

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Н. Р. Ахмедов
2024г.

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, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>													
14	Масло (порциями)	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
181	Капша манная молочная	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Овсяное печенье	0,280	0,988	3,576	24,000								
	Итого за Завтрак	8,365	14,515	64,569	422,109	0,116	1,088	75,700	1,300	115,458	131,090	25,272	1,803
<i>Обед</i>													
	Икра овощная	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
291	Плов из мяса птицы	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
348	Компот из сухофруктов	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	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	27,518	33,605	105,406	842,423	0,363	379,171	535,639	8,467	118,439	377,080	104,854	4,785
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 240,000	35,883	48,120	1 264,532	0,479	380,259	611,339	9,767	233,897	508,170	130,126	6,588

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>													
	Кукуруза порционно	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
202	Рожки отварные	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	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	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	24,635	13,007	89,492	576,331	0,297	6,350	33,980	3,969	66,200	239,100	82,470	3,948
<i>Обед</i>													
	Салат из белокочанной капусты	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Суп гороховый на курином бульоне	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
260	Гуляш из птицы	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
128	Картофельное пюре	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	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	31,444	24,951	89,176	710,632	0,630	54,702	471,731	7,201	148,651	419,317	118,911	6,350
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	56,079	37,958	178,668	1 286,963	0,927	61,052	505,711	11,170	214,851	658,417	201,381	10,298

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
	Печенье	3,900	7,690	220,000	0,040		5,500						
185	Каша гречневая молочная вязкая	9,241	7,776	264,991	0,256	1,300	40,000	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и сахаром"	2,460	2,250	95,610	0,030	0,390	9,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518	
	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	117,500	0,055			0,060					
	Итого за Завтрак	19,401	18,116	698,101	0,381	1,690	54,500	2,810	160,815	319,043	131,306	5,118	
<i>Обед</i>													
65	Салат из моркови с яблоком	0,554	3,694	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	4,250	4,716	10,076	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980	
392	Пельмени	14,444	32,429	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
342	Компот ассорти	0,220	0,060	62,270		357,000						0,039	
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	24,298	42,129	931,723	0,247	377,374	955,351	4,233	85,070	145,591	51,724	2,910	
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	43,699	60,245	1 629,824	0,628	379,064	1 009,851	7,043	245,885	464,634	183,030	8,028	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>												
15	Сыр (порциями)	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	25,717	27,354	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукты (яблоки)	0,520	0,520	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	Итого за Завтрак	33,137	32,240	621,669	0,247	14,091	527,900	3,047	371,000	565,570	60,090	9,126
<i>Обед</i>												
52	Салат из свеклы отварной	0,870	3,055	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
96	Рассольник московский на бульоне	1,958	4,015	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	17,195	20,370	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984
398	Напиток из плодов шиповника	0,476	0,196	16,742	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	25,329	28,866	738,807	0,489	189,204	338,475	7,417	118,624	377,602	103,358	6,087
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	58,466	61,106	1 360,476	0,736	203,295	866,375	10,464	489,624	943,172	163,448	15,213

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет															
№ рел.	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>															
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100				2,800	1,800	1,400	0,260
396	Блины	120	6,000	4,800	44,400	244,800									
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
348	Сок 200 мл в вид.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000		8,000	2,800
	Итого за Завтрак	540,000	6,316	4,855	92,963	439,548	0,024	3,800	0,580	0,008		9,350	24,920	14,280	3,943
<i>Обед</i>															
67	Вяленет овишной	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	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	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
	Итого за Обед	740,000	29,019	28,081	89,871	730,101	0,711	11,924	350,211	5,086		94,792	386,369	155,657	7,209
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 280,000	35,335	32,936	182,834	1 169,649	0,735	15,724	350,791	5,094		104,142	411,289	169,937	11,152
День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет															
№ рел.	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>															
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915	51,600	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075		150,000	96,000	6,750	0,150
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140		101,972	140,100	35,628	0,920
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500			4,950	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
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750		14,500	45,000	10,000	1,050
	Итого за Завтрак	515,000	17,194	18,671	98,343	627,638	0,258	1,208	75,700	2,815		280,922	321,840	63,278	3,579
<i>Обед</i>															
101	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
392	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
342	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050		14,448	4,200	0,792	0,114
	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000							0,039
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330		6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090		21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	705,000	24,716	41,467	110,998	933,589	0,250	373,384	170,893	3,349		82,178	146,534	44,038	2,565
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 220,000	41,910	60,138	209,341	1 561,227	0,508	374,592	246,593	6,164		363,100	468,374	107,316	6,144

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>												
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	22,811	13,204	46,436	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
384	Кофейный напиток	2,220	2,250	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	0,520	0,520	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	Итого за Завтрак	28,591	16,294	650,071	0,237	14,016	92,000	1,872	210,030	341,220	60,130	4,545
<i>Обед</i>												
62	Салат из моркови с сахаром	0,754	0,058	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	4,250	4,716	10,076	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980
294	Шницель рубленый из мяса птицы	18,781	5,364	10,822	0,118		6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449
304	Пюре из бобовых с маслом	17,283	4,101	36,128	0,608	16,000	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	46,098	15,320	747,635	0,981	19,974	1,358,331	5,360	191,216	549,486	208,452	10,007
	Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	74,689	31,814	1,397,706	1,218	33,990	1,450,331	7,232	401,246	890,706	268,582	14,552

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>												
401	Джем	0,080		50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260
376	Опалы	6,300	4,200	42,000								
348	Чай с сахаром	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Сок 200 мл в инд.уп.			90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	6,580	4,251	424,388	0,023	2,200	0,500		7,750	24,040	13,800	3,919
<i>Обед</i>												
67	Внегнет овощной	0,919	4,109	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	1,614	4,665	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
291	Плов из мяса птицы	19,820	22,310	43,142	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
398	Напиток из плодов шиповника	0,340	0,140	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	27,523	32,454	815,158	0,391	130,891	777,789	8,588	104,269	376,500	104,744	4,967
	Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет	34,103	36,705	1,239,546	0,414	133,091	778,289	8,588	112,019	400,540	118,544	8,886

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		<i>Завтрак</i>											
		30	0,930	0,060	1,950	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	14,084	8,796	187,761	0,146	3,000	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508	
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,100	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	510,000	24,668	12,883	569,631	0,323	6,100	4,012	69,400	241,520	83,490	4,011	
		<i>Обед</i>											
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	0,024	21,445	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446	
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	0,200	7,604	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	19,384	16,898	1,331	0,133	1,856	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	0,173	27,995	19,000	40,220	96,820	34,510	1,332	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	770,000	36,646	31,583	95,330	0,688	409,200	662,719	191,595	573,225	167,685	6,034	
	Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 280,000	61,314	44,466	183,682	1,011	415,300	11,599	260,995	814,745	251,175	10,045	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		<i>Завтрак</i>											
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	0,128	1,209	38,600	122,650	149,720	35,510	0,796	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055	0,120	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Итого за Завтрак	500,000	22,569	18,663	72,234	0,255	2,909	1,317	194,200	383,340	59,390	4,729	
		<i>Обед</i>											
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	0,053	5,004	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602	
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	0,313	1,188	63,950	30,249	142,219	41,220	1,735	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	0,043	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	770,000	28,430	33,260	105,901	0,576	12,012	7,630	102,871	354,088	108,952	5,840	
	Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 270,000	50,999	51,923	178,135	0,831	14,921	8,947	297,071	737,428	168,342	10,569	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
													Ca	P
Понедельник - 1 неделя	35,883	48,120	169,975	1 264,532	0,479	380,259	611,339	9,767	233,897	508,170	130,126	6,588		
Вторник - 1 неделя	56,079	37,958	178,668	1 286,963	0,927	61,052	505,711	11,170	214,851	658,417	201,381	10,298		
Среда - 1 неделя	43,699	60,245	226,123	1 629,824	0,628	379,064	1 009,851	7,043	245,885	464,634	183,030	8,028		
Четверг - 1 неделя	58,466	61,106	140,928	1 360,476	0,736	203,295	866,375	10,464	489,624	943,172	163,448	15,213		
Пятница - 1 неделя	35,335	32,936	182,834	1 169,649	0,735	15,724	350,791	5,094	104,142	411,289	169,937	11,152		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	45,892	48,073	179,706	1 342,289	0,701	207,879	668,813	8,708	257,680	597,136	169,584	10,256		
Понедельник - 2 неделя	41,910	60,138	209,341	1 561,227	0,508	374,592	246,593	6,164	363,100	468,374	107,316	6,144		
Вторник - 2 неделя	74,689	31,814	200,493	1 397,706	1,218	33,990	1 450,331	7,232	401,246	890,706	268,582	14,552		
Среда - 2 неделя	34,103	36,705	191,916	1 239,546	0,414	133,091	778,289	8,588	112,019	400,540	118,544	8,886		
Четверг - 2 неделя	61,314	44,466	183,682	1 347,617	1,011	415,300	695,719	11,599	260,995	814,745	251,175	10,045		
Пятница - 2 неделя	50,999	51,923	178,135	1 387,350	0,831	14,921	540,461	8,947	297,071	737,428	168,342	10,569		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	52,603	45,009	192,713	1 386,689	0,796	194,379	742,279	8,506	286,886	662,359	182,792	10,039		
ИТОГО среднее за 2 недели	49,248	46,541	186,210	1 364,489	0,749	201,129	705,546	8,607	272,283	629,748	176,188	10,148		
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12		
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	64%	59%	56%	58%	62%	335%	101%	72%	25%	57%	70%	85%		

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Итого за день	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1 неделя	500,000	740,000
Вторник - 1 неделя	510,000	740,000
Среда - 1 неделя	500,000	705,000
Четверг - 1 неделя	535,000	740,000
Пятница - 1 неделя	540,000	740,000
Понедельник - 2 неделя	515,000	705,000
Вторник - 2 неделя	540,000	740,000
Среда - 2 неделя	525,000	740,000
Четверг - 2 неделя	510,000	770,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000
ИТОГО среднее за 2 недели	518	739
Норма СанПиН	500	700

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

№ реп.	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>												
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	0,074	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,500	0,850	4,950	8,240	0,859	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	0,055			9,500	32,500	0,600	
	Овсяное печенье	40	0,280	0,988	3,576							
	Итого за Завтрак	550,000	9,439	15,765	70,351	0,131	83,500	1,385	140,234	152,890	28,876	
<i>Обед</i>												
88	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	
	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	0,084	25,678	2,481	33,563	55,391	23,352	
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	0,147	4,918	4,634	36,382	288,197	65,574	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	
	Итого за Обед	890,000	33,542	42,539	128,385	0,460	387,936	11,023	155,615	463,428	130,431	
	Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	42,981	58,304	198,736	0,591	389,271	12,408	295,849	616,318	159,307	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>												
294	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	0,006	1,650	0,900	1,200	15,300	4,800	
202	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	0,156	3,400	20,950	33,260	149,040	63,160	
377	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	
	Итого за Завтрак	550,000	27,322	15,748	98,991	0,328	6,750	42,430	70,870	263,360	90,080	
<i>Обед</i>												
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	0,037	25,950	500,000	39,420	38,260	19,860	
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	0,249	9,504	210,831	41,857	127,596	38,761	
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	0,090	2,752	23,840	15,583	143,243	23,645	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	0,208	33,634	23,600	46,860	116,060	41,370	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	0,856	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	
	Итого за Обед	890,000	37,066	30,330	112,015	0,789	72,100	758,771	185,870	509,399	149,636	
	Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	1 440,000	64,388	46,078	211,006	1,117	78,850	801,201	256,740	772,759	239,716	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж									
<i>Завтрак</i>												
	Печенье	3,900	7,690	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
185	Каша гречневая молочная вязкая	11,550	9,539	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и	2,460	2,250	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550
	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	117,500	0,055			0,550				
	Итого за Завтрак	21,710	19,879	762,697	0,444	2,015	63,500	2,920	194,843	379,355	159,883	5,997
<i>Обед</i>												
65	Салат из моркови с яблоком	0,919	6,157	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	4,665	5,916	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194
392	Пельмени	16,044	35,629	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
342	Комлот ассорти	0,220	0,060	62,270	0,044	357,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,039
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	94,000	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	103,600	0,331	383,987	1,497,111	6,063	109,320	190,809	72,433	3,916
	Итого за Обед	28,288	49,402	1,105,615	0,775	386,002	1,560,611	8,983	304,163	570,164	232,316	9,913
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1,385,000	49,998	258,792	1,868,312							

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж									
<i>Завтрак</i>												
15	Сыр (порциями)	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	34,237	36,758	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	2,800	0,400	88,000	0,044			0,260	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукты (яблоки)	0,520	0,520	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	Итого за Завтрак	41,657	41,644	746,489	0,299	14,377	691,300	3,869	431,740	704,730	70,610	10,700
<i>Обед</i>												
52	Салат из свежлы отварной	1,440	5,091	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
96	Рассольник московский на бульоне	2,397	5,228	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
259	Жаркое по-домашнему	20,061	23,765	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482
398	Напиток из плодов шиповника	0,476	0,196	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	30,814	35,920	907,111	0,604	200,909	389,368	9,554	163,596	467,510	130,945	7,744
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	72,471	77,564	1,63,128	0,903	215,286	1,080,668	13,423	595,336	1,172,240	201,555	18,444

День/неделя: Пятница - 1 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	Mg
			Завтрак										
		20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100		2,800	1,800	1,400	0,260
396	Джем	180	9,000	7,200	66,600	367,200							
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,880	0,883
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	600,000	9,316	7,255	115,163	561,948	0,024	3,800	0,580	0,008	24,920	14,280	3,943
			Обед										
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
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
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
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
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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000
	Итого за Обед	890,000	34,111	35,033	111,272	899,360	0,865	17,526	514,781	7,220	118,836	467,225	190,307
	Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше	1 490,000	43,427	42,288	226,435	1 461,308	0,889	21,326	515,361	7,228	128,186	492,145	204,587

День/неделя: Понедельник - 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	Mg
			Завтрак										
15	Сыр (порцирами)	15	3,900	3,915	34,566	239,161	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750
173	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040			1,750	14,500	45,000	10,000
	Итого за Завтрак	565,000	18,616	20,119	105,254	674,149	0,297	1,455	83,500	2,848	306,355	356,790	72,185
			Обед										
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000					0,039
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000
	Итого за Обед	835,000	28,982	49,245	133,016	1 114,310	0,328	379,240	205,964	4,976	111,329	191,616	59,952
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 400,000	47,598	69,364	238,270	1 788,459	0,625	380,695	289,464	7,824	417,684	548,406	132,137

№ рец.	День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Масса порции				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б	Ж	У													
<i>Завтрак</i>																		
188		Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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	8,000	26,000	5,600	0,440			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
338		Фрукты (яблоко)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	14,100	106,800	1,918	232,400	390,320	67,070	4,767			
		Итого за Завтрак	570,000	32,723	18,302	102,090	713,221	0,259	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687			
<i>Обед</i>																		
62		Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687			
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			
294		Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615				
304		Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159				
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	8,000	26,000	5,600	0,440				
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
		Итого за Обед	890,000	54,195	18,732	130,705	911,371	1,206	26,237	2 164,811	6,524	237,372	666,409	256,691	12,071			
		Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	86,918	37,034	232,795	1 624,592	1,465	40,337	2 271,611	8,442	469,772	1 056,729	323,761	16,838			
День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше																		
<i>Завтрак</i>																		
401		Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260			
376		Оладьи	140	8,400	5,600	56,000	308,000	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
348		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,020	2,000	0,500		14,000	8,000	2,800	3,919			
		Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,023	2,200	0,500		7,750	24,040	13,800	3,919			
		Итого за Завтрак	560,000	8,680	5,651	104,443	501,388	0,023	2,200	0,500		24,040	45,316	20,446	0,775			
<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			
88		Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911			
291		Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660			
398		Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
		Итого за Обед	890,000	33,505	40,863	124,213	1 006,069	0,507	141,018	1 001,697	11,287	133,049	466,604	132,672	6,236			
		Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше	1 450,000	42,185	46,514	228,656	1 507,457	0,530	143,218	1 002,197	11,287	140,799	490,644	146,472	10,155			

День/неделя: Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															Завтрак
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400		3,091	33,260	149,040	63,160	1,639	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120			1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100		0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Заптрак	550,000	27,355	15,624	97,851	643,071	0,354	6,500		4,691	74,070	265,780	91,100	4,336	
						Обед									
20	Салат из белой капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475		3,232	45,140	41,690	21,460	0,688	
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504		3,037	41,857	127,596	38,761	2,231	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063		2,711	58,650	310,910	74,310	1,199	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634		0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
348	Компот из сухофруктов	180	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			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	920,000	43,078	39,208	118,994	963,822	0,850	431,016		10,005	237,177	679,096	202,406	7,459	
	Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше	1 470,000	70,433	54,832	216,845	1 606,893	1,204	437,516		14,696	311,247	944,876	293,506	11,795	
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)						Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															Завтрак
209	Ййцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070			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		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Итого за Заптрак	550,000	24,029	20,158	80,892	602,819	0,288	3,208		1,354	223,630	420,490	68,260	4,925	
						Обед									
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540	17,430	1,525	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304		1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288		3,770	33,309	157,438	45,610	1,923	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052			0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100			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	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	920,000	33,287	39,258	131,239	1 014,221	0,690	17,252		9,363	130,351	425,207	133,811	7,252	
	Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше	1 470,000	57,316	59,416	212,131	1 617,040	0,978	20,460		10,717	353,981	845,697	202,071	12,177	

