

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ ООШ №3

г. Сосновоборска



Гайдаева С. К.

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

ООО "Межрегиональная

кейтеринговая компания"



Т. В. Фионов

2024г.

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

г.Сосновоборска

2024 г.

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	155/25	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
		Итого за Завтрак	540,000	17,412	11,848	90,375	542,540	0,200	12,300	78,000	1,830	303,060	266,990	42,890	5,297
<i>Обед</i>															
2801	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	194/6	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,435	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963	
289	Рагу овощное из пшеницы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339	
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
1305	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
164	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
		Итого за Обед	700,000	30,427	12,895	88,198	553,970	0,485	45,788	587,292	5,816	108,256	363,094	147,211	5,084
<i>Полдник</i>															
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	
377	Чай с лимонном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
		Итого за Полдник	300,000	8,248	10,804	64,230	388,235	0,126	4,633	32,517	4,688	31,111	93,224	19,102	2,624
		Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет	1 540,000	56,087	35,547	242,803	1 484,745	0,811	62,721	697,809	12,334	442,427	723,308	209,203	13,005
День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
174	Каша рисовая молочная с маслом	196/4	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527	
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	0,850	64,950	53,240	11,400	0,909	
1316	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
		Итого за Завтрак	500,000	23,298	18,957	76,866	571,619	0,215	1,985	295,500	1,642	251,130	422,190	62,420	4,536
<i>Обед</i>															
2809	Овощи соленные порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603	
234	Котлеты рыбные	90	15,394	11,329	15,739	151,621	0,165	1,017	34,400	1,369	53,993	213,008	45,531	1,398	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085	
1305	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
164	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
		Итого за Обед	740,000	28,185	18,784	94,596	572,881	0,563	37,216	230,274	3,053	151,872	428,834	116,087	4,948
<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	
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
		Итого за Полдник	300,000	9,928	10,897	73,442	412,755	0,154	24,800	31,937	4,886	115,314	28,315	2,063	
		Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет	1 540,000	61,411	48,638	244,904	1 557,255	0,932	64,001	557,711	9,581	451,984	966,338	206,822	11,547

День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
568	Яйра оваренная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210			
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,046	15,169	13,861	251,972	0,158	0,540		1,986	22,752	161,081	21,797	1,143			
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516			
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
Итого за Завтрак																	
		510,000	25,527	22,366	70,584	581,921	0,370	4,340	16,580	3,700	61,642	319,511	110,997	5,192			
Обед																	
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465			
96	Рассольник московский со сметаной	195/5	4,142	4,080	10,706	88,528	0,069	7,385	156,494	1,542	20,640	64,499	14,512	0,716			
265	Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828			
1305	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
164	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
Итого за Обед																	
		700,000	23,979	37,989	100,237	812,419	0,673	19,531	580,164	7,111	86,250	357,419	96,847	5,145			
Полдник																	
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
Итого за Полдник																	
		300,000	12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626			
Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет																	
		1 510,000	62,009	73,163	261,497	1 921,787	1,219	23,971	656,644	16,121	185,092	814,585	230,027	12,963			
День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Завтрак																	
210	Омлет яичуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,990	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777			
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139			
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640			
Итого за Завтрак																	
		510,000	32,437	30,664	58,079	642,351	0,278	14,171	512,900	2,712	334,850	550,230	62,440	7,996			
Обед																	
75	Икра морковная	60	0,940	3,086	6,935	50,243	0,034	4,311	750,840	1,865	15,324	30,887	18,621	0,575			
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816			
290/330	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе	90	21,531	5,771	1,312	143,351	0,067	0,028	15,100	1,860	17,662	159,930	78,436	1,318			
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939			
349	Компот из яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581			
1305	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
164	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
Итого за Обед																	
		740,000	40,104	19,900	114,001	773,514	0,549	12,064	956,772	7,288	132,982	540,471	172,053	6,399			
Полдник																	
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200			
Итого за Полдник																	
		300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683			
Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет																	
		1 550,000	88,697	69,245	249,395	1 957,431	1,041	28,035	1 552,957	15,930	736,619	1 387,414	280,009	16,078			

День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
3061	Ведли	40	1,800	8,800	28,000	88,000								
175	Каша молочная "Дружба" с маслом	195/5	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	5,495	9,146	4,884	0,910	0,480
1310	Вагон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
<i>Итого за Завтрак</i>														
		500,000	15,855	21,185	80,248	465,956	0,179	1,480	85,155	0,939	335,745	312,866	54,594	2,386
<i>Обед</i>														
50	Салат из свежих овощей 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	Виточки мясные с томатным соусом	90/30	14,085	18,579	17,578	284,692	0,132	1,188	61,520	3,654	35,310	136,510	20,070	1,614
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	0,994
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
1305	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
164	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>														
		770,000	31,846	32,223	126,234	902,592	0,478	29,256	262,111	8,278	184,543	366,921	79,172	5,525
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	0,008	64,950	53,240	11,400	0,909
<i>Итого за Полдник</i>														
		1 570,000	10,272	12,071	67,139	401,113	0,177	7,616	42,437	4,642	95,745	157,926	31,421	2,372
<i>Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>														
		1 570,000	57,973	65,479	273,621	1 769,661	0,834	38,352	389,703	13,859	616,033	837,713	165,187	10,283
День/неделя: Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная с маслом	196/4	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
1310	Вагон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>														
		570,000	12,358	15,265	89,087	546,679	0,337	13,400	76,500	1,213	172,560	261,220	76,950	5,534
<i>Обед</i>														
16	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с крупой	200	4,398	2,379	16,460	90,532	0,092	13,205	170,831	0,974	16,223	68,641	20,192	0,883
596	Ау из говядины	200	13,078	15,165	26,176	268,621	0,180	24,814	5,260	3,192	32,820	184,050	43,840	2,871
491	Компот из ягод замороженных (чер. смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275
1305	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
164	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>														
		700,000	23,506	24,246	92,073	650,738	0,442	78,339	179,151	6,572	108,023	337,831	94,812	5,619
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463
377	Чай с лимоном	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>														
		300,000	9,064	10,752	62,205	365,503	0,136	22,500	32,517	4,694	55,532	110,434	25,195	2,346
<i>Итого за Понедельник - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>														
		1 570,000	44,928	50,263	243,365	1 562,920	0,915	114,239	288,168	12,479	336,115	709,485	196,957	13,499

Днев/неделя: Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование днев недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
52	Свежая отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420
265	Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	265,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016	2,200	0,700	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>19,989</i>	<i>31,987</i>	<i>92,837</i>	<i>724,869</i>	<i>0,481</i>	<i>7,026</i>	<i>266,420</i>	<i>4,532</i>	<i>53,500</i>	<i>277,720</i>	<i>73,280</i>	<i>4,239</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью и зел горошком	60	2,575	5,120	6,129	81,054	0,061	7,170	330,000	1,736	15,390	53,346	15,492	0,719
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	194 / 6	5,204	5,285	13,926	110,712	0,087	9,469	161,294	2,201	38,270	83,689	23,072	1,072
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563	1,325	29,613	130,328	17,489	1,476	0,994
202	Рожки отварные	180	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
487	Компот из яблок и лимона	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
1305	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
164	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>33,045</i>	<i>29,014</i>	<i>119,399</i>	<i>853,805</i>	<i>0,342</i>	<i>26,934</i>	<i>507,553</i>	<i>6,706</i>	<i>142,782</i>	<i>385,245</i>	<i>87,514</i>	<i>6,510</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	0,859
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	2,342	0,859
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>10,756</i>	<i>13,732</i>	<i>80,958</i>	<i>489,954</i>	<i>0,155</i>	<i>0,100</i>	<i>43,785</i>	<i>5,930</i>	<i>31,737</i>	<i>116,953</i>	<i>19,916</i>	<i>2,342</i>
<i>Ужин</i>														
<i>Итого за Ужин</i>		<i>1 540,000</i>	<i>63,790</i>	<i>74,733</i>	<i>293,194</i>	<i>2 068,628</i>	<i>1,178</i>	<i>34,060</i>	<i>817,758</i>	<i>17,168</i>	<i>228,019</i>	<i>779,918</i>	<i>180,710</i>	<i>13,091</i>
<i>Днев/неделя: Среда - 2 недели от 7 до 11 лет</i>														
№ рецеп.	Наименование днев недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша геркулесовая с маслом	190 / 10	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	0,680	64,950	53,240	11,400	0,909
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,440	7,600	26,000	5,200	0,480
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>19,361</i>	<i>18,852</i>	<i>82,982</i>	<i>580,829</i>	<i>0,291</i>	<i>2,210</i>	<i>116,500</i>	<i>1,800</i>	<i>422,230</i>	<i>425,390</i>	<i>84,120</i>	<i>3,276</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
113	Суп-лапша домашняя	200	3,934	4,811	11,768	35,052	0,012	0,805	10,831	0,926	7,743	23,441	1,352	0,247
260	Углы из птицы	90	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	0,450
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	0,532	8,400	2,380	2,380	2,380	0,450
1305	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
164	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>31,312</i>	<i>20,814</i>	<i>91,822</i>	<i>595,264</i>	<i>0,435</i>	<i>149,458</i>	<i>313,191</i>	<i>6,971</i>	<i>82,693</i>	<i>349,961</i>	<i>168,607</i>	<i>6,121</i>
<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
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	14,000	8,000	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>
<i>Итого за Среда - 2 недели от 7 до 11 лет</i>		<i>1 540,000</i>	<i>59,785</i>	<i>50,615</i>	<i>250,271</i>	<i>1 611,580</i>	<i>0,870</i>	<i>158,601</i>	<i>461,628</i>	<i>13,651</i>	<i>529,484</i>	<i>873,455</i>	<i>274,949</i>	<i>11,738</i>

День/неделя: Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурца свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
279	Тертый мясные с томатным соусом	90 / 30	11,835	16,657	25,057	240,042	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
377	Чай с лимоном	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	0,330	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за Завтрак</i>														
		540,000	21,735	20,718	99,414	614,572	0,294	9,198	117,413	4,879	64,111	222,875	47,714	3,696
<i>Обед</i>														
25	Салат "Степной"	60	1,107	5,120	6,217	68,940	0,048	6,250	280,650	2,307	12,510	31,240	14,300	0,448
88/2011	Пи из свежей капусты со сметаной	194 / 6	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
229	Рыба, тушеная с овощами	90	13,037	13,275	3,119	104,841	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
171	Каша рисовая рассычатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
54-12ч-	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296
1305	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
164	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>														
		740,000	27,534	29,747	90,961	643,568	0,424	68,233	730,491	8,854	121,009	424,385	128,504	4,149
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	1,800	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	2,420	242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>														
		300,000	17,903	17,757	87,033	579,059	0,235	1,800	99,400	5,310	274,250	317,415	47,783	1,967
<i>Итого за Четверг - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>														
		1 580,000	67,172	68,222	277,408	1 837,199	0,953	79,231	947,304	19,043	459,370	964,675	224,001	9,812
День/неделя: Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком густым	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	Кавео с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
<i>Итого за Завтрак</i>														
		530,000	32,227	18,566	84,802	644,251	0,240	14,000	112,320	2,132	348,440	457,580	81,870	5,258
<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
98	Суп крестьянский с пшеном на куринном бульоне	200	4,608	2,437	13,282	81,162	0,083	17,835	142,831	0,992	25,355	65,311	19,440	0,862
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153	2,795	19,000	2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	0,040	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
348	Компот из яблоков и яблок	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
1305	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
164	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
<i>Итого за Обед</i>														
		740,000	31,856	23,626	101,168	735,660	0,579	49,430	163,631	3,871	124,115	416,671	105,855	4,896
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
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>														
		300,000	8,822	10,821	64,739	374,113	0,157	6,966	32,437	4,642	35,745	112,926	24,421	2,322
<i>Итого за Пятница - 2 неделя от 7 до 11 лет</i>														
		1 570,000	72,905	53,013	250,709	1 754,024	0,976	70,396	308,388	10,645	508,300	987,177	212,146	12,476

	Возрастная группа от 7 до 11 лет			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Б	Ж	У										
Понедельник - 1 неделя	56,087	35,547	242,803	1 484,745	0,811	62,721	697,809	12,334	442,427	723,308	209,203	13,005	
Вторник - 1 неделя	61,411	48,638	244,904	1 557,255	0,932	64,001	557,711	9,581	451,984	966,338	206,822	11,547	
Среда - 1 неделя	62,009	73,163	261,497	1 921,787	1,219	23,971	656,644	16,121	185,092	814,585	230,027	12,963	
Четверг - 1 неделя	88,697	69,245	249,395	1 957,431	1,041	28,035	1 552,957	15,930	736,619	1 387,414	280,009	16,078	
Пятница - 1 неделя	57,973	65,479	273,621	1 769,661	0,834	38,352	389,703	13,859	616,033	837,713	165,187	10,283	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	65,235	58,414	254,444	1 738,176	0,967	43,416	770,965	13,565	486,431	945,872	218,250	12,775	
Понедельник - 2 неделя	44,928	50,263	243,365	1 562,920	0,915	114,239	288,168	12,479	336,115	709,485	196,957	13,499	
Вторник - 2 неделя	63,790	74,733	293,194	2 068,628	1,178	34,060	817,758	17,168	228,019	779,918	180,710	13,091	
Среда - 2 неделя	59,785	50,615	250,271	1 611,580	0,870	158,601	461,628	13,651	529,484	873,455	274,949	11,738	
Четверг - 2 неделя	67,172	68,222	277,408	1 837,199	0,953	79,231	947,304	19,043	459,370	964,675	224,001	9,812	
Пятница - 2 неделя	72,905	53,013	250,709	1 754,024	0,976	70,396	308,388	10,645	508,300	987,177	212,146	12,476	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,716	59,369	262,989	1 766,870	0,978	91,305	564,649	14,597	412,258	862,942	217,753	12,123	
ИТОГО среднее за 2 недели	63,476	58,892	258,717	1 752,523	0,973	67,361	667,807	14,081	449,345	904,407	218,002	12,449	
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	130	7,2	

Возрастная группа от 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Подлин к	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	540,000	700,000	300,000	1 540,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Четверг - 1 неделя	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1 570,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Четверг - 2 неделя	540,000	740,000	300,000	1 580,000
Пятница - 2 неделя	530,000	740,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	520	731	300	1 551
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Рожки отварные с сыром	172 / 28	13,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
338	Фрукт (яблоко)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,839
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		560,000	18,970	13,447	95,323	583,130	0,212	12,324	88,900	1,960	334,630	292,580	45,360	5,441

Обед

2801	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,001	0,110	10,000		0,200	20,000	62,001	21,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	242 / 8	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
289	Рату овощное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
Итого за Обед		860,000	38,379	16,023	109,444	690,211	0,643	59,939	732,182	7,189	138,916	467,375	189,221	6,541

Полдник

406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Полдник		350,000	12,255	16,184	89,775	555,087	0,188	6,100	48,500	7,031	43,398	135,295	26,216	3,495

Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше

Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше		1 770,000	69,604	45,654	294,542	1 828,428	1,043	78,363	869,582	16,180	516,944	895,250	260,797	15,477
--	--	------------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	----------------	---------------	----------------	----------------	----------------	---------------

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная с маслом	245 / 5	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1316	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
Итого за Завтрак		550,000	24,702	20,382	86,429	628,479	0,233	2,297	304,300	1,692	280,970	459,090	70,780	4,665

Обед

2808	Омлет соевые порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
234	Котлета рыбные	100	17,105	12,586	17,492	168,459	0,183	1,130	38,217	1,520	59,995	236,682	50,592	1,553
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		890,000	32,855	22,454	114,617	694,079	0,687	46,308	280,691	3,876	185,054	507,268	141,518	6,097

Полдник

406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
Итого за Полдник		350,000	14,357	16,253	98,379	568,218	0,221	35,300	47,920	7,233	73,807	166,574	38,616	2,802

Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше

Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше		1 790,000	71,914	59,089	299,425	1 890,776	1,141	83,905	632,911	12,801	539,831	1 132,932	250,914	13,564
--	--	------------------	---------------	---------------	----------------	------------------	--------------	---------------	----------------	---------------	----------------	------------------	----------------	---------------

№ рецеп.	Наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
568	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210	
294	Котлеты рыбные из мяса птицы	100	18,941	16,855	15,401	279,981	0,175	0,660		2,207	25,280	178,990	24,220	1,270	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000		0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за Завтрак		550,000	28,312	25,008	76,134	638,100	0,417	4,400		3,987	65,810	358,580	127,420	5,790	
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263		3,205	19,906	45,321	20,447	0,775	
96	Рассолынок московский со сметаной	244 / 6	5,177	5,101	13,384	110,668	0,087	9,232		1,928	25,821	80,626	18,143	0,895	
265	Плов из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	0,506	2,895		4,391	24,150	257,760	63,720	2,462	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
659	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за Обед		860,000	30,852	50,530	126,926	1 049,481	0,873	26,150		10,156	112,837	463,667	127,150	6,520	
Полдник															
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100		7,966	48,375	194,123	26,674	2,650	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	4,400	0,859	
Итого за Полдник		350,000	18,655	19,187	129,493	764,477	0,263	0,100		7,966	53,325	202,363	31,074	3,509	
Итого за Среда - 1 неделя 12 лет и старше		1 760,000	77,819	94,725	332,553	2 452,058	1,553	30,650		22,109	231,972	1 024,610	285,644	15,819	
День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
Завтрак															
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157		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			120,000	90,000	14,000	0,139	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
Итого за Завтрак		560,000	40,957	40,068	59,582	767,171	0,330	14,457		3,534	395,590	689,390	72,960	9,570	
Обед															
75	Икра морковная	100	1,566	5,144	11,592	83,738	0,056	7,185		3,109	25,540	51,478	31,035	0,959	
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905		2,493	40,576	126,994	38,636	2,208	
290/330	Груди куриные, тушенные в сметанном соусе	100	25,071	6,056	1,372	160,301	0,077	0,028		1,944	18,420	185,990	91,310	1,525	
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073	24,000		0,720	27,920	196,350	24,220	1,121	
349	Компот из яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581	
659	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за Обед		890,000	47,992	23,598	139,643	931,729	0,691	17,278		8,916	164,056	659,442	214,361	7,954	
Полдник															
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232			9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
371	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800			40,000	188,000	30,000	0,200	
Итого за Полдник		350,000	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800		9,783	282,733	353,039	53,395	2,473	
Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше		1 800,000	110,510	91,306	318,494	2 510,292	1,313	33,535		22,233	842,379	1 701,871	340,716	19,997	

№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг

Завтрак															
329	Сыр топленый	20	5,200	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
3061	Вафли	40	1,800	8,800	28,000	88,000									
175	Каши 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	0,037	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555			5,495	9,146	4,884	0,910
1310	Ватон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044					7,600	26,000	5,200	0,480
Итого за Завтрак			550,000	17,315	22,680	88,906	0,212	1,779	93,755	0,976	365,175	350,016	63,464	2,562	

Обед														
50	Салат из свежих 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	0,965
268	Виточки мясные с томатным соусом	100 / 30	15,607	19,802	19,768	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	22,150	1,789
202	Рожки твердые	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	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	38,145	38,762	152,610	0,592	37,208	315,098	10,051	254,295	460,041	102,315	6,977

Полдник														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
Итого за Полдник			350,000	14,599	17,464	93,404	0,255	11,150	58,420	6,967	111,477	210,874	41,576	3,111
Итого за Пятиднев - 1 неделя 12 лет и старше			1 820,000	70,059	78,906	334,920	1,059	50,137	467,273	17,994	730,947	1 020,931	207,355	12,670

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

№ рецеп.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг

Завтрак														
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каши пшеничная молочная с маслом	245 / 5	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	1172,160	263,870	70,840	1,919
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
1310	Ватон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640
Итого за Завтрак			620,000	14,586	17,044	100,941	0,401	13,725	85,500	1,262	206,310	314,310	91,240	5,918

Обед

Полдник														
15	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
101	Суп картофельный с крупой	250	4,822	2,955	20,574	110,458	0,113	16,505	210,831	1,210	19,883	81,299	25,237	1,066
596	Азу из говядины	250	16,348	18,957	32,720	333,776	0,226	31,018	6,575	3,990	41,025	230,063	54,800	3,589
491	Компот из ягод замороженных (чер смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,783	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	0,275
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед			860,000	29,490	32,624	116,081	0,568	90,683	220,466	8,986	145,588	430,302	122,217	7,190

Ужин														
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
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,153	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
Итого за Ужин			350,000	13,493	16,108	87,142	0,203	33,000	48,500	7,041	80,357	161,694	35,496	3,085
Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше			1 830,000	57,569	65,776	304,164	1,172	137,408	354,466	17,289	432,255	906,306	248,953	16,193

№ рецеп.	Наименование пищи недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А (мкг)		Е	Са	Р	Мг	Fe					

Завтрак														
52	Свежая отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	0,420
265	Плод из мяса	250	17,534	36,461	48,515	574,981	0,506	2,895	323,800	4,391	24,150	257,760	63,220	2,462
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
3069	Печенье	20	1,560	3,076	13,858	88,000	0,016		2,200	0,700	5,800	18,000	4,000	0,420
Итого за Завтрак		550,000	23,580	40,022	102,776	847,829	0,585	7,595	327,180	5,679	57,600	330,280	86,200	4,735

Обед														
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	4,292	8,533	10,215	135,090	0,102	11,950	550,000	2,894	25,650	88,910	25,820	1,199
84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	242 / 8	6,505	6,607	17,409	138,398	0,109	11,837	201,626	2,752	47,858	104,614	28,843	1,340
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,265	14,768	17,784	254,751	0,142	0,700		1,377	33,300	145,300	19,650	1,655
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
487	Компот из яблок и лимона	180	0,294	0,190	13,710	61,129	0,018	9,612	0,259	0,114	12,269	7,722	5,541	1,079
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Обед		890,000	40,538	36,275	147,535	1 056,620	0,695	34,259	771,885	8,797	178,137	486,446	113,074	8,021

Полдник														
415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	0,100	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
Итого за Полдник		350,000	16,161	22,691	122,912	759,780	0,233	0,100	67,940	9,783	45,683	173,279	27,795	3,132
Итого за Вторник - 2 недели 12 лет и старше		1 790,000	80,279	98,988	373,223	2 664,229	1,513	41,954	1 167,005	24,259	281,420	990,005	227,069	15,888

№ рецеп.	Наименование пищи недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А (мкг)		Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																		
329	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
173	Каша геркулесовая с маслом	237 / 13	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	0,725	177,100	240,188	66,150	1,559				
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500	0,680	64,950	53,240	11,400	0,909				
1310	Вагтон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,440	7,600	26,000	5,200	0,480				
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
Итого за Завтрак		550,000	21,029	21,755	90,347	643,239	0,335	2,535	131,500	1,945	457,650	473,428	97,350	3,588				
Обед																		
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,432	0,065	10,263	281,030	3,205	19,906	45,321	20,447	0,775				
113	Суп-лапша домашняя	250	4,242	5,995	14,709	41,108	0,013	1,005	10,831	1,150	9,283	24,799	1,687	0,271				
260	Гуляш из птицы	100	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424				
173	Каша Пшеневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450				
659	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
166	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
Итого за Обед		890,000	36,493	26,582	114,251	730,182	0,551	154,370	438,981	8,861	104,998	424,522	203,540	7,467				
Полдник																		
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612				
121	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600				
Итого за Полдник		350,000	13,119	16,329	101,012	602,339	0,206	8,400	47,920	7,223	36,848	140,175	29,336	3,212				
Итого за Среда - 2 недели 12 лет и старше		1 790,000	70,641	64,666	305,610	1 975,760	1,992	165,305	618,401	18,029	599,496	1 038,125	330,226	14,267				

№ рецеп.	Наименование диеты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe

71	Огурцы свежие порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150
279	Терфени мясные с томатным соусом	100 / 30	13,194	16,250	25,847	241,971	0,153	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	25,083	1,326
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
377	Чай с лимонном	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	0,440	26,000	5,600	0,440	
Итого за завтрак			580,000	24,422	21,192	108,677	663,671	0,328	9,522	102,844	4,318	246,396	51,403	3,987

Обед

25	Салат "Степной"	100	1,845	8,530	10,363	114,869	0,079	10,417	467,683	3,844	20,850	52,067	23,833	0,747	
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	242 / 8	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108	
229	Рыба, тушенная с овощами	100	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,430	219,710	53,410	0,895	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	6,679	0,679	
54-12хп-	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296	
659	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	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	0,440	26,000	5,600	0,440		
Итого за обед			890,000	33,220	37,108	114,980	809,914	0,547	77,853	1 014,515	11,201	155,287	523,328	161,529	5,285

Полдник

424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	1,800	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	40,000	242,000	188,000	30,000	30,000	0,200		
Итого за полдник			350,000	24,055	24,136	125,850	816,089	0,322	1,800	129,100	7,966	290,375	382,123	56,674	2,850
Итого за Четверг - 2 недели 12 лет и старше			1 820,000	81,697	82,436	349,507	2 289,674	1,197	89,175	1 246,459	23,485	513,004	1 151,847	269,606	12,122

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

№ рецеп.	Наименование диеты	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe

Завтрак

223	Запеканка творожная с молоком ступенным	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	Каша с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019	
1310	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	0,480		
338	Фрукт (яблоки)	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
Итого за завтрак			560,000	37,002	21,988	88,179	708,731	0,261	14,108	131,820	2,607	376,320	510,530	87,440	5,474

Обед

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	
98	Суп крестьянский с пшеном на курином бульоне	250	5,084	3,028	16,596	98,745	0,102	22,291	175,831	1,233	31,295	77,131	24,296	1,038	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	18,941	16,855	15,401	279,981	0,175	0,600	2,207	25,280	178,990	24,220	1,270		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589	
348	Компот из абрикосов и яблок	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
659	Хлеб ржанно-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	0,440	26,000	5,600	0,440		
Итого за обед			890,000	37,473	26,868	126,978	878,413	0,714	62,365	202,431	4,328	152,105	506,021	132,391	6,059

Полдник

406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,003	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
Итого за полдник			350,000	13,149	16,214	91,004	0,235	10,500	48,420	6,967	51,477	165,874	34,576	3,061	
Итого за Пятница - 2 недели 12 лет и старше			1 800,000	87,624	65,070	306,161	2 121,710	1,210	86,973	382,671	13,902	579,902	1 182,425	254,407	14,594

	Возрастная группа 12 лет и старше			Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У	В1	С	А (мг/д)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Понедельник - 1 неделя	69,604	48,654	294,542	1,043	78,363	869,382	16,180	516,944	895,250	260,797	15,477		
Вторник - 1 неделя	71,914	59,089	299,425	1,141	83,905	632,911	12,801	539,831	1 132,932	250,914	13,564		
Среда - 1 неделя	77,819	94,725	332,553	1,553	30,650	910,636	22,109	231,972	1 024,610	285,644	15,819		
Четверг - 1 неделя	110,510	91,306	318,994	1,313	33,535	2 286,422	22,233	842,379	1 701,871	340,716	19,997		
Пятница - 1 неделя	70,059	78,906	334,920	1,059	50,137	467,273	17,994	730,947	1 020,931	207,355	12,670		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	79,981	73,936	315,987	1,222	55,318	1 033,365	18,263	572,415	1 155,199	269,085	15,505		
Понедельник - 2 недели	57,569	65,776	304,164	1,172	137,408	354,466	17,289	432,255	906,306	248,953	16,193		
Вторник - 2 недели	80,279	98,988	373,223	1,513	41,954	1 167,005	24,259	281,420	990,005	227,069	15,888		
Среда - 2 недели	70,641	64,666	305,610	1,092	165,305	618,401	18,029	599,496	1 038,125	330,226	14,267		
Четверг - 2 недели	81,697	82,436	349,507	1,197	89,175	1 246,459	23,485	513,004	1 151,847	269,606	12,122		
Пятница - 2 недели	87,624	65,070	306,161	1,210	86,973	382,671	13,902	579,902	1 182,425	254,407	14,594		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	75,552	75,387	327,733	1,237	104,163	753,800	19,393	481,215	1 053,742	266,052	14,613		
ИТОГО среднее за 2 недели	77,772	74,662	321,860	1,230	79,741	893,583	18,828	526,815	1 104,431	267,569	15,059		
Норма СанПиН	54	55,2	229,8	0,8	42	540	8,4	720	720	180	11		

	Возрастная группа 12 лет и старше			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1 неделя	560,000	860,000	350,000	1 770,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 1 неделя	560,000	890,000	350,000	1 800,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Понедельник - 2 недели	620,000	860,000	350,000	1 830,000
Вторник - 2 недели	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 2 недели	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Четверг - 2 недели	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2 недели	560,000	890,000	350,000	1 800,000
ИТОГО среднее за 2 недели	563	884	350	1 797
Норма СанПиН	550	800	350	1 700

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
(13) листов

Генеральный директор
ООО «Межрегиональная кейтеринговая
компания» 11133-0000000

Финонов Т.В.



№ п/п	№ документа	Дата документа	Содержание документа	Исполнитель	Срок исполнения	Статус
1	13	13.01.2025
2	14	14.01.2025
3	15	15.01.2025
4	16	16.01.2025
5	17	17.01.2025
6	18	18.01.2025
7	19	19.01.2025
8	20	20.01.2025
9	21	21.01.2025
10	22	22.01.2025
11	23	23.01.2025
12	24	24.01.2025
13	25	25.01.2025
14	26	26.01.2025
15	27	27.01.2025
16	28	28.01.2025
17	29	29.01.2025
18	30	30.01.2025
19	31	31.01.2025
20	32	31.01.2025

№ п/п	№ документа	Дата документа	Содержание документа	Исполнитель	Срок исполнения	Статус
1	33	31.01.2025
2	34	31.01.2025
3	35	31.01.2025
4	36	31.01.2025
5	37	31.01.2025
6	38	31.01.2025
7	39	31.01.2025
8	40	31.01.2025
9	41	31.01.2025
10	42	31.01.2025
11	43	31.01.2025
12	44	31.01.2025
13	45	31.01.2025
14	46	31.01.2025
15	47	31.01.2025
16	48	31.01.2025
17	49	31.01.2025
18	50	31.01.2025
19	51	31.01.2025
20	52	31.01.2025