	966,338	206,822	11,547



День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак														
568	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 рубленные из мяса птицы	90	17,046	15,169	13,861	251,972	0,158	0,540		1,986	22,752	161,081	21,797	1,143
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
Итого за Завтрак		510,000	25,527	22,366	70,584	581,921	0,370	4,340	16,580	3,700	61,642	319,511	110,997	5,192
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 со сметаной	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
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
1305	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
164	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	62,009	73,163	261,497	1 921,787	1,219	23,971	656,644	16,121	185,092	814,585	230,027	12,963

День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		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														
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
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	21,531	5,771	1,312	143,351	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
1305	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
164	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	40,104	19,900	114,001	773,514	0,549	12,064	956,772	7,288	132,982	540,471	172,053	6,399
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
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		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		1 550,000	88,697	69,245	249,395	1 957,431	1,041	28,035	1 552,957	15,930	736,619	1 387,414	280,009	16,078



День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
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
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														
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	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
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
1305	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
164	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	31,846	32,223	126,234	902,592	0,478	29,256	262,111	8,278	184,543	366,921	79,172	5,525
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	57,973	65,479	273,621	1 769,661	0,834	38,352	389,703	13,859	616,033	837,713	165,187	10,283

День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
178	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная с маслом	196 / 4	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
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		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														
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	4,398	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
1305	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
164	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	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Полдник		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, 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														
52	Салат 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
263	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	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
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 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 рубленные из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563		1,325	29,613	130,328	17,489	1,476
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 и лимона	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
1305	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
164	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	33,045	29,014	119,399	853,805	0,542	26,934	507,553	6,706	142,782	385,245	87,514	6,510
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	63,790	74,733	293,194	2 068,628	1,178	34,060	817,758	17,168	228,019	779,918	180,710	13,091
День/неделя: Среда - 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														
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая с маслом	190 / 10	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
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		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
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
1305	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
164	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	31,312	20,814	91,822	595,264	0,435	149,458	313,191	6,971	82,693	349,961	168,607	6,121
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
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		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	59,785	50,615	250,271	1 611,580	0,870	158,601	461,628	13,651	529,484	873,455	274,949	11,738



День/неделя: Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
		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
71	Омлет с овощами пармезином													
279	Томатный суп с томатным соусом	90 / 30	11,835	16,657	25,057	240,042	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229
302	Рисовый отвар	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
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	Пти из свежей капусты со сметаной	194 / 6	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
54-12хн-	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
1305	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
164	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	27,534	29,747	90,961	643,568	0,424	68,233	730,491	8,854	121,009	424,385	128,504	4,149
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
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		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	67,172	68,222	277,408	1 837,199	0,953	79,231	947,304	19,043	459,370	964,675	224,001	9,812

День/неделя: Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
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														
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
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 рубленные из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
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
1305	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
164	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	31,856	23,626	101,168	735,660	0,579	49,430	163,631	3,871	124,115	416,671	105,855	4,896
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	72,905	53,013	250,709	1 754,024	0,976	70,396	308,388	10,645	508,300	987,177	212,146	12,476



Витамины и минералы от 7 до 11 лет												
	Витаминные вещества (мг)			III гексал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	B	B <sub>6</sub>	U		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	56,007	35,547	243,803	1 484,745	0,811	63,731	697,809	13,334	442,427	723,308	209,203	13,005
Вторник - 1 неделя	61,411	48,638	244,904	1 557,355	0,932	64,001	557,711	9,581	451,984	966,338	206,822	11,547
Среда - 1 неделя	62,009	73,163	261,497	1 921,787	1,219	23,971	656,644	16,121	185,092	814,585	230,027	12,963
Четверг - 1 неделя	88,697	69,245	249,395	1 957,431	1,041	28,035	1 552,957	15,930	736,619	1 387,414	280,009	16,078
Пятница - 1 неделя	57,973	65,479	273,621	1 769,661	0,834	38,352	389,703	13,859	616,033	837,713	165,187	10,283
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	65,235	58,414	254,444	1 738,176	0,967	43,416	770,965	13,565	486,431	945,872	218,250	12,775
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	63,790	74,733	293,194	2 068,628	1,178	34,060	817,758	17,168	228,019	779,918	180,710	13,091
Среда - 2 неделя	59,785	50,615	250,271	1 611,580	0,870	158,601	461,628	13,651	529,484	873,455	274,949	11,738
Четверг - 2 неделя	67,172	68,222	277,408	1 837,199	0,953	79,231	947,304	19,043	459,370	964,675	224,001	9,812
Пятница - 2 неделя	72,905	53,013	250,709	1 754,024	0,976	70,396	308,388	10,645	508,300	987,177	212,146	12,476
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	61,716	59,369	262,989	1 766,870	0,978	91,305	564,649	14,597	412,258	862,942	217,753	12,123
ИТОГО среднее за 2 недели	63,476	58,892	258,717	1 752,523	0,973	67,361	667,807	14,081	449,345	904,407	218,002	12,449
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	540,000	700,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	510,000	740,000	300,000	1 550,000
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	731	300	1 551
Норма СанПин	500	700	300	1 500



День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Яйцо отварное с сыром	172 / 38	15,380	12,590	30,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	243,140	24,560	1,502
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
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
Итого за Завтрак		360,000	18,970	13,447	93,424	581,110	0,212	12,324	88,900	1,960	334,630	292,580	45,360	5,441
Обед														
2801	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,001	0,110	10,000		0,200	20,000	62,001	21,000	0,700
82	Борщ из свеклы капуста со сметаной	242 / 8	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	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	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Полдник		350,000	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		1 770,000	69,604	45,654	294,542	1 828,428	1,043	78,363	869,582	16,180	516,944	895,250	260,797	15,477
День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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	245 / 5	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1316	Батон	50	3,500	0,500	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														
2808	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
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
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	32,855	22,454	114,617	694,079	0,687	46,308	280,691	3,876	185,054	507,268	141,518	6,097
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
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	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		1 790,000	71,914	59,089	299,425	1 890,776	1,141	83,905	632,911	12,801	539,831	1 132,932	250,914	13,564



День/неделя: Среда - 1 неделя 12 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
348	Пюре овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210
394	Котлеты рубленные 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
173	Каша гречневая вязкая	180	5,385	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
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак		550,000	28,312	25,008	76,134	638,100	0,417	4,400	20,580	3,987	65,810	358,580	127,420	5,790
Обед														
67	Пюре картофельное	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
96	Рассольник московский со сметаной	244 / 6	5,177	5,101	13,384	110,668	0,087	9,232	195,626	1,928	25,821	80,626	18,143	0,895
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
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		860,000	30,852	50,530	126,926	1 049,481	0,873	26,150	800,456	10,156	112,837	463,667	127,150	6,520
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	77,819	94,725	332,553	2 452,058	1,553	30,650	910,636	22,109	231,972	1 024,610	285,644	15,819
День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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 (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак		560,000	40,957	40,068	59,582	767,171	0,330	14,457	676,300	3,534	395,590	689,390	72,960	9,570
Обед														
75	Икра 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
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	25,071	6,056	1,372	160,301	0,077	0,028	16,450	1,944	18,420	185,490	91,310	1,525
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
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
Итого за Обед		890,000	47,992	23,598	139,643	931,729	0,691	17,278	1 502,682	8,916	164,056	659,442	214,361	7,954
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
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	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		1 800,000	110,510	91,306	318,494	2 510,292	1,313	33,535	2 286,422	22,233	842,379	1 701,871	340,716	19,997



№ п/п		Наименование блюд и напитков	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
119	100	Масло сливочное	10	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	40,000	0,100	200,000	120,000	9,000	0,300
120	100	Масло	10	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	40,000	0,100	200,000	120,000	9,000	0,300
173	144 / 6	Каша молочная "Дружба" с маслом	7,393	8,703	47,439	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196		152,080	186,870	44,380	0,992
376	200	Чай без сахара	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555			5,495	9,146	4,884	0,910
1310	40	Батон	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	0,212	1,779	93,755	0,976		365,175	350,016	63,464	2,582
Обед															
50	91 / 9	Салат из свежкы с сыром	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	250	Суп из овощей	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	100 / 30	Биточки мясные с томатным соусом	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	180	Рожкк отварные	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100		21,860	63,900	11,640	1,188
1008	180	Напиток из лимона	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	40	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120		29,200	50,000	16,000	1,120
166	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед			920,000	38,145	38,762	152,610	1 087,756	0,592	37,208	315,098	10,051	254,295	460,041	102,315	6,977
Полдник															
406	150	Пирожок с картофельной начинкой	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	200	Чай с молоком и сахаром	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	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	70,059	78,906	334,920	2 169,378	1,059	50,137	467,273	17,994	730,947	1 020,931	207,355	12,670
День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше															
№ рецеп.	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															
178	10	Масло порционно	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100		2,400	3,000		0,020
173	245 / 5	Каша пшённая молочная с маслом	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	200	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,859
1310	40	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	120	Фрукт (яблоки)	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	0,401	13,725	85,500	1,262		206,310	314,310	91,240	5,918
Обед															
15	100	Икра овощная	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100		41,000	37,000	15,000	0,700
101	250	Суп картофельный с крупой	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	250	Азу из говядины	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	180	Компот из ягод замороженных (чер.смородина)	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126		6,480	5,940	5,580	0,275
659	40	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120		29,200	50,000	16,000	1,120
166	40	Хлеб пшеничный	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	0,568	90,683	220,466	8,986		145,588	430,302	122,217	7,190
Полдник															
406	150	Пирожок с капустой и луком	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	196 / 4	Чай с лимоном	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	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



Итого за неделю: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше															
№ рецеп.	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															
33	Сыр порционный	30	0,430	0,030	2,640	11,600	0,006	1,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420	
103	Пюре картофельное	250	17,534	36,461	48,313	574,981	0,506	2,895	323,800	4,391	24,150	257,760	63,720	2,462	
177	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,003	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	
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	
Обед															
40	Салат картофельный с морковью и зел горошком	100	4,292	8,533	10,215	135,090	0,102	11,950	550,000	2,894	25,650	88,910	25,820	1,199	
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	242 / 8	6,505	6,607	17,409	138,398	0,109	11,837	201,626	2,752	47,858	104,614	28,843	1,340	
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,630	1,655	
202	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 и лимона	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079	
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	40,538	36,275	147,535	1 056,620	0,695	34,259	771,885	8,797	178,137	486,446	113,074	8,021	
Полдник															
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	80,279	98,988	373,223	2 664,229	1,513	41,954	1 167,005	24,259	281,420	990,005	227,069	15,888	
День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
173	Каша геркулесовая с маслом	237 / 13	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	
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за Завтрак		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	
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775	
113	Суп-лапша домашняя	250	4,242	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	
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	
Итого за Обед		890,000	36,493	26,582	114,251	730,182	0,551	154,370	438,981	8,861	104,998	424,522	203,540	7,467	
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	
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	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	70,641	64,666	305,610	1 975,760	1,092	165,305	618,401	18,029	599,496	1 038,125	330,226	14,267	



День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>Завтрак</b>														
71	Сырники с яблоками	30	0,210	0,030	0,370	3,300	0,009	3,100	0,000	0,030	3,100	0,000	4,300	0,130
279	Творожная запеканка с сметаной	100 / 30	13,194	16,330	23,847	241,974	0,133	5,723	71,364	2,740	15,833	138,376	25,083	1,326
202	Рисовый пудинг	180	7,742	4,537	49,417	369,632	0,120		30,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
177	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,033	13,163	54,748	0,003	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>380,000</b>	<b>24,432</b>	<b>21,192</b>	<b>108,677</b>	<b>661,671</b>	<b>0,128</b>	<b>9,522</b>	<b>102,844</b>	<b>4,318</b>	<b>67,342</b>	<b>246,396</b>	<b>51,403</b>	<b>3,987</b>
<b>Обед</b>														
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	Шти из свежей капусты со сметаной	242 / 8	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, тушеная 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
54-12хп-	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
659	Хлеб ржано-пшеничный	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
166	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 Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>33,220</b>	<b>37,108</b>	<b>114,980</b>	<b>809,914</b>	<b>0,547</b>	<b>77,853</b>	<b>1 014,515</b>	<b>11,201</b>	<b>155,287</b>	<b>523,328</b>	<b>161,529</b>	<b>5,285</b>
<b>Полдник</b>														
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
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>24,055</b>	<b>24,136</b>	<b>125,850</b>	<b>816,089</b>	<b>0,322</b>	<b>1,800</b>	<b>129,100</b>	<b>7,966</b>	<b>290,375</b>	<b>382,123</b>	<b>56,674</b>	<b>2,850</b>
<b>Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 820,000</b>	<b>81,697</b>	<b>82,436</b>	<b>349,507</b>	<b>2 289,674</b>	<b>1,197</b>	<b>89,175</b>	<b>1 246,459</b>	<b>23,485</b>	<b>513,004</b>	<b>1 151,847</b>	<b>269,606</b>	<b>12,122</b>
День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>Завтрак</b>														
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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>560,000</b>	<b>37,002</b>	<b>21,988</b>	<b>88,179</b>	<b>708,731</b>	<b>0,261</b>	<b>14,108</b>	<b>131,820</b>	<b>2,607</b>	<b>376,320</b>	<b>510,530</b>	<b>87,440</b>	<b>5,474</b>
<b>Обед</b>														
3242	Кукуруза порционно	100	2,870	0,600	9,900	57,800	0,020	5,500	3,000	0,030	4,000	51,000	16,000	0,410
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	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 рубленные 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
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	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
166	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 Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>37,473</b>	<b>26,868</b>	<b>126,978</b>	<b>878,413</b>	<b>0,714</b>	<b>62,365</b>	<b>202,431</b>	<b>4,328</b>	<b>152,105</b>	<b>506,021</b>	<b>132,391</b>	<b>6,059</b>
<b>Полдник</b>														
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>13,149</b>	<b>16,214</b>	<b>91,004</b>	<b>534,566</b>	<b>0,235</b>	<b>10,500</b>	<b>48,420</b>	<b>6,967</b>	<b>51,477</b>	<b>165,874</b>	<b>34,576</b>	<b>3,061</b>
<b>Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше</b>		<b>1 800,000</b>	<b>87,624</b>	<b>65,070</b>	<b>306,161</b>	<b>2 121,710</b>	<b>1,210</b>	<b>86,973</b>	<b>382,671</b>	<b>13,902</b>	<b>579,902</b>	<b>1 182,425</b>	<b>254,407</b>	<b>14,594</b>



	Питательные вещества в 100 г продукта					Питательные вещества в 100 г продукта			Минеральные вещества (мг)			
	В	Ж	У	Н		В	Ж	У	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	63,504	45,534	324,544	1 630,430	1,044	70,364	869,384	16,180	816,944	895,350	260,797	15,477
Вторник - 1 неделя	71,914	89,000	393,120	1 890,776	1,144	81,905	611,911	11,801	839,844	1 131,944	350,914	13,564
Среда - 1 неделя	77,819	94,728	332,554	1 451,050	1,554	80,650	910,630	22,109	231,972	1 014,610	285,644	15,819
Четверг - 1 неделя	110,510	91,400	310,494	2 510,394	1,414	43,545	1 386,433	12,733	843,379	1 701,871	340,716	19,997
Пятница - 1 неделя	70,059	70,900	334,920	2 169,370	1,059	50,147	467,273	17,994	730,947	1 020,931	207,355	12,670
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	79,981	74,936	315,987	2 170,186	1,222	55,318	1 033,365	18,263	872,415	1 155,119	269,085	15,505
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	80,279	98,988	373,224	2 664,229	1,513	41,954	1 167,005	24,259	281,420	990,005	227,069	15,888
Среда - 2 неделя	70,641	64,666	305,610	1 975,760	1,092	165,305	618,401	18,029	599,496	1 038,125	330,226	14,267
Четверг - 2 неделя	81,697	82,436	349,507	2 289,674	1,197	89,175	1 246,459	23,485	513,004	1 151,847	269,606	12,122
Пятница - 2 неделя	87,624	65,070	306,161	2 121,710	1,210	86,973	382,671	13,902	579,902	1 182,425	254,407	14,594
СРЕДНЕЕ за 2 недели	75,562	75,387	327,733	2 206,637	1,237	104,163	753,800	19,393	481,215	1 053,742	266,052	14,613
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>77,772</b>	<b>74,662</b>	<b>321,860</b>	<b>2 188,412</b>	<b>1,230</b>	<b>79,741</b>	<b>893,583</b>	<b>18,828</b>	<b>526,815</b>	<b>1 104,431</b>	<b>267,569</b>	<b>15,059</b>
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	560,000	860,000	350,000	1 770,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	560,000	890,000	350,000	1 800,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Понедельник - 2 неделя	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2 неделя	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2 неделя	560,000	890,000	350,000	1 800,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>563</b>	<b>884</b>	<b>350</b>	<b>1 797</b>
Норма СанПин	550	800	350	1 700