

**СОГЛАСОВАНО**

**Директор**



*М.И. Сидорова*

2025г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"**



**Аверьянов А.А.**  
2025г.

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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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>																	
181	Каши манная молочная	200	4,305	5,726	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Пряник	70	5,740	4,690	255,500												
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>12,525</b>	<b>10,707</b>	<b>548,009</b>	<b>0,093</b>	<b>1,088</b>	<b>35,700</b>	<b>0,680</b>	<b>109,558</b>	<b>115,090</b>	<b>22,972</b>	<b>1,513</b>				
<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	Щи из свежей капусты на бульоне	200	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	240	19,820	22,310	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280				
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720,000</b>	<b>25,701</b>	<b>33,204</b>	<b>89,828</b>	<b>0,308</b>	<b>378,991</b>	<b>537,160</b>	<b>8,097</b>	<b>102,980</b>	<b>352,131</b>	<b>95,249</b>	<b>4,264</b>				
	<b>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 220,000</b>	<b>38,226</b>	<b>45,911</b>	<b>192,781</b>	<b>0,401</b>	<b>380,079</b>	<b>572,860</b>	<b>8,777</b>	<b>212,538</b>	<b>467,221</b>	<b>118,221</b>	<b>5,777</b>				

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	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>																	
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123				
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608				
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	0,099	16,000	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	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	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>21,935</b>	<b>21,257</b>	<b>638,831</b>	<b>0,297</b>	<b>7,250</b>	<b>64,480</b>	<b>3,939</b>	<b>70,200</b>	<b>236,100</b>	<b>48,470</b>	<b>4,048</b>				
<i>Обед</i>																	
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812				
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665				
249	Рыба, запеченная в оmelette	90	15,565	13,902	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007				
171	Каши рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240		350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,036				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	47,000	0,022			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720,000</b>	<b>28,859</b>	<b>27,547</b>	<b>87,535</b>	<b>0,450</b>	<b>364,132</b>	<b>359,812</b>	<b>5,158</b>	<b>179,306</b>	<b>479,023</b>	<b>114,278</b>	<b>5,867</b>				
	<b>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 230,000</b>	<b>50,794</b>	<b>48,804</b>	<b>176,827</b>	<b>0,747</b>	<b>371,382</b>	<b>424,312</b>	<b>9,097</b>	<b>249,506</b>	<b>715,123</b>	<b>162,748</b>	<b>9,915</b>				



День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ рел.	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	1,050					
185	Каша гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518					
384	Каша из консервов "Каска" со ступенчатым молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060									
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550					
<i>Итого за Завтрак</i>													<b>160,815</b>	<b>319,043</b>	<b>131,306</b>	<b>5,118</b>			
<i>Обед</i>																			
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980					
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000		0,050	14,448	4,200	0,792	0,114					
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржанко-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	<b>705,000</b>	<b>26,293</b>	<b>41,947</b>	<b>109,008</b>	<b>922,623</b>	<b>0,282</b>	<b>24,224</b>	<b>525,851</b>	<b>3,526</b>	<b>92,710</b>	<b>184,399</b>	<b>55,784</b>	<b>3,841</b>					
<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>													<b>253,525</b>	<b>503,442</b>	<b>187,090</b>	<b>8,959</b>			

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

№ рел.	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>																			
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	4,565	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150					
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859					
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860					
<i>Итого за Завтрак</i>													<b>371,000</b>	<b>565,570</b>	<b>60,090</b>	<b>9,126</b>			
<i>Обед</i>																			
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464					
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671					
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984					
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржанко-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	<b>740,000</b>	<b>25,242</b>	<b>29,864</b>	<b>90,064</b>	<b>736,747</b>	<b>0,512</b>	<b>149,504</b>	<b>466,245</b>	<b>7,736</b>	<b>106,664</b>	<b>378,682</b>	<b>102,013</b>	<b>5,619</b>					
<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>													<b>477,664</b>	<b>944,252</b>	<b>162,103</b>	<b>14,745</b>			

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Джем	30	0,120		19,500	0,003	0,150						4,200	2,700	2,100	0,390
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	0,069	1,235	39,000	0,202				121,920	144,750	32,520	0,529
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008				6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680				7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330				6,000	19,500	4,200	0,330
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>10,892</b>	<b>7,076</b>	<b>103,559</b>	<b>0,151</b>	<b>3,085</b>	<b>39,580</b>	<b>1,220</b>				<b>146,270</b>	<b>202,070</b>	<b>48,900</b>	<b>2,612</b>
<i>Обед</i>																
	Похлуды соевые порционные	60	0,660	0,060	0,960	0,024	6,000	30,000					8,400	15,600	12,000	0,486
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	0,045	5,004	160,031	1,067				11,822	27,819	10,042	0,452
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	0,146	3,900	47,000	2,572				35,110	132,520	23,470	1,608
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	0,608	16,000	0,565					90,890	248,700	80,470	5,137
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	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220				4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080	0,080		0,060				14,600	25,000	8,000	0,560
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720,000</b>	<b>34,225</b>	<b>24,282</b>	<b>91,121</b>	<b>0,926</b>	<b>15,084</b>	<b>253,531</b>	<b>4,484</b>				<b>169,772</b>	<b>470,879</b>	<b>141,182</b>	<b>9,319</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 220,000</b>	<b>45,117</b>	<b>31,358</b>	<b>194,680</b>	<b>1,077</b>	<b>18,169</b>	<b>293,111</b>	<b>5,704</b>				<b>316,042</b>	<b>672,949</b>	<b>190,082</b>	<b>11,931</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
14	Масло (порциям)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001						2,400	3,000		0,020
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	0,128	1,209	38,600	0,159				122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500					4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	0,055			0,850				9,500	32,500	6,500	0,600
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	0,040			1,750				14,500	45,000	10,000	1,050
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>13,513</b>	<b>22,199</b>	<b>104,589</b>	<b>0,225</b>	<b>1,309</b>	<b>84,600</b>	<b>2,859</b>				<b>154,000</b>	<b>238,460</b>	<b>56,410</b>	<b>3,325</b>
<i>Обед</i>																
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200					24,600	22,200	9,000	0,420
101	Суп картофельный с крупой	200	1,502	2,273	12,265	0,076	12,064	140,093	0,989				13,730	45,134	18,046	0,672
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750			16,719	130,178	21,489	0,804
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910			19,340	53,160	9,720	0,994
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000								0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022						4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060			14,600	25,000	8,000	0,560
	<b>Итого за Обед</b>	<b>720,000</b>	<b>26,969</b>	<b>23,473</b>	<b>94,121</b>	<b>711,997</b>	<b>0,371</b>	<b>368,777</b>	<b>177,493</b>	<b>6,789</b>			<b>92,989</b>	<b>288,672</b>	<b>69,055</b>	<b>3,706</b>
	<b>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</b>	<b>1 230,000</b>	<b>40,482</b>	<b>45,672</b>	<b>198,710</b>	<b>1 380,956</b>	<b>0,596</b>	<b>262,093</b>	<b>9,648</b>				<b>246,989</b>	<b>527,132</b>	<b>125,465</b>	<b>7,031</b>



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

№ рец.	Наименование дней недели, блюл	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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и густым молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
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			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	<i>Итого за Завтрак</i>	<b>540,000</b>	<b>26,571</b>	<b>14,095</b>	<b>91,899</b>	<b>608,959</b>	<b>0,208</b>	<b>13,726</b>	<b>83,500</b>	<b>1,812</b>	<b>214,980</b>	<b>349,160</b>	<b>64,530</b>	<b>5,404</b>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,350	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
279	Тесто мясное с томатным соусом	120	11,391	22,243	14,524	303,362	0,210	4,060	85,820	3,651	26,808	136,402	24,072	1,509
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	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<b>750,000</b>	<b>23,625</b>	<b>35,398</b>	<b>83,495</b>	<b>747,142</b>	<b>0,592</b>	<b>28,244</b>	<b>596,871</b>	<b>7,293</b>	<b>106,310</b>	<b>391,811</b>	<b>147,884</b>	<b>7,209</b>
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<b>1 290,000</b>	<b>50,196</b>	<b>49,493</b>	<b>175,394</b>	<b>1 356,101</b>	<b>0,800</b>	<b>41,970</b>	<b>680,371</b>	<b>9,105</b>	<b>321,290</b>	<b>741,271</b>	<b>212,414</b>	<b>12,613</b>

День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюл	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	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,174	8,824	38,124	277,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,130
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
348	Сок 200 мл в бутл.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<b>570,000</b>	<b>14,914</b>	<b>11,234</b>	<b>86,684</b>	<b>509,262</b>	<b>0,170</b>	<b>2,550</b>	<b>71,000</b>	<b>1,230</b>	<b>222,580</b>	<b>204,680</b>	<b>28,880</b>	<b>4,150</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<b>720,000</b>	<b>25,913</b>	<b>32,044</b>	<b>91,723</b>	<b>765,758</b>	<b>0,340</b>	<b>130,851</b>	<b>777,789</b>	<b>8,448</b>	<b>94,969</b>	<b>357,500</b>	<b>99,344</b>	<b>4,577</b>
	<i>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</i>	<b>1 290,000</b>	<b>40,827</b>	<b>43,278</b>	<b>178,407</b>	<b>1 275,020</b>	<b>0,510</b>	<b>133,401</b>	<b>848,789</b>	<b>9,678</b>	<b>317,549</b>	<b>562,180</b>	<b>128,224</b>	<b>8,727</b>

День/неделя: Четверг - 2 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	Mg	Fe							
<i>Завтрак</i>																				
	Пирюк	5,740	4,690	255,500																
173	Каша геркулесовая	5,419	4,963	173,711				0,148	0,988	23,200	0,436			107,408	154,730	44,312				1,054
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	53,388				0,001	0,100	0,500				4,950	8,240	4,400				0,859
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760				0,033			0,330			6,000	19,500	4,200				0,330
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>13,639</i>	<i>9,944</i>	<i>553,099</i>				<i>0,182</i>	<i>1,088</i>	<i>23,700</i>	<i>0,766</i>			<i>118,358</i>	<i>182,470</i>	<i>52,912</i>				<i>2,243</i>
<i>Обед</i>																				
54	Салат из свежих овощей с яблоками	0,675	4,097	68,210				0,013	5,600		1,831			17,570	19,360	10,370				0,910
102	Суп гороховый на бульоне	4,998	5,437	129,441				0,193	7,604	160,031	2,406			37,302	87,679	31,012				1,665
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	11,384	17,046	250,261				0,146	3,900	47,000	2,572			35,110	132,520	23,470				1,608
150*	Картофельное пюре	3,249	3,833	141,572				0,173	27,995	19,000	0,179			40,220	96,820	34,510				1,332
349	Компот из сухофруктов	0,027	0,009	49,932				0,001	350,040	1,521	0,018			1,311	0,891	0,700				0,061
	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	47,000				0,022			0,220			4,000	13,000	2,800				0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	51,800				0,080	0,080		0,060			14,600	25,000	8,000				0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>23,553</i>	<i>31,242</i>	<i>738,216</i>				<i>0,628</i>	<i>395,219</i>	<i>227,552</i>	<i>7,286</i>			<i>145,113</i>	<i>375,270</i>	<i>110,862</i>				<i>6,356</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 220,000</i>	<i>37,192</i>	<i>1 291,315</i>				<i>0,810</i>	<i>396,307</i>	<i>251,252</i>	<i>8,052</i>			<i>263,471</i>	<i>557,740</i>	<i>163,774</i>				<i>8,599</i>

День/неделя: Пятница - 2 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	Mg	Fe							
<i>Завтрак</i>																				
209	Яйцо отварное, 1 шт	12,700	11,500	157,000				0,070	0,988	35,200	0,600			55,000	192,000	12,000				2,500
173	Каша пшеничная молочная	5,694	6,515	192,650				0,157	0,988	35,200	0,140			101,972	140,100	35,628				0,920
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	54,748				0,002	1,700	0,580	0,008			6,550	9,120	4,880				0,883
	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	117,500				0,055			0,550			10,000	32,500	7,000				0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>22,430</i>	<i>18,470</i>	<i>521,898</i>				<i>0,284</i>	<i>2,688</i>	<i>285,780</i>	<i>1,298</i>			<i>173,522</i>	<i>373,720</i>	<i>59,508</i>				<i>4,853</i>
<i>Обед</i>																				
	Помидоры соленные порционные	0,660	0,060	7,800				0,024	6,000	30,000				8,400	15,600	12,000				0,486
103	Суп с вермишелью на бульоне	1,478	2,204	65,681				0,045	5,004	160,031	1,067			11,822	27,819	10,042				0,452
268	Биточки мясные с томатным соусом	13,082	25,780	343,063				0,313	1,674	80,421	3,696			32,409	140,600	22,860				1,789
171	Каша рисовая рассыпчатая	4,008	4,279	187,031				0,043	16,000	16,000	0,570			8,880	81,450	26,720				0,567
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	1,520	0,160	47,000				0,022			0,220			4,000	13,000	2,800				0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	1,700	0,660	51,800				0,080	0,080		0,060			14,600	25,000	8,000				0,560
	<i>Итого за Обед</i>	<i>22,648</i>	<i>33,194</i>	<i>751,773</i>				<i>0,528</i>	<i>12,858</i>	<i>286,952</i>	<i>5,613</i>			<i>85,061</i>	<i>311,709</i>	<i>86,822</i>				<i>4,930</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>45,078</i>	<i>1 566,047</i>				<i>0,812</i>	<i>15,546</i>	<i>572,732</i>	<i>6,911</i>			<i>258,583</i>	<i>685,429</i>	<i>146,330</i>				<i>9,783</i>



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	Mg	Fe		
Понедельник - 1	38,226	43,911	192,781	1 316,369	0,401	380,079	572,860	8,777	212,538	467,221	118,221	5,777			
Вторник - 1	50,794	48,804	176,827	1 347,568	0,747	371,382	424,312	9,097	249,506	715,123	162,748	9,915			
Среда - 1	45,694	60,063	224,037	1 620,724	0,663	25,914	580,351	6,336	253,525	503,442	187,090	8,959			
Четверг - 1	58,379	62,104	138,812	1 358,416	0,759	163,595	994,145	10,783	477,664	944,252	162,103	14,745			
Пятница - 1	45,117	31,358	194,680	1 241,720	1,077	18,169	293,111	5,704	316,042	672,949	190,082	11,931			
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>47,642</b>	<b>49,248</b>	<b>185,427</b>	<b>1 376,959</b>	<b>0,729</b>	<b>191,828</b>	<b>572,956</b>	<b>8,139</b>	<b>301,855</b>	<b>660,597</b>	<b>164,049</b>	<b>10,265</b>			
Понедельник - 2	40,482	45,672	198,710	1 380,956	0,596	370,086	262,093	9,648	246,989	527,132	125,465	7,031			
Вторник - 2	50,196	49,493	175,394	1 356,101	0,800	41,970	680,371	9,105	321,290	741,271	212,414	12,613			
Среда - 2	40,827	43,278	178,407	1 275,020	0,510	133,401	848,789	9,678	317,549	562,180	128,224	8,727			
Четверг - 2	37,192	41,186	194,927	1 291,315	0,810	396,307	251,252	8,052	263,471	557,740	163,774	8,599			
Пятница - 2	45,078	51,664	156,047	1 273,671	0,812	15,546	572,732	6,911	258,583	685,429	146,330	9,783			
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>42,755</b>	<b>46,259</b>	<b>180,697</b>	<b>1 315,413</b>	<b>0,706</b>	<b>191,462</b>	<b>523,047</b>	<b>8,679</b>	<b>281,576</b>	<b>614,750</b>	<b>155,241</b>	<b>9,351</b>			
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>45,199</b>	<b>47,754</b>	<b>183,062</b>	<b>1 346,186</b>	<b>0,718</b>	<b>191,645</b>	<b>548,002</b>	<b>8,409</b>	<b>291,716</b>	<b>637,674</b>	<b>159,645</b>	<b>9,808</b>			
<b>Норма СанПиН</b>	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	60%	55%	57%	60%	319%	78%	70%	27%	58%	64%	82%			

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	500,000	720,000
Вторник - 1	510,000	720,000
Среда - 1	500,000	705,000
Четверг - 1	535,000	740,000
Пятница - 1	500,000	720,000
Понедельник - 2	510,000	720,000
Вторник - 2	540,000	750,000
Среда - 2	570,000	720,000
Четверг - 2	500,000	720,000
Пятница - 2	500,000	750,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>517</b>	<b>727</b>
<b>Норма СанПиН</b>	500	700
		1 200

День/неделя: Понедельник - I с 11 лет и старше		Масса порции		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
														Б	Ж
<i>Завтрак</i>															
181	Каша манная молочная	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405		
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		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Пряник	5,740	4,690	50,330	255,500										
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>13,599</b>	<b>11,957</b>	<b>108,735</b>	<b>586,836</b>	<b>0,108</b>	<b>1,335</b>	<b>43,500</b>	<b>0,765</b>	<b>134,334</b>	<b>136,890</b>	<b>26,576</b>	<b>1,594</b>		
<i>Обед</i>															
88	Утка оваренная	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
291	Щи из свежей капусты на бульоне	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
349	Плов из мяса птицы	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660		
	Компот из сухофруктов	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061		
	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		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>31,725</b>	<b>42,138</b>	<b>112,807</b>	<b>969,802</b>	<b>0,405</b>	<b>387,756</b>	<b>640,768</b>	<b>10,653</b>	<b>140,156</b>	<b>438,479</b>	<b>120,826</b>	<b>5,502</b>		
<i>Итого за Понедельник - I с 11 лет и старше</i>															
	<b>Итого за Понедельник - I с 11 лет и старше</b>	<b>45,324</b>	<b>54,095</b>	<b>221,542</b>	<b>1 556,638</b>	<b>0,513</b>	<b>389,091</b>	<b>684,268</b>	<b>11,418</b>	<b>274,490</b>	<b>575,369</b>	<b>147,402</b>	<b>7,096</b>		
День/неделя: Вторник - I с 11 лет и старше															
<i>Завтрак</i>															
294	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		
202	Котлеты рубленые из мяса птицы	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749		
377	Макaronные изделия отварные	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188		
	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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>24,352</b>	<b>24,823</b>	<b>98,771</b>	<b>718,522</b>	<b>0,328</b>	<b>7,740</b>	<b>75,980</b>	<b>4,615</b>	<b>75,270</b>	<b>260,060</b>	<b>52,680</b>	<b>4,383</b>		
<i>Обед</i>															
52	Салат из свежих овощей	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344		
102	Суп гороховый на бульоне	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057		
249	Рыб, запеченная в омете	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230		
171	Капса рисовая рассыпчатая	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679		
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036		
	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		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>34,776</b>	<b>32,665</b>	<b>111,597</b>	<b>873,781</b>	<b>0,576</b>	<b>370,344</b>	<b>424,302</b>	<b>6,444</b>	<b>221,443</b>	<b>579,867</b>	<b>144,822</b>	<b>7,516</b>		
	<b>Итого за Вторник - I с 11 лет и старше</b>	<b>59,128</b>	<b>57,488</b>	<b>210,368</b>	<b>1 592,303</b>	<b>0,904</b>	<b>378,084</b>	<b>500,282</b>	<b>11,059</b>	<b>296,713</b>	<b>839,927</b>	<b>197,502</b>	<b>11,899</b>		



День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж											
<i>Завтрак</i>														
185	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
384	Каши гречневая хлопчатая вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397
	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	63,500	2,970	194,843	379,355	159,883	5,997	
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	21,710	19,879	124,877	762,697	0,444	2,015	63,500	2,970	194,843	379,355	159,883	5,997
<i>Обед</i>														
40	Салат вардифельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	0,050	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
376	Чай с сахаром	30	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	33,314	787,611	4,745	109,544	231,179	70,993	4,534
	<i>Итого за Обед</i>	815,000	30,021	48,691	121,092	1 047,057	0,337	35,329	851,111	7,665	304,387	610,534	230,876	10,531
	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	1 365,000	51,731	68,570	245,969	1 809,754	0,781							
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж											
<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
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	13,000	0,260	0,260	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	14,377	691,300	3,869	431,740	704,730	70,610	10,700
	<i>Итого за Завтрак</i>	585,000	41,657	41,644	50,251	746,489	0,299							
<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
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	161,531	637,438	10,198	136,280	451,766	124,191	6,665
	<i>Итого за Обед</i>	870,000	29,185	37,547	101,028	865,580	0,596	175,908	1 328,738	14,067	568,020	1 156,496	194,801	17,365
	<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	1 455,000	70,842	79,191	151,279	1 612,069	0,895							

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150					4,200	2,700	2,100	0,390
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252			151,760	181,650	40,880	0,658
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	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330			6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>12,296</i>	<i>8,501</i>	<i>113,122</i>	<i>575,949</i>	<i>0,169</i>	<i>3,397</i>	<i>48,380</i>	<i>1,270</i>			<i>176,110</i>	<i>238,970</i>	<i>57,260</i>	<i>2,741</i>
<i>Обед</i>																
	Помидоры соевые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000	50,000				14,000	26,000	20,000	0,810
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554			13,862	34,739	12,551	0,559
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058			37,660	145,740	25,760	1,749
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330			6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090			21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>41,196</i>	<i>29,433</i>	<i>112,272</i>	<i>882,312</i>	<i>1,137</i>	<i>20,914</i>	<i>325,031</i>	<i>5,712</i>			<i>206,752</i>	<i>570,069</i>	<i>175,431</i>	<i>11,303</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>53,492</i>	<i>37,934</i>	<i>225,394</i>	<i>1 458,261</i>	<i>1,306</i>	<i>24,311</i>	<i>373,411</i>	<i>6,982</i>			<i>382,862</i>	<i>809,039</i>	<i>232,691</i>	<i>14,044</i>

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100			2,400	3,000		0,020
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196			152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай 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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>14,973</i>	<i>23,694</i>	<i>113,247</i>	<i>723,059</i>	<i>0,258</i>	<i>1,608</i>	<i>93,200</i>	<i>2,896</i>			<i>183,430</i>	<i>275,610</i>	<i>65,280</i>	<i>3,521</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	0,700
101	Суп картофельный с крупой	250	1,878	2,841	15,333	94,586	0,095	15,080	175,164	1,236			17,181	56,416	22,560	0,841
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816			15,583	143,243	23,645	0,871
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100			21,860	63,900	11,640	1,188
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330			6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090			21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>32,479</i>	<i>29,586</i>	<i>119,283</i>	<i>895,147</i>	<i>0,478</i>	<i>374,952</i>	<i>219,004</i>	<i>8,672</i>			<i>123,524</i>	<i>357,559</i>	<i>89,045</i>	<i>4,806</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 430,000</i>	<i>47,452</i>	<i>53,280</i>	<i>232,530</i>	<i>1 618,206</i>	<i>0,736</i>	<i>376,560</i>	<i>312,204</i>	<i>11,568</i>			<i>306,954</i>	<i>633,169</i>	<i>154,325</i>	<i>8,327</i>



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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым 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		
376	Чай с сахаром	40	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	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукты (яблоко)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<b>570,000</b>	<b>30,703</b>	<b>16,103</b>	<b>98,813</b>	<b>672,109</b>	<b>0,230</b>	<b>13,810</b>	<b>98,300</b>	<b>1,858</b>	<b>237,350</b>	<b>398,560</b>	<b>71,470</b>	<b>5,626</b>		
<i>Обед</i>																
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044		
279	Тертая мякоть с томатным соусом	430	12,699	24,037	16,943	334,390	0,233	4,464	83,920	3,806	29,000	151,474	26,580	1,669		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<b>900,000</b>	<b>29,561</b>	<b>42,102</b>	<b>106,158</b>	<b>922,174</b>	<b>0,751</b>	<b>37,778</b>	<b>860,731</b>	<b>8,873</b>	<b>136,276</b>	<b>493,823</b>	<b>185,001</b>	<b>8,923</b>		
	<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	<b>1 470,000</b>	<b>60,264</b>	<b>58,205</b>	<b>204,971</b>	<b>1 594,283</b>	<b>0,981</b>	<b>51,588</b>	<b>959,031</b>	<b>10,731</b>	<b>373,626</b>	<b>892,383</b>	<b>256,471</b>	<b>14,549</b>		

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
<i>Завтрак</i>																
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
348	Сок 200 мл в бутл.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<b>600,000</b>	<b>17,432</b>	<b>13,407</b>	<b>94,452</b>	<b>570,252</b>	<b>0,191</b>	<b>2,590</b>	<b>86,500</b>	<b>1,430</b>	<b>274,910</b>	<b>246,550</b>	<b>32,890</b>	<b>4,378</b>		
<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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<b>870,000</b>	<b>31,895</b>	<b>40,453</b>	<b>114,463</b>	<b>956,669</b>	<b>0,456</b>	<b>140,978</b>	<b>1 001,697</b>	<b>11,147</b>	<b>123,749</b>	<b>447,604</b>	<b>127,272</b>	<b>5,846</b>		
	<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	<b>1 470,000</b>	<b>49,327</b>	<b>53,860</b>	<b>208,915</b>	<b>1 526,921</b>	<b>0,647</b>	<b>143,568</b>	<b>1 088,197</b>	<b>12,577</b>	<b>398,659</b>	<b>694,154</b>	<b>160,162</b>	<b>10,224</b>		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Пряник	70	5,740	4,690	50,330	255,500								
173	Капша геркулесовая	250	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	29,000	0,545		193,450	55,401	1,320
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680		7,600	26,000	5,200
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330		19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>17,793</i>	<i>11,584</i>	<i>129,994</i>	<i>684,726</i>	<i>0,263</i>	<i>1,335</i>	<i>29,500</i>	<i>1,555</i>		<i>247,190</i>	<i>69,201</i>	<i>2,989</i>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759		29,530	17,430	1,525
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456		39,062	108,899	38,631
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058		37,660	145,740	25,760
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217		46,860	116,060	41,370
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018		1,311	0,891	0,700
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330		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>870,000</i>	<i>28,541</i>	<i>37,425</i>	<i>113,840</i>	<i>909,517</i>	<i>0,779</i>	<i>407,488</i>	<i>279,652</i>	<i>8,928</i>		<i>182,323</i>	<i>461,130</i>	<i>140,091</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>46,334</i>	<i>49,009</i>	<i>243,834</i>	<i>1 594,243</i>	<i>1,042</i>	<i>408,823</i>	<i>309,152</i>	<i>10,483</i>		<i>335,317</i>	<i>708,320</i>	<i>209,292</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное, 1 шт.	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070			0,600		55,000	192,000	12,000
173	Капша 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
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008		6,530	9,120	4,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550		10,000	32,500	7,000
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,852</i>	<i>19,918</i>	<i>73,029</i>	<i>568,409</i>	<i>0,323</i>	<i>2,935</i>	<i>293,580</i>	<i>1,331</i>		<i>198,955</i>	<i>408,670</i>	<i>68,415</i>
<i>Обед</i>														
	Помидоры соленые порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000				14,000	26,000	20,000
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554		13,862	34,739	12,551
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752		35,710	155,643	25,210
171	Капша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052			0,690		10,000	98,250	32,220
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330		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>900,000</i>	<i>27,323</i>	<i>37,661</i>	<i>111,438</i>	<i>897,887</i>	<i>0,651</i>	<i>18,352</i>	<i>353,053</i>	<i>6,416</i>		<i>106,422</i>	<i>379,872</i>	<i>110,581</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 450,000</i>	<i>51,175</i>	<i>57,579</i>	<i>184,482</i>	<i>1 466,296</i>	<i>0,974</i>	<i>21,287</i>	<i>646,633</i>	<i>7,747</i>		<i>305,377</i>	<i>788,542</i>	<i>178,996</i>



