

СОГЛАСОВАНО

Директор

И.С. [подпись]
«Средняя школа №30»

« 1 » 29 2021г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Мордовская
кейтеринговая компания"

Францева Е.А.



Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
7.46	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
288	Куры отварные	90	35.343	34.776		449.820	0.170	3.780	132.300	0.567	28.532	331.172	36.034	3.040
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540.000</i>	<i>45.980</i>	<i>44.406</i>	<i>63.841</i>	<i>841.531</i>	<i>0.364</i>	<i>10.080</i>	<i>158.420</i>	<i>3.747</i>	<i>92.622</i>	<i>493.472</i>	<i>82.554</i>	<i>7.108</i>
<i>Обед</i>														
70	Помидоры соленые	60	1.320	0.120	4.200	24.000								
88	Щи из свежей капусты	200	1.906	4.256	11.450	92.500	0.023	15.900	200.000	1.870	27.960	23.540	11.440	0.434
291	Каша перловая с курицей	200	24.099	21.021	38.849	439.327	0.175	5.580	408.890	1.045	47.000	366.640	50.110	2.878
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0.260	0.015	2.650	11.900								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700.035</i>	<i>32.025</i>	<i>26.192</i>	<i>83.069</i>	<i>694.327</i>	<i>0.318</i>	<i>56.480</i>	<i>608.890</i>	<i>3.515</i>	<i>94.760</i>	<i>506.580</i>	<i>95.750</i>	<i>6.012</i>
	Всего за Понедельник - 1 Младшие	1240.035	78.005	70.598	146.910	1535.858	0.682	66.560	767.310	7.262	187.382	1000.052	178.304	13.120
День/неделя: Вторник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционнo	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
173	Каша пшeнная молочная без сахара	200	8.797	7.083	38.767	254.856	0.255	1.300	46.120	0.193	138.410	210.780	56.550	1.518
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Фрукт	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600.000</i>	<i>12.682</i>	<i>15.509</i>	<i>71.096</i>	<i>479.081</i>	<i>0.383</i>	<i>18.400</i>	<i>111.420</i>	<i>1.003</i>	<i>184.960</i>	<i>317.220</i>	<i>97.850</i>	<i>7.498</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	1.066	3.068	3.617	47.070	0.026	20.750	320.000	1.439	29.028	26.120	13.932	0.435
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1.650	2.232	11.225	71.870	0.025	1.500	200.000	1.060	14.680	19.800	6.920	0.336
294	Котлеты рублевые из мяса птицы паровые	90	23.282	24.853	7.392	343.170	0.132	2.360	82.600	1.988	23.880	221.230	27.920	2.237
128	Картофельное пюре	150	3.947	3.971	29.134	168.516	0.006	0.195	29.120	0.040	26.320	16.200	2.540	0.085
376	Чай без сахара	180	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740.035</i>	<i>34.585</i>	<i>34.955</i>	<i>77.357</i>	<i>758.761</i>	<i>0.309</i>	<i>59.905</i>	<i>631.720</i>	<i>5.127</i>	<i>118.658</i>	<i>407.990</i>	<i>89.912</i>	<i>6.613</i>
	Всего за Вторник - 1 Младшие	1340.035	47.267	50.464	148.453	1237.842	0.692	78.305	743.140	6.130	303.618	725.210	187.762	14.111

День/неделя: Среда - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кукуруза порционно	60	2.325	0.486	8.019	46.818	0.016	4.455	2.430	0.024	3.240	41.310	12.960	0.332
279	Тефтели мясные на пару с томатным соусом	120	17.476	25.419	6.253	322.740	0.100	5.570	95.700	4.875	30.850	188.420	27.070	2.268
173	Каша гречневая вязкая	150	4.694	4.121	21.179	140.396	0.160		26.120	0.336	12.040	112.210	74.220	2.520
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	570.000	27.655	30.597	52.800	595.889	0.357	10.125	124.250	5.635	64.280	427.780	141.450	7.740
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	1.099	4.124	5.547	64.140	0.044	6.950	203.200	1.870	14.910	31.810	14.520	0.556
96	Рассольник московский	200	2.196	4.054	14.779	105.130	0.025	1.870	205.000	1.512	20.040	48.640	11.550	0.431
288	Куры отварные	90	35.343	34.776		449.820	0.170	3.780	132.300	0.567	28.532	331.172	36.034	3.040
139	Капуста тушёная	150	4.437	3.258	13.217	102.680	0.082	99.150	100.000	1.646	111.510	79.560	40.360	1.528
342	Компот ассорти без сахара	180	0.198	0.054	0.576	9.360								
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Итого за Обед	740.035	47.713	47.046	60.039	857.730	0.441	146.750	640.500	6.195	194.792	607.582	136.664	8.255
	Всего за Среда - 1 Младшие	1310.035	75.368	77.643	112.839	1453.619	0.798	156.875	764.750	11.830	259.072	1035.362	278.114	15.995
День/неделя: Четверг - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
210	Омлет натуральный	200	19.152	23.097	5.282	306.106	0.127	1.170	369.120	2.140	184.140	332.610	28.420	3.381
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	465.000	26.597	35.099	22.911	514.055	0.218	3.398	476.020	2.730	366.690	524.950	63.420	6.221
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0.679	3.112	4.909	51.410	0.033	4.050	940.000	1.542	15.410	27.780	19.390	0.703
82	Борщ из свежей капусты	200	1.826	4.226	11.110	90.400	0.024	13.400	200.000	1.880	30.560	29.040	14.240	0.654
289	Рагу овощное из птицы	200	23.014	24.863	24.544	412.630	0.130	8.000	573.500	2.733	31.420	212.960	35.710	2.177
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0.260	0.015	2.650	11.900								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	700.035	30.219	32.996	69.133	692.940	0.307	60.450	1713.500	6.755	97.190	386.180	103.540	6.234
	Всего за Четверг - 1 Младшие	1165.035	56.816	68.095	92.044	1206.995	0.525	63.848	2189.520	9.485	463.880	911.130	166.960	12.455

День/неделя: Пятница - 1 Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8.797	7.083	38.767	254.856	0.255	1.300	46.120	0.193	138.410	210.780	56.550	1.518
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Фрукт	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Итого за Завтрак	605.000	16.762	12.435	70.966	467.215	0.389	18.528	87.720	0.983	342.560	416.620	105.050	7.628
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	1.066	3.068	3.617	47.070	0.026	20.750	320.000	1.439	29.028	26.120	13.932	0.435
102	Суп картофельный с горохом	200	5.210	5.473	16.688	137.170	0.157	1.500	200.000	2.386	33.860	72.120	24.900	1.432
268	Котлеты рубленые из мяса паровые	90	14.715	24.021	8.048	305.990	0.275	1.620	28.700	1.933	18.380	156.720	24.010	1.749
173	Каша гречневая вязкая	150	4.694	4.121	21.179	140.396	0.160		26.120	0.336	12.040	112.210	74.220	2.520
376	Чай без сахара	180	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	740.035	30.325	37.514	75.521	758.761	0.737	58.970	574.820	6.694	118.058	491.810	175.662	9.656
	Всего за Пятница - 1 Младшие	1345.035	47.087	49.949	146.487	1225.976	1.126	77.498	662.540	7.677	460.618	908.430	280.712	17.284
День/неделя: Суббота - 1 Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	80	20.699	21.444	6.468	298.820	0.117	2.100	73.500	1.469	21.600	196.720	24.790	1.989
128	Картофельное пюре	120	2.988	4.445	21.831	139.625	0.005	0.156	35.050	0.050	19.280	13.050	1.900	0.056
139	Капуста тушеная	30	0.867	1.053	2.826	24.750	0.017	17.700	20.000	0.512	22.940	15.510	7.760	0.307
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	480.000	27.794	34.763	48.604	615.220	0.220	20.056	193.850	2.531	84.370	314.120	61.650	5.002
<i>Обед</i>														
7.46	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
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1.530	2.208	10.247	67.250	0.047	5.300	203.800	1.079	16.580	30.820	11.290	0.507
274	Зразы рубленые из мяса на пару	80	11.961	20.098	10.889	271.804	0.210	3.120	49.400	2.819	31.904	144.922	22.878	1.834
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998
342	Компот ассорти без сахара	200	0.220	0.060	0.640	10.400								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	750.035	25.583	32.200	94.038	780.130	0.489	47.620	279.320	7.268	112.224	367.502	87.088	6.459
	Всего за Суббота - 1 Младшие	1230.035	53.377	66.963	142.642	1395.350	0.709	67.676	473.170	9.799	196.594	681.622	148.738	11.461

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	60	2.542	0.164	5.330	32.800	0.090	8.200		0.164	16.400	50.840	17.220	0.574
	Масло порционнно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
204	Рожки отварные (высший сорт) с сыром	150	11.172	8.822	38.122	277.756	0.100	0.160	78.120	0.950	218.580	177.680	18.080	1.134
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	460.000	16.999	16.812	61.081	464.281	0.274	10.460	143.420	1.624	257.530	318.460	63.100	4.388
<i>Обед</i>														
7.46	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	200	1.826	4.226	11.110	90.400	0.024	13.400	200.000	1.880	30.560	29.040	14.240	0.654
260	Гуляш из птицы	90	13.306	12.603	3.966	181.720	0.097	5.930	33.600	2.580	20.730	161.290	22.100	1.394
173	Каша гречневая вязкая	150	4.694	4.121	21.179	140.396	0.160		26.120	0.336	12.040	112.210	74.220	2.520
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0.260	0.015	2.650	11.900								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	740.035	25.546	27.145	70.225	632.616	0.412	58.530	259.720	7.256	107.730	441.140	153.760	7.688
	Всего за Понедельник - 2 Младшие	1200.035	42.545	43.957	131.306	1096.897	0.686	68.990	403.140	8.880	365.260	759.600	216.860	12.076
День/неделя: Вторник - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционнно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8.797	7.083	38.767	254.856	0.255	1.300	46.120	0.193	138.410	210.780	56.550	1.518
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	450.000	12.037	14.904	56.246	406.881	0.336	1.400	111.420	0.693	158.960	299.620	83.750	4.168
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокачанной капусты	60	1.066	3.068	3.617	47.070	0.026	20.750	320.000	1.439	29.028	26.120	13.932	0.435
102	Суп картофельный с горохом	200	5.210	5.473	16.688	137.170	0.157	1.500	200.000	2.386	33.860	72.120	24.900	1.432
288	Куры отварные	90	35.343	34.776		449.820	0.170	3.780	132.300	0.567	28.532	331.172	36.034	3.040
139	Капуста тушеная	150	4.437	3.258	13.217	102.680	0.082	99.150	100.000	1.646	111.510	79.560	40.360	1.528
377	Чай с лимоном без сахара	180	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	740.035	50.741	47.411	59.661	866.575	0.557	162.280	752.300	6.648	229.680	634.712	154.426	9.986
	Всего за Вторник - 2 Младшие	1190.035	62.778	62.315	115.907	1273.456	0.894	163.680	863.720	7.341	388.640	934.332	238.176	14.154

День/неделя: Среда - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
223	Запеканка творожная	150	19.796	15.157	14.161	276.174	0.069	0.480	96.250	1.223	169.392	240.631	27.089	0.836
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Фрукт	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Итого за Завтрак	550.000	23.636	23.578	46.340	498.699	0.196	15.580	161.550	2.023	213.942	345.971	67.789	6.786
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	60	1.080	3.069	6.336	57.210	0.014	7.200		1.392	26.640	31.020	15.840	1.008
88	Щи из свежей капусты	200	1.906	4.256	11.450	92.500	0.023	15.900	200.000	1.870	27.960	23.540	11.440	0.434
268	Котлета детская	90	11.000	18.397	11.000	253.570				1.320		0.060		
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998
342	Компот ассорти без сахара	180	0.198	0.054	0.576	9.360								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	740.035	25.036	30.210	96.224	761.716	0.256	58.100	226.120	6.092	93.740	224.180	71.200	5.140
	Всего за Среда - 2 Младшие	1290.035	48.672	53.788	142.564	1260.415	0.452	73.680	387.670	8.115	307.682	570.151	138.989	11.926
День/неделя: Четверг - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	90	23.282	24.853	7.392	343.170	0.132	2.360	82.600	1.988	23.880	221.230	27.920	2.237
173	Каша гречневая вязкая	150	4.694	4.121	21.179	140.396	0.160		26.120	0.336	12.040	112.210	74.220	2.520
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	495.000	35.341	33.726	46.070	625.425	0.380	4.588	150.320	2.814	216.070	522.780	137.140	7.567
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0.679	3.112	4.909	51.410	0.033	4.050	940.000	1.542	15.410	27.780	19.390	0.703
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1.650	2.232	11.225	71.870	0.025	1.500	200.000	1.060	14.680	19.800	6.920	0.336
259	Жаркое по-домашнему	200	21.137	22.777	28.640	402.780	0.102	6.510	65.100	2.579	22.750	177.060	23.490	1.798
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0.260	0.015	2.650	11.900								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	700.035	28.166	28.916	73.344	664.560	0.280	47.060	1205.100	5.781	72.640	341.040	84.000	5.537
	Всего за Четверг - 2 Младшие	1195.035	63.507	62.642	119.414	1289.985	0.660	51.648	1355.420	8.595	288.710	863.820	221.140	13.104

День/неделя: Пятница - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционнo	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
173	Каша пшённая молочная без сахара	200	8.797	7.083	38.767	254.856	0.255	1.300	46.120	0.193	138.410	210.780	56.550	1.518
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Фрукт	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Итого за Завтрак	600.000	12.637	15.504	70.946	477.381	0.381	16.400	111.420	0.993	182.960	316.120	97.250	7.468
Обед														
	Огурцы солёные порционные	60	0.696	0.087	1.479	11.310	0.017	4.350		0.087	20.010	20.880	12.180	0.522
82	Борщ из свежей капусты	200	1.826	4.226	11.110	90.400	0.024	13.400	200.000	1.880	30.560	29.040	14.240	0.654
534	Рыба припущенная	90	24.594	1.398	0.604	113.920	0.174	1.370	95.400	0.486	67.600	374.870	87.000	0.212
128	Картофельное пюре	150	3.947	3.971	29.134	168.516	0.006	0.195	29.120	0.040	26.320	16.200	2.540	0.085
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки)	180	0.134	0.062	2.113	8.590	0.006	19.100	2.250	0.087	5.000	4.180	3.780	0.359
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	740.035	35.637	10.524	70.360	519.336	0.348	73.415	326.770	3.180	169.290	561.570	153.940	4.532
	Всего за Пятница - 2 Младшие	1340.035	48.274	26.028	141.306	996.717	0.729	89.815	438.190	4.173	352.250	877.690	251.190	12.000
День/неделя: Суббота - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
42	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1.425	4.204	7.803	75.200	0.022	2.800		1.816	8.380	16.020	6.230	0.245
268	Котлеты рубленые из мяса паровые	90	14.715	24.021	8.048	305.990	0.275	1.620	28.700	1.933	18.380	156.720	24.010	1.749
139	Капуста тушёная	150	4.437	3.258	13.217	102.680	0.082	99.150	100.000	1.646	111.510	79.560	40.360	1.528
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	540.000	23.782	32.059	46.567	571.505	0.462	105.670	128.700	5.805	158.420	339.240	98.400	6.172
Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	60	2.550	4.629	5.808	75.330	0.016	6.648	15.600	1.416	84.420	66.840	17.220	0.984
102	Суп картофельный с горохом	200	5.210	5.473	16.688	137.170	0.157	1.500	200.000	2.386	33.860	72.120	24.900	1.432
288	Куры отварные	90	35.343	34.776		449.820	0.170	3.780	132.300	0.567	28.532	331.172	36.034	3.040
202	Рожки отварные	150	6.412	3.654	40.942	222.476	0.099		26.120	0.910	19.340	53.160	9.720	0.998
342	Компот ассорти без сахара	200	0.220	0.060	0.640	10.400								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4.440	0.780	25.920	126.600	0.120			0.600	19.800	116.400	34.200	2.700
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	760.035	54.175	49.372	89.998	1021.796	0.562	46.928	374.020	5.879	185.952	639.692	122.074	9.154
	Всего за Суббота - 2 Младшие	1300.035	77.957	81.431	136.565	1593.301	1.023	152.598	502.720	11.684	344.372	978.932	220.474	15.326

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	78.005	70.598	146.910	1535.858	0.682	66.560	767.310	7.262	187.382	1000.052	178.304	13.120
Вторник - 1	47.267	50.464	148.453	1237.842	0.692	78.305	743.140	6.130	303.618	725.210	187.762	14.111
Среда - 1	75.368	77.643	112.839	1453.619	0.798	156.875	764.750	11.830	259.072	1035.362	278.114	15.995
Четверг - 1	56.816	68.095	92.044	1206.995	0.525	63.848	2189.520	9.485	463.880	911.130	166.960	12.455
Пятница - 1	47.087	49.949	146.487	1225.976	1.126	77.498	662.540	7.677	460.618	908.430	280.712	17.284
Суббота - 1	53.377	66.963	142.642	1395.350	0.709	67.676	473.170	9.799	196.594	681.622	148.738	11.461
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	59.653	63.952	131.563	1342.607	0.755	85.127	933.405	8.697	311.861	876.968	206.765	14.071
Понедельник - 2	42.545	43.957	131.306	1096.897	0.686	68.990	403.140	8.880	365.260	759.600	216.860	12.076
Вторник - 2	62.778	62.315	115.907	1273.456	0.894	163.680	863.720	7.341	388.640	934.332	238.176	14.154
Среда - 2	48.672	53.788	142.564	1260.415	0.452	73.680	387.670	8.115	307.682	570.151	138.989	11.926
Четверг - 2	63.507	62.642	119.414	1289.985	0.660	51.648	1355.420	8.595	288.710	863.820	221.140	13.104
Пятница - 2	48.274	26.028	141.306	996.717	0.729	89.815	438.190	4.173	352.250	877.690	251.190	12.000
Суббота - 2	77.957	81.431	136.565	1593.301	1.023	152.598	502.720	11.684	344.372	978.932	220.474	15.326
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57.289	55.027	131.177	1251.795	0.741	100.069	658.477	8.131	341.152	830.754	214.472	13.098
ИТОГО среднее за 2 недели	58.471	59.489	131.370	1297.201	0.748	92.598	795.941	8.414	326.507	853.861	210.678	13.584
Норма СанПиН	46.2	47.4	201	1410	0.72	36	420	7.2	660	660	150	7.2

Возрастная группа с 7 до 11 лет			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	540.000	700.035	1240.035
Вторник - 1	600.000	740.035	1340.035
Среда - 1	570.000	740.035	1310.035
Четверг - 1	465.000	700.035	1165.035
Пятница - 1	605.000	740.035	1345.035
Суббота - 1	480.000	750.035	1230.035
Понедельник - 2	450.000	740.035	1190.035
Вторник - 2	450.000	740.035	1190.035
Среда - 2	550.000	740.035	1290.035
Четверг - 2	495.000	700.035	1195.035
Пятница - 2	600.000	740.035	1340.035
Суббота - 2	540.000	760.035	1300.035
ИТОГО среднее за 2 недели	529	733	1261
Норма СанПиН	500	700	1200

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	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
288	Куры отварные	100	39.270	38.640		499.800	0.189	4.200	147.000	0.630	31.700	367.969	40.038	3.378
202	Рожки отварные	180	7.740	4.535	49.415	269.645	0.120		32.650	1.100	21.860	63.900	11.640	1.193
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	620.000	51.915	52.751	75.914	993.080	0.411	13.300	179.650	5.240	114.710	555.809	94.478	7.921
Обед														
70	Помидоры соленые	60	1.320	0.120	4.200	24.000								
88	Щи из свежей капусты	250	2.439	5.324	14.588	117.040	0.030	20.400	260.000	2.346	37.420	30.860	15.000	0.579
291	Каша перловая с курицей	250	30.226	26.510	48.940	553.186	0.220	7.030	512.920	1.316	58.270	460.530	62.900	3.608
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0.260	0.015	2.650	11.900								
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.920	1.040	34.560	168.800	0.160			0.800	26.400	155.200	45.600	3.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	820.035	40.165	33.009	104.938	874.926	0.410	62.430	772.920	4.462	122.090	646.590	123.500	7.787
	Всего за Понедельник - 1 Старшие	1440.035	92.080	85.760	180.852	1868.006	0.821	75.730	952.570	9.702	236.800	1202.399	217.978	15.708
День/неделя: Вторник - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11.025	8.862	48.625	319.425	0.319	1.625	57.650	0.242	172.160	263.870	70.840	1.897
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Фрукт	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Итого за Завтрак	650.000	14.910	17.288	80.954	543.650	0.448	18.725	122.950	1.052	218.710	370.310	112.140	7.877
Обед														
45	Салат из белокачанной капусты	100	1.755	5.117	6.260	79.330	0.045	32.100	620.000	2.415	47.280	45.590	24.220	0.740
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.071	3.290	14.066	94.520	0.031	1.950	260.000	1.548	20.480	25.700	9.020	0.442
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	100	25.865	27.263	8.316	378.530	0.147	2.620	91.700	2.066	26.160	245.720	31.050	2.485
128	Картофельное пюре	180	4.742	4.911	34.996	203.695	0.008	0.234	36.250	0.050	30.160	19.200	2.960	0.091
376	Чай без сахара	180	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.920	1.040	34.560	168.800	0.160			0.800	26.400	155.200	45.600	3.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	890.035	40.553	41.672	98.267	926.410	0.391	72.004	1007.950	6.879	155.430	499.650	117.250	8.178
	Всего за Вторник - 1 Старшие	1540.035	55.463	58.960	179.221	1470.060	0.839	90.729	1130.900	7.931	374.140	869.960	229.390	16.055

День/неделя: Среда - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кукуруза порционно	100	3.875	0.810	13.365	78.030	0.027	7.425	4.050	0.041	5.400	68.850	21.600	0.554
279	Тертые мясные на пару с томатным соусом	130	19.398	27.171	6.581	347.380	0.110	6.090	99.900	4.917	33.290	208.760	29.650	2.504
173	Каша гречневая вязкая	180	5.584	5.077	25.189	168.565	0.190		32.650	0.402	13.680	133.370	88.220	2.992
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	650.000	32.017	33.629	62.484	679.910	0.408	13.615	136.600	5.760	70.520	496.820	166.670	8.670
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1.846	7.208	9.293	110.170	0.073	11.650	345.400	3.265	24.890	53.350	24.400	0.929
96	Рассольник московский	250	2.786	5.285	18.809	134.870	0.032	2.324	266.000	2.006	24.100	62.150	14.680	0.540
288	Куры отварные	100	39.270	38.640		499.800	0.189	4.200	147.000	0.630	31.700	367.969	40.038	3.378
139	Капуста тушёная	180	5.300	4.305	15.661	125.900	0.098	119.200	120.000	2.147	136.920	96.050	48.620	1.861
342	Компот ассорти без сахара	180	0.198	0.054	0.576	9.360								
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.920	1.040	34.560	168.800	0.160			0.800	26.400	155.200	45.600	3.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	890.035	55.320	56.532	78.899	1048.900	0.553	172.374	878.400	8.848	244.010	734.719	173.338	10.308
	Всего за Среда - 1 Старшие	1540.035	87.337	90.161	141.383	1728.810	0.961	185.989	1015.000	14.608	314.530	1231.539	340.008	18.978
День/неделя: Четверг - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
210	Омлет натуральный	200	19.152	23.097	5.282	306.106	0.127	1.170	369.120	2.140	184.140	332.610	28.420	3.381
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	465.000	26.597	35.099	22.911	514.055	0.218	3.398	476.020	2.730	366.690	524.950	63.420	6.221
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	1.143	6.189	8.293	95.220	0.056	6.850	1580.000	3.014	25.970	46.760	32.630	1.191
82	Борщ из свежей капусты	250	2.320	5.284	14.058	113.890	0.031	17.050	260.000	2.358	40.430	37.580	18.420	0.851
289	Рагу овощное из птицы	250	29.018	31.146	30.284	515.710	0.162	9.610	713.100	3.297	38.090	267.700	44.230	2.714
342	Компот ассорти из с/м ягод	180	0.134	0.062	2.113	8.590	0.006	19.100	2.250	0.087	5.000	4.180	3.780	0.359
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.920	1.040	34.560	168.800	0.160			0.800	26.400	155.200	45.600	3.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	860.035	38.535	43.721	89.308	902.210	0.415	87.610	2555.350	9.556	135.890	511.420	144.660	8.715
	Всего за Четверг - 1 Старшие	1325.035	65.132	78.820	112.219	1416.265	0.633	91.008	3031.370	12.286	502.580	1036.370	208.080	14.936

День/неделя: Пятница - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11.025	8.862	48.625	319.425	0.319	1.625	57.650	0.242	172.160	263.870	70.840	1.897
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Фрукт	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Итого за Завтрак	655,000	18.990	14.214	80.824	531.784	0.453	18.853	99.250	1.032	376.310	469.710	119.340	8.007
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1.755	5.117	6.260	79.330	0.045	32.100	620.000	2.415	47.280	45.590	24.220	0.740
102	Суп картофельный с горохом	250	6.641	6.601	21.176	171.090	0.201	1.950	260.000	2.879	45.030	92.730	32.030	1.846
268	Котлеты рубленные из мяса паровые	100	16.201	26.109	9.054	334.620	0.303	1.800	31.500	2.002	19.990	172.600	26.530	1.929
173	Каша гречневая вязкая	180	5.584	5.077	25.189	168.565	0.190		32.650	0.402	13.680	133.370	88.220	2.992
376	Чай без сахара	180	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.920	1.040	34.560	168.800	0.160			0.800	26.400	155.200	45.600	3.600
	Кислота аскорбиновая	0,035						35.000						
	Итого за Обед	890,035	36.301	43.995	96.308	923.940	0.898	70.950	944.150	8.498	157.330	607.730	221.000	11.927
	Всего за Пятница - 1 Старшие	1545,035	55.291	58.209	177.132	1455.724	1.352	89.803	1043.400	9.530	533.640	1077.440	340.340	19.934
День/неделя: Суббота - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
3	Масло порционно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	100	25.865	27.263	8.316	378.530	0.147	2.620	91.700	2.066	26.160	245.720	31.050	2.485
128	Картофельное пюре	130	3.421	3.104	25.276	143.117	0.006	0.169	22.190	0.030	23.680	14.100	2.260	0.080
139	Капуста тушёная	50	1.500	2.093	5.041	45.860	0.029	29.550	40.000	1.011	39.640	26.990	13.440	0.536
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	530,000	34.026	40.281	56.112	719.532	0.263	32.439	219.190	3.607	110.030	375.650	73.950	5.751
<i>Обед</i>														
	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
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.071	3.290	14.066	94.520	0.031	1.950	260.000	1.548	20.480	25.700	9.020	0.442
274	Зразы рубленные из мяса на пару	100	14.872	25.785	13.002	342.942	0.258	3.860	62.100	3.833	37.650	179.502	27.992	2.247
202	Рожки отварные	180	7.740	4.535	49.415	269.645	0.120		32.650	1.100	21.860	63.900	11.640	1.193
342	Компот ассорти без сахара	200	0.220	0.060	0.640	10.400								
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.920	1.040	34.560	168.800	0.160			0.800	26.400	155.200	45.600	3.600
	Кислота аскорбиновая	0,035						35.000						
	Итого за Обед	910,035	32.523	43.710	120.683	1022.307	0.589	47.810	354.750	10.381	147.390	461.302	109.252	8.182
	Всего за Суббота - 1 Старшие	1440,035	66.549	83.991	176.795	1741.839	0.852	80.249	573.940	13.988	257.420	836.952	183.202	13.933

День/неделя: Среда - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло порционнно	10	0.080	7.250	0.130	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
223	Запеканка творожная	200	26.361	20.779	18.660	372.331	0.092	0.640	130.510	1.775	224.606	320.284	35.888	1.095
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Фрукт	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Итого за Завтрак	600.000	30.201	29.200	50.839	594.856	0.218	15.740	195.810	2.575	269.156	425.624	76.588	7.045
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	60	1.080	3.069	6.336	57.210	0.014	7.200		1.392	26.640	31.020	15.840	1.008
88	Щи из свежей капусты	250	2.439	5.324	14.588	117.040	0.030	20.400	260.000	2.346	37.420	30.860	15.000	0.579
268	Котлета детская	100		2.997		26.970				1.320		0.060		
202	Рожки отварные	180	7.740	4.535	49.415	269.645	0.120		32.650	1.100	21.860	63.900	11.640	1.193
342	Компот ассорти без сахара	180	0.198	0.054	0.576	9.360								
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.920	1.040	34.560	168.800	0.160			0.800	26.400	155.200	45.600	3.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	850.035	17.377	17.019	105.475	649.025	0.324	62.600	292.650	6.958	112.320	281.040	88.080	6.380
	Всего за Среда - 2 Старшие	1450.035	47.578	46.219	156.314	1243.881	0.542	78.340	488.460	9.533	381.476	706.664	164.668	13.425
День/неделя: Четверг - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
15	Сыр порционный	15	4.160	4.176		54.224	0.006	0.128	41.600	0.080	160.000	102.400	7.200	0.160
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	100	25.865	27.263	8.316	378.530	0.147	2.620	91.700	2.066	26.160	245.720	31.050	2.485
173	Каша гречневая вязкая	180	5.584	5.077	25.189	168.565	0.190		32.650	0.402	13.680	133.370	88.220	2.992
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	535.000	38.814	37.092	51.004	688.954	0.426	4.848	165.950	2.958	219.990	568.430	154.270	8.287
Обед														
65	Салат из моркови с яблоком	100	1.143	6.189	8.293	95.220	0.056	6.850	1580.000	3.014	25.970	46.760	32.630	1.191
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2.071	3.290	14.066	94.520	0.031	1.950	260.000	1.548	20.480	25.700	9.020	0.442
259	Жаркое по-домашнему	250	26.390	28.176	35.868	500.990	0.127	8.270	81.200	3.116	27.610	221.010	29.420	2.244
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0.260	0.015	2.650	11.900								
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.920	1.040	34.560	168.800	0.160			0.800	26.400	155.200	45.600	3.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	860.035	35.784	38.710	95.437	871.430	0.375	52.070	1921.200	8.478	100.460	448.670	116.670	7.477
	Всего за Четверг - 2 Старшие	1395.035	74.598	75.802	146.441	1560.384	0.800	56.918	2087.150	11.436	320.450	1017.100	270.940	15.764

День/неделя: Пятница - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	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	66.090	0.001		65.300	0.100	2.400	3.000		0.030
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11.025	8.862	48.625	319.425	0.319	1.625	57.650	0.242	172.160	263.870	70.840	1.897
376	Чай без сахара	200	0.200	0.051	0.069	1.535	0.001	0.100			4.950	8.240	4.400	0.820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Фрукт	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
	Итого за Завтрак	650.000	14.865	17.283	80.804	541.950	0.446	16.725	122.950	1.042	216.710	369.210	111.540	7.847
<i>Обед</i>														
	Огурцы солёные порционные	100	1.160	0.145	2.465	18.850	0.029	7.250		0.145	33.350	34.800	20.300	0.870
82	Борщ из свежей капусты	250	2.320	5.284	14.058	113.890	0.031	17.050	260.000	2.358	40.430	37.580	18.420	0.851
534	Рыба припущенная	100	27.297	1.551	0.604	126.160	0.193	1.455	97.100	0.537	74.400	415.670	96.350	0.226
128	Картофельное пюре	180	4.742	4.911	34.996	203.695	0.008	0.234	36.250	0.050	30.160	19.200	2.960	0.091
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки)	180	0.134	0.062	2.113	8.590	0.006	19.100	2.250	0.087	5.000	4.180	3.780	0.359
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.920	1.040	34.560	168.800	0.160			0.800	26.400	155.200	45.600	3.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	890.035	41.573	12.993	88.796	639.985	0.427	80.089	395.600	3.977	209.740	666.630	187.410	5.997
	Всего за Пятница - 2 Старшие	1540.035	56.438	30.276	169.600	1181.935	0.873	96.814	518.550	5.019	426.450	1035.840	298.950	13.844
День/неделя: Суббота - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1.425	4.204	7.803	75.200	0.022	2.800		1.816	8.380	16.020	6.230	0.245
268	Котлеты рубленые из мяса паровые	100	16.201	26.109	9.054	334.620	0.303	1.800	31.500	2.002	19.990	172.600	26.530	1.929
139	Капуста тушеная	180	5.300	4.305	15.661	125.900	0.098	119.200	120.000	2.147	136.920	96.050	48.620	1.861
377	Чай с лимоном без сахара	200	0.245	0.056	0.219	3.235	0.003	2.100		0.010	6.950	9.340	5.000	0.850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.960	0.520	17.280	84.400	0.080			0.400	13.200	77.600	22.800	1.800
	Итого за Завтрак	620.000	26.131	35.194	50.017	623.355	0.506	125.900	151.500	6.375	185.440	371.610	109.180	6.685
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	4.250	7.715	9.680	125.550	0.026	11.080	26.000	2.360	140.700	111.400	28.700	1.640
102	Суп картофельный с горохом	250	6.641	6.601	21.176	171.090	0.201	1.950	260.000	2.879	45.030	92.730	32.030	1.846
288	Куры отварные	100	39.270	38.640		499.800	0.189	4.200	147.000	0.630	31.700	367.969	40.038	3.378
202	Рожки отварные	180	7.740	4.535	49.415	269.645	0.120		32.650	1.100	21.860	63.900	11.640	1.193
342	Компот ассорти без сахара	200	0.220	0.060	0.640	10.400								
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5.920	1.040	34.560	168.800	0.160			0.800	26.400	155.200	45.600	3.600
	Кислота аскорбиновая	0.035						35.000						
	Итого за Обед	910.035	64.041	58.591	115.471	1245.285	0.695	52.230	465.650	7.769	265.690	791.199	158.008	11.657
	Всего за Суббота - 2 Старшие	1530.035	90.172	93.785	165.488	1868.640	1.201	178.130	617.150	14.144	451.130	1162.809	267.188	18.342

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	92.080	85.760	180.852	1868.006	0.821	75.730	952.570	9.702	236.800	1202.399	217.978	15.708
Вторник - 1	55.463	58.960	179.221	1470.060	0.839	90.729	1130.900	7.931	374.140	869.960	229.390	16.055
Среда - 1	87.337	90.161	141.383	1728.810	0.961	185.989	1015.000	14.608	314.530	1231.539	340.008	18.978
Четверг - 1	65.132	78.820	112.219	1416.265	0.633	91.008	3031.370	12.286	502.580	1036.370	208.080	14.936
Пятница - 1	55.291	58.209	177.132	1455.724	1.352	89.803	1043.400	9.530	533.640	1077.440	340.340	19.934
Суббота - 1	66.549	83.991	176.795	1741.839	0.852	80.249	573.940	13.988	257.420	836.952	183.202	13.933
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	70.309	75.984	161.267	1613.451	0.910	102.251	1291.197	11.341	369.852	1042.443	253.166	16.591
Понедельник - 2	51.662	52.965	160.081	1339.725	0.863	81.710	492.800	11.213	464.870	935.880	270.350	14.687
Вторник - 2	73.396	72.442	143.980	1519.605	1.096	196.275	1269.950	9.623	486.990	1119.589	293.548	16.822
Среда - 2	47.578	46.219	156.314	1243.881	0.542	78.340	488.460	9.533	381.476	706.664	164.668	13.425
Четверг - 2	74.598	75.802	146.441	1560.384	0.800	56.918	2087.150	11.436	320.450	1017.100	270.940	15.764
Пятница - 2	56.438	30.276	169.600	1181.935	0.873	96.814	518.550	5.019	426.450	1035.840	298.950	13.844
Суббота - 2	90.172	93.785	165.488	1868.640	1.201	178.130	617.150	14.144	451.130	1162.809	267.188	18.342
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	65.641	61.915	156.984	1452.362	0.896	114.698	912.343	10.161	421.894	996.314	260.941	15.481
ИТОГО среднее за 2 недели	67.975	68.949	159.126	1532.906	0.903	108.475	1101.770	10.751	395.873	1019.379	257.054	16.036
Норма СанПиН	45	46	191.5	1360	0.7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	620.000	820.035	1440.035
Вторник - 1	650.000	890.035	1540.035
Среда - 1	650.000	890.035	1540.035
Четверг - 1	465.000	860.035	1325.035
Пятница - 1	655.000	890.035	1545.035
Суббота - 1	530.000	910.035	1440.035
Понедельник - 2	530.000	890.035	1420.035
Вторник - 2	500.000	890.035	1390.035
Среда - 2	600.000	850.035	1450.035
Четверг - 2	535.000	860.035	1395.035
Пятница - 2	650.000	890.035	1540.035
Суббота - 2	620.000	910.035	1530.035
ИТОГО среднее за 2 недели	584	879	1463
Норма СанПиН	550	800	1350