

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.Р. Ахмедов

М.Р. Ахмедов

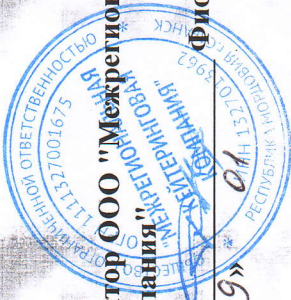
2024г.

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

| № рец. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------|----|----|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,020 | | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 25,717 | 4,565 | 367,581 | 0,138 | 492,900 | 2,032 | 187,650 | 421,030 | 32,040 | 4,777 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | | | |
| | Багон | 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 | 3,300 | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>550,000</i> | <i>29,397</i> | <i>35,655</i> | <i>50,838</i> | <i>645,569</i> | <i>0,249</i> | <i>533,400</i> | <i>3,112</i> | <i>226,600</i> | <i>474,770</i> | <i>9,436</i> | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра овощная | 60 | 1,020 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | | | | |
| 88/2011 | Шти из свежей капусты на бульоне | 200 | 1,613 | 4,664 | 9,263 | 85,581 | 0,067 | 20,450 | 1,927 | 27,200 | 44,000 | 18,530 | | | | |
| 291 | Плов из мяса птицы | 200 | 16,517 | 18,592 | 35,932 | 376,681 | 0,105 | 3,514 | 3,310 | 25,990 | 205,860 | 1,900 | | | | |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,234 | 18,263 | 74,595 | 0,248 | 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 | 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 | 12,000 | 0,840 | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>700,000</i> | <i>24,214</i> | <i>29,886</i> | <i>98,128</i> | <i>766,637</i> | <i>0,342</i> | <i>378,464</i> | <i>7,765</i> | <i>113,160</i> | <i>335,900</i> | <i>4,401</i> | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крепдель сахарный | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,915 | 436,566 | 0,154 | 43,285 | 5,930 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 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>5,930</i> | <i>31,737</i> | <i>116,953</i> | <i>2,342</i> | | | | |
| | <i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i> | <i>1 550,000</i> | <i>64,367</i> | <i>79,273</i> | <i>229,924</i> | <i>1 902,180</i> | <i>0,746</i> | <i>394,535</i> | <i>16,807</i> | <i>371,497</i> | <i>927,623</i> | <i>16,179</i> | | | | |

День/неделя: Вторник - 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 | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 50 | 3,900 | 7,690 | 34,645 | 220,000 | 0,040 | 5,500 | 1,750 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | | | | |
| 181 | Капая манная молочная | 200 | 6,092 | 5,708 | 33,163 | 209,185 | 0,083 | 1,300 | 0,500 | 130,774 | 118,020 | 19,741 | | | | |
| 384 | Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и" | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,636 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 0,072 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | | | | |
| | Багон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 | 0,850 | 3,172 | 154,774 | 195,520 | 36,241 | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>500,000</i> | <i>16,444</i> | <i>16,598</i> | <i>110,464</i> | <i>633,917</i> | <i>0,214</i> | <i>1,768</i> | <i>3,172</i> | <i>154,774</i> | <i>195,520</i> | <i>36,241</i> | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свежкы с яблоками | 60 | 0,675 | 4,097 | 7,074 | 68,210 | 0,013 | 5,600 | 1,831 | 17,570 | 19,360 | 10,370 | | | | |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 200 | 4,998 | 5,437 | 15,026 | 129,121 | 0,193 | 7,604 | 2,374 | 32,302 | 87,679 | 31,012 | | | | |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 14,084 | 8,796 | 12,735 | 187,761 | 0,146 | 3,000 | 2,602 | 31,110 | 135,520 | 57,470 | | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,249 | 3,833 | 23,153 | 140,182 | 0,173 | 27,995 | 0,040 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,236 | 0,055 | 12,165 | 50,758 | 0,002 | 1,700 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | 0,330 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | 0,120 | 0,120 | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>740,000</i> | <i>28,072</i> | <i>23,448</i> | <i>99,403</i> | <i>724,232</i> | <i>0,680</i> | <i>46,019</i> | <i>7,275</i> | <i>155,652</i> | <i>405,499</i> | <i>154,442</i> | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с вареным ступенным молоком | 100 | 11,062 | 14,066 | 66,932 | 438,518 | 0,144 | 0,400 | 4,742 | 143,147 | 170,764 | 12,022 | | | | |
| | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 2,400 | 102,000 | 0,020 | 4,000 | 0,200 | 14,000 | 8,000 | 0,600 | | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>300,000</i> | <i>12,162</i> | <i>14,266</i> | <i>91,332</i> | <i>540,518</i> | <i>0,164</i> | <i>4,400</i> | <i>4,942</i> | <i>143,147</i> | <i>184,764</i> | <i>20,022</i> | | | | |
| | <i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i> | <i>1 540,000</i> | <i>56,678</i> | <i>54,312</i> | <i>301,199</i> | <i>1 918,667</i> | <i>1,058</i> | <i>52,187</i> | <i>15,389</i> | <i>453,573</i> | <i>785,783</i> | <i>210,705</i> | | | | |

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

| № реп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|----|
| | | | Б | Ж | У | З | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тертель мясные с томатным соусом | 120 | 14,292 | 15,450 | 15,154 | 256,292 | 0,080 | 4,138 | 84,130 | 5,002 | 27,020 | 148,850 | 44,500 | 1,791 | |
| 173 | Капша 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 | |
| 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 | 0,440 | 0,044 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | | |
| | Итого за Завтрак | 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>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,754 | 0,058 | 6,996 | 32,270 | 0,035 | 2,900 | 1,160,000 | 0,232 | 15,660 | 31,900 | 22,040 | 0,415 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 200 | 4,210 | 4,708 | 9,690 | 97,281 | 0,063 | 16,454 | 175,351 | 1,965 | 29,862 | 60,609 | 18,482 | 0,962 | |
| 392 | Пельмени | 185 | 14,444 | 32,429 | 50,469 | 555,054 | 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 | 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 | 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 | | |
| | Итого за Обед | 705,000 | 24,398 | 38,585 | 113,299 | 903,475 | 0,264 | 373,474 | 1 355,351 | 2,747 | 94,270 | 158,109 | 61,114 | 3,580 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с картофельной начинкой | 100 | 8,632 | 10,771 | 48,530 | 325,287 | 0,156 | 6,933 | 31,937 | 4,672 | 31,000 | 105,072 | 20,115 | 1,468 | |
| 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 | 8,832 | 10,822 | 61,573 | 378,675 | 0,157 | 7,033 | 32,437 | 4,672 | 35,950 | 113,312 | 24,515 | 2,327 | |
| | Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет | 1 515,000 | 55,493 | 69,354 | 244,049 | 1 827,591 | 0,707 | 386,345 | 1 488,498 | 13,205 | 183,830 | 567,601 | 214,629 | 11,537 | |

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

| № реп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|--------------|----|
| | | | Б | Ж | У | З | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Масло порционное | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | 40,000 | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,020 | | |
| 376 | Капша 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 сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,440 | 0,044 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | | |
| | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 | 0,600 | | |
| | Итого за Завтрак | 500,000 | 12,268 | 13,777 | 93,576 | 547,719 | 0,170 | 1,335 | 75,500 | 1,582 | 146,530 | 214,190 | 49,020 | 2,446 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,852 | 3,055 | 5,900 | 55,011 | 0,021 | 16,450 | 260,000 | 1,416 | 25,060 | 21,400 | 11,300 | 0,373 | |
| 96 | Рассольник московский на бульоне | 200 | 1,958 | 4,015 | 13,114 | 96,881 | 0,061 | 7,824 | 165,631 | 1,497 | 21,322 | 64,330 | 17,321 | 0,671 | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 200 | 14,329 | 16,975 | 22,999 | 300,731 | 0,211 | 29,549 | 48,720 | 2,837 | 32,950 | 190,740 | 45,580 | 2,487 | |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,234 | 0,240 | 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 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | 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 | | |
| | Итого за Обед | 700,000 | 22,203 | 25,275 | 89,326 | 675,418 | 0,451 | 404,123 | 474,351 | 6,418 | 114,702 | 340,310 | 95,306 | 4,893 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крепдель сахарный | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,915 | 436,566 | 0,154 | 43,285 | 43,285 | 5,930 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | 1,483 | |
| | 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 с 7 до 11 лет | 1 500,000 | 50,627 | 57,733 | 260,417 | 1 764,703 | 0,835 | 407,258 | 633,136 | 13,930 | 530,019 | 851,213 | 189,842 | 9,022 | |

| День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | |
|---|--|----------------|--------|--------|----------------------|-----------|---|-----------|---|---|
| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | | | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | | |
| | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | |
| | | 20 | 5,220 | 5,220 | 68,800 | | | | | |
| 175 | Сыр порционный | 200 | 5,833 | 6,708 | 33,771 | 219,471 | | | | |
| 377 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 54,748 | | | | |
| | Чай с лимоном | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | | | | |
| | Батон | 40 | 3,040 | 19,680 | 94,000 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 500,000 | 17,109 | 12,703 | 85,014 | 523,019 | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| | | <i>Обед</i> | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овсяной | 60 | 0,919 | 4,109 | 4,888 | 60,470 | | | | |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 200 | 1,478 | 2,204 | 9,915 | 65,491 | | | | |
| 268 | Котлеты рубленые из мяса | 90 | 14,197 | 16,290 | 12,523 | 254,991 | | | | |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,695 | 4,122 | 21,180 | 140,401 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,200 | 0,051 | 12,045 | 49,398 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 740,000 | 26,319 | 28,006 | 89,801 | 718,951 | | | | |
| | | <i>Полдник</i> | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с вареным стуженным молоком | 100 | 11,062 | 14,066 | 66,932 | 438,518 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | 300,000 | 11,262 | 14,117 | 79,975 | 491,906 | | | | |
| | <i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i> | 1 540,000 | 54,690 | 54,826 | 254,790 | 1 735,876 | | | | |

| День/неделя: Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет | | | | | | | | | | |
|---|--|----------------|--------|--------|----------------------|-----------|---|-----------|---|---|
| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | | | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | | |
| | | Б | Ж | У | Б | Ж | У | Б | Ж | У |
| | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 180 | 13,692 | 10,997 | 45,892 | 338,752 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | | | | |
| 338 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 570,000 | 17,532 | 11,968 | 93,315 | 556,640 | | | | |
| | | <i>Обед</i> | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,754 | 0,058 | 6,996 | 32,270 | | | | |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 200 | 4,998 | 5,437 | 15,026 | 129,121 | | | | |
| 291 | Плов из мяса птицы | 200 | 16,517 | 18,592 | 35,952 | 376,681 | | | | |
| 342 | Компот ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,552 | 57,240 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 77,700 | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 700,000 | 27,297 | 25,371 | 99,776 | 743,512 | | | | |
| | | <i>Полдник</i> | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с картофельной начинкой | 100 | 8,632 | 10,771 | 48,530 | 325,287 | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | 300,000 | 8,832 | 10,822 | 61,573 | 378,675 | | | | |
| | <i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | 1 570,000 | 53,661 | 48,161 | 254,664 | 1 678,827 | | | | |

| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|--|----------------|--------|---------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|----|--|
| | | В1 | С | А (мкг) | Е | Р | Са | Р | Мg | Fe | |
| | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| | | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 128,000 | 200,000 | 9,000 | 0,200 | | |
| 175 | Сыр порционный | 0,128 | 1,209 | 38,600 | 0,159 | 149,720 | 122,650 | 35,510 | 0,796 | | |
| 377 | Каша молочная "Дружба" | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 9,120 | 6,550 | 4,880 | 0,883 | | |
| | Чай с лимоном | 0,044 | | | 0,680 | 26,000 | 7,600 | 5,200 | 0,480 | | |
| | Батон | 0,044 | | | 0,440 | 26,000 | 8,000 | 5,600 | 0,440 | | |
| | Хлеб пшеничный | 0,224 | 3,069 | 85,180 | 1,387 | 338,840 | 601,190 | 2,799 | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 0,038 | 6,100 | 160,450 | 1,833 | 26,760 | 11,900 | 12,095 | 0,464 | | |
| | | 0,045 | 5,004 | 160,031 | 1,048 | 27,819 | 11,822 | 10,042 | 0,452 | | |
| 268 | Котлеты рубленые из мяса | 0,306 | 0,600 | 2,430 | 1,384 | 24,680 | 136,340 | 38,700 | 1,601 | | |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 0,160 | | 16,000 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | |
| | Хлеб пшеничный | 0,033 | | | 0,330 | 19,500 | 6,000 | 4,200 | 0,330 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 0,703 | 11,924 | 339,411 | 5,021 | 368,369 | 155,657 | 7,059 | | | |
| | | 0,144 | 0,400 | 50,737 | 4,742 | 170,764 | 143,147 | 12,022 | 1,192 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | 0,145 | 0,500 | 51,237 | 4,742 | 148,097 | 179,004 | 16,422 | 2,051 | | |
| | <i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | 1,072 | 15,493 | 475,828 | 11,150 | 586,189 | 886,213 | 232,269 | 11,909 | | |

| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|--|----------------|---------|-----------|--------|---------|---------------------------|---------|--------|----|--|
| | | В1 | С | А (мкг) | Е | Р | Са | Р | Мg | Fe | |
| | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | |
| | | 0,119 | 0,200 | 77,500 | 1,150 | 219,550 | 270,910 | 22,090 | 1,358 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | |
| | Хлеб пшеничный | 0,044 | | | 0,440 | 26,000 | 8,000 | 5,600 | 0,440 | | |
| 338 | Фрукт (яблоко) | 0,045 | 15,000 | | 0,300 | 16,500 | 24,000 | 13,500 | 3,300 | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 0,209 | 15,300 | 78,000 | 1,890 | 307,860 | 270,290 | 45,590 | 5,957 | | |
| | | 0,035 | 2,900 | 1 160,000 | 0,232 | 15,660 | 31,900 | 22,040 | 0,415 | | |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 0,193 | 7,604 | 160,031 | 2,374 | 32,302 | 87,679 | 31,012 | 1,665 | | |
| 291 | Плов из мяса птицы | 0,105 | 3,514 | 309,240 | 3,310 | 25,990 | 205,860 | 46,840 | 1,900 | | |
| 342 | Компот ассорти | | 350,000 | | | | | | 0,036 | | |
| | Хлеб пшеничный | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 0,486 | 364,138 | 1 629,271 | 6,336 | 101,852 | 382,439 | 116,092 | 5,186 | | |
| | | 0,156 | 6,933 | 31,937 | 4,672 | 31,000 | 105,072 | 20,115 | 1,468 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | 0,157 | 7,033 | 32,437 | 4,672 | 35,950 | 113,312 | 24,515 | 2,327 | | |
| | <i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | 0,852 | 386,471 | 1 739,708 | 12,898 | 445,662 | 766,041 | 186,197 | 13,470 | | |

День/неделя: Вторник - 2 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> | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком | 22,811 | 13,204 | 46,436 | 400,471 | 0,124 | 0,626 | 1,112 | 181,230 | 300,920 | 42,830 | 1,245 | |
| 384 | Кофейный напиток | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 0,072 | 10,800 | | | | |
| | Батон | 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. | 22,400 | | 22,400 | 90,000 | 0,020 | 2,000 | | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 28,275 | 16,304 | 106,820 | 691,871 | 0,224 | 3,094 | 1,864 | 188,830 | 340,920 | 56,030 | 4,525 | |
| <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 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 1,510 | 4,633 | 9,690 | 86,481 | 0,056 | 16,454 | 1,935 | 28,362 | 42,609 | 18,482 | 0,812 | |
| 294 | Шницель рубленый из мяса птицы | 18,781 | 5,364 | 10,822 | 167,955 | 0,118 | | 2,146 | 21,754 | 141,877 | 66,400 | 1,449 | |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 4,695 | 4,122 | 21,180 | 140,401 | 0,160 | | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 | |
| 376 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,051 | 12,045 | 49,398 | 0,001 | 0,100 | | 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 | 71,700 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 31,036 | 20,800 | 88,387 | 674,035 | 0,500 | 20,874 | 6,697 | 119,606 | 384,136 | 188,702 | 7,223 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крепитель сахарный | 10,556 | 13,681 | 67,915 | 436,566 | 0,154 | | 5,930 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | 1,483 | |
| | Варенец | 6,400 | 5,000 | 8,000 | 102,000 | 0,060 | 1,600 | | 236,000 | 192,000 | 32,000 | 0,200 | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | 16,956 | 18,681 | 75,915 | 538,566 | 0,214 | 1,600 | 5,930 | 262,787 | 300,713 | 47,516 | 1,683 | |
| | <i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | 76,267 | 55,785 | 271,122 | 1 904,472 | 0,938 | 25,568 | 14,491 | 571,223 | 1 025,769 | 292,248 | 13,431 | |

День/неделя: Среда - 2 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> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционное | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,020 | |
| 173 | Каша пшеничная молочная | 8,798 | 7,084 | 45,754 | 282,791 | 0,255 | 1,300 | 0,193 | 138,410 | 210,780 | 56,550 | 1,535 | |
| 376 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | | 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 | |
| | Хлеб пшеничный | 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> | 15,618 | 15,205 | 101,607 | 606,279 | 0,356 | 1,400 | 1,583 | 163,260 | 280,520 | 73,050 | 3,454 | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежих отварной | 0,870 | 3,055 | 5,104 | 51,330 | 0,012 | 5,800 | 1,378 | 21,460 | 25,000 | 12,760 | 0,812 | |
| 88/2011 | Ши из свежей капусты на бульоне | 1,613 | 4,664 | 9,263 | 85,581 | 0,067 | 20,450 | 1,927 | 27,200 | 44,000 | 18,530 | 0,719 | |
| 268 | Биточки мясные с томатным соусом | 14,539 | 21,324 | 14,507 | 309,311 | 0,313 | 1,188 | 3,712 | 30,249 | 142,219 | 41,220 | 1,735 | |
| 202 | Рожки отварные | 6,414 | 3,656 | 40,944 | 222,482 | 0,099 | | 0,910 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,994 | |
| 349 | Компот из свежих яблок | 0,144 | 0,144 | 15,204 | 63,602 | 0,011 | 333,600 | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,827 | |
| | 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 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 28,410 | 34,073 | 114,272 | 880,506 | 0,655 | 381,158 | 8,419 | 131,909 | 325,339 | 101,670 | 6,257 | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с вареным ступенным молоком | 11,062 | 14,066 | 66,932 | 438,518 | 0,144 | 0,400 | 4,742 | 143,147 | 170,764 | 12,022 | 1,192 | |
| 376 | Чай с сахаром | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | 11,262 | 14,117 | 79,975 | 491,906 | 0,145 | 0,500 | 4,742 | 148,097 | 179,004 | 16,422 | 2,051 | |
| | <i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | 55,290 | 63,395 | 295,854 | 1 978,691 | 1,156 | 383,058 | 14,744 | 443,266 | 784,863 | 191,142 | 11,762 | |

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

| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|----|--|--|--|--|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 294 | Горошек зеленый отварной | 30 | 0,930 | 0,060 | 1,950 | 0,033 | 3,000 | 12,000 | 0,060 | 6,000 | 18,600 | 6,300 | 0,210 | | | | | |
| 171 | Колбасы рубленые из мяса птицы | 90 | 14,084 | 8,796 | 12,735 | 0,146 | 3,000 | 187,761 | 2,602 | 31,110 | 135,520 | 57,470 | 1,508 | | | | | |
| 376 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 4,008 | 4,279 | 33,072 | 0,043 | 16,000 | 187,031 | 0,570 | 8,880 | 81,450 | 26,720 | 0,567 | | | | | |
| | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 53,388 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | 0,044 | 94,000 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 570,000 | 22,262 | 13,506 | 80,480 | 0,267 | 6,100 | 534,180 | 3,672 | 58,940 | 269,810 | 100,490 | 3,584 | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,554 | 3,694 | 7,685 | 0,027 | 3,400 | 67,078 | 1,766 | 12,660 | 22,622 | 15,790 | 0,607 | | | | | |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 200 | 1,478 | 2,204 | 9,915 | 0,045 | 5,004 | 160,031 | 1,048 | 11,822 | 27,819 | 10,042 | 0,452 | | | | | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 15,513 | 18,352 | 19,926 | 0,191 | 24,293 | 454,320 | 2,972 | 36,610 | 197,240 | 47,420 | 2,479 | | | | | |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,234 | 0,240 | 18,263 | 0,005 | 350,180 | 74,595 | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,030 | 70,500 | 77,700 | 0,090 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 0,120 | 0,120 | 77,700 | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | | | | |
| | Итого за Обед | 700,000 | 22,609 | 25,480 | 85,039 | 0,421 | 382,997 | 1 374,351 | 6,454 | 96,462 | 311,521 | 94,357 | 4,900 | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Пирожок с каргофельной начинкой | 100 | 8,632 | 10,771 | 48,530 | 0,156 | 6,933 | 325,287 | 4,672 | 31,000 | 105,072 | 20,115 | 1,468 | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 53,388 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | | | | |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 8,832 | 10,822 | 61,573 | 0,157 | 7,033 | 378,675 | 4,672 | 35,950 | 113,312 | 24,515 | 2,327 | | | | | |
| | Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет | 1 510,000 | 53,703 | 49,808 | 227,092 | 0,845 | 396,130 | 1 439,788 | 14,798 | 191,352 | 694,643 | 219,362 | 10,811 | | | | | |

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

| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|----------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|----|--|--|--|--|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо отварное | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 0,070 | 157,000 | 249,641 | 0,600 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 | | | | | |
| 173 | Каша геркулесовая | 200 | 6,671 | 11,611 | 29,459 | 0,176 | 1,300 | 60,000 | 0,580 | 141,680 | 192,150 | 52,920 | 1,247 | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 0,002 | 1,700 | 54,748 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,800 | 0,400 | 24,600 | 0,055 | 117,500 | 117,500 | 0,550 | 10,000 | 32,500 | 7,000 | 0,550 | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 500,000 | 23,407 | 23,566 | 67,922 | 0,303 | 578,889 | 578,889 | 1,738 | 213,230 | 425,770 | 76,800 | 5,180 | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,852 | 3,055 | 5,900 | 0,021 | 16,450 | 260,000 | 1,416 | 25,060 | 21,400 | 11,300 | 0,373 | | | | | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 200 | 4,210 | 4,708 | 9,690 | 0,063 | 16,454 | 97,281 | 1,965 | 29,862 | 60,609 | 18,482 | 0,962 | | | | | |
| 229 | Рыба, тушенная с овощами | 120 | 19,384 | 16,898 | 1,331 | 0,133 | 1,856 | 129,005 | 2,440 | 52,783 | 279,816 | 66,878 | 1,079 | | | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,249 | 3,833 | 23,153 | 0,173 | 27,995 | 19,000 | 0,040 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | 1,332 | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,200 | 0,051 | 12,045 | 0,001 | 0,100 | 49,398 | 0,500 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,033 | 70,500 | 70,500 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 0,120 | 0,120 | 77,700 | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | | | | |
| | Итого за Обед | 770,000 | 32,725 | 29,775 | 81,369 | 0,544 | 62,975 | 619,077 | 6,281 | 180,775 | 523,885 | 151,770 | 5,772 | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Крепленый сахарный | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,915 | 0,154 | 43,285 | 436,566 | 5,930 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | 1,483 | | | | | |
| | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 0,020 | 4,000 | 102,000 | 0,200 | 14,000 | 8,000 | 0,600 | 0,600 | | | | | |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 11,656 | 13,881 | 92,315 | 0,174 | 4,000 | 538,566 | 6,130 | 26,787 | 122,713 | 23,516 | 2,083 | | | | | |
| | Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет | 1 570,000 | 67,788 | 67,222 | 241,606 | 1,021 | 69,975 | 1 001,334 | 14,149 | 420,792 | 1 072,368 | 252,086 | 13,035 | | | | | |

Возрастная группа с 7 до 11 лет

| | Пищевые вещества (г) | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|---|----------------------|---------------|----------------|------------------|--------------|----------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | Б | Ж | У | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| Понедельник - 1 неделя | 64,367 | 79,273 | 229,924 | 1 902,180 | 0,746 | 394,535 | 1 050,945 | 16,807 | 371,497 | 927,623 | 170,531 | 16,179 | | | | | |
| Вторник - 1 неделя | 56,678 | 54,312 | 301,199 | 1 918,667 | 1,058 | 52,187 | 299,148 | 15,389 | 453,573 | 785,783 | 210,705 | 11,371 | | | | | |
| Среда - 1 неделя | 55,493 | 69,354 | 244,049 | 1 827,591 | 0,707 | 386,345 | 1 488,498 | 13,205 | 183,830 | 567,601 | 214,629 | 11,537 | | | | | |
| Четверг - 1 неделя | 50,627 | 57,733 | 260,417 | 1 764,703 | 0,835 | 407,258 | 633,136 | 13,930 | 530,019 | 851,213 | 189,842 | 9,022 | | | | | |
| Пятница - 1 неделя | 54,690 | 54,826 | 254,790 | 1 735,876 | 1,072 | 15,493 | 475,828 | 11,150 | 586,189 | 886,213 | 232,269 | 11,909 | | | | | |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 56,371 | 63,100 | 258,076 | 1 829,803 | 0,884 | 251,164 | 789,511 | 14,096 | 425,022 | 803,687 | 203,595 | 12,004 | | | | | |
| Понедельник - 2 неделя | 53,661 | 48,161 | 254,664 | 1 678,827 | 0,852 | 386,471 | 1 739,708 | 12,898 | 445,662 | 766,041 | 186,197 | 13,470 | | | | | |
| Вторник - 2 неделя | 76,267 | 55,785 | 271,122 | 1 904,472 | 0,938 | 25,568 | 368,616 | 14,491 | 571,223 | 1 025,769 | 292,248 | 13,431 | | | | | |
| Среда - 2 неделя | 55,290 | 63,395 | 295,854 | 1 978,691 | 1,156 | 383,058 | 372,207 | 14,744 | 443,266 | 784,863 | 191,142 | 11,762 | | | | | |
| Четверг - 2 неделя | 53,703 | 49,808 | 227,092 | 1 574,010 | 0,845 | 396,130 | 1 439,788 | 14,798 | 191,352 | 694,643 | 219,362 | 10,811 | | | | | |
| Пятница - 2 неделя | 67,788 | 67,222 | 241,606 | 1 736,532 | 1,021 | 69,975 | 1 001,334 | 14,149 | 420,792 | 1 072,368 | 252,086 | 13,035 | | | | | |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 61,342 | 56,874 | 258,068 | 1 774,506 | 0,962 | 252,240 | 984,331 | 14,216 | 414,459 | 868,737 | 228,207 | 12,502 | | | | | |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 58,857 | 59,987 | 258,072 | 1 802,155 | 0,923 | 251,702 | 886,921 | 14,156 | 419,741 | 836,212 | 215,901 | 12,253 | | | | | |
| Норма СанПиН | 77 | 79 | 335 | 2 350 | 1,2 | 60 | 700 | 12 | 1 100 | 1 100 | 250 | 12 | | | | | |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | 76% | 76% | 77% | 77% | 77% | 420% | 127% | 118% | 38% | 76% | 86% | 102% | | | | | |

Возрастная группа с 7 до 11 лет

| | Итого за день | | |
|----------------------------------|---------------|------------|------------|
| | Завтрак | Обед | Полдник |
| Понедельник - 1 неделя | 550,000 | 700,000 | 300,000 |
| Вторник - 1 неделя | 500,000 | 740,000 | 300,000 |
| Среда - 1 неделя | 510,000 | 705,000 | 300,000 |
| Четверг - 1 неделя | 500,000 | 700,000 | 300,000 |
| Пятница - 1 неделя | 500,000 | 740,000 | 300,000 |
| Понедельник - 2 неделя | 570,000 | 700,000 | 300,000 |
| Вторник - 2 неделя | 610,000 | 740,000 | 300,000 |
| Среда - 2 неделя | 500,000 | 770,000 | 300,000 |
| Четверг - 2 неделя | 510,000 | 700,000 | 300,000 |
| Пятница - 2 неделя | 500,000 | 770,000 | 300,000 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 525 | 727 | 300 |
| Норма СанПиН | 500 | 700 | 300 |

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

| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|--------|--|----------------------|----------------|--------|-----------|---------------|-------|---|---------|---------------------------|---------|-----------|----|----|--|--|--|--------|--|
| | | Масса порции | 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 | 200 | 34,237 | 36,758 | 6,068 | 492,401 | 0,210 | | 656,300 | 2,854 | 248,390 | 560,190 | | | | | | 6,351 | |
| 376 | Омлет натуральный | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | | 0,500 | 0,680 | 4,950 | 8,240 | | | | | | 0,859 | |
| | Чай с сахаром | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | | | | | | 0,480 | |
| | 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) | 600,000 | 37,917 | 45,059 | 52,341 | 770,389 | 0,301 | | 696,800 | 3,934 | 287,340 | 613,930 | | | | | | 11,010 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 88 | Икра овощная | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | | 7,000 | 3,100 | 41,000 | 37,000 | | | | | | 15,000 | |
| 291 | Шти из свежей капусты с на бульоне | 250 | 2,046 | 5,872 | 11,691 | 107,823 | 0,084 | | 25,678 | 2,431 | 37,243 | 56,141 | | | | | | 0,940 | |
| 348 | Плов из мяса птицы | 250 | 20,865 | 24,104 | 45,757 | 482,811 | 0,136 | | 4,889 | 4,496 | 33,630 | 262,530 | | | | | | 2,431 | |
| | Компот из сухофруктов | 180 | 0,234 | | 18,263 | 74,595 | 0,005 | | 350,180 | 0,248 | 7,470 | 6,840 | | | | | | 0,192 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | | | | | | 0,440 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | | | | | | 1,120 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 860,000 | 31,283 | 40,616 | 123,711 | 998,829 | 0,449 | | 387,907 | 10,833 | 156,543 | 438,311 | | | | | | 5,823 | |
| | <i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | 1 460,000 | 69,202 | 85,675 | 176,052 | 1 769,218 | 0,750 | | 404,164 | 14,769 | 443,883 | 1 052,441 | | | | | | 16,833 | |

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

| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
|--------|---|----------------------|----------------|--------|-----------|---------------|-------|---|---------|---------------------------|---------|---------|----|----|--|--|--|--------|--|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| | | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 50 | 3,900 | 7,690 | 34,645 | 220,000 | 0,040 | | 5,500 | 1,750 | 14,500 | 45,000 | | | | | | 1,050 | |
| 181 | Печенье | 250 | 7,614 | 7,134 | 41,440 | 261,427 | 0,104 | | 1,625 | 0,625 | 162,546 | 147,331 | | | | | | 0,572 | |
| 384 | Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром" | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | | 0,468 | 0,072 | | | | | | | | | |
| | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 | | | 0,850 | 9,500 | 32,500 | | | | | | 0,600 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 550,000 | 17,966 | 18,024 | 118,741 | 706,159 | 0,233 | | 2,093 | 3,297 | 186,546 | 224,831 | | | | | | 2,222 | |
| | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свежкы с яблоками | 100 | 1,135 | 6,163 | 11,516 | 106,640 | 0,021 | | 9,400 | 2,759 | 29,530 | 32,540 | | | | | | 1,525 | |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 250 | 6,132 | 5,539 | 18,540 | 148,661 | 0,237 | | 9,504 | 2,414 | 38,862 | 107,739 | | | | | | 2,039 | |
| 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 | | | | | | 1,639 | |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,904 | 4,745 | 27,818 | 169,692 | 0,208 | | 33,634 | 0,050 | 46,860 | 116,060 | | | | | | 1,589 | |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,236 | 0,055 | 12,165 | 50,738 | 0,002 | | 1,700 | 0,008 | 6,350 | 9,120 | | | | | | 0,880 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | | | | | | 0,440 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | | | | | | 1,120 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 890,000 | 33,290 | 28,798 | 122,800 | 887,382 | 0,828 | | 57,798 | 8,882 | 192,262 | 490,499 | | | | | | 9,232 | |
| | <i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | 1 440,000 | 51,256 | 46,822 | 241,541 | 1 593,541 | 1,063 | | 59,891 | 12,179 | 378,808 | 715,330 | | | | | | 11,454 | |

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 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 | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | Тертель мясные с томатным соусом | 130 | 15,587 | 15,992 | 15,673 | 268,402 | 0,083 | 3,888 | 64,400 | 5,027 | 47,380 | 1,901 | |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,585 | 5,078 | 25,190 | 168,571 | 0,190 | 20,000 | 0,402 | 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 | 4,880 | 0,883 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 5,588 | 0,440 | 26,000 | 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>84,980</i> | <i>5,877</i> | <i>146,080</i> | <i>6,211</i> | | |
| <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 | 36,480 | 0,687 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 250 | 4,625 | 5,908 | 12,045 | 119,091 | 0,078 | 20,777 | 217,111 | 2,471 | 23,391 | 1,176 | |
| 392 | Пельмени | 205 | 16,044 | 35,629 | 613,054 | 0,001 | 20,000 | 0,050 | 14,448 | 4,200 | 0,792 | 1,114 | |
| 349 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,160 | 0,160 | 16,894 | 70,670 | 0,012 | 354,000 | 0,080 | 4,400 | 3,600 | 0,919 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,440 | 0,440 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>835,000</i> | <i>28,517</i> | <i>43,433</i> | <i>135,622</i> | <i>1 053,965</i> | <i>0,353</i> | <i>379,737</i> | <i>3,545</i> | <i>120,430</i> | <i>85,863</i> | <i>4,456</i> | |
| | <i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 385,000</i> | <i>52,965</i> | <i>64,878</i> | <i>209,328</i> | <i>1 639,686</i> | <i>0,672</i> | <i>2 242,091</i> | <i>9,422</i> | <i>231,943</i> | <i>10,667</i> | | |

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 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 | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционное | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | 40,000 | 0,100 | 3,000 | | 0,020 | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 250 | 6,852 | 7,081 | 47,286 | 281,091 | 0,087 | 1,547 | 43,800 | 0,242 | 40,880 | 0,656 | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,440 | 0,440 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | |
| | Батон | 50 | 3,500 | 0,500 | 23,000 | 110,000 | 0,055 | 0,850 | 9,500 | 32,500 | 6,500 | 0,600 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>550,000</i> | <i>13,672</i> | <i>15,202</i> | <i>103,139</i> | <i>604,579</i> | <i>0,188</i> | <i>1,647</i> | <i>84,300</i> | <i>1,632</i> | <i>57,380</i> | <i>2,575</i> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,444 | 5,099 | 10,226 | 93,411 | 0,037 | 25,950 | 500,000 | 2,378 | 19,860 | 0,635 | |
| 96 | Расольник московский на бульоне | 250 | 2,394 | 5,225 | 16,047 | 121,362 | 0,076 | 9,779 | 206,781 | 1,975 | 21,372 | 0,821 | |
| 259 | Жаркое по-домашнему | 250 | 17,913 | 21,220 | 28,749 | 375,929 | 0,263 | 36,937 | 60,904 | 3,546 | 238,437 | 3,109 | |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,234 | 0,320 | 18,263 | 74,595 | 0,005 | 350,180 | 0,248 | 6,840 | 4,905 | 0,192 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,440 | 0,440 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,400 | 1,320 | 19,320 | 103,600 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>860,000</i> | <i>28,425</i> | <i>33,184</i> | <i>112,285</i> | <i>862,897</i> | <i>0,585</i> | <i>423,006</i> | <i>767,685</i> | <i>8,707</i> | <i>124,714</i> | <i>6,317</i> | |
| | <i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 410,000</i> | <i>42,097</i> | <i>48,386</i> | <i>215,424</i> | <i>1 467,476</i> | <i>0,773</i> | <i>424,653</i> | <i>851,985</i> | <i>10,339</i> | <i>182,094</i> | <i>8,892</i> | |

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 | Fe | | | | |
| | | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 5,200 | 5,220 | | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 | | | | |
| 175 | Сыр порционный | 20 | 7,293 | 8,203 | 42,429 | 273,571 | 0,161 | 1,508 | 47,200 | 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 | 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 | 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 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>550,000</i> | <i>18,569</i> | <i>14,198</i> | <i>93,672</i> | <i>579,119</i> | <i>0,257</i> | <i>3,368</i> | <i>93,780</i> | <i>1,424</i> | <i>375,990</i> | <i>69,060</i> | <i>2,995</i> | | | | | |
| | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,557 | 7,184 | 8,227 | 104,229 | 0,065 | 10,262 | 280,750 | 3,205 | 19,904 | 45,316 | 20,446 | 0,775 | | | | |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 250 | 1,852 | 3,255 | 12,432 | 86,541 | 0,057 | 6,304 | 200,031 | 1,530 | 13,862 | 34,739 | 12,551 | 0,559 | | | | |
| 268 | Коплеты 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 | 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 | 0,440 | 8,000 | 8,240 | 4,400 | 0,856 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | | | | |
| | 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>890,000</i> | <i>31,411</i> | <i>34,958</i> | <i>111,170</i> | <i>888,050</i> | <i>0,858</i> | <i>17,526</i> | <i>503,981</i> | <i>7,139</i> | <i>117,336</i> | <i>449,225</i> | <i>190,307</i> | | | | | |
| | <i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 440,000</i> | <i>49,980</i> | <i>49,156</i> | <i>204,842</i> | <i>1 467,169</i> | <i>1,115</i> | <i>20,894</i> | <i>597,761</i> | <i>8,563</i> | <i>491,566</i> | <i>825,215</i> | <i>259,367</i> | | | | | |

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 | 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 | 0,440 | 8,000 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | 0,044 | 0,300 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | | | | |
| 338 | Фрукт (яблоко) | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | 15,000 | 0,045 | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 3,300 | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>590,000</i> | <i>19,090</i> | <i>13,567</i> | <i>98,263</i> | <i>597,230</i> | <i>0,221</i> | <i>15,324</i> | <i>88,900</i> | <i>2,020</i> | <i>339,430</i> | <i>295,880</i> | <i>48,060</i> | | | | | |
| | | | <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 | | | | |
| 102 | Суп гороховый на бульоне | 250 | 6,132 | 5,539 | 18,540 | 148,661 | 0,237 | 9,504 | 200,031 | 2,414 | 38,862 | 107,739 | 38,171 | 2,039 | | | | |
| 291 | Плов из мяса птицы | 250 | 20,865 | 24,104 | 43,757 | 482,811 | 0,136 | 4,889 | 461,900 | 4,496 | 33,630 | 262,530 | 60,680 | 2,431 | | | | |
| 342 | Компот ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,552 | 57,240 | 0,044 | 350,000 | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,036 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,160 | 0,160 | 0,120 | 29,200 | 50,000 | 16,000 | 1,120 | | | | | |
| | 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>34,883</i> | <i>31,433</i> | <i>127,463</i> | <i>939,862</i> | <i>0,635</i> | <i>369,353</i> | <i>2 581,931</i> | <i>7,854</i> | <i>135,612</i> | <i>499,069</i> | <i>156,931</i> | | | | | |
| | <i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 450,000</i> | <i>53,973</i> | <i>45,000</i> | <i>225,726</i> | <i>1 557,092</i> | <i>0,856</i> | <i>384,677</i> | <i>2 670,831</i> | <i>9,874</i> | <i>475,042</i> | <i>794,949</i> | <i>204,991</i> | | | | | |

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

| № рсч. | 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> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | | | | | | |
| 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 | |
| 348 | Сок 200 мл в индуп. | 200 | | | 22,400 | 90,000 | 0,020 | 2,000 | | | | | 14,000 | 8,000 | 2,800 | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | | | 7,600 | 26,000 | 5,200 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>640,000</i> | <i>32,407</i> | <i>18,312</i> | <i>113,734</i> | <i>755,021</i> | <i>0,246</i> | <i>3,178</i> | <i>108,600</i> | <i>1,910</i> | | | <i>211,200</i> | <i>390,020</i> | <i>62,970</i> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра овощная | 100 | 1,700 | 9,000 | 9,000 | 136,000 | 0,020 | 7,000 | | 3,100 | | | 41,000 | 37,000 | 15,000 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 250 | 1,925 | 5,833 | 12,045 | 108,291 | 0,071 | 20,777 | 206,311 | 2,441 | | | 34,962 | 53,929 | 23,391 | |
| 294 | Шницель рубленый из мяса птицы | 100 | 20,901 | 5,963 | 12,243 | 187,661 | 0,132 | 7,200 | 7,200 | 2,389 | | | 24,260 | 157,930 | 73,840 | |
| 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 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>890,000</i> | <i>36,751</i> | <i>27,565</i> | <i>109,523</i> | <i>847,521</i> | <i>0,618</i> | <i>28,037</i> | <i>234,011</i> | <i>8,892</i> | | | <i>156,052</i> | <i>466,469</i> | <i>226,451</i> | |
| | <i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 530,000</i> | <i>69,158</i> | <i>45,877</i> | <i>223,257</i> | <i>1 602,542</i> | <i>0,864</i> | <i>31,215</i> | <i>342,611</i> | <i>10,802</i> | | | <i>367,252</i> | <i>856,489</i> | <i>289,421</i> | |

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

| № рсч. | 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> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 11,026 | 8,863 | 57,608 | 335,341 | 0,319 | 1,625 | 45,000 | 0,242 | | | 172,160 | 263,870 | 70,840 | |
| 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 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | | | 8,000 | 26,000 | 5,600 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>550,000</i> | <i>17,846</i> | <i>16,984</i> | <i>113,461</i> | <i>678,829</i> | <i>0,420</i> | <i>1,725</i> | <i>85,500</i> | <i>1,632</i> | | | <i>197,010</i> | <i>333,610</i> | <i>87,340</i> | |
| <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 | |
| 88 | Щи из свежей капусты с на бульоне | 250 | 2,046 | 5,872 | 11,691 | 107,823 | 0,084 | 25,678 | 206,311 | 2,431 | | | 37,243 | 56,141 | 23,572 | |
| 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 | |
| 202 | Рожки отварные | 180 | 7,742 | 4,537 | 49,417 | 269,652 | 0,120 | | 20,000 | 1,100 | | | 21,860 | 63,900 | 11,640 | |
| 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 | |
| | 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 | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>920,000</i> | <i>33,931</i> | <i>40,068</i> | <i>140,020</i> | <i>1 059,978</i> | <i>0,786</i> | <i>390,326</i> | <i>290,531</i> | <i>10,229</i> | | | <i>170,892</i> | <i>398,819</i> | <i>126,782</i> | |
| | <i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 470,000</i> | <i>51,777</i> | <i>57,052</i> | <i>253,481</i> | <i>1 738,807</i> | <i>1,206</i> | <i>392,051</i> | <i>376,031</i> | <i>11,861</i> | | | <i>367,902</i> | <i>732,429</i> | <i>214,122</i> | |

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

| № рец. | 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 | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 30 | 0,930 | 0,060 | 1,950 | 12,000 | 0,033 | 3,000 | 0,060 | 6,000 | 18,600 | 6,300 | 0,210 | |
| 294 | Горошек зеленый отварной | 100 | 15,443 | 10,656 | 13,761 | 214,031 | 0,156 | 3,400 | 3,091 | 33,260 | 149,040 | 63,160 | 1,639 | |
| 171 | Колбеты рубленые из мяса птицы | 180 | 4,841 | 5,290 | 39,938 | 226,971 | 0,052 | 20,000 | 0,690 | 10,000 | 98,250 | 32,220 | 0,679 | |
| 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 | |
| | 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> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 0,919 | 6,157 | 12,785 | 111,680 | 0,045 | 5,650 | 2,942 | 21,010 | 37,520 | 26,190 | 1,009 | |
| 103 | Суп с вермишелью на бульоне | 250 | 1,852 | 3,255 | 12,432 | 86,541 | 0,057 | 6,304 | 1,530 | 13,862 | 34,739 | 12,551 | 0,559 | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 250 | 19,281 | 22,595 | 24,759 | 378,071 | 0,239 | 30,387 | 3,609 | 44,730 | 245,380 | 59,160 | 3,086 | |
| 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 | 0,044 | 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>28,726</i> | <i>33,647</i> | <i>107,239</i> | <i>848,487</i> | <i>0,550</i> | <i>392,681</i> | <i>8,889</i> | <i>124,272</i> | <i>400,479</i> | <i>124,406</i> | <i>6,406</i> | |
| | <i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 410,000</i> | <i>53,180</i> | <i>50,024</i> | <i>195,611</i> | <i>1 448,877</i> | <i>0,836</i> | <i>399,181</i> | <i>13,170</i> | <i>186,482</i> | <i>700,609</i> | <i>236,086</i> | <i>10,233</i> | |

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

| № рец. | 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 | Mg | 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 | |
| 173 | Капса геркулесовая | 250 | 8,339 | 14,514 | 36,824 | 312,051 | 0,220 | 1,625 | 0,725 | 177,100 | 240,188 | 66,150 | 1,559 | |
| 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 | 0,550 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>550,000</i> | <i>23,075</i> | <i>26,469</i> | <i>75,287</i> | <i>641,299</i> | <i>0,347</i> | <i>3,325</i> | <i>1,883</i> | <i>248,650</i> | <i>473,808</i> | <i>90,030</i> | <i>5,492</i> | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокачанной капусты | 100 | 1,444 | 5,099 | 10,226 | 93,411 | 0,037 | 25,950 | 2,378 | 39,420 | 38,260 | 19,860 | 0,635 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 250 | 4,625 | 5,908 | 12,045 | 119,091 | 0,078 | 20,777 | 2,471 | 36,462 | 71,929 | 23,391 | 1,176 | |
| 229 | Рыба, тушеная с овощами | 130 | 21,537 | 18,775 | 1,479 | 143,341 | 0,148 | 2,063 | 2,711 | 58,650 | 310,910 | 74,310 | 1,199 | |
| 128 | Картофельное пюре | 180 | 3,904 | 4,745 | 27,818 | 169,692 | 0,208 | 33,634 | 0,050 | 46,860 | 116,060 | 41,370 | 1,589 | |
| 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 | 0,044 | 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>920,000</i> | <i>38,150</i> | <i>36,218</i> | <i>102,613</i> | <i>772,533</i> | <i>0,676</i> | <i>82,684</i> | <i>8,170</i> | <i>223,542</i> | <i>621,399</i> | <i>184,931</i> | <i>7,015</i> | |
| | <i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 470,000</i> | <i>63,225</i> | <i>62,687</i> | <i>177,900</i> | <i>1 413,832</i> | <i>1,023</i> | <i>1 280,811</i> | <i>10,053</i> | <i>472,192</i> | <i>1 095,207</i> | <i>274,961</i> | <i>12,507</i> | |

Возрастная группа с 11 лет и старше

| | Пищевые вещества (г) | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--|----------------------|---------------|----------------|----------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|--|
| | Б | Ж | У | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| Понедельник - 1 неделя | 69,202 | 85,675 | 176,052 | 176,052 | 1 769,218 | 0,750 | 404,164 | 1 365,011 | 14,769 | 443,883 | 1 052,441 | 191,417 | 16,833 | | |
| Вторник - 1 неделя | 51,256 | 46,822 | 241,541 | 241,541 | 1 593,541 | 1,063 | 59,891 | 306,461 | 12,179 | 378,808 | 715,330 | 227,730 | 11,454 | | |
| Среда - 1 неделя | 52,965 | 64,878 | 209,328 | 209,328 | 1 639,686 | 0,672 | 385,325 | 2 242,091 | 9,422 | 175,380 | 537,229 | 231,943 | 10,667 | | |
| Четверг - 1 неделя | 42,097 | 48,386 | 215,424 | 215,424 | 1 467,476 | 0,773 | 424,653 | 851,985 | 10,339 | 326,953 | 689,087 | 182,094 | 8,892 | | |
| Пятница - 1 неделя | 49,980 | 49,156 | 204,842 | 204,842 | 1 467,169 | 1,115 | 20,894 | 597,761 | 8,563 | 491,566 | 825,215 | 259,367 | 11,521 | | |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 53,973 | 58,983 | 209,437 | 209,437 | 1 587,418 | 0,875 | 258,985 | 1 072,662 | 11,054 | 363,318 | 763,860 | 218,510 | 11,873 | | |
| Понедельник - 2 неделя | 69,158 | 45,000 | 225,726 | 225,726 | 1 602,542 | 0,864 | 31,215 | 342,611 | 10,802 | 367,252 | 856,489 | 289,421 | 13,491 | | |
| Вторник - 2 неделя | 51,777 | 57,052 | 253,481 | 253,481 | 1 738,807 | 1,206 | 392,051 | 376,031 | 11,861 | 367,902 | 732,429 | 214,122 | 11,620 | | |
| Среда - 2 неделя | 53,180 | 50,024 | 195,611 | 195,611 | 1 448,877 | 0,836 | 399,181 | 2 069,221 | 13,170 | 186,482 | 700,609 | 236,086 | 10,233 | | |
| Четверг - 2 неделя | 63,225 | 62,687 | 177,900 | 177,900 | 1 413,832 | 1,023 | 86,009 | 1 280,811 | 10,053 | 472,192 | 1 095,207 | 274,961 | 12,507 | | |
| Пятница - 2 неделя | 58,263 | 52,128 | 215,195 | 215,195 | 1 548,230 | 0,957 | 258,627 | 1 347,901 | 11,152 | 373,774 | 835,937 | 243,916 | 12,141 | | |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 55,682 | 55,556 | 212,316 | 212,316 | 1 567,824 | 0,916 | 258,806 | 1 210,282 | 11,103 | 368,546 | 799,899 | 231,213 | 12,007 | | |
| Норма СаПиН | 90 | 92 | 383 | 383 | 2 720 | 1,4 | 70 | 900 | 14 | 1 200 | 1 200 | 300 | 18 | | |
| Выполнение СаПиН, % от суточной нормы | 62% | 60% | 55% | 55% | 58% | 65% | 370% | 134% | 79% | 31% | 67% | 77% | 67% | | |

Возрастная группа с 11 лет и старше

| | Завтрак | Обед | Итого за день |
|----------------------------------|------------|------------|---------------|
| Понедельник - 1 неделя | 600,000 | 860,000 | 1 460,000 |
| Вторник - 1 неделя | 550,000 | 890,000 | 1 440,000 |
| Среда - 1 неделя | 550,000 | 835,000 | 1 385,000 |
| Четверг - 1 неделя | 550,000 | 860,000 | 1 410,000 |
| Пятница - 1 неделя | 550,000 | 890,000 | 1 440,000 |
| Понедельник - 2 неделя | 590,000 | 860,000 | 1 450,000 |
| 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 | 879 | 1 447 |
| Норма СаПиН | 550 | 800 | 1 350 |