

СОГЛАСОВАНО

**Директор МАОУ «Лицей № 5»
г. Сосновоборска**



В. В. Решетняк

2025г.

УТВЕРЖДЕНО

**Генеральный директор
ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"**



Т. В. Фионов

2025г.

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

2025 г.

День/неделя: Понедельник - 1 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	140 / 10	9,014	6,266	40,944	256,882	0,102	0,080	39,000	0,960	119,340	117,160	14,220	1,094
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>12,694</i>	<i>7,077</i>	<i>84,447</i>	<i>455,970</i>	<i>0,180</i>	<i>11,180</i>	<i>39,500</i>	<i>1,620</i>	<i>149,890</i>	<i>163,500</i>	<i>34,120</i>	<i>4,813</i>
<i>Обед</i>														
16	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	194 / 6	4,126	4,175	10,953	84,728	0,061	13,427	158,914	1,607	32,520	58,149	17,302	0,975
289	Рагу овощное из птицы	240	18,426	21,682	32,118	355,219	0,227	27,248	492,624	3,432	35,568	238,975	112,777	2,738
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>28,636</i>	<i>32,487</i>	<i>95,984</i>	<i>744,342</i>	<i>0,458</i>	<i>45,175</i>	<i>651,538</i>	<i>7,567</i>	<i>128,058</i>	<i>383,164</i>	<i>160,184</i>	<i>5,495</i>
<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
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>10,792</i>	<i>13,736</i>	<i>81,078</i>	<i>491,314</i>	<i>0,156</i>	<i>1,700</i>	<i>43,865</i>	<i>5,938</i>	<i>33,337</i>	<i>117,833</i>	<i>20,396</i>	<i>2,366</i>
Итого за Понедельник - 1 с 6 до 11 лет		1 540,000	52,122	53,300	261,509	1 691,626	0,794	58,055	734,903	15,125	311,285	664,497	214,700	12,674
День/неделя: Вторник - 1 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная с маслом	195 / 5	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>23,606</i>	<i>19,582</i>	<i>78,479</i>	<i>585,729</i>	<i>0,215</i>	<i>1,985</i>	<i>299,500</i>	<i>1,352</i>	<i>251,870</i>	<i>422,490</i>	<i>62,920</i>	<i>4,488</i>
<i>Обед</i>														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,670	3,715	3,640	51,588	0,016	16,740		1,660	19,560	12,604	7,161	0,674
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
234	Котлеты рыбные	90	15,394	11,329	15,739	194,401	0,165	1,017	34,400	1,369	53,993	213,008	45,531	1,398
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>440,000</i>	<i>28,375</i>	<i>22,439</i>	<i>97,216</i>	<i>659,449</i>	<i>0,567</i>	<i>50,956</i>	<i>227,274</i>	<i>4,653</i>	<i>157,617</i>	<i>477,028</i>	<i>111,940</i>	<i>5,302</i>
<i>Полдник</i>														
406	Широжок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	7,933	31,937	4,600	24,361	84,104	14,227	1,711
121	Сок	200	1,100	0,700	74,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>9,112</i>	<i>10,949</i>	<i>75,467</i>	<i>435,487</i>	<i>0,144</i>	<i>6,933</i>	<i>31,937</i>	<i>4,880</i>	<i>24,561</i>	<i>98,104</i>	<i>22,222</i>	<i>2,341</i>
Итого за Вторник - 1 с 6 до 11 лет		1 540,000	61,093	52,970	251,162	1 680,665	0,926	59,874	558,711	10,885	434,063	947,632	199,990	12,091

День/неделя: Среда - 1 с 6 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
<i>Завтрак</i>														
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	18,470	0,995
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>23,876</i>	<i>21,185</i>	<i>80,385</i>	<i>602,940</i>	<i>0,360</i>	<i>2,000</i>	<i>18,780</i>	<i>3,603</i>	<i>53,190</i>	<i>300,470</i>	<i>107,170</i>	<i>5,254</i>
<i>Обед</i>														
3242	Кукуруза порционно	60	1,722	0,360	5,940	34,680	0,012	3,300	1,800	0,018	2,400	30,600	9,600	0,246
96	Рассольник московский со сметаной	195 / 5	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,385	156,494	1,542	20,640	64,499	14,512	0,716
291	Глюв из мяса птицы	240	19,940	23,130	50,080	457,163	0,127	2,779	318,019	4,343	23,981	253,027	110,573	2,124
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>30,778</i>	<i>28,944</i>	<i>111,480</i>	<i>793,371</i>	<i>0,372</i>	<i>17,184</i>	<i>476,313</i>	<i>6,395</i>	<i>80,681</i>	<i>409,086</i>	<i>154,125</i>	<i>5,084</i>
<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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>9,028</i>	<i>10,748</i>	<i>32,085</i>	<i>364,143</i>	<i>0,135</i>	<i>20,900</i>	<i>32,437</i>	<i>4,686</i>	<i>53,932</i>	<i>109,554</i>	<i>24,715</i>	<i>2,322</i>
Итого за Среда - 1 с 6 до 11 лет		1 540,000	63,682	60,877	253,950	1 760,454	0,867	40,084	527,530	14,684	187,803	819,110	286,010	12,660
День/неделя: Четверг - 1 с 6 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
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,470
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>32,397</i>	<i>30,624</i>	<i>57,099</i>	<i>637,651</i>	<i>0,275</i>	<i>13,171</i>	<i>512,900</i>	<i>2,692</i>	<i>333,250</i>	<i>549,130</i>	<i>61,540</i>	<i>7,776</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
290/330	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе	90 / 30	24,861	28,901	6,892	362,951	0,098	0,028	19,150	2,112	21,262	236,880	117,136	1,948
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>43,248</i>	<i>40,002</i>	<i>119,622</i>	<i>975,141</i>	<i>0,581</i>	<i>10,653</i>	<i>1 369,982</i>	<i>5,907</i>	<i>136,918</i>	<i>618,434</i>	<i>214,172</i>	<i>6,869</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,647	30,795	101,686	20,021	1,463
371	Сырный	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>14,222</i>	<i>15,770</i>	<i>61,096</i>	<i>425,725</i>	<i>0,216</i>	<i>8,666</i>	<i>71,937</i>	<i>4,642</i>	<i>272,795</i>	<i>292,686</i>	<i>50,021</i>	<i>1,663</i>
Итого за Четверг - 1 с 6 до 11 лет		1 570,000	89,867	86,396	237,817	2 038,517	1,072	32,490	1 954,819	13,241	742,963	1 460,250	325,733	16,308

День/неделя: Пятница - 1 с 6 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
3061	Вафли	50	2,250	11,000	35,000	110,000								
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	195 / 5	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за Завтрак		500,000	12,105	18,165	93,448	448,656	0,184	1,320	39,155	0,709	138,145	191,366	47,394	2,256
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	55 / 5	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796
99	Суп из овощей	200	4,192	4,285	11,422	86,872	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801
268	Биточки мясные с томатным соусом	90 / 30	13,405	23,700	16,378	323,302	0,324	1,188	61,520	3,194	29,710	144,090	23,670	1,578
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед		770,000	31,166	37,344	125,034	941,202	0,670	29,256	262,111	7,818	178,943	374,501	82,772	5,489
<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
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	13,953	14,058	93,076	554,447	0,196	0,750	69,900	5,310	97,200	182,655	29,183	2,676
Итого за Пятница - 1 с 6 до 11 лет		1 570,000	57,224	69,567	311,558	1 944,305	1,050	31,326	371,166	13,837	414,288	748,522	159,349	10,421

День/неделя: Понедельник - 2 с 6 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшеничная молочная с маслом	195 / 5	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	9,240	1,100	0,059
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
Итого за Завтрак		550,000	9,374	7,326	71,158	391,738	0,235	12,088	35,700	0,800	132,522	186,440	55,528	4,639
<i>Обед</i>														
16	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	77,200	9,000	0,120
101	Суп картофельный с крупой	200	4,205	2,400	14,452	83,118	0,093	12,065	150,894	1,038	15,250	63,139	18,052	0,873
259	Жаркое по-домашнему	210	17,196	20,370	53,989	354,644	0,253	34,120	13,080	3,449	32,705	233,177	105,238	2,829
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,910	1,905	0,192
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед		740,000	27,483	29,400	103,354	742,157	0,516	50,685	163,974	7,015	107,925	382,356	153,395	5,434
<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
377	Чай с лимонном	196 / 1	0,236	0,031	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,048	6,550	2,120	4,880	0,883
Итого за Полдник		296,000	10,792	13,712	81,078	491,314	0,156	1,700	43,865	5,978	33,337	117,833	20,396	2,366
Итого за Понедельник - 2 с 6 до 11 лет		1 590,000	47,649	50,462	255,590	1 625,209	0,907	64,473	243,539	13,753	273,784	686,629	229,319	12,439

День/неделя: Вторник - 2 с 6 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
291	Плов из мяса птицы	240	19,940	23,130	50,080	457,163	0,127	2,779	318,019	4,343	23,981	253,027	110,573	2,124
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак:		500,000	24,776	26,581	96,781	693,911	0,189	4,479	320,799	5,491	44,331	306,147	125,053	3,867
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	194 / 6	5,204	5,285	13,926	110,712	0,087	9,469	161,294	2,201	38,270	83,689	23,072	1,072
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,345	13,612	12,504	225,791	0,138	0,300		2,119	20,800	135,140	18,470	0,995
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
487	Компот из яблок с лимоном	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед:		740,000	31,641	27,667	118,019	835,392	0,522	22,901	937,553	7,530	131,239	359,333	88,793	5,917
<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
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
Итого за Полдник:		300,000	8,234	10,806	51,144	335,172	0,125	3,044	32,492	4,680	30,056	93,250	19,106	2,651
Итого за Вторник - 2 с 6 до 11 лет		1 540,000	64,651	65,054	265,944	1 864,475	0,836	30,424	1 290,844	17,701	205,626	758,730	232,952	12,435

День/неделя: Среда - 2 с 6 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая с маслом	198 / 2	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
999	Хлеб пшеничный	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088			0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
Итого за Завтрак:		500,000	18,349	12,124	81,532	510,899	0,263	1,898	79,700	1,416	388,358	387,970	75,912	3,043
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
113	Суп-лапша домашняя	200	3,943	4,700	11,327	37,178	0,025	1,065	150,894	1,026	9,510	26,739	3,902	0,298
260	Гуляш из птицы	90	12,839	17,401	9,361	216,831	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Обед:		740,000	27,635	30,704	95,400	675,281	0,431	160,068	552,624	6,654	97,620	347,899	170,362	6,080
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,917	4,680	30,794	104,688	20,021	1,463
131	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	9,722	10,970	76,096	422,725	0,176	10,866	31,917	4,880	30,794	118,688	28,021	2,063
Итого за Среда - 2 с 6 до 11 лет		1 540,000	55,706	53,798	253,028	1 608,905	0,870	172,832	664,261	12,912	516,773	854,555	274,295	11,186

День/неделя: Четверг - 2 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
4313	Пряник	50	4,100	3,350	35,950	182,500								
173	Каша молочная кукурузная с маслом	198 / 2	7,416	4,435	15,476	277,791	0,111	1,196	45,210	0,419	124,488	145,980	30,112	1,673
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>15,552</i>	<i>8,240</i>	<i>89,189</i>	<i>632,539</i>	<i>0,168</i>	<i>2,896</i>	<i>45,790</i>	<i>0,977</i>	<i>141,038</i>	<i>187,600</i>	<i>41,992</i>	<i>3,106</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	194 / 6	4,038	3,184	9,125	68,108	0,066	15,746	159,174	1,193	27,970	53,589	14,652	0,745
249	Рыба, запеченная в омлете	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
54-12хн-2020	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>29,599</i>	<i>27,773</i>	<i>87,281</i>	<i>688,477</i>	<i>0,406</i>	<i>62,214</i>	<i>569,105</i>	<i>5,530</i>	<i>179,070</i>	<i>467,475</i>	<i>108,593</i>	<i>5,250</i>
<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
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>17,903</i>	<i>17,757</i>	<i>87,033</i>	<i>579,059</i>	<i>0,235</i>	<i>1,800</i>	<i>99,400</i>	<i>5,310</i>	<i>274,250</i>	<i>317,415</i>	<i>47,783</i>	<i>1,967</i>
<i>Итого за Четверг - 2 с 6 до 11 лет</i>		<i>1 540,000</i>	<i>63,054</i>	<i>53,770</i>	<i>263,503</i>	<i>1 900,075</i>	<i>0,809</i>	<i>66,910</i>	<i>714,295</i>	<i>11,817</i>	<i>594,358</i>	<i>972,490</i>	<i>198,368</i>	<i>10,323</i>
День/неделя: Пятница - 2 с 6 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150 / 20	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	3,000	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>520,000</i>	<i>32,427</i>	<i>18,446</i>	<i>65,102</i>	<i>645,551</i>	<i>0,237</i>	<i>13,000</i>	<i>112,320</i>	<i>1,672</i>	<i>347,240</i>	<i>430,480</i>	<i>81,370</i>	<i>4,994</i>
<i>Обед</i>														
75	Нарз свекольная	60	1,014	3,006	7,662	52,047	0,019	6,171	7,504	1,754	19,044	26,423	12,669	0,838
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	200	1,170	2,392	10,576	67,110	0,071	12,922	153,171	1,183	21,350	55,109	15,642	0,772
279	Тефтели мясные в томатном соусе	90 / 30	12,131	12,711	31,319	208,021	0,082	3,038	81,520	2,235	19,020	139,110	23,100	1,439
128	Картофельное пюре	130	3,249	3,833	23,133	140,182	0,173	27,993	19,000	0,040	40,220	96,820	34,310	1,332
118	Компот из абрикосов и яблок	180	0,331		18,363	71,325	0,005	0,180		0,210	7,170	6,040	4,905	0,192
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>770,000</i>	<i>25,928</i>	<i>23,282</i>	<i>110,223</i>	<i>690,993</i>	<i>0,506</i>	<i>50,426</i>	<i>261,278</i>	<i>5,880</i>	<i>135,004</i>	<i>381,302</i>	<i>107,026</i>	<i>5,761</i>
<i>Полдник</i>														
415	Сдоба обыкновенная	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160		23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>10,102</i>	<i>7,546</i>	<i>79,537</i>	<i>425,985</i>	<i>0,161</i>	<i>0,100</i>	<i>23,825</i>	<i>3,573</i>	<i>29,736</i>	<i>108,618</i>	<i>20,012</i>	<i>2,211</i>
<i>Итого за Пятница - 2 с 6 до 11 лет</i>		<i>1 590,000</i>	<i>68,457</i>	<i>49,274</i>	<i>274,862</i>	<i>1 762,529</i>	<i>0,904</i>	<i>63,526</i>	<i>397,423</i>	<i>11,325</i>	<i>511,980</i>	<i>946,400</i>	<i>208,408</i>	<i>12,970</i>

Возрастная группа												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	52,122	53,300	261,509	1 691,626	0,794	58,055	734,903	15,125	311,285	664,497	214,700	12,674
Вторник - 1	61,093	52,970	251,162	1 680,665	0,926	59,874	558,711	10,885	434,063	947,632	199,990	12,091
Среда - 1	63,682	60,877	253,950	1 760,454	0,867	40,084	527,530	14,684	187,803	819,110	286,010	12,660
Четверг - 1	89,867	86,396	237,817	2 038,517	1,072	32,490	1 954,819	13,241	742,963	1 460,250	325,733	16,308
Пятница - 1	57,224	69,567	311,558	1 944,305	1,050	31,326	371,166	13,837	414,288	748,522	159,349	10,421
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	64,798	64,622	263,199	1 823,113	0,942	44,366	829,426	13,554	418,080	928,002	237,156	12,831
Понедельник - 2	47,649	50,462	255,590	1 625,209	0,907	64,473	243,539	13,753	273,784	686,629	229,319	12,439
Вторник - 2	64,651	65,054	265,944	1 864,475	0,836	30,424	1 290,844	17,701	205,626	758,730	232,952	12,435
Среда - 2	55,706	53,798	253,028	1 608,905	0,870	172,832	664,261	12,912	516,773	854,555	274,295	11,186
Четверг - 2	63,054	53,770	263,503	1 900,075	0,809	66,910	714,295	11,817	594,358	972,490	198,368	10,323
Пятница - 2	68,457	49,274	274,862	1 762,529	0,904	63,526	397,423	11,325	511,980	946,400	208,408	12,970
СРЕДНЕЕ за 2 недели	59,903	54,472	262,585	1 752,239	0,865	79,633	662,072	13,502	420,504	843,761	228,668	11,871
ИТОГО среднее за 2 недели	62,351	59,547	262,892	1 787,676	0,904	62,000	745,749	13,528	419,292	885,882	232,912	12,351
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12

Возрастная группа				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 1	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Пятница - 1	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Понедельник - 2	550,000	740,000	300,000	1 590,000
Вторник - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 2	520,000	770,000	300,000	1 590,000
ИТОГО среднее за 2 недели	507	749	300	1 556
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	185 / 15	12,464	9,273	54,647	352,874	0,137	0,120	58,500	1,296	173,506	166,638	19,574	1,458
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
Итого за Завтрак		550,000	16,144	10,084	98,150	551,962	0,215	11,220	59,000	1,956	204,056	212,978	39,474	5,177
<i>Обед</i>														
16	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	242 / 8	5,158	5,220	13,693	105,918	0,077	16,784	198,651	2,010	40,671	72,689	21,630	1,219
289	Рагу овощное из птицы	280	21,497	25,295	37,471	414,422	0,265	31,789	574,728	4,004	41,496	278,804	131,573	3,194
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
164	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
1305	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		890,000	35,029	41,155	117,427	928,535	0,571	55,913	773,379	9,922	167,837	471,333	194,708	6,865
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Полдник		350,000	16,197	22,695	123,032	761,140	0,234	1,700	68,020	9,791	47,283	174,159	28,275	3,156
Итого за Понедельник - 1 с 12 лет и старше		1 790,000	67,370	73,934	338,609	2 241,637	1,020	68,833	900,399	21,669	419,176	858,470	262,457	15,198
День/неделя: Вторник - 1 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное. 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная с маслом	244 / 6	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за Завтрак		550,000	25,010	21,007	88,042	642,589	0,233	2,297	308,300	1,402	281,710	459,390	71,280	4,617
<i>Обед</i>														
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,116	6,192	6,066	85,980	0,027	27,900		2,766	32,600	21,008	11,935	1,123
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
234	Котлеты рыбные	100	17,105	12,586	17,492	215,994	0,183	1,130	38,217	1,520	59,995	236,682	50,592	1,553
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		890,000	33,171	28,546	118,983	814,594	0,694	69,208	275,691	6,542	194,654	504,276	139,453	6,670
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	
Итого за Полдник		350,000	13,119	16,329	101,012	602,339	0,206	8,400	47,920	7,223	36,848	140,175	29,336	3,212
Итого за Вторник - 1 с 12 лет и старше		1 790,000	71,300	65,882	308,037	2 059,522	1,133	79,905	631,911	15,167	513,212	1 103,841	240,069	14,449

День/неделя: Среда - 1 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400		2,160	23,700	149,350	20,580	1,123
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за Завтрак		550,000	26,990	23,156	91,386	675,680	0,420	2,100	22,780	3,820	59,730	342,340	124,680	5,963
<i>Обед</i>														
3242	Куркуза порционно	100	2,870	0,600	9,900	57,800	0,020	5,500	3,000	0,030	4,000	51,000	16,000	0,410
96	Рассольник московский со сметаной	244 / 6	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
291	Плов из мяса птицы	280	23,264	26,985	58,426	533,356	0,148	3,242	371,022	5,067	27,978	295,198	129,002	2,479
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		890,000	37,812	34,704	140,518	983,720	0,473	22,281	591,604	7,783	101,754	522,622	191,218	6,249
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
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	13,457	16,104	87,022	519,606	0,202	31,400	48,420	7,033	78,757	160,814	35,016	3,061
Итого за Среда - 1 с 12 лет и старше		1 790,000	78,259	73,964	318,926	2 179,006	1,095	55,781	662,804	18,636	240,241	1 025,776	350,914	15,273
День/неделя: Четверг - 1 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
Итого за Завтрак		550,000	40,917	40,028	58,002	762,471	0,327	13,457	676,300	3,514	393,990	688,290	72,060	9,350
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,318	0,096	11,614	53,550	0,038	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
102	Суп картофельный с горохом	250	8,072	5,657	22,143	150,984	0,234	9,905	210,852	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
290/330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе	100 / 30	27,591	31,661	7,552	398,651	0,109	0,028	20,500	2 196	22,020	262,440	130,010	2,155
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073		24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
349	Компот из изюма	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,100	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		920,000	50,194	44,155	145,845	1 139,891	0,725	14,893	2 175,332	6,443	168,036	737,714	258,506	8,312
<i>Полдник</i>														
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
371	Снежок	200	5,600	5,000	2,400	103,000	0,000	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
Итого за Полдник		350,000	18,549	21,163	87,361	584,178	0,234	12,200	87,920	6,967	288,527	345,634	60,176	2,402
Итого за Четверг - 1 с 12 лет и старше		1 820,000	109,660	105,346	291,808	2 488,540	1,346	40,550	2 939,652	16,924	850,553	1 771,638	390,742	20,064

День/неделя: Пятница - 1 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
3061	Вафли	50	2,250	11,000	35,000	110,000								
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	244 / 6	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за Завтрак		550,000	13,565	19,660	102,106	502,756	0,217	1,619	47,755	0,746	167,575	228,516	56,264	2,452
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	91 / 9	3,665	7,432	7,773	113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327
99	Суп из овощей	250	4,565	5,337	14,276	105,883	0,093	21,255	210,831	2,325	28,083	70,199	21,762	0,963
268	Биточки мясные с томатным соусом	100 / 30	14,859	25,535	18,448	352,442	0,360	1,288	61,520	3,243	32,710	159,520	26,110	1,749
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		920,000	37,397	44,495	151,290	1 131,126	0,803	37,208	315,098	9,589	248,135	468,381	106,275	6,937
<i>Полдник</i>														
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
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	20,105	20,437	131,893	791,477	0,283	0,750	99,600	7,966	113,325	247,363	38,074	3,559
Итого за Пятница - 1 с 12 лет и старше		1 820,000	71,067	84,592	385,289	2 425,359	1,303	39,577	462,453	18,301	529,035	944,260	200,613	12,948
День/неделя: Понедельник - 2 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшеничная молочная с маслом	244 / 6	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
Итого за Завтрак		600,000	10,796	8,774	78,069	438,249	0,274	12,335	43,500	0,833	157,955	221,390	64,435	4,868
<i>Обед</i>														
16	Икра лососевая	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,982	18,067	101,206	0,115	15,082	185,926	1,291	18,708	74,426	22,568	0,992
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	41,987	413,751	0,293	39,806	15,260	4,024	38,156	272,040	122,777	3,300
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234	18,263	74,595	18,263	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		890,000	33,013	37,387	126,317	923,152	0,639	62,228	201,186	9,223	142,534	466,306	186,850	6,744
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Полдник		350,000	16,197	22,695	123,032	761,140	0,234	1,700	68,020	9,791	47,283	174,159	28,275	3,156
Итого за Понедельник - 2 с 12 лет и старше		1 840,000	60,006	60,056	327,418	2 122,541	1,147	76,263	312,706	19,847	347,772	861,855	279,560	14,768

День/неделя: Вторник - 2 с 12 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
291	Плов из мяса птицы	280	23,264	26,985	58,426	533,356	0,148	3,242	371,022	5,067	27,978	295,198	129,002	2,479
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за Завтрак		550,000	28,860	30,516	110,047	793,604	0,221	4,942	373,802	6,325	50,328	354,818	144,882	4,332
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	242 / 8	6,505	6,607	17,409	138,398	0,109	11,837	201,626	2,752	47,858	104,614	28,843	1,340
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400		2,160	23,700	149,350	20,580	1,123
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
487	Компот из яблок и лимона	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		890,000	37,709	33,678	146,896	1 025,320	0,653	27,659	1 481,885	9,628	163,897	439,106	114,394	7,299
<i>Полдник</i>														
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
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
Итого за Полдник		350,000	12,241	16,186	76,689	502,024	0,187	4,511	48,475	7,023	42,343	135,321	26,220	3,522
Итого за Вторник - 2 с 12 лет и старше		1 790,000	78,810	80,380	333,632	2 320,948	1,061	37,112	1 904,162	22,976	256,568	929,245	285,496	15,153

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порциями)	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая с маслом	247 / 3	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	29,000	0,545	134,444	193,450	55,401	1,320
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
999	Хлеб пшеничный	80	6,080	0,640	39,360	188,000	0,088			0,880	16,000	52,000	11,200	0,880
Итого за Завтрак		550,000	19,703	13,364	88,264	554,526	0,300	2,145	85,500	1,525	415,394	426,690	87,001	3,309
<i>Обед</i>														
43	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
113	Суп-лапша домашняя	250	4,253	5,857	14,160	43,781	0,030	1,332	185,926	1,276	11,533	28,926	4,880	0,335
260	Гуляш из птицы	100	14,199	18,700	11,088	234,311	0,069	2,952	12,740	3,012	16,560	142,710	69,220	1,425
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		890,000	32,397	36,570	120,670	812,134	0,540	170,394	833,046	8,160	126,793	421,646	206,160	7,192
<i>Полдник</i>														
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
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		350,000	14,049	16,363	102,361	583,178	0,254	14,400	47,920	7,167	46,527	171,634	38,176	2,802
Итого за Среда - 2 с 12 лет и старше		1 790,000	66,149	66,297	311,295	1 949,838	1,094	186,939	966,466	16,852	588,714	1 019,970	331,337	13,503

День/неделя: Четверг - 2 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
4313	Пряник	50	4,100	3,350	35,950	182,500								
173	Каша молочная кукурузная с маслом	247 / 3	9,270	5,543	19,345	347,238	0,139	1,495	56,513	0,524	155,610	182,475	37,640	2,092
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за Завтрак		550,000	17,406	9,348	93,058	701,986	0,196	3,195	57,093	1,082	172,160	224,095	49,520	3,525
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775
88/201 I	Щи из свежей капусты со сметаной	242 / 8	5,048	3,981	11,408	85,143	0,083	19,683	198,976	1,492	34,983	66,989	18,318	0,932
249	Рыба, запеченная в омлете	100	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
54-12хн-2020	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		890,000	35,419	34,617	110,748	858,018	0,522	70,426	753,777	7,519	215,406	562,680	135,176	6,472
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
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 с 12 лет и старше		1 790,000	76,880	68,101	329,656	2 376,093	1,040	75,421	939,970	16,567	677,941	1 168,898	241,370	12,847
День/неделя: Пятница - 2 с 12 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	180 / 20	29,842	18,008	39,837	446,901	0,137	0,808	111,700	1,675	224,400	355,130	40,440	1,335
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	110	0,440	0,440	10,780	51,700	0,033	11,000		0,220	17,600	12,100	9,900	2,420
Итого за Завтрак		550,000	37,202	21,868	88,479	710,031	0,258	13,108	131,820	2,347	375,120	509,430	86,940	5,214
<i>Обед</i>														
75	Икра свекольная	100	1,690	5,144	12,770	88,078	0,031	10,285	12,640	2,923	31,740	44,038	21,115	1,393
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	4,538	2,972	13,222	81,243	0,090	16,153	188,776	1,472	26,333	64,389	19,555	0,928
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100 / 30	13,725	14,674	24,521	233,091	0,091	3,638	81,520	2,711	21,410	155,090	25,730	1,622
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		920,000	30,531	29,175	135,594	844,299	0,629	64,050	306,576	7,964	171,013	462,117	134,273	7,284
<i>Полдник</i>														
115	Сдоба обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
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	15,054	11,299	112,789	612,356	0,241	0,100	35,500	5,362	42,150	158,820	27,820	2,887
Итого за Пятница - 2 с 12 лет и старше		1 820,000	82,787	62,342	336,862	2 166,686	1,128	77,258	473,856	15,673	588,283	1 130,667	249,035	15,385

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	67,370	73,934	338,609	2 241,637	1,020	68,833	900,399	21,669	419,176	858,470	262,457	15,198
Вторник - 1	71,300	65,882	308,037	2 059,522	1,133	79,905	631,911	15,167	513,212	1 103,841	240,069	14,449
Среда - 1	78,259	73,964	318,926	2 179,006	1,095	55,781	662,804	18,636	240,241	1 025,776	350,914	15,273
Четверг - 1	109,660	105,346	291,808	2 488,540	1,346	40,550	2 939,552	16,924	850,553	1 771,638	390,742	20,064
Пятница - 1	71,067	84,592	385,289	2 425,359	1,303	39,577	462,453	18,301	529,035	944,260	200,613	12,948
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	79,531	80,744	328,534	2 278,813	1,179	56,929	1 119,424	18,139	510,443	1 140,797	288,959	15,586
Понедельник - 2	60,006	68,856	327,418	2 122,541	1,147	76,263	312,706	19,847	347,772	861,855	279,560	14,768
Вторник - 2	78,810	80,380	333,632	2 320,948	1,061	37,112	1 904,162	22,976	256,568	929,245	285,496	15,153
Среда - 2	66,149	66,297	311,295	1 949,838	1,094	186,939	966,466	16,852	588,714	1 019,970	331,337	13,503
Четверг - 2	76,880	68,101	329,656	2 376,093	1,040	75,421	939,970	16,567	677,941	1 168,898	241,370	12,847
Пятница - 2	82,787	62,342	336,862	2 166,686	1,128	77,258	473,856	15,673	588,283	1 130,667	249,035	15,385
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	72,926	69,195	327,773	2 187,221	1,094	90,599	919,432	18,383	491,856	1 022,127	277,360	14,331
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>76,229</i>	<i>74,970</i>	<i>328,154</i>	<i>2 233,017</i>	<i>1,137</i>	<i>73,764</i>	<i>1 019,428</i>	<i>18,261</i>	<i>501,150</i>	<i>1 081,462</i>	<i>283,160</i>	<i>14,959</i>
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18

Возрастная группа	Возрастная группа			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Вторник - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 1	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Пятница - 1	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Понедельник - 2	600,000	890,000	350,000	1 840,000
Вторник - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>555</i>	<i>899</i>	<i>350</i>	<i>1 804</i>
Норма СанПин	550	800	350	1 700