

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ № 86



**Малышева
Марина
Михайловна**

Подписано: Малышева
Марина Михайловна
DN: cn=Малышева Марина
Михайловна, c=RU,
o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ
БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ
ШКОЛА № 86 ИМЕНИ М.Ф.
СТРИГИНА",
email=lev@post.adnk.ru
Дата: 2024.01.18 12:16:55
+07'00

М. М. Малышева

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО "Межрегиональная кейтеринговая

компания"



Т.В. Фионов

2024 г.

Циклическое меню основного (организованного) питания обучающихся

МБОУ СШ № 86

г. Красноярск

2024 г.

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет											
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
<i>Завтрак</i>											
204	Рожки отварные с сыром	180	13.692	10.997	45.892	338.752	0.119	0.200	77.500	1.150	270.910
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200
Итого за Завтрак		540.000	17.412	11.848	90.375	542.540	0.200	12.300	78.000	1.830	303.060
<i>Обед</i>											
	Горошек зеленый отварной	60	1.860	0.120	3.900	24.000	0.066	6.000		0.120	12.000
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4.210	4.743	12.315	94.084	0.070	16.455	175.672	2.014	29.876
289	Рагу овощное из птицы	200	19.293	6.802	24.470	213.091	0.191	23.033	411.620	3.014	31.010

348	Компот из абрикосов	180	0.234		18.263	74.595	0.005	0.180		0.248	7.470
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900
Итого за Обед		700.000	30.427	12.895	88.198	553.970	0.485	45.788	587.292	5.816	108.256

Полдник

406	Пирожок с яблоком	100	8.012	10.749	51.067	333.487	0.124	2.933	31.937	4.680	24.561
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550
Итого за Полдник		300.000	8.248	10.804	64.230	388.235	0.126	4.633	32.517	4.688	31.111
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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	

Завтрак

209	Яйцо отварное	50	12.700	11.500	0.700	157.000	0.070		250.000	0.600	55.000
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5.448	5.656	37.723	224.231	0.069	1.235	35.000	0.192	121.680
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950
	Батон	50	3.500	0.500	23.000	110.000	0.055			0.850	9.500
Итого за Завтрак		500.000	23.298	18.957	76.866	571.619	0.215	1.985	295.500	1.642	251.130

Обед

	Огурцы солёные порционные	60	0.480	0.060	1.020	7.800	0.012	3.000	3.000	0.060	13.800
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4.178	2.314	12.540	73.094	0.059	5.005	170.832	1.127	13.336
234	Котлеты рыбные	90	15.394	11.329	15.739	151.621	0.165	1.017	34.400	1.369	53.993
128	Картофельное пюре	150	3.249	3.833	23.153	140.182	0.173	27.995	19.000	0.040	40.220
349	Компот из сухофруктов	180	0.054	0.018	12.894	51.984	0.001	0.079	3.042	0.037	2.623
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000
Итого за Обед		740.000	28.185	18.784	94.596	572.881	0.563	37.216	230.274	3.053	151.872

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
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200	
Итого за Полдник		300.000	9.928	10.897	73.442	412.755	0.154	24.800	31.937	4.886	48.982
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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	

Завтрак

	Икра овощная	30	0.510	2.700	2.700	40.800	0.006	2.100		0.930	12.300
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17.046	15.169	13.861	251.972	0.158	0.540		1.986	22.752
173	Каша гречневая вязкая	150	4.695	4.122	21.180	140.401	0.160		16.000	0.336	12.040
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000

Итого за Завтрак		510.000	25.527	22.366	70.584	581.921	0.370	4.340	16.580	3.700	61.642
Обед											
67	Винегрет овощной	60	0.920	4.109	6.201	58.870	0.038	6.100	160.630	1.833	11.900
96	Рассольник московский	200	4.142	4.080	10.706	88.528	0.069	7.385	156.494	1.542	20.640
265	Плов из мяса	200	13.943	28.426	38.576	452.021	0.402	2.326	263.040	3.244	20.050
349	Компот из свежих яблок	180	0.144	0.144	15.504	64.800	0.011	3.600		0.072	5.760
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000
Итого за Обед		700.000	23.979	37.989	100.237	812.419	0.673	19.531	580.164	7.111	86.250
Полдник											
424	Булочка домашняя	100	12.303	12.757	77.633	474.059	0.175		59.400	5.310	32.250
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950
Итого за Полдник		300.000	12.503	12.808	90.676	527.447	0.176	0.100	59.900	5.310	37.200
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
День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
Завтрак											
210	Омлет натуральный	150	25.717	27.354	4.565	367.581	0.158	0.871	492.900	2.032	187.650
382	Кофейный напиток с молоком	200	3.200	2.510	22.074	124.370	0.040	1.300	20.000		120.000
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200
Итого за Завтрак		510.000	32.437	30.664	58.079	642.351	0.278	14.171	512.900	2.712	334.850
Обед											
75	Икра морковная	60	0.940	3.086	6.955	50.243	0.034	4.311	750.840	1.865	15.324
102	Суп картофельный с горохом	200	7.698	5.547	17.651	136.724	0.207	7.605	170.832	2.453	33.816
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
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4.691	4.176	33.516	190.551	0.061		20.000	0.600	23.880
349	Компот из изюма	180	0.414	0.090	25.317	104.445	0.027			0.090	14.400
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000
Итого за Обед		740.000	40.104	19.900	114.001	773.514	0.549	12.064	956.772	7.288	132.982
Полдник											
415	Крендель сахарный	100	10.556	13.681	67.915	436.566	0.154		43.285	5.930	26.787
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000
Итого за Полдник		300.000	16.156	18.681	77.315	541.566	0.214	1.800	83.285	5.930	268.787
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
День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
Завтрак											

	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000
	Вафли	40	1.800	8.800	28.000	88.000					
175	Каша молочная "Дружба"	200	5.833	6.708	33.771	219.471	0.128	1.209	38.600	0.159	122.650
376	Чай без сахара	200	0.222	0.057	0.077	1.685	0.001	0.111	0.555		5.495
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600
Итого за Завтрак		500.000	15.855	21.185	80.248	465.956	0.179	1.480	85.155	0.939	335.745

Обед

50	Салат из свеклы с сыром	60	2.199	4.459	4.664	67.806	0.012	5.343	13.480	1.400	73.610
99	Суп из овощей	200	4.192	4.285	11.422	86.872	0.076	17.005	170.831	1.866	22.783
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14.085	18.579	17.578	284.692	0.132	1.188	61.520	3.654	35.310
202	Рожки отварные	150	6.414	3.656	40.944	222.482	0.099		16.000	0.910	19.340
1008	Напиток из лимона	180	0.126	0.014	22.376	92.540	0.006	5.600	0.280	0.028	5.600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000
Итого за Обед		770.000	31.846	32.223	126.234	902.592	0.478	29.256	262.111	8.278	184.543

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
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950
Итого за Полдник		300.000	10.272	12.071	67.139	401.113	0.177	7.616	42.437	4.642	95.745
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

День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	

Завтрак

	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400
173	Каша пшённая молочная	200	8.798	7.084	45.754	282.791	0.255	1.300	36.000	0.193	138.410
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200
Итого за Завтрак		570.000	12.358	15.265	89.087	546.679	0.337	13.400	76.500	1.213	172.560

Обед

	Икра овощная	60	1.020	5.400	5.400	81.600	0.012	4.200		1.860	24.600
101	Суп картофельный с крупой	200	4.398	2.379	16.460	90.532	0.092	13.205	170.831	0.974	16.223
596	Азу из говядины	200	13.078	15.165	26.176	268.621	0.180	24.814	5.260	3.192	32.820
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000
Итого за Обед		700.000	23.506	24.246	92.073	650.738	0.442	78.339	179.151	6.572	108.023

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
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550
Итого за Полдник		300.000	9.064	10.752	62.205	365.503	0.136	22.500	32.517	4.694	55.532

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
День/неделя: Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
<i>Завтрак</i>											
52	Свекла отварная	30	0.450	0.030	2.640	12.600	0.006	3.000	0.600	0.030	11.100
265	Плов из мяса	200	13.943	28.426	38.576	452.021	0.402	2.326	263.040	3.244	20.050
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.600	117.500	0.055			0.550	10.000
	Печенье	20	1.560	3.076	13.858	88.000	0.016		2.200	0.700	5.800
Итого за Завтрак		500.000	19.989	31.987	92.837	724.869	0.481	7.026	266.420	4.532	53.500
<i>Обед</i>											
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
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5.204	5.285	13.926	110.712	0.087	9.469	161.294	2.201	38.270
268	Котлеты рубленные из мяса	90	13.728	13.533	15.440	230.228	0.124	0.563		1.325	29.613
202	Рожки отварные	150	6.414	3.656	40.944	222.482	0.099		16.000	0.910	19.340
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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000
Итого за Обед		740.000	33.045	29.014	119.399	853.805	0.542	26.934	507.553	6.706	142.782
<i>Полдник</i>											
415	Крендель сахарный	100	10.556	13.681	67.915	436.566	0.154		43.285	5.930	26.787
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950
Итого за Полдник		300.000	10.756	13.732	80.958	489.954	0.155	0.100	43.785	5.930	31.737
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
День/неделя: Среда - 2 неделя от 7 до 11 лет											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
<i>Завтрак</i>											
	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000
173	Каша геркулесовая	200	6.671	11.611	29.459	249.641	0.176	1.300	60.000	0.580	141.680
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
Итого за Завтрак		500.000	19.361	18.852	82.982	580.829	0.291	2.210	116.500	1.800	422.230
<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
113	Суп-лапша домашняя	200	3.934	4.811	11.768	35.052	0.012	0.805	10.831	0.926	7.743
260	Гуляш из птицы	90	16.457	6.346	6.681	133.081	0.062	2.433	11.350	2.924	14.710
173	Каша гречневая вязкая	150	4.695	4.122	21.180	140.401	0.160		16.000	0.336	12.040
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.476	0.196	16.742	79.660	0.010	140.000	114.380	0.532	8.400
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900

	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000
Итого за Обед		740.000	31.312	20.814	91.822	595.264	0.435	149.458	313.191	6.971	82.693
Полдник											
406	Пирожок с яблоком	100	8.012	10.749	51.067	333.487	0.124	2.933	31.937	4.680	24.561
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200	
Итого за Полдник		300.000	9.112	10.949	75.467	435.487	0.144	6.933	31.937	4.880	24.561
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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	

Завтрак

71	Огурцы свежие порционные	30	0.210	0.030	0.570	3.300	0.009	2.100	9.000	0.030	5.100
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11.835	16.657	25.057	240.042	0.140	5.398	91.833	3.491	25.121
202	Рожки отварные	150	6.414	3.656	40.944	222.482	0.099		16.000	0.910	19.340
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
Итого за Завтрак		540.000	21.735	20.718	99.414	614.572	0.294	9.198	117.413	4.879	64.111

Обед

25	Салат "Степной"	60	1.107	5.120	6.217	68.940	0.048	6.250	280.650	2.307	12.510
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.314	4.774	11.887	93.183	0.081	20.450	175.321	2.006	28.713
229	Рыба, тушенная с овощами	90	13.037	13.275	3.119	104.841	0.093	1.813	209.020	2.561	38.650
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4.008	4.279	33.072	187.031	0.043		16.000	0.570	8.880
34-12ЛП-2020	Напиток из обблихи	180	0.238	1.069	7.416	41.373	0.006	39.600	49.500	0.990	4.356
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000
Итого за Обед		740.000	27.534	29.747	90.961	643.568	0.424	68.233	730.491	8.854	121.009

Полдник

424	Булочка домашняя	100	12.303	12.757	77.633	474.059	0.175		59.400	5.310	32.250
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000
Итого за Полдник		300.000	17.903	17.757	87.033	579.059	0.235	1.800	99.400	5.310	274.250
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

День/неделя: Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	

Завтрак

223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	25.067	14.586	36.460	382.421	0.116	0.700	92.200	1.200	196.520
382	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430	0.044	1.300	20.120	0.012	125.120
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200
Итого за Завтрак		530.000	32.227	18.566	84.802	644.251	0.240	14.000	112.320	2.132	348.440

Обед											
	Кукуруза порционно	60	1.722	0.360	5.940	34.680	0.012	3.300	1.800	0.018	2.400
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
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17.213	15.766	11.280	256.841	0.153			2.153	20.770
128	Картофельное пюре	150	3.249	3.833	23.153	140.182	0.173	27.995	19.000	0.040	40.220
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0.234		18.263	74.595	0.005	0.180		0.248	7.470
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000
Итого за Обед		740.000	31.856	23.626	101.168	735.660	0.579	49.430	163.631	3.871	124.115
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
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950
Итого за Полдник		300.000	8.822	10.821	64.739	374.113	0.157	6.966	32.437	4.642	35.745
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
Возрастная группа от 7 до 11 лет											
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
Понедельник - 1 неделя	56.087	35.547	242.803	1,484.745	0.811	62.721	697.809	12.334	442.427	723.308	209.203
Вторник - 1 неделя	61.411	48.638	244.904	1,557.255	0.932	64.001	557.711	9.581	451.984	966.338	206.822
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
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
Норма СанПин	46.2	47.4	201	1,410	0.72	36	420	7.2	660	660	150

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, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
Завтрак											
204	Рожки отварные с сыром	200	15.250	12.596	50.840	379.342	0.131	0.224	88.400	1.280	302.480
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
Итого за Завтрак		560.000	18.970	13.447	95.323	583.130	0.212	12.324	88.900	1.960	334.630
Обед											
	Горошек зеленый отварной	100	3.100	0.200	6.500	40.001	0.110	10.000		0.200	20.000
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4.626	5.943	15.326	115.094	0.085	20.778	217.512	2.520	36.476
289	Рагу овощное из птицы	250	23.979	8.240	30.355	262.921	0.239	28.821	514.670	3.661	37.770
348	Компот из абрикосов	180	0.234		18.263	74.595	0.005	0.180		0.248	7.470
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200
Итого за Обед		860.000	38.379	16.023	109.444	690.211	0.643	59.939	732.182	7.189	138.916
Полдник											
406	Пирожок с яблоком	150	12.019	16.129	76.612	500.339	0.186	4.400	47.920	7.023	36.848
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550
Итого за Полдник		350.000	12.255	16.184	89.775	555.087	0.188	6.100	48.500	7.031	43.398
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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
Завтрак											
209	Яйцо отварное	50	12.700	11.500	0.700	157.000	0.070		250.000	0.600	55.000
174	Каша рисовая молочная	250	6.852	7.081	47.286	281.091	0.087	1.547	43.800	0.242	151.520
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950
	Батон	50	3.500	0.500	23.000	110.000	0.055			0.850	9.500
Итого за Завтрак		550.000	24.702	20.382	86.429	628.479	0.233	2.297	304.300	1.692	280.970
Обед											
	Огурцы солёные порционные	100	0.800	0.100	1.700	13.000	0.020	5.000	5.000	0.100	23.000
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4.552	3.365	15.713	93.344	0.071	6.305	210.832	1.609	15.376

234	Котлеты рыбные	100	17.105	12.586	17.492	168.459	0.183	1.130	38.217	1.520	59.995
128	Картофельное пюре	180	3.904	4.745	27.818	169.692	0.208	33.634	23.600	0.050	46.860
349	Компот из сухофруктов	180	0.054	0.018	12.894	51.984	0.001	0.079	3.042	0.037	2.623
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
Итого за Обед		890.000	32.855	22.454	114.617	694.079	0.687	46.308	280.691	3.876	185.054

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
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200	
Итого за Полдник		350.000	14.357	16.253	98.379	568.218	0.221	35.300	47.920	7.233	73.807
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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	

Завтрак

	Икра овощная	30	0.510	2.700	2.700	40.800	0.006	2.100		0.930	12.300
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	18.941	16.855	15.401	279.981	0.175	0.600		2.207	25.280
173	Каша гречневая вязкая	180	5.585	5.078	25.190	168.571	0.190		20.000	0.402	13.680
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
Итого за Завтрак		550.000	28.312	25.008	76.134	638.100	0.417	4.400	20.580	3.987	65.810

Обед

67	Винегрет овощной	100	1.557	7.184	10.523	101.432	0.065	10.263	281.030	3.205	19.906
96	Рассольник московский	250	5.177	5.101	13.384	110.668	0.087	9.232	195.626	1.928	25.821
265	Плов из мяса	250	17.534	36.461	48.515	574.981	0.506	2.895	323.800	4.391	24.150
349	Компот из свежих яблок	180	0.144	0.144	15.504	64.800	0.011	3.600		0.072	5.760
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
Итого за Обед		860.000	30.852	50.530	126.926	1,049.481	0.873	26.150	800.456	10.156	112.837

Полдник

424	Булочка домашняя	150	18.455	19.136	116.450	711.089	0.262		89.100	7.966	48.375
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950
Итого за Полдник		350.000	18.655	19.187	129.493	764.477	0.263	0.100	89.600	7.966	53.325
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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	

Завтрак

210	Омлет натуральный	200	34.237	36.758	6.068	492.401	0.210	1.157	656.300	2.854	248.390
382	Кофейный напиток с молоком	200	3.200	2.510	22.074	124.370	0.040	1.300	20.000		120.000

	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200
Итого за Завтрак		560.000	40.957	40.068	59.582	767.171	0.330	14.457	676.300	3.534	395.590

Обед

75	Икра морковная	100	1.566	5.144	11.592	83.738	0.056	7.185	1,251.400	3.109	25.540
102	Суп картофельный с горохом	250	8.872	5.657	22.143	156.984	0.254	9.905	210.832	2.493	40.576
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	100	25.071	6.056	1.372	160.301	0.077	0.028	16.450	1.944	18.420
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5.629	5.011	40.219	228.661	0.073		24.000	0.720	27.920
349	Компот из изюма	180	0.414	0.090	25.317	104.445	0.027			0.090	14.400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
Итого за Обед		890.000	47.992	23.598	139.643	931.729	0.691	17.278	1,502.682	8.916	164.056

Полдник

415	Крендель сахарный	150	15.961	22.640	109.869	706.392	0.232		67.440	9.783	40.733
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000
Итого за Полдник		350.000	21.561	27.640	119.269	811.392	0.292	1.800	107.440	9.783	282.733
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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	

Завтрак

	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000
	Вафли	40	1.800	8.800	28.000	88.000					
175	Каша молочная "Дружба"	250	7.293	8.203	42.429	273.571	0.161	1.508	47.200	0.196	152.080
376	Чай без сахара	200	0.222	0.057	0.077	1.685	0.001	0.111	0.555		5.495
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600
Итого за Завтрак		550.000	17.315	22.680	88.906	520.056	0.212	1.779	93.755	0.976	365.175

Обед

50	Салат из свеклы с сыром	100	3.665	7.432	7.773	113.009	0.020	8.905	22.467	2.333	122.682
99	Суп из овощей	250	4.565	5.337	14.276	105.883	0.093	21.255	210.831	2.325	28.083
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	15.607	19.802	19.768	309.072	0.149	1.288	61.520	3.705	38.870
202	Рожки отварные	180	7.742	4.537	49.417	269.652	0.120		20.000	1.100	21.860
1008	Напиток из лимона	180	0.126	0.014	22.376	92.540	0.006	5.600	0.280	0.028	5.600
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
Итого за Обед		920.000	38.145	38.762	152.610	1,087.756	0.592	37.208	315.098	10.051	254.295

Полдник

406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12.949	16.163	77.961	481.178	0.234	10.400	47.920	6.967	46.527
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950
Итого за Полдник		350.000	14.599	17.464	93.404	561.566	0.255	11.150	58.420	6.967	111.477
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

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
Завтрак											
	Масло порционнo	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400
173	Каша пшённая молочная	250	11.026	8.863	57.608	355.341	0.319	1.625	45.000	0.242	172.160
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200
Итого за Завтрак		620.000	14.586	17.044	100.941	619.229	0.401	13.725	85.500	1.262	206.310
Обед											
	Икра овощная	100	1.700	9.000	9.000	136.000	0.020	7.000		3.100	41.000
101	Суп картофельный с крупой	250	4.822	2.955	20.574	110.458	0.113	16.505	210.831	1.210	19.883
596	Азу из говядины	250	16.348	18.957	32.720	335.776	0.226	31.018	6.575	3.990	41.025
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
Итого за Обед		860.000	29.490	32.624	116.081	841.619	0.568	90.683	220.466	8.986	145.588
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
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550
Итого за Полдник		350.000	13.493	16.108	87.142	520.966	0.203	33.000	48.500	7.041	80.357
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
День/неделя: Вторник - 2 неделя 12 лет и старше											
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (мг)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	
Завтрак											
52	Свекла отварная	30	0.450	0.030	2.640	12.600	0.006	3.000	0.600	0.030	11.100
265	Плов из мяса	250	17.534	36.461	48.515	574.981	0.506	2.895	323.800	4.391	24.150
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.600	117.500	0.055			0.550	10.000
	Печенье	20	1.560	3.076	13.858	88.000	0.016		2.200	0.700	5.800
Итого за Завтрак		550.000	23.580	40.022	102.776	847.829	0.585	7.595	327.180	5.679	57.600
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
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	6.505	6.607	17.409	138.398	0.109	11.837	201.626	2.752	47.858
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15.265	14.768	17.784	254.751	0.142	0.700		1.377	33.300
202	Рожки отварные	180	7.742	4.537	49.417	269.652	0.120		20.000	1.100	21.860
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000

Итого за Обед		890.000	40.538	36.275	147.535	1,056.620	0.695	34.259	771.885	8.797	178.137
----------------------	--	----------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	----------------	--------------	----------------

Полдник

415	Крендель сахарный	150	15.961	22.640	109.869	706.392	0.232		67.440	9.783	40.733
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950

Итого за Полдник		350.000	16.161	22.691	122.912	759.780	0.233	0.100	67.940	9.783	45.683
-------------------------	--	----------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------

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
--	--	------------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	------------------	---------------	----------------

День/неделя: Среда - 2 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (Са)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	

Завтрак

	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000
173	Каша геркулесовая	250	8.339	14.514	36.824	312.051	0.220	1.625	75.000	0.725	177.100
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000

Итого за Завтрак		550.000	21.029	21.755	90.347	643.239	0.335	2.535	131.500	1.945	457.650
-------------------------	--	----------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------	--------------	----------------	--------------	----------------

Обед

67	Винегрет овощной	100	1.557	7.184	10.523	101.432	0.065	10.263	281.030	3.205	19.906
113	Суп-лапша домашняя	250	4.242	5.995	14.709	41.108	0.013	1.005	10.831	1.150	9.283
260	Гуляш из птицы	100	18.193	6.489	8.087	141.811	0.069	2.942	12.740	3.012	16.529
173	Каша гречневая вязкая	180	5.585	5.078	25.190	168.571	0.190		20.000	0.402	13.680
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.476	0.196	16.742	79.660	0.010	140.000	114.380	0.532	8.400
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000

Итого за Обед		890.000	36.493	26.582	114.251	730.182	0.551	154.370	438.981	8.861	104.998
----------------------	--	----------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	----------------	----------------	--------------	----------------

Полдник

406	Пирожок с яблоком	150	12.019	16.129	76.612	500.339	0.186	4.400	47.920	7.023	36.848
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200	

Итого за Полдник		350.000	13.119	16.329	101.012	602.339	0.206	8.400	47.920	7.223	36.848
-------------------------	--	----------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	--------------	---------------	--------------	---------------

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
--	--	------------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	----------------	----------------	---------------	----------------

День/неделя: Четверг - 2 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минералы (Са)
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	

Завтрак

71	Огурцы свежие порционные	30	0.210	0.030	0.570	3.300	0.009	2.100	9.000	0.030	5.100
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13.194	16.250	25.847	241.971	0.153	5.722	73.264	2.740	25.832
202	Рожки отварные	180	7.742	4.537	49.417	269.652	0.120		20.000	1.100	21.860
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000

Итого за Завтрак		580.000	24.422	21.192	108.677	663.671	0.328	9.522	102.844	4.318	67.342
-------------------------	--	----------------	---------------	---------------	----------------	----------------	--------------	--------------	----------------	--------------	---------------

Обед

25	Салат "Степной"	100	1.845	8.530	10.363	114.869	0.079	10.417	467.683	3.844	20.850
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4.779	5.984	15.144	115.500	0.100	25.803	267.112	2.520	39.431
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15.077	14.595	3.119	113.601	0.106	1.873	210.220	2.597	43.450
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.841	5.290	39.938	226.971	0.052		20.000	0.690	10.000
34-122ХН-3020	Напиток из облепихи	180	0.238	1.069	7.416	41.373	0.006	39.600	49.500	0.990	4.356
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
Итого за Обед		890.000	33.220	37.108	114.980	809.914	0.547	77.853	1,014.515	11.201	155.287

Полдник

424	Булочка домашняя	150	18.455	19.136	116.450	711.089	0.262		89.100	7.966	48.375
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000
Итого за Полдник		350.000	24.055	24.136	125.850	816.089	0.322	1.800	129.100	7.966	290.375
Итого за Четверг - 2 неделя 12 лет и старше		1,820.000	81.697	82.436	349.507	2,289.674	1.197	89.175	1,246.459	23.485	513.004

День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	

Завтрак

223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	29.842	18.008	39.837	446.901	0.137	0.808	111.700	1.675	224.400
382	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430	0.044	1.300	20.120	0.012	125.120
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200
Итого за Завтрак		560.000	37.002	21.988	88.179	708.731	0.261	14.108	131.820	2.607	376.320

Обед

	Кукуруза порционнно	100	2.870	0.600	9.900	57.800	0.020	5.500	3.000	0.030	4.000
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
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	18.941	16.855	15.401	279.981	0.175	0.600		2.207	25.280
128	Картофельное пюре	180	3.904	4.745	27.818	169.692	0.208	33.634	23.600	0.050	46.860
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0.234		18.263	74.595	0.005	0.180		0.248	7.470
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000
Итого за Обед		890.000	37.473	26.868	126.978	878.413	0.714	62.365	202.431	4.328	152.105

Полдник

406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12.949	16.163	77.961	481.178	0.234	10.400	47.920	6.967	46.527
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950
Итого за Полдник		350.000	13.149	16.214	91.004	534.566	0.235	10.500	48.420	6.967	51.477
Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше		1,800.000	87.624	65.070	306.161	2,121.710	1.210	86.973	382.671	13.902	579.902

Возрастная группа 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества		
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
Понедельник - 1 неделя	69.604	45.654	294.542	1,828.428	1.043	78.363	869.582	16.180	516.944	895.250	260.797

Вторник - 1 неделя	71.914	59.089	299.425	1,890.776	1.141	83.905	632.911	12.801	539.831	1,132.932	250.914
Среда - 1 неделя	77.819	94.725	332.553	2,452.058	1.553	30.650	910.636	22.109	231.972	1,024.610	285.644
Четверг - 1 неделя	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
Пятница - 1 неделя	70.059	78.906	334.920	2,169.378	1.059	50.137	467.273	17.994	730.947	1,020.931	207.355
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	79.981	73.936	315.987	2,170.186	1.222	55.318	1,033.365	18.263	572.415	1,155.119	269.085
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
Вторник - 2 неделя	80.279	98.988	373.223	2,664.229	1.513	41.954	1,167.005	24.259	281.420	990.005	227.069
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
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
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
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	75.562	75.387	327.733	2,206.637	1.237	104.163	753.800	19.393	481.215	1,053.742	266.052
ИТОГО среднее за 2 недели	77.772	74.662	321.860	2,188.412	1.230	79.741	893.583	18.828	526.815	1,104.431	267.569
Норма СанПин	54	55.2	229.8	1 632	0.8	42	540	8.4	720	720	180

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
ИТОГО среднее за 2 недели	563	884	350	1,797
Норма СанПин	550	800	350	1,700

Элементарные вещества (мг)		
Р	Mg	Fe
219.550	22.090	1.358
8.240	4.400	0.859
26.000	5.600	0.440
13.200	10.800	2.640
266.990	42.890	5.297
37.200	12.600	0.420
60.614	18.486	0.963
201.440	95.020	2.339

6.840	4.905	0.192
19.500	4.200	0.330
37.500	12.000	0.840
363.094	147.211	5.084

84.104	14.222	1.741
9.120	4.880	0.883
93.224	19.102	2.624
723.308	209.203	13.005

еральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
----------	-----------	-----------

192.000	12.000	2.500
144.450	32.520	0.527
53.240	11.400	0.909
32.500	6.500	0.600
422.190	62.420	4.536

14.400	8.400	0.360
45.824	10.046	0.603
213.008	45.531	1.398
96.820	34.510	1.332
1.782	1.400	0.085
37.500	12.000	0.840
19.500	4.200	0.330
428.834	116.087	4.948

101.314	20.315	1.463
14.000	8.000	0.600
115.314	28.315	2.063
966.338	206.822	11.547

еральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
----------	-----------	-----------

11.100	4.500	0.210
161.081	21.797	1.143
112.210	74.220	2.516
9.120	4.880	0.883
26.000	5.600	0.440

319.511	110.997	5.192
----------------	----------------	--------------

26.760	12.095	0.465
64.499	14.512	0.716
205.200	50.800	1.966
3.960	3.240	0.828
37.500	12.000	0.840
19.500	4.200	0.330
357.419	96.847	5.145

129.415	17.783	1.767
8.240	4.400	0.859
137.655	22.183	2.626
814.585	230.027	12.963

эральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
----------	-----------	-----------

421.030	32.040	4.777
90.000	14.000	0.139
26.000	5.600	0.440
13.200	10.800	2.640
550.230	62.440	7.996

30.887	18.621	0.575
105.684	31.016	1.816
159.930	78.436	1.318
163.750	20.220	0.939
23.220	7.560	0.581
37.500	12.000	0.840
19.500	4.200	0.330
540.471	172.053	6.399

108.713	15.516	1.483
188.000	30.000	0.200
296.713	45.516	1.683
1,387.414	280.009	16.078

эральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
----------	-----------	-----------

128.000	9.000	0.200
149.720	35.510	0.796
9.146	4.884	0.910
26.000	5.200	0.480
312.866	54.594	2.386

57.410	14.090	0.796
59.761	17.412	0.801
136.510	20.070	1.614
53.160	9.720	0.994
3.080	1.680	0.150
37.500	12.000	0.840
19.500	4.200	0.330
366.921	79.172	5.525

104.686	20.021	1.463
53.240	11.400	0.909
157.926	31.421	2.372
837.713	165.187	10.283

еральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
3.000		0.020
210.780	56.550	1.535
8.240	4.400	0.859
26.000	5.200	0.480
13.200	10.800	2.640
261.220	76.950	5.534

22.200	9.000	0.420
68.641	20.192	0.883
184.050	43.840	2.871
5.940	5.580	0.275
37.500	12.000	0.840
19.500	4.200	0.330
337.831	94.812	5.619

101.314	20.315	1.463
9.120	4.880	0.883
110.434	25.195	2.346

709.485	196.957	13.499
---------	---------	--------

еральные вещества (мг)

Р	Mg	Fe
----------	-----------	-----------

12.900	6.600	0.420
205.200	50.800	1.966
9.120	4.880	0.883
32.500	7.000	0.550
18.000	4.000	0.420
277.720	73.280	4.239

53.346	15.492	0.719
83.689	23.072	1.072
130.328	17.489	1.476
53.160	9.720	0.994
7.722	5.541	1.079
37.500	12.000	0.840
19.500	4.200	0.330
385.245	87.514	6.510

108.713	15.516	1.483
8.240	4.400	0.859
116.953	19.916	2.342
779.918	180.710	13.091

еральные вещества (мг)

Р	Mg	Fe
----------	-----------	-----------

128.000	9.000	0.200
192.150	52.920	1.247
53.240	11.400	0.909
26.000	5.200	0.480
26.000	5.600	0.440
425.390	84.120	3.276

26.760	12.095	0.465
23.441	1.352	0.247
128.170	62.360	1.273
112.210	74.220	2.516
2.380	2.380	0.450
37.500	12.000	0.840

19.500	4.200	0.330
349.961	168.607	6.121

84.104	14.222	1.741
14.000	8.000	0.600
98.104	22.222	2.341
873.455	274.949	11.738

эральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
9.000	4.200	0.150
125.595	23.314	1.229
53.160	9.720	0.994
9.120	4.880	0.883
26.000	5.600	0.440
222.875	47.714	3.696

31.240	14.300	0.448
62.003	18.534	0.869
190.910	46.810	0.799
81.450	26.720	0.567
1.782	5.940	0.296
37.500	12.000	0.840
19.500	4.200	0.330
424.385	128.504	4.149

129.415	17.783	1.767
188.000	30.000	0.200
317.415	47.783	1.967
964.675	224.001	9.812

эральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
302.180	34.870	1.119
116.200	31.000	1.019
26.000	5.200	0.480
13.200	10.800	2.640
457.580	81.870	5.258

30.600	9.600	0.246
65.311	19.440	0.862
160.100	21.200	1.094
96.820	34.510	1.332
6.840	4.905	0.192
37.500	12.000	0.840
19.500	4.200	0.330
416.671	105.855	4.896

104.686	20.021	1.463
8.240	4.400	0.859
112.926	24.421	2.322
987.177	212.146	12.476

(mg)
Fe
13.005
11.547
12.963
16.078
10.283
12.775
13.499
13.091
11.738
9.812
12.476
12.123
12.449
7.2

Минеральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
245.140	24.560	1.502
13.200	10.800	2.640
8.240	4.400	0.859
26.000	5.600	0.440
292.580	45.360	5.441

62.001	21.000	0.700
71.934	23.396	1.177
250.600	118.320	2.912
6.840	4.905	0.192
26.000	5.600	0.440
50.000	16.000	1.120
467.375	189.221	6.541

126.175	21.336	2.612
9.120	4.880	0.883
135.295	26.216	3.495
895.250	260.797	15.477

Минеральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
192.000	12.000	2.500
181.350	40.880	0.656
53.240	11.400	0.909
32.500	6.500	0.600
459.090	70.780	4.665

24.000	14.000	0.600
52.744	12.556	0.710

236.682	50.592	1.553
116.060	41.370	1.589
1.782	1.400	0.085
50.000	16.000	1.120
26.000	5.600	0.440
507.268	141.518	6.097

152.574	30.616	2.202
14.000	8.000	0.600
166.574	38.616	2.802
1,132.932	250.914	13.564

еральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
11.100	4.500	0.210
178.990	24.220	1.270
133.370	88.220	2.987
9.120	4.880	0.883
26.000	5.600	0.440
358.580	127.420	5.790

45.321	20.447	0.775
80.626	18.143	0.895
257.760	63.720	2.462
3.960	3.240	0.828
50.000	16.000	1.120
26.000	5.600	0.440
463.667	127.150	6.520

194.123	26.674	2.650
8.240	4.400	0.859
202.363	31.074	3.509
1,024.610	285.644	15.819

еральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
560.190	42.560	6.351
90.000	14.000	0.139

26.000	5.600	0.440
13.200	10.800	2.640
689.390	72.960	9.570

51.478	31.035	0.959
126.904	38.636	2.208
185.490	91.310	1.525
196.350	24.220	1.121
23.220	7.560	0.581
50.000	16.000	1.120
26.000	5.600	0.440
659.442	214.361	7.954

165.039	23.395	2.273
188.000	30.000	0.200
353.039	53.395	2.473
1,701.871	340.716	19.997

еральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
----------	-----------	-----------

128.000	9.000	0.200
186.870	44.380	0.992
9.146	4.884	0.910
26.000	5.200	0.480
350.016	63.464	2.582

95.682	23.483	1.327
70.199	21.762	0.963
151.180	22.150	1.789
63.900	11.640	1.188
3.080	1.680	0.150
50.000	16.000	1.120
26.000	5.600	0.440
460.041	102.315	6.977

157.634	30.176	2.202
53.240	11.400	0.909
210.874	41.576	3.111
1,020.931	207.355	12.670

эральные вещества (мг)		
Р	Mg	Fe
3.000		0.020
263.870	70.840	1.919
8.240	4.400	0.859
26.000	5.200	0.480
13.200	10.800	2.640
314.310	91.240	5.918
37.000	15.000	0.700
81.299	25.237	1.066
230.063	54.800	3.589
5.940	5.580	0.275
50.000	16.000	1.120
26.000	5.600	0.440
430.302	122.217	7.190
152.574	30.616	2.202
9.120	4.880	0.883
161.694	35.496	3.085
906.306	248.953	16.193

эральные вещества (мг)		
Р	Mg	Fe
12.900	6.600	0.420
257.760	63.720	2.462
9.120	4.880	0.883
32.500	7.000	0.550
18.000	4.000	0.420
330.280	86.200	4.735
88.910	25.820	1.199
104.614	28.843	1.340
145.300	19.630	1.655
63.900	11.640	1.188
7.722	5.541	1.079
50.000	16.000	1.120
26.000	5.600	0.440

486.446	113.074	8.021
165.039	23.395	2.273
8.240	4.400	0.859
173.279	27.795	3.132
990.005	227.069	15.888

эральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
128.000	9.000	0.200
240.188	66.150	1.559
53.240	11.400	0.909
26.000	5.200	0.480
26.000	5.600	0.440
473.428	97.350	3.588

45.321	20.447	0.775
24.799	1.687	0.271
142.652	69.206	1.424
133.370	88.220	2.987
2.380	2.380	0.450
50.000	16.000	1.120
26.000	5.600	0.440
424.522	203.540	7.467

126.175	21.336	2.612
14.000	8.000	0.600
140.175	29.336	3.212
1,038.125	330.226	14.267

эральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
9.000	4.200	0.150
138.376	25.083	1.326
63.900	11.640	1.188
9.120	4.880	0.883
26.000	5.600	0.440
246.396	51.403	3.987

52.067	23.833	0.747
75.519	24.526	1.108
219.710	53.410	0.895
98.250	32.220	0.679
1.782	5.940	0.296
50.000	16.000	1.120
26.000	5.600	0.440
523.328	161.529	5.285

194.123	26.674	2.650
188.000	30.000	0.200
382.123	56.674	2.850
1,151.847	269.606	12.122

еральные вещества (мг)

P	Mg	Fe
355.130	40.440	1.335
116.200	31.000	1.019
26.000	5.200	0.480
13.200	10.800	2.640
510.530	87.440	5.474

51.000	16.000	0.410
77.131	24.296	1.038
178.990	24.220	1.270
116.060	41.370	1.589
6.840	4.905	0.192
50.000	16.000	1.120
26.000	5.600	0.440
506.021	132.391	6.059

157.634	30.176	2.202
8.240	4.400	0.859
165.874	34.576	3.061
1,182.425	254.407	14.594

(мг)
Fe
15.477

13.564
15.819
19.997
12.670
15.505
16.193
15.888
14.267
12.122
14.594
14.613
15.059
11

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ № 86



М. М. Малышева

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО "Международная кейтеринговая

компания"



Т.В. Фионов

2024 г.

Циклическое меню основного (организованного) питания обучающихся

МБОУ СШ № 86

г. Красноярск

2024 г.

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13.692	10.997	45.892	338.752	0.119	0.200	77.500	1.150	270.910	219.550	22.090	1.358
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000			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
<i>Обед</i>														
	Горошек зеленый отварной	60	1.860	0.120	3.900	24.000	0.066	6.000		0.120	12.000	37.200	12.600	0.420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	200	4.210	4.743	12.315	94.084	0.070	16.455	175.672	2.014	29.876	60.614	18.486	0.963
289	Рагу овощное из птицы	200	19.293	6.802	24.470	213.091	0.191	23.033	411.620	3.014	31.010	201.440	95.020	2.339
348	Компот из абрикосов	180	0.234		18.263	74.595	0.005	0.180		0.248	7.470	6.840	4.905	0.192
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Итого за Обед	700.000	30.427	12.895	88.198	553.970	0.485	45.788	587.292	5.816	108.256	363.094	147.211	5.084
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	100	8.012	10.749	51.067	333.487	0.124	2.933	31.937	4.680	24.561	84.104	14.222	1.741
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Итого за Полдник	300.000	8.248	10.804	64.230	388.235	0.126	4.633	32.517	4.688	31.111	93.224	19.102	2.624
	Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет	1,540.000	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														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12.700	11.500	0.700	157.000	0.070		250.000	0.600	55.000	192.000	12.000	2.500
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5.448	5.656	37.723	224.231	0.069	1.235	35.000	0.192	121.680	144.450	32.520	0.527
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
	Батон	50	3.500	0.500	23.000	110.000	0.055			0.850	9.500	32.500	6.500	0.600
	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
<i>Обед</i>														
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого за Обед	740.000	28.185	18.784	94.596	572.881	0.563	37.216	230.274	3.053	151.872	428.834	116.087	4.948
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8.828	10.697	49.042	310.755	0.134	20.800	31.937	4.686	48.982	101.314	20.315	1.463
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.000	0.020	4.000		0.200		14.000	8.000	0.600
	Итого за Полдник	300.000	9.928	10.897	73.442	412.755	0.154	24.800	31.937	4.886	48.982	115.314	28.315	2.063
	Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет	1,540.000	61.411	48.638	244.904	1,557.258	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														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Икра овощная	30	0.510	2.700	2.700	40.800	0.006	2.100		0.930	12.300	11.100	4.500	0.210
294	Котлеты 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	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044		0.440	8.000	26.000	5.600	0.440	
	Итого за Завтрак	510.000	25.527	22.366	70.584	881.921	0.370	4.340	16.580	3.700	61.642	319.511	110.997	5.192
<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
96	Рассольник московский	200	4.142	4.080	10.706	88.528	0.069	7.385	156.494	1.542	20.640	64.499	14.512	0.716
265	Плов из мяса	200	13.943	28.426	38.576	452.021	0.402	2.326	263.040	3.244	20.050	205.200	50.800	1.966
349	Компот из свежих яблок	180	0.144	0.144	15.504	64.800	0.011	3.600		0.072	5.760	3.960	3.240	0.828
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого за Обед	700.000	23.979	37.989	100.237	812.419	0.673	19.531	580.164	7.111	86.250	357.419	96.847	5.145
<i>Полдник</i>														
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														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<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
	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
<i>Обед</i>														
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, тушеные 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 яблок	180	0.414	0.090	25.317	104.445	0.027			0.090	14.400	23.220	7.560	0.581
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого за Обед	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
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10.556	13.681	67.915	436.566	0.154		43.285	5.930	26.787	108.713	15.516	1.483
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000	188.000	30.000	0.200
	Итого за Полдник	300.000	16.156	18.681	77.315	541.566	0.214	1.800	83.285	5.930	268.787	298.713	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														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200
	Вафли	40	1.800	8.800	28.000	88.000								
175	Каша молочная "Дружба"	200	5.833	6.708	33.771	219.471	0.128	1.209	38.600	0.159	122.650	149.720	35.510	0.796
376	Чай без сахара	200	0.222	0.057	0.077	1.685	0.001	0.111	0.555		5.495	9.146	4.884	0.910
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Итого за Завтрак	500.000	15.855	21.185	80.248	465.956	0.179	1.480	85.155	0.939	335.745	312.866	54.594	2.386
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	60	2.199	4.459	4.664	67.806	0.012	5.343	13.480	1.400	73.610	57.410	14.090	0.796
99	Суп из овощей	200	4.192	4.285	11.422	86.872	0.076	17.005	170.831	1.866	22.783	59.761	17.412	0.801
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14.085	18.579	17.578	284.692	0.132	1.188	61.520	3.654	35.310	136.510	20.070	1.614
202	Рожки отварные	150	6.414	3.656	40.944	222.482	0.099		16.000	0.910	19.340	53.160	9.720	0.994
1008	Напиток из лимона	180	0.126	0.014	22.376	92.540	0.006	5.600	0.280	0.028	5.600	3.080	1.680	0.150
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого за Обед	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
<i>Полдник</i>														
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: Суббота - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
395	Вареники с творогом	210	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
382	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430	0.044	1.300	20.120	0.012	125.120	116.200	31.000	1.019
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	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	9.880	18.320	56.522	431.630	0.134	1.300	100.120	1.332	145.520	174.200	41.800	1.979
<i>Обед</i>														
	Горошек зеленый отварной	60	1.860	0.120	3.900	24.000	0.066	6.000		0.120	12.000	37.200	12.600	0.420
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5.840	5.670	20.269	138.312	0.102	13.405	170.031	1.060	23.153	99.846	27.106	1.401
260	Гуляш из мяса (говядина)	90	15.103	14.970	7.346	205.716	0.063	2.672	5.768	1.807	17.940	160.473	22.270	2.460
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
	Сок в ассортименте	180	0.990	0.180	21.960	91.800	0.018	3.600		0.180		12.600	7.200	0.540
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого за Обед	740.000	32.631	26.449	115.797	795.059	0.445	25.797	191.799	4.157	89.873	448.569	112.096	6.558
<i>Полдник</i>														
410	Ватрушка с повидлом	100	7.651	10.444	75.662	420.752	0.115	0.267	28.612	4.574	26.122	80.827	14.729	1.708
	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	8.751	10.644	100.062	522.752	0.135	4.267	28.612	4.774	26.122	94.827	22.729	2.308
	Итого за Суббота - 1 неделя от 7 до 11 лет	1.540.000	51.262	55.413	272.381	1.749.441	0.714	31.364	320.531	10.263	261.515	717.596	176.625	10.845

День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	200	8.798	7.084	45.754	282.791	0.255	1.300	36.000	0.193	138.410	210.780	56.550	1.535
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
338	Фрукт (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
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1.020	5.400	5.400	81.600	0.012	4.200		1.860	24.600	22.200	9.000	0.420
101	Суп картофельный с крупой	200	4.398	2.379	16.460	90.532	0.092	13.205	170.831	0.974	16.223	68.641	20.192	0.883
596	Азу из говядины	200	13.078	15.165	26.176	268.621	0.180	24.814	5.260	3.192	32.820	184.050	43.840	2.871
491	Компот из ягод замороженных (чер.смородина)	180	0.180	0.072	14.787	61.785	0.005	36.000	3.060	0.126	6.480	5.940	5.580	0.275
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого за Обед	700.000	23.506	24.246	92.073	650.738	0.442	78.339	179.151	6.572	108.023	337.831	94.812	5.619
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8.828	10.697	49.042	310.755	0.134	20.800	31.937	4.686	48.982	101.314	20.315	1.463
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Итого за Полдник	300.000	9.064	10.752	62.205	365.503	0.136	22.500	32.517	4.694	55.532	110.434	25.195	2.346
	Итого за Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет	1,570.000	44.928	50.263	243.365	1,562.920	0.915	114.239	288.168	12.479	336.115	709.485	196.957	13.499
День/неделя: Вторник - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
52	Свекла отварная	30	0.450	0.030	2.640	12.600	0.006	3.000	0.600	0.030	11.100	12.900	6.600	0.420
265	Плов из мяса	200	13.943	28.426	38.576	452.021	0.402	2.326	263.040	3.244	20.050	205.200	50.800	1.966
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.600	117.500	0.055			0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	Печенье	20	1.560	3.076	13.858	88.000	0.016		2.200	0.700	5.800	18.000	4.000	0.420
	Итого за Завтрак	500.000	19.989	31.987	92.837	724.869	0.481	7.026	266.420	4.532	53.500	277.720	73.280	4.239
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	60	2.575	5.120	6.129	81.054	0.061	7.170	330.000	1.736	15.390	53.346	15.492	0.719
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	5.204	5.285	13.926	110.712	0.087	9.469	161.294	2.201	38.270	83.689	23.072	1.072
268	Котлеты 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 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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого за Обед	740.000	33.045	29.014	119.399	853.805	0.542	26.934	507.553	6.706	142.782	385.245	87.514	6.510
<i>Полдник</i>														
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														

№ 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														
	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200
173	Каша геркулесовая	200	6.671	11.611	29.459	249.641	0.176	1.300	60.000	0.580	141.680	192.150	52.920	1.247
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Завтрак	500.000	19.361	18.852	82.982	580.829	0.291	2.210	116.500	1.800	422.230	425.390	84.120	3.276
Обед														
67	Винегрет овощной	60	0.920	4.109	6.201	58.870	0.038	6.100	160.630	1.833	11.900	26.760	12.095	0.465
113	Суп-лапша домашняя	200	3.934	4.811	11.768	35.052	0.012	0.805	10.831	0.926	7.743	23.441	1.352	0.247
260	Гуляш из птицы	90	16.457	6.346	6.681	133.081	0.062	2.433	11.350	2.924	14.710	128.170	62.360	1.273
173	Каша гречневая вязкая	150	4.695	4.122	21.180	140.401	0.160		16.000	0.336	12.040	112.210	74.220	2.516
398	Напиток из плодов шиповника	180	0.476	0.196	16.742	79.660	0.010	140.000	114.380	0.532	8.400	2.380	2.380	0.450
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого за Обед	740.000	31.312	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
	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 недели 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 недели от 7 до 11 лет														
№ 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														
71	Огурцы свежие порционные	30	0.210	0.030	0.570	3.300	0.009	2.100	9.000	0.030	5.100	9.000	4.200	0.150
279	Тейфели мясные с томатным соусом	120	11.835	16.657	25.057	240.042	0.140	5.398	91.833	3.491	25.121	125.595	23.314	1.229
202	Рожки отварные	150	6.414	3.656	40.944	222.482	0.099		16.000	0.910	19.340	53.160	9.720	0.994
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Завтрак	540.000	21.735	20.718	99.414	614.572	0.294	9.198	117.413	4.879	64.111	222.875	47.714	3.696
Обед														
25	Салат "Степной"	60	1.107	5.120	6.217	68.940	0.048	6.250	280.650	2.307	12.510	31.240	14.300	0.448
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.314	4.774	11.887	93.183	0.081	20.450	175.321	2.006	28.713	62.003	18.534	0.869
229	Рыба, тушеная 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
54-12кн	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого за Обед	740.000	27.534	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
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000	188.000	30.000	0.290
	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 недели 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 недели от 7 до 11 лет														

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	170	25.067	14.586	36.460	382.421	0.116	0.700	92.200	1.200	196.520	302.180	34.870	1.119
382	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430	0.044	1.300	20.120	0.012	125.120	116.200	31.000	1.019
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
338	Фрукт (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														
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого за Обед	740.000	31.856	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 недели 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
День/неделя: Суббота - 2 недели 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														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4.674	3.870	17.699	125.042	0.067	1.300	26.400	0.256	129.312	105.600	16.912	0.410
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
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Печенье	50	3.900	7.690	34.645	220.000	0.040		5.500	1.750	14.500	45.000	10.000	1.050
	Итого за Завтрак	500.000	14.654	21.720	92.948	623.512	0.192	2.600	91.900	2.786	273.812	269.600	46.112	2.099
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0.955	3.712	5.955	56.184	0.026	5.880	0.576	1.673	17.010	24.316	10.875	0.819
	Суп из рыбных консервов	200	5.112	7.465	17.238	139.234	0.109	15.305	200.032	1.875	17.016	56.824	22.966	0.859
392	Нельмени с маслом	180	12.960	40.100	45.060	596.200	0.002		80.000	0.200	4.800	6.000		0.040
	Сок в ассортименте	180	0.990	0.180	21.960	91.800	0.018	3.600		0.180		12.600	7.200	0.540
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2.550	0.990	14.490	77.700	0.120	0.120		0.090	21.900	37.500	12.000	0.840
	Хлеб пшеничный	30	2.280	0.240	14.760	70.500	0.033			0.330	6.000	19.500	4.200	0.330
	Итого за Обед	680.000	24.847	52.687	119.463	1.031.618	0.308	24.905	280.608	4.348	66.726	156.740	57.241	3.428
Полдник														
406	Пирожок с капустой и яйцом	100	12.922	14.511	45.176	363.098	0.152	19.800	115.287	4.866	64.219	159.527	22.916	2.216
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	14.572	15.812	60.619	443.486	0.173	20.550	125.787	4.866	129.169	212.767	34.316	3.125
	Итого за Суббота - 2 недели от 7 до 11 лет	1.480.000	54.073	90.219	273.030	2.098.616	0.673	48.055	498.295	12.000	469.707	639.107	137.669	8.652
Возрастная группа от 7 до 11 лет														
			Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			

	Б	Ж	У	(ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	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
Вторник - 1 неделя	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
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
Суббота - 1 неделя	51.262	55.413	272.381	1.749.441	0.714	31.364	320.531	10.263	261.515	717.596	176.625	10.845
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	62.907	57.914	257.434	1.740.053	0.925	41.407	695.893	13.015	448.945	907.826	211.312	12.454
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
Суббота - 2 неделя	54.073	90.219	273.030	2.098.616	0.673	48.055	498.295	12.000	469.707	639.107	137.669	8.652
СРЕДНЕЕ за 2 недели	60.442	64.511	264.663	1.822.161	0.928	84.097	553.590	14.164	421.833	825.636	204.405	11.545
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>61.675</i>	<i>61.213</i>	<i>261.049</i>	<i>1.781.107</i>	<i>0.927</i>	<i>62.752</i>	<i>624.742</i>	<i>13.590</i>	<i>435.389</i>	<i>866.731</i>	<i>207.859</i>	<i>12.000</i>
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 день
	Завтрак	Обед	Полдник	
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
Суббота - 1 неделя	500.000	740.000	300.000	1.540.000
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
Суббота - 2 неделя	500.000	680.000	300.000	1.480.000
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>517</i>	<i>728</i>	<i>300</i>	<i>1.545</i>
Норма СанПиН	500	700	300	1.500

День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше					
№ п/п	Нормирование этой недели базис	Масса	Пищевые вещества (г)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
204	Рожки отварные с сыром	200	15.250	12.596	50.840	379.342	0.131	0.224	88.400	1.280	302.480	245.140	24.560	1.502
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
	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	560.000	18.970	13.447	95.323	583.130	0.212	12.324	88.900	1.960	334.630	292.580	45.360	5.441
Обед														
	Горошек зеленый отварной	100	3.100	0.200	6.500	40.001	0.110	10.000		0.200	20.000	62.001	21.000	0.700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	250	4.626	5.943	15.326	115.094	0.085	20.778	217.512	2.520	36.476	71.934	23.396	1.177
289	Рагу овощное из птицы	250	23.979	8.240	30.355	262.921	0.239	28.821	514.670	3.661	37.770	250.600	118.320	2.912
348	Компот из абрикосов	180	0.234		18.263	74.595	0.005	0.180		0.248	7.470	6.840	4.905	0.192
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Итого за Обед	860.000	38.379	16.023	109.444	690.211	0.643	59.939	732.182	7.189	138.916	467.375	189.221	6.541
Полдник														
406	Пирожок с яблоком	150	12.019	16.129	76.612	500.339	0.186	4.400	47.920	7.023	36.848	126.175	21.336	2.612
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Итого за Полдник	350.000	12.255	16.184	89.775	555.087	0.188	6.100	48.500	7.031	43.398	135.295	26.216	3.495
	Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше	1.770.000	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														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
209	Яйцо отварное	50	12.700	11.500	0.700	157.000	0.070		250.000	0.600	55.000	192.000	12.000	2.500
174	Каша рисовая молочная	250	6.852	7.081	47.286	281.091	0.087	1.547	43.800	0.242	151.520	181.350	40.880	0.656
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
	Батон	50	3.500	0.500	23.000	110.000	0.055			0.850	9.500	32.500	6.500	0.600
	Итого за Завтрак	550.000	24.702	20.382	86.429	628.479	0.233	2.297	304.300	1.692	280.970	459.090	70.780	4.665
Обед														
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Обед	890.000	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
	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														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)	
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	порции	ЭЦ (ккал)				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	ЛЦ (ккал)								
Завтрак														
	Икра овощная	30	0.510	2.700	2.700	40.800	0.006	2.100		0.930	12.300	11.100	4.500	0.210
294	Котлеты 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	5.585	5.078	25.190	168.571	0.190		20.000	0.402	13.680	133.370	88.220	2.987
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044		0.440	8.000	26.000	5.600	0.440	
	Итого за Завтрак	550.000	28.312	25.008	76.134	632.100	0.417	4.400	20.580	3.987	65.810	358.580	127.420	5.790
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1.557	7.184	10.523	101.432	0.065	10.263	281.030	3.205	19.906	45.321	20.447	0.775
96	Рассольник московский	250	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044		0.440	8.000	26.000	5.600	0.440	
	Итого за Обед	860.000	30.852	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	53.425	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, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	34.237	36.758	6.068	492.401	0.210	1.157	656.300	2.854	248.390	560.190	42.560	6.351
382	Кофейный напиток с молоком	200	3.200	2.510	22.074	124.370	0.040	1.300	20.000		120.000	90.000	14.000	0.139
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200	13.200	10.800	2.640
	Итого за Завтрак	560.000	40.957	40.068	59.582	767.171	0.330	14.457	676.300	3.534	395.590	689.390	72.960	9.570
Обед														
75	Икра 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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044		0.440	8.000	26.000	5.600	0.440	
	Итого за Обед	890.000	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	Крепидель сахарный	150	15.961	22.640	109.869	706.392	0.232		67.440	9.783	40.733	165.039	23.395	2.273
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000	188.000	30.000	0.200
	Итого за Полдник	350.000	21.561	27.640	119.269	811.392	0.292	1.800	107.440	9.783	282.733	353.039	53.395	2.473
	Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше	1,800.000	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
День/неделя: Пятница - 1 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	порции	ЭЦ (ккал)			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У									
Завтрак														
	Сыр порционный	20	5.200	5.220		68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200
	Вафли	40	1.800	8.800	28.000	88.000								
175	Каша молочная "Дружба"	250	7.293	8.203	42.429	273.571	0.161	1.508	47.200	0.196	152.080	186.870	44.380	0.992
376	Чай без сахара	200	0.222	0.057	0.077	1.685	0.001	0.111	0.555		5.495	9.146	4.884	0.910
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Итого за Завтрак	550.000	17.315	22.680	88.906	520.056	0.212	1.779	93.755	0.976	365.175	350.016	63.464	2.582
Обед														
50	Салат из свежеты с сыром	100	3.665	7.432	7.773	113.009	0.020	8.905	22.467	2.333	122.682	95.682	23.483	1.327
99	Суп из овощей	250	4.565	5.337	14.276	105.883	0.093	21.255	210.831	2.325	28.083	70.199	21.762	0.963
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	15.607	19.802	19.768	309.072	0.149	1.288	61.520	3.705	38.870	151.180	22.150	1.789
202	Рожки отварные	180	7.742	4.537	49.417	269.652	0.120		20.000	1.100	21.860	63.900	11.640	1.188
1008	Напиток из лимона	180	0.126	0.014	22.376	92.540	0.006	5.600	0.280	0.028	5.600	3.080	1.680	0.150
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Обед	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	Пирожок с картофельной начинкой	150	12.949	16.163	77.961	481.178	0.234	10.400	47.920	6.967	46.527	157.634	30.176	2.202
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
	Итого за Полдник	350.000	14.599	17.464	93.404	561.566	0.255	11.150	58.420	6.967	111.477	210.874	41.576	3.111
	Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше	1.820.000	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 недели: Суббота - 1 неделя 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
395	Вареники с творогом	260	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
382	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430	0.044	1.300	20.120	0.012	125.120	116.200	31.000	1.019
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	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	9.880	18.320	56.522	431.630	0.134	1.300	100.120	1.332	145.520	174.200	41.800	1.979
Обед														
	Горошек зеленый отварной	100	3.100	0.200	6.500	40.001	0.110	10.000		0.200	20.000	62.001	21.000	0.700
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7.299	7.086	25.335	172.868	0.127	16.755	212.531	1.324	28.919	124.793	33.878	1.750
260	Гуляш из мяса (говядина)	100	16.728	16.777	8.121	229.941	0.070	2.852	6.080	2.073	18.205	177.150	24.410	2.702
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
	Сок в ассортименте	180	0.990	0.180	21.960	91.800	0.018	3.600		0.180	12.600	7.200	0.540	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Обед	890.000	39.398	31.173	140.854	959.181	0.581	33.367	238.611	5.027	114.324	550.794	140.308	7.931
Полдник														
410	Ватрушка с повидлом	150	11.476	15.671	113.498	631.203	0.173	0.400	42.920	6.863	39.185	121.246	22.094	2.562
	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	12.576	15.871	137.898	733.203	0.193	4.400	42.920	7.063	39.185	135.246	30.094	3.162
	Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше	1.790.000	61.854	65.364	335.274	2.124.014	0.908	39.067	381.651	13.422	299.029	860.240	212.202	13.072
День недели: Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	порции	ЭЦ (ккал)			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У								
Завтрак													
	Масло порционное	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000	0.020
173	Каша пшеничная молочная	250	11.026	8.863	57.608	355.341	0.319	1.625	45.000	0.242	172.160	263.870	70.840
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
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200
338	Фрукт (яблоки)	120	0.480	0.480	11.760	56.400	0.036	12.000		0.240	19.200	13.200	10.800
	Итого за Завтрак	620.000	14.586	17.044	100.941	619.229	0.401	13.725	85.500	1.262	206.310	314.310	91.240
Обед													
	Икра овощная	100	1.700	9.000	9.000	136.000	0.020	7.000		3.100	41.000	37.000	15.000
101	Суп картофельный с крупой	250	4.822	2.955	20.574	110.458	0.113	16.505	210.831	1.210	19.883	81.299	25.237
596	Азу из говядины	250	16.348	18.957	32.720	335.776	0.226	31.018	6.575	3.990	41.025	230.063	54.800
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600
	Итого за Обед	860.000	29.490	32.624	116.081	841.619	0.568	90.683	220.466	8.986	145.588	430.302	122.217
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
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880
	Итого за Полдник	350.000	13.493	16.108	87.142	520.966	0.203	33.000	48.500	7.041	80.357	161.694	35.496
	Итого за Понедельник - 2 недели 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
День/неделя: Вторник - 2 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
Завтрак													
52	Свекла отварная	30	0.450	0.030	2.640	12.600	0.006	3.000	0.600	0.030	11.100	12.900	6.600
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
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.600	117.500	0.055			0.550	10.000	32.500	7.000
	Печенье	20	1.560	3.076	13.858	88.000	0.016		2.200	0.700	5.800	18.000	4.000
	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
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
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	6.505	6.607	17.409	138.398	0.109	11.837	201.626	2.752	47.858	104.614	28.843
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
202	Рожки отварные	180	7.742	4.537	49.417	269.652	0.120		20.000	1.100	21.860	63.900	11.640
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600
	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
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
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
	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
	Итого за Вторник - 2 недели 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
День/неделя: Среда - 2 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

Завтрак														
		20	5.200	5.220	68.800	0.006	0.160	46.000	0.100	200.000	128.000	9.000	0.200	
173	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	
378	Каша геркулесовая	250	8.339	14.514	36.824	312.051	0.220	1.625	75.000	0.725	177.100	240.188	66.150	1.559
	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Завтрак	550.000	21.029	21.755	90.347	643.239	0.335	2.535	131.500	1.945	457.650	473.428	97.350	3.588
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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Обед	890.000	36.493	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
	Сок	200	1.100	0.200	24.400	102.600	0.020	4.000		0.200		14.000	8.000	0.600
	Итого за Полдник	350.000	13.119	16.329	101.012	602.939	0.206	8.400	47.920	7.223	36.848	140.175	29.336	3.212
	Итого за Среда - 2 недели 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														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
71	Огурцы свежие порционные	30	0.210	0.030	0.570	3.300	0.009	2.100	9.000	0.030	5.100	9.000	4.200	0.150
279	Тфтели мясные с томатным соусом	130	13.194	16.250	25.847	241.971	0.153	5.722	73.264	2.740	25.832	138.376	25.083	1.326
202	Рожки отварные	180	7.742	4.537	49.417	269.652	0.120		20.000	1.100	21.860	63.900	11.640	1.188
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Завтрак	580.000	24.422	21.192	108.677	663.671	0.328	9.522	102.844	4.318	67.342	246.396	51.403	3.987
Обед														
25	Салат "Степной"	100	1.845	8.530	10.363	114.869	0.079	10.417	467.683	3.844	20.850	52.067	23.833	0.747
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	250	4.779	5.984	15.144	115.500	0.100	25.803	267.112	2.520	39.431	75.519	24.526	1.108
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15.077	14.595	3.119	113.601	0.106	1.873	210.220	2.597	43.450	219.710	53.410	0.895
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4.841	5.290	39.938	226.971	0.052		20.000	0.690	10.000	98.250	32.220	0.679
54-12х-	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Обед	890.000	33.220	37.108	114.980	809.914	0.547	77.853	1,014.515	11,201	155.287	523.328	161.529	5.285
Полдник														
424	Булочка домашняя	150	18.455	19.136	116.450	711.089	0.262		89.100	7.966	48.375	194.123	26.674	2.650
	Снежок	200	5.600	5.000	9.400	105.000	0.060	1.800	40.000		242.000	188.000	30.000	0.200
	Итого за Полдник	350.000	24.055	24.136	125.850	816.089	0.322	1.800	129.100	7.966	290.375	382.123	56.674	2.850
	Итого за Четверг - 2 недели 12 лет и старше	1.820.000	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
День/неделя: Пятница - 2 неделя 12 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe

Заитрак														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	200	29.842	18.008	39.837	446.901	0.137	0.808	111.700	1.675	224.400	355.130	40.440	1.335
382	Какао с молоком	200	3.880	3.100	18.182	117.430	0.044	1.300	20.120	0.012	125.120	116.200	31.000	1.019
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
338	Фрукт (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 Заитрак	560.000	37.002	21.988	88.179	708.731	0.261	14.108	131.820	2.607	376.320	510.530	87.440	5.474
Обед														
	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
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Обед	890.000	37.473	26.868	126.978	878.413	0.714	62.365	202.431	4.328	152.105	506.021	132.391	6.059
Полдник														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12.949	16.163	77.961	481.178	0.234	10.400	47.920	6.967	46.527	157.634	30.176	2.202
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
	Итого за Полдник	350.000	13.149	16.214	91.004	534.566	0.235	10.500	48.420	6.967	51.477	165.874	34.576	3.061
	Итого за Пятница - 2 неделя 12 лет и старше	1.800.000	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
День/неделя: Суббота - 2 неделя 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Заитрак														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.100	0.001		40.000	0.100	2.400	3.000		0.020
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5.843	4.837	22.124	156.302	0.084	1.625	33.000	0.320	161.640	132.000	21.140	0.513
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
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
	Печенье	50	3.900	7.690	34.645	220.000	0.040		5.500	1.750	14.500	45.000	10.000	1.050
	Итого за Заитрак	550.000	15.823	22.687	97.373	654.772	0.209	2.925	98.500	2.850	306.140	296.000	50.340	2.202
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	1.591	6.186	9.925	93.640	0.044	9.800	0.960	2.788	28.350	40.528	18.125	1.364
106	Суп из рыбных консервов	250	6.315	9.285	20.572	173.735	0.133	18.655	180.032	2.314	22.396	69.234	27.546	1.061
392	Нельмени с маслом	200	14.560	43.300	50.660	654.200	0.002		80.000	0.200	4.800	6.000		0.040
	Сок в ассортименте	180	0.990	0.180	21.960	91.800	0.018	3.600		0.180		12.600	7.200	0.540
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3.400	1.320	19.320	103.600	0.160	0.160		0.120	29.200	50.000	16.000	1.120
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Итого за Обед	810.000	29.896	60.591	142.117	1.210.975	0.401	32.215	260.992	6.042	92.746	204.362	74.471	4.565
Полдник														
406	Пирожок с капустой и яйцом	150	19.385	21.772	67.770	544.734	0.228	29.700	172.945	7.301	96.352	239.313	34.377	3.325
378	Чай с молоком и сахаром	200	1.650	1.301	15.443	80.388	0.021	0.750	10.500		64.950	53.240	11.400	0.909
	Итого за Полдник	350.000	21.035	23.073	83.213	625.122	0.249	30.450	183.445	7.301	161.302	292.553	45.777	4.234
	Итого за Суббота - 2 неделя 12 лет и старше	1.710.000	66.754	106.351	322.703	2.490.869	0.859	65.590	542.937	16.193	560.188	792.915	170.588	11.001
Возрастная группа 12 лет и старше														
Понедельник - 1 неделя	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	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		

Вторник - 1 неделя	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
Среда - 1 неделя	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
Четверг - 1 неделя	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
Пятница - 1 неделя	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
Суббота - 1 неделя	61.854	65.364	335.274	2.124.014	0.908	39.067	381.651	13.422	299.029	860.240	212.202	13.072
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	76.960	72.507	319.201	2.162.491	1.170	52.610	924.746	17.457	526.850	1.105.972	259.605	15.100
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	373.223	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
Суббота - 2 неделя	66.754	106.351	322.703	2.490.869	0.859	65.590	542.937	16.193	560.188	792.915	170.588	11.001
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	74.094	80.548	326.895	2.254.009	1.174	97.734	718.657	18.860	494.378	1.010.271	250.142	14.011
ИТОГО среднее за 2 недели	75.527	76.528	323.048	2.208.250	1.172	75.172	821.702	18.159	510.614	1.058.122	254.874	14.556
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				Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
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
Суббота - 1 неделя	550.000	890.000	350.000	1.790.000
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
Суббота - 2 неделя	550.000	810.000	350.000	1.710.000
ИТОГО среднее за 2 недели	561	878	350	1.789
Норма СанПиН	550	800	350	1.700