

СОГЛАСОВАНО

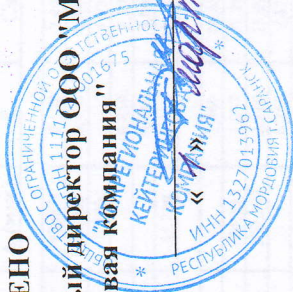


И. И. Маслова
2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.
2024г.



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

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 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	Е	Са	Р	Мг	Fe						
			<i>Завтрак</i>																	
			0,080	7,250	0,130	66,100	0,001													
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001													
376	Каша геркулесовая	200	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	40,000	0,100	2,400	3,000	40,000	0,100	2,400	3,000	40,000	0,100	2,400	3,000
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,436	107,408	154,730	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	4,400	4,400	0,859
	Безон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	9,500	0,850	9,500	32,500	6,500	6,500	0,600	0,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	5,600	0,440	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,239</i>	<i>13,084</i>	<i>82,382</i>	<i>497,199</i>	<i>0,249</i>	<i>1,088</i>	<i>63,700</i>	<i>1,826</i>	<i>224,470</i>	<i>224,470</i>	<i>63,700</i>	<i>1,826</i>	<i>224,470</i>	<i>224,470</i>	<i>60,812</i>	<i>60,812</i>	<i>2,973</i>	<i>2,973</i>
			<i>Обед</i>																	
88/2011	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	20,455	1,860	24,600	22,200	20,455	1,860	24,600	22,200	9,000	9,000	0,420	0,420
291	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542	18,542	0,723	0,723
348	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	46,840	1,900	1,900
	Компот из сухофруктов	180	0,234	74,595	18,263	74,595	0,005	350,180	7,470	6,840	7,470	6,840	7,470	6,840	7,470	6,840	4,905	4,905	0,192	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	77,700	0,033			0,330	6,000	19,500	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	4,200	0,330	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	12,000	0,840	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>24,215</i>	<i>29,887</i>	<i>98,216</i>	<i>767,088</i>	<i>0,342</i>	<i>378,469</i>	<i>473,791</i>	<i>7,805</i>	<i>113,243</i>	<i>335,911</i>	<i>473,791</i>	<i>7,805</i>	<i>113,243</i>	<i>335,911</i>	<i>95,487</i>	<i>95,487</i>	<i>4,405</i>	<i>4,405</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 200,000</i>	<i>36,454</i>	<i>42,971</i>	<i>180,798</i>	<i>1 264,287</i>	<i>0,591</i>	<i>379,557</i>	<i>537,491</i>	<i>9,631</i>	<i>245,501</i>	<i>560,381</i>	<i>537,491</i>	<i>9,631</i>	<i>245,501</i>	<i>560,381</i>	<i>156,299</i>	<i>156,299</i>	<i>7,378</i>	<i>7,378</i>

День/неделя: Вторник - 1 неделя с 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	Е	Са	Р	Мг	Fe							
			<i>Завтрак</i>																		
			3,900	7,690	34,645	220,000	0,040														
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040														
384	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,200	0,320	97,888	86,450	23,200	0,320	97,888	86,450	14,372	14,372	0,318	0,318	
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060			9,000	0,060							
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	9,500	0,850	9,500	32,500	6,500	6,500	0,600	0,600	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>14,141</i>	<i>13,991</i>	<i>98,806</i>	<i>574,401</i>	<i>0,184</i>	<i>1,378</i>	<i>37,700</i>	<i>2,980</i>	<i>121,888</i>	<i>163,950</i>	<i>37,700</i>	<i>2,980</i>	<i>121,888</i>	<i>163,950</i>	<i>30,872</i>	<i>30,872</i>	<i>1,968</i>	<i>1,968</i>	
			<i>Обед</i>																		
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	7,604	1,389	24,420	18,150	14,700	1,389	24,420	18,150	8,380	8,380	0,450	0,450	
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	7,604	2,436	33,802	105,679	31,012	31,012	1,815	1,815	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	57,470	1,508	1,508	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	34,510	1,332	1,332	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	4,880	0,880	0,880	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	4,200	0,330	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,290	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	12,000	0,840	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>31,015</i>	<i>22,504</i>	<i>95,101</i>	<i>711,072</i>	<i>0,688</i>	<i>55,119</i>	<i>206,911</i>	<i>7,034</i>	<i>164,002</i>	<i>422,289</i>	<i>206,911</i>	<i>7,034</i>	<i>164,002</i>	<i>422,289</i>	<i>132,652</i>	<i>132,652</i>	<i>7,155</i>	<i>7,155</i>	
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>45,156</i>	<i>36,495</i>	<i>193,907</i>	<i>1 285,473</i>	<i>0,872</i>	<i>56,497</i>	<i>244,611</i>	<i>10,014</i>	<i>285,890</i>	<i>586,239</i>	<i>244,611</i>	<i>10,014</i>	<i>285,890</i>	<i>586,239</i>	<i>183,524</i>	<i>183,524</i>	<i>9,123</i>	<i>9,123</i>	

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
			120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791			
	279	Тертая мясная с томатным соусом	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516			
	173	Каша гречневая вязкая	200	0,236	0,055	13,163	34,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	377	Чай с лимоном	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		Хлеб пшеничный	510,000	22,263	19,947	69,177	545,441	0,286	5,838	100,710	5,786	53,610	296,180	129,000	5,630			
		<i>Итого за Завтрак</i>																
			<i>Обед</i>															
	40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718			
	82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980			
	392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114			
	349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919			
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
		Хлеб ржано-пшеничный	705,000	26,233	42,056	172,859	939,905	0,293	378,124	523,351	3,606	94,160	180,539	54,984	3,901			
		<i>Итого за Обед</i>	1 215,000	48,516	62,003	182,036	1 485,346	0,579	383,962	626,061	9,392	147,770	476,739	183,984	9,531			
		<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет			Пищевые вещества (г) <td rowspan="2">ЭЦ (ккал) <td colspan="6">Витамины (мг) <td colspan="6">Минеральные вещества (мг)</td> </td></td>			ЭЦ (ккал) <td colspan="6">Витамины (мг) <td colspan="6">Минеральные вещества (мг)</td> </td>	Витамины (мг) <td colspan="6">Минеральные вещества (мг)</td>						Минеральные вещества (мг)					
№ рец.		Наименование дней недели, блюдо	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
			10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020				
	210	Масло порционное	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,138	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040				
	376	Омлет натуральный	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400				
		Чай с сахаром	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,300	7,600	26,000	5,200				
		Батон	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	3,300				
	338	Фрукт (яблоко)	550,000	29,397	35,655	50,838	643,569	0,249	15,971	533,400	3,112	226,600	474,770	55,140				
		<i>Итого за Завтрак</i>																
			<i>Обед</i>															
	52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760				
	96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321				
	259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580				
	348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905				
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200				
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000				
		<i>Итого за Обед</i>	700,000	22,221	25,275	89,050	673,337	0,442	393,473	214,331	6,540	111,102	343,910	96,766				
		<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 250,000	51,618	60,930	139,888	1 318,906	0,691	409,444	747,751	9,652	337,702	818,680	151,906				

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
174	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	
377	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527	
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,330	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,724</i>	<i>11,651</i>	<i>88,966</i>	<i>529,779</i>	<i>0,165</i>	<i>3,095</i>	<i>81,580</i>	<i>1,420</i>	<i>343,830</i>	<i>333,370</i>	<i>57,200</i>	<i>2,530</i>	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464	
103	Суп с вермишелью на бульоне/бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602	
268	Котлеты рубленые из мяса	90	14,197	16,290	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>29,019</i>	<i>28,081</i>	<i>89,871</i>	<i>730,101</i>	<i>0,711</i>	<i>11,924</i>	<i>330,211</i>	<i>5,086</i>	<i>94,792</i>	<i>386,369</i>	<i>155,637</i>	<i>7,209</i>	
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>															
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	4,800	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,680	0,680	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,937</i>	
<i>Обед</i>															
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	170,831	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450	
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	19,150	2,436	33,802	103,679	31,012	1,815	
290/330	Грудки куриные, тушёные в сметанном соусе	120	32,151	6,626	1,492	194,201	0,098	0,028	16,000	2,112	21,262	236,880	117,136	1,948	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	350,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>49,803</i>	<i>20,779</i>	<i>93,886</i>	<i>769,453</i>	<i>0,508</i>	<i>372,452</i>	<i>205,981</i>	<i>6,927</i>	<i>116,264</i>	<i>499,159</i>	<i>199,648</i>	<i>5,986</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 340,000</i>	<i>67,335</i>	<i>32,747</i>	<i>187,201</i>	<i>1 326,093</i>	<i>0,717</i>	<i>387,752</i>	<i>283,981</i>	<i>8,817</i>	<i>424,124</i>	<i>769,449</i>	<i>245,238</i>	<i>11,943</i>	

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe												
<i>Завтрак</i>																										
188	Зеленка рисовая с творогом и стуженным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245												
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				0,480												
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	2,800												
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	8,000	2,800												
	<i>Итого за Завтрак</i>	610,000	27,831	15,854	103,556	672,971	0,218	3,016	92,000	1,852	188,830	340,920	56,030	4,525												
<i>Обед</i>																										
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	6,024	66,080	0,051	8,000	0,700	1,830	9,150	28,780	11,380	0,448												
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980												
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	2,146	2,146	141,877	66,400	1,449	1,449												
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516												
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856												
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330												
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840												
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	33,820	19,639	89,397	671,155	0,549	25,074	199,031	6,729	105,856	409,876	191,542	7,419												
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 350,000	61,651	35,493	192,953	1 344,126	0,767	28,090	291,031	8,581	294,686	750,796	247,572	11,944												

День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<i>Завтрак</i>																									
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100	2,400	3,000	0,020											
173	Каша пшеничная молотая	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,137	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914											
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859											
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600											
	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>	500,000	12,490	12,461	83,469	496,308	0,238	1,088	63,700	1,500	126,102	208,940	52,128	2,833											
<i>Обед</i>																									
52	Салат из свежесы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812											
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822											
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,539	2,124	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735											
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											
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827											
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330											
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840											
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	30,999	31,757	117,274	881,390	0,672	372,772	230,843	7,511	119,939	344,473	101,186	6,360											
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 270,000	43,489	44,218	200,743	1 377,698	0,930	373,860	294,543	9,011	246,041	553,413	153,314	9,193											

День/неделя: Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
294	Горошек зеленый отварной	30	6,930	0,060	1,930	12,000	0,033	3,000	0,060	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210		
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	2,602	16,500	31,110	135,520	57,470	1,508		
376	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567			
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	4,950	4,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,100	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,262</i>	<i>13,306</i>	<i>80,480</i>	<i>534,180</i>	<i>0,267</i>	<i>33,000</i>	<i>3,672</i>	<i>58,940</i>	<i>269,810</i>	<i>100,490</i>	<i>3,584</i>			
88/2011	Огурцы солёные порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	0,060	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360		
289	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723			
348	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	3,068	36,610	197,240	47,240	2,479			
	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,000	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,671</i>	<i>24,307</i>	<i>78,002</i>	<i>623,358</i>	<i>0,428</i>	<i>398,048</i>	<i>5,763</i>	<i>113,063</i>	<i>319,491</i>	<i>95,467</i>	<i>4,924</i>			
	<i>Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 210,000</i>	<i>44,933</i>	<i>37,813</i>	<i>158,482</i>	<i>1 157,538</i>	<i>0,695</i>	<i>404,148</i>	<i>9,435</i>	<i>172,003</i>	<i>589,301</i>	<i>195,957</i>	<i>8,508</i>			

День/неделя: Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	0,159	38,600	122,650	149,720	35,510	0,796		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,530			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>22,569</i>	<i>18,663</i>	<i>72,234</i>	<i>548,719</i>	<i>0,255</i>	<i>2,909</i>	<i>1,317</i>	<i>194,200</i>	<i>383,340</i>	<i>59,390</i>	<i>4,729</i>			
103	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			
229	Суп с вермишелью на бульоне/бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602			
128	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079			
376	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332			
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,330	6,000	19,500	4,200	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	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			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,861</i>	<i>29,691</i>	<i>81,410</i>	<i>696,006</i>	<i>0,525</i>	<i>39,275</i>	<i>5,996</i>	<i>163,775</i>	<i>509,895</i>	<i>141,030</i>	<i>5,459</i>			
	<i>Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет</i>	<i>1 270,000</i>	<i>55,430</i>	<i>48,354</i>	<i>153,644</i>	<i>1 244,725</i>	<i>0,780</i>	<i>42,184</i>	<i>7,313</i>	<i>357,975</i>	<i>893,235</i>	<i>200,420</i>	<i>10,188</i>			

группа с 7 до 10 лет

Пища	Вые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
36,454	42,971	180,798	1 264,287	0,591	379,557	537,491	9,631	245,501	560,381	156,299	7,378
45,156	36,495	193,907	1 285,473	0,872	56,497	244,611	10,014	285,890	586,239	183,524	9,123
48,516	62,003	182,036	1 485,346	0,579	383,962	626,061	9,392	147,770	476,739	183,984	9,531
51,618	60,930	139,888	1 318,906	0,691	409,444	747,751	9,652	337,702	818,680	151,906	14,768
45,743	39,732	178,837	1 259,880	0,876	15,019	431,791	6,506	438,622	719,939	212,857	9,739
45,497	48,426	175,093	1 322,778	0,722	248,896	517,541	9,039	291,097	632,396	177,714	10,108
67,335	32,747	187,201	1 326,093	0,717	387,752	283,981	8,817	424,124	769,449	245,238	11,943
61,651	35,493	192,953	1 344,126	0,767	28,090	291,031	8,581	294,686	750,796	247,572	11,944
43,489	44,218	200,743	1 377,698	0,930	373,860	294,543	9,011	246,041	553,413	153,314	9,193
44,933	37,813	158,482	1 157,538	0,695	404,148	654,871	9,435	172,003	589,301	195,957	8,508
55,430	48,354	153,644	1 244,725	0,780	42,184	672,129	7,313	357,975	893,235	200,420	10,188
54,568	39,725	178,605	1 290,036	0,778	247,207	439,311	8,631	298,966	711,239	208,500	10,355
50,033	44,076	176,849	1 306,407	0,750	248,052	478,426	8,835	295,032	671,818	193,107	10,232
77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
65%	56%	53%	56%	63%	413%	68%	74%	27%	61%	77%	85%

до 11 лет

Завтрак	Обед	Итого за день
500,000	700,000	1 200,000
500,000	740,000	1 240,000
510,000	705,000	1 215,000
550,000	700,000	1 250,000
500,000	740,000	1 240,000
570,000	770,000	1 340,000
610,000	740,000	1 350,000
500,000	770,000	1 270,000
510,000	700,000	1 210,000
500,000	770,000	1 270,000
525	734	1 259
500	700	1 200

Завтрак	Обед	Итого за день
500,000	700,000	1 200,000
500,000	740,000	1 240,000
510,000	705,000	1 215,000
550,000	700,000	1 250,000
500,000	740,000	1 240,000
570,000	770,000	1 340,000
610,000	740,000	1 350,000
500,000	770,000	1 270,000
510,000	700,000	1 210,000
500,000	770,000	1 270,000
525	734	1 259
500	700	1 200

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
			<i>Завтрак</i>			
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100
376	Канна геркулесовая	250	6,773	6,203	33,461	217,338
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,593</i>	<i>14,374</i>	<i>89,314</i>	<i>540,826</i>
			<i>Обед</i>			
88	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000
291	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322
348	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811
	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>31,284</i>	<i>40,615</i>	<i>123,810</i>	<i>999,328</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>44,877</i>	<i>54,939</i>	<i>213,124</i>	<i>1 540,154</i>

День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
			Б	Ж	У	
			<i>Завтрак</i>			
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000
384	Канна манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313
	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>15,211</i>	<i>14,878</i>	<i>104,582</i>	<i>609,923</i>
			<i>Обед</i>			
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>36,500</i>	<i>29,097</i>	<i>115,989</i>	<i>877,243</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>51,711</i>	<i>43,975</i>	<i>220,571</i>	<i>1 487,168</i>

В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
0,001	40,000	0,100	2,400	3,000		
0,185	1,235	29,000	0,545	134,444	193,450	55,401
0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	4,859
0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	6,600
0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	4,440
<i>0,286</i>	<i>1,335</i>	<i>69,500</i>	<i>159,294</i>	<i>263,190</i>	<i>71,901</i>	<i>3,239</i>
0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352
0,136	4,889	461,900	4,496	33,650	262,530	60,680
0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
0,044		0,248	8,000	26,000	5,600	4,440
0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>668,211</i>	<i>10,885</i>	<i>152,863</i>	<i>437,761</i>	<i>725,537</i>
<i>0,735</i>	<i>389,242</i>	<i>737,711</i>	<i>12,820</i>	<i>312,157</i>	<i>700,951</i>	<i>197,438</i>

В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976
0,030	0,390	9,000	0,060			
0,055		0,850	9,500	32,500	6,500	6,600
<i>0,198</i>	<i>1,625</i>	<i>43,500</i>	<i>3,060</i>	<i>146,544</i>	<i>185,600</i>	<i>34,476</i>
0,023	24,501	2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761
0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160
0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370
0,002	1,700	0,580	0,008	6,350	9,120	4,880
0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	4,440
0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>0,842</i>	<i>72,899</i>	<i>255,961</i>	<i>9,228</i>	<i>206,478</i>	<i>508,065</i>	<i>184,071</i>
<i>1,040</i>	<i>74,524</i>	<i>299,461</i>	<i>12,288</i>	<i>352,972</i>	<i>693,665</i>	<i>218,547</i>

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 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
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	26,000	0,440	8,000	5,600	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,448</i>	<i>21,445</i>	<i>73,706</i>	<i>585,721</i>	<i>0,319</i>	<i>5,588</i>	<i>84,980</i>	<i>5,877</i>	<i>54,950</i>	<i>327,900</i>	<i>146,080</i>	<i>6,211</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,080	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	26,000	0,440	8,000	5,600	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,120	29,200	50,000	1,120	29,200	16,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>835,000</i>	<i>37,591</i>	<i>49,210</i>	<i>134,693</i>	<i>1 113,739</i>	<i>0,399</i>	<i>387,254</i>	<i>787,111</i>	<i>4,965</i>	<i>120,294</i>	<i>246,339</i>	<i>75,593</i>	<i>4,984</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 385,000</i>	<i>56,039</i>	<i>70,655</i>	<i>208,399</i>	<i>1 699,460</i>	<i>0,718</i>	<i>392,842</i>	<i>872,091</i>	<i>10,842</i>	<i>175,244</i>	<i>574,239</i>	<i>221,673</i>	<i>11,195</i>

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 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
<i>Завтрак</i>														
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020
376	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	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>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>65,660</i>	<i>11,070</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежей отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,424</i>	<i>33,179</i>	<i>110,910</i>	<i>856,759</i>	<i>0,567</i>	<i>406,656</i>	<i>267,685</i>	<i>8,825</i>	<i>157,723</i>	<i>443,367</i>	<i>126,634</i>	<i>7,113</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>66,341</i>	<i>78,238</i>	<i>163,251</i>	<i>1 627,148</i>	<i>0,868</i>	<i>422,913</i>	<i>964,485</i>	<i>12,759</i>	<i>445,063</i>	<i>1 057,297</i>	<i>192,294</i>	<i>18,123</i>

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe									
<i>Завтрак</i>																							
174	Сыр порционный	20	5,220	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200									
377	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656									
	Чай с лимоном	700	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883									
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480									
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440									
	Итого за Завтрак	550,000	18,128	13,076	98,529	586,639	0,183	3,407	90,380	1,470	373,670	370,470	65,560	2,659									
<i>Обед</i>																							
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775									
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709									
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789									
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987									
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856									
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440									
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120									
	Итого за Обед	890,000	34,111	35,033	111,272	895,360	0,865	17,526	514,781	7,220	118,836	467,225	190,307	8,676									
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	52,239	48,109	209,801	1 485,999	1,048	20,933	605,161	8,690	492,506	837,695	255,867	11,335									

День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe								
<i>Завтрак</i>																						
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502								
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								
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
	Фрукт (яблоко)	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	590,000	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	293,880	48,060	6,101								
<i>Обед</i>																						
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750								
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231								
290/330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе	130	35,691	6,911	1,552	211,151	0,109	0,028	20,500	2,196	22,020	262,440	130,010	2,155								
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679								
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120								
	Итого за Обед	920,000	57,647	23,896	115,953	936,456	0,637	384,193	251,331	8,798	151,778	594,535	236,891	7,411								
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 510,000	76,737	39,463	214,216	1 533,686	0,858	399,517	340,231	10,818	491,208	890,415	284,951	13,512								

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
188	Запеканка рисовая с творогом и студеным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467				
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060								
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800					
	<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	31,963	17,862	110,470	736,121	0,240	3,100	106,800	1,898	211,200	390,020	62,970	4,747				
<i>Обед</i>																		
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	10,061	110,264	0,086	13,359	1,167	3,052	15,328	48,113	19,002	0,749				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	2,171,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194				
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	24,260	157,950	73,840	1,615					
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	23,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160		0,440	8,600	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	39,568	25,579	110,986	834,505	0,694	34,796	245,978	8,914	132,080	496,742	230,913	8,961				
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 530,000	71,531	43,441	221,456	1 570,626	0,934	37,896	352,778	10,812	343,280	886,762	293,883	13,708				

День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020				
173	Каша пшеничная молочная	250	7,088	5,476	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,300	6,500	0,600				
	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>	550,000	13,908	13,547	90,374	539,514	0,297	1,335	69,500	1,528	151,415	243,740	61,035	3,061				
<i>Обед</i>																		
52	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344				
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	183,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991				
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923				
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				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	920,000	36,463	37,112	143,662	1 057,541	0,805	379,728	270,184	9,064	152,330	417,094	125,770	7,833				
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 470,000	50,371	50,659	234,036	1 597,055	1,102	381,063	339,684	10,592	303,745	660,834	186,805	10,894				

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Завтрак															
294	Горюшек зеленый отварной	50	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210				
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	3,091	20,950	33,260	149,040	63,160	1,639				
376	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	20,000	10,000	98,250	32,220	0,679				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,454</i>	<i>16,377</i>	<i>88,372</i>	<i>600,390</i>	<i>0,286</i>	<i>6,500</i>	<i>4,281</i>	<i>62,210</i>	<i>300,130</i>	<i>111,680</i>	<i>3,827</i>					
			Обед															
88	Осурры соленные порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600					
289	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	2,481	33,563	55,351	23,552	0,911					
348	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	3,729	44,750	245,380	59,160	3,086					
	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,800</i>	<i>30,206</i>	<i>95,752</i>	<i>772,788</i>	<i>0,552</i>	<i>411,405</i>	<i>7,118</i>	<i>145,963</i>	<i>407,611</i>	<i>123,017</i>	<i>6,349</i>					
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>53,254</i>	<i>46,583</i>	<i>184,124</i>	<i>1 373,178</i>	<i>0,838</i>	<i>417,905</i>	<i>11,399</i>	<i>208,173</i>	<i>707,741</i>	<i>234,697</i>	<i>10,176</i>					

День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,029</i>	<i>20,158</i>	<i>80,892</i>	<i>602,819</i>	<i>0,288</i>	<i>297,780</i>	<i>1,354</i>	<i>223,630</i>	<i>420,490</i>	<i>68,260</i>	<i>4,925</i>	
			Обед											
103	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	
229	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	
128	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775*	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	
376	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,654	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>38,333</i>	<i>37,541</i>	<i>102,156</i>	<i>872,782</i>	<i>0,645</i>	<i>49,261</i>	<i>448,951</i>	<i>8,172</i>	<i>204,022</i>	<i>600,949</i>	<i>169,231</i>	
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>62,362</i>	<i>57,699</i>	<i>183,048</i>	<i>1 475,601</i>	<i>0,933</i>	<i>52,469</i>	<i>746,731</i>	<i>9,526</i>	<i>427,652</i>	<i>1 021,439</i>	<i>237,491</i>	

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	Мдг	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мдг	Fe	
Понедельник - 1 неделя	44,877	54,939	213,124	1 540,154	0,735	389,242	737,711	12,820	312,157	700,951	197,438	9,033	1,040	74,524	299,461	12,288	352,972	693,665	218,547	10,697	
Вторник - 1 неделя	51,711	43,975	220,571	1 487,168	0,718	392,842	872,091	10,842	175,244	574,239	221,673	11,195	0,868	422,913	964,485	12,759	445,063	1 057,297	192,294	18,123	
Среда - 1 неделя	66,341	78,238	163,251	1 627,148	1,048	20,933	605,161	8,690	492,506	837,695	255,867	11,335	0,882	260,091	695,782	11,480	355,588	772,769	217,164	12,077	
Четверг - 1 неделя	52,239	48,109	209,801	1 485,999	0,858	399,517	340,231	10,818	491,208	890,415	284,951	13,512	0,934	37,896	352,778	10,812	343,280	886,762	293,883	13,708	
Пятница - 1 неделя	54,241	59,183	203,029	1 567,986	1,102	50,659	381,063	10,592	303,745	660,834	186,805	10,894	0,933	417,905	820,501	11,399	208,173	707,741	234,697	10,176	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	76,737	39,463	214,216	1 533,686	0,934	37,896	352,778	10,812	343,280	886,762	293,883	13,708	0,933	417,905	820,501	11,399	208,173	707,741	234,697	10,176	
Понедельник - 2 неделя	71,531	43,441	221,456	1 570,626	0,934	37,896	352,778	10,812	343,280	886,762	293,883	13,708	0,933	417,905	820,501	11,399	208,173	707,741	234,697	10,176	
Вторник - 2 неделя	50,371	50,659	234,036	1 597,055	0,838	381,063	339,684	10,592	303,745	660,834	186,805	10,894	0,933	417,905	820,501	11,399	208,173	707,741	234,697	10,176	
Среда - 2 неделя	53,254	46,583	184,124	1 373,178	0,933	52,469	746,731	9,526	427,652	1 021,439	237,491	11,538	0,908	257,770	519,985	10,629	354,812	833,438	247,565	11,966	
Четверг - 2 неделя	62,362	57,699	183,048	1 475,601	0,933	52,469	746,731	9,526	427,652	1 021,439	237,491	11,538	0,908	257,770	519,985	10,629	354,812	833,438	247,565	11,966	
Пятница - 2 неделя	62,851	47,569	207,376	1 510,029	0,908	257,770	519,985	10,629	354,812	833,438	247,565	11,966	0,908	257,770	519,985	10,629	354,812	833,438	247,565	11,966	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	58,546	53,376	205,203	1 539,008	0,908	257,770	519,985	10,629	354,812	833,438	247,565	11,966	0,908	257,770	519,985	10,629	354,812	833,438	247,565	11,966	
ИТОГО среднее за 2 недели	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18	65%	370%	68%	79%	30%	67%	77%	67%	
Норма СанПиН	65%	58%	54%	57%	65%	370%	68%	79%	30%	67%	77%	67%									

Выполнение СанПиН, % от суточной нормы

Возрастная группа с 11 лет и старше	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	860,000	1 410,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1 неделя	550,000	835,000	1 385,000
Четверг - 1 неделя	600,000	860,000	1 460,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	920,000	1 510,000
Вторник - 2 неделя	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2 неделя	550,000	920,000	1 470,000
ИТОГО среднее за 2 недели	568	885	1 453
Норма СанПиН	550	800	1 350

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М. ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. Изд Москва 2006)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

*ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).