

СОГЛАСОВАНО



Иванов Т.В.

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Иванов Т.В.
2024г.

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

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет												
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
<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
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,680	4,950	8,240	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	88,000	0,300	7,600	26,000	5,200
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>15,971</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>94,436</i>
<i>Обед</i>												
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000
88/2011	Шш из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,081	0,105	3,514	3,310	25,990	205,860	46,840
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	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>700,000</i>	<i>24,215</i>	<i>29,887</i>	<i>98,216</i>	<i>767,088</i>	<i>0,342</i>	<i>378,469</i>	<i>7,805</i>	<i>113,243</i>	<i>335,911</i>	<i>95,487</i>
Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет												
Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет												
<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	Каша манная молочная	200	6,092	5,708	33,163	209,185	0,083	1,300	0,500	130,774	118,020	19,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,850	4,950	8,240	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>13,692</i>	<i>13,949</i>	<i>103,851</i>	<i>592,573</i>	<i>0,179</i>	<i>1,400</i>	<i>3,100</i>	<i>159,724</i>	<i>203,760</i>	<i>40,641</i>
<i>Обед</i>												
54	Салат из свеклы 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	15,090	129,441	0,193	7,604	2,406	32,302	87,679	31,012
294	Котлеты рубленные 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	23,431	141,572	0,173	27,995	0,179	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	6,000	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>99,745</i>	<i>725,942</i>	<i>0,680</i>	<i>46,019</i>	<i>7,446</i>	<i>155,652</i>	<i>405,499</i>	<i>154,442</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>41,764</i>	<i>37,397</i>	<i>203,596</i>	<i>1 318,515</i>	<i>0,859</i>	<i>47,419</i>	<i>10,546</i>	<i>315,376</i>	<i>609,259</i>	<i>195,083</i>

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет		ЭЦ (ккал)		Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тфтели 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	44,300	1,791
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
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	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	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
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
	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	21,738	38,518	113,685	894,515	0,259	373,874	1 344,551	2,749	92,970	141,269	61,574	3,448
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 215,000	44,001	58,465	182,862	1 439,956	0,545	379,712	1 445,261	8,535	146,580	437,449	190,574	9,078
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
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
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Итого за Завтрак	500,000	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	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487
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	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	700,000	22,167	25,329	84,135	659,663	0,446	403,943	474,351	6,330	107,232	333,470	90,401	4,737
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 200,000	34,435	39,106	177,711	1 207,382	0,616	405,278	549,851	7,912	253,762	547,660	139,421	7,183

День/неделя: Пятница - 1 неделя 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>																
	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,860	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200			
175	Каша молочная "Дружок"	200	5,833	6,708	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796			
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			
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>			
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464			
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452			
268	Котлеты рубленные из мяса	90	14,197	16,290	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601			
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	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	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,090	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,319</i>	<i>28,006</i>	<i>719,301</i>	<i>0,703</i>	<i>11,924</i>	<i>339,411</i>	<i>5,056</i>	<i>93,292</i>	<i>368,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,059</i>			
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>43,428</i>	<i>40,709</i>	<i>1 244,320</i>	<i>0,927</i>	<i>14,993</i>	<i>424,591</i>	<i>6,443</i>	<i>438,092</i>	<i>707,209</i>	<i>215,847</i>	<i>9,858</i>			

День/неделя: Понедельник - 2 неделя 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>																
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>			
<i>Обед</i>																
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415			
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			
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900			
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240		350,000						0,036			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>27,297</i>	<i>25,371</i>	<i>743,832</i>	<i>0,486</i>	<i>364,138</i>	<i>1 629,271</i>	<i>6,368</i>	<i>101,852</i>	<i>382,439</i>	<i>116,092</i>	<i>5,186</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 270,000</i>	<i>44,829</i>	<i>37,339</i>	<i>1 300,472</i>	<i>0,695</i>	<i>379,438</i>	<i>1 707,271</i>	<i>8,258</i>	<i>409,712</i>	<i>652,729</i>	<i>161,682</i>	<i>11,143</i>			

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступленным 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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>25,811</i>	<i>13,655</i>	<i>100,279</i>	<i>631,859</i>	<i>0,189</i>	<i>2,726</i>	<i>83,500</i>	<i>1,792</i>	<i>193,780</i>	<i>349,160</i>	<i>60,430</i>	<i>5,384</i>
<i>Обед</i>														
82	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118		6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,336	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
	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
376	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>	<i>740,000</i>	<i>31,076</i>	<i>20,808</i>	<i>88,773</i>	<i>675,875</i>	<i>0,502</i>	<i>21,274</i>	<i>187,531</i>	<i>6,729</i>	<i>119,806</i>	<i>383,296</i>	<i>189,162</i>	<i>7,241</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 350,000</i>	<i>56,887</i>	<i>34,463</i>	<i>189,052</i>	<i>1 307,734</i>	<i>0,691</i>	<i>24,000</i>	<i>271,031</i>	<i>8,521</i>	<i>313,586</i>	<i>734,456</i>	<i>249,592</i>	<i>12,625</i>
День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшённая молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>15,618</i>	<i>15,205</i>	<i>101,607</i>	<i>606,279</i>	<i>0,356</i>	<i>1,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,583</i>	<i>163,260</i>	<i>280,520</i>	<i>73,050</i>	<i>3,454</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
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
268	Выпечки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735
202	Рожене открытые	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>28,411</i>	<i>34,074</i>	<i>114,360</i>	<i>880,937</i>	<i>0,655</i>	<i>381,163</i>	<i>244,501</i>	<i>8,459</i>	<i>131,992</i>	<i>323,350</i>	<i>101,682</i>	<i>6,261</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 270,000</i>	<i>44,029</i>	<i>49,279</i>	<i>215,967</i>	<i>1 487,216</i>	<i>1,011</i>	<i>382,563</i>	<i>321,001</i>	<i>10,042</i>	<i>295,252</i>	<i>605,870</i>	<i>174,732</i>	<i>9,715</i>

День/неделя: Четверг - 2 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		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000		2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000		0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
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
	Итого за Завтрак	510,000	22,262	13,506	80,480	534,180	0,267	6,100		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	67,078	0,027	3,400		1,766	12,660	22,622	15,790	0,607
103	Суп с пермиселью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004		1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293		3,068	36,610	197,240	47,420	2,479
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	6,840	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	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	700,000	22,609	25,480	85,269	662,305	0,421	382,997		6,569	96,462	371,521	94,357	4,900
	Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 210,000	44,871	38,986	165,749	1 196,485	0,688	389,097		10,241	155,402	581,331	194,847	8,484

День/неделя: Пятница - 2 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		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			0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300		0,580	141,680	192,150	52,920	1,247
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700		0,008	6,520	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	500,000	23,407	23,566	67,922	578,889	0,303	3,000		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	55,011	0,021	16,450		1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854		1,997	30,062	61,769	18,942	0,980
229	Раба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856		2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995		0,179	40,220	96,820	34,310	1,332
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100		0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	770,000	32,765	29,783	82,033	622,307	0,347	63,375		6,452	180,975	525,045	152,230	5,790
	Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 270,000	56,172	53,349	149,955	1 201,196	0,850	958,049		8,190	394,205	950,815	279,030	10,970

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	53,612	65,542	149,054	1 412,657	0,591	394,440	1 007,191	10,917	339,843	810,681	150,627	13,841
Вторник - 1 неделя	41,764	37,397	203,596	1 318,515	0,859	47,419	238,111	10,546	315,376	609,259	195,083	10,438
Среда - 1 неделя	44,001	58,465	182,862	1 439,956	0,545	379,712	1 445,261	8,535	146,580	437,449	190,574	9,078
Четверг - 1 неделя	34,435	39,106	177,711	1 207,382	0,616	405,278	549,851	7,912	253,762	547,660	139,421	7,183
Пятница - 1 неделя	43,428	40,709	174,885	1 244,320	0,927	14,993	424,591	6,443	438,092	707,209	215,847	9,858
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	43,448	48,244	177,622	1 324,566	0,708	248,368	733,001	8,871	298,731	622,452	178,310	10,080
Понедельник - 2 неделя	44,829	37,339	193,155	1 300,472	0,695	379,438	1 707,271	8,258	409,712	652,729	161,682	11,143
Вторник - 2 неделя	56,887	34,463	189,052	1 307,734	0,691	24,000	271,031	8,521	313,586	734,456	249,592	12,625
Среда - 2 неделя	44,029	49,279	185,967	1 487,216	1,011	382,563	321,001	10,042	295,252	605,870	174,732	9,715
Четверг - 2 неделя	44,871	38,986	165,749	1 196,485	0,688	389,097	1 407,351	10,241	155,402	581,331	194,847	8,484
Пятница - 2 неделя	56,172	53,349	149,955	1 201,196	0,850	66,375	958,049	8,190	394,205	950,815	229,030	10,970
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	49,358	42,683	182,776	1 298,621	0,787	248,295	932,941	9,050	313,631	705,040	201,977	10,587
ИТОГО среднее за 2 недели	46,403	45,464	180,199	1 311,594	0,748	248,332	832,971	8,961	306,181	663,746	190,144	10,334
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	60%	58%	54%	56%	62%	414%	119%	75%	28%	60%	76%	86%

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	550,000	700,000	1 250,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	1 240,000
Среда - 1 неделя	510,000	705,000	1 215,000
Четверг - 1 неделя	500,000	700,000	1 200,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	1 240,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	1 270,000
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000	1 350,000
Среда - 2 неделя	500,000	770,000	1 270,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000	1 210,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000	1 270,000
ИТОГО среднее за 2 недели	525	727	1 252
Норма СанПиН	500	700	1 200

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	2,400	10,000	0,020
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	0,859
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	0,480
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		7,600	0,300	26,000	5,200	5,200	0,480	3,300
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	14,700	70,500	770,389	0,045	15,000		3,934	287,340	613,930	65,660	11,010	16,804
<i>Итого за Завтрак</i>															
		600,000	37,917	45,059	52,341	770,389	0,301	16,257	696,800	3,934	287,340	613,930	65,660	11,010	16,804
<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	0,911
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	2,431
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431	0,192
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	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	5,794
	<i>Итого за Обед</i>	860,000	31,284	40,615	123,810	999,328	0,449	387,907	668,211	10,885	152,863	437,761	125,537	5,794	16,804
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>															
		1 460,000	69,201	85,674	176,151	1 769,717	0,750	404,164	1 365,011	14,819	440,203	1 051,691	191,197	16,804	16,804

День/неделя: Вторник - 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>															
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	0,572
181	Каша манная молочная	250	7,614	7,134	41,440	261,427	0,104	1,625	45,000	0,625	162,546	147,331	24,619	0,572	0,859
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859	0,600
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	3,081
<i>Итого за Завтрак</i>															
		550,000	15,214	15,375	112,128	644,815	0,200	1,725	51,000	3,225	191,496	233,071	45,519	3,081	4,519
<i>Обед</i>															
54	Салат из овощей с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540	17,430	1,525	2,057
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	2,057	1,639
294	Котлета рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639	1,589
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	1,589	0,880
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	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	9,250
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	33,330	28,806	123,540	890,992	0,831	58,198	245,161	9,091	192,462	491,659	187,071	9,250	12,331
<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>															
		1 440,000	48,544	44,181	235,668	1 535,807	1,031	59,923	296,161	12,316	383,958	724,730	232,590	12,331	12,331

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тфедля мясные с томатным соусом	130	15,587	15,992	15,673	268,402	0,083	3,888	64,400	5,027	26,720	159,410	47,380	1,901
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	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>5,588</i>	<i>84,980</i>	<i>5,877</i>	<i>54,950</i>	<i>327,900</i>	<i>146,080</i>	<i>6,211</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	23,920	52,800	36,480	0,687
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
392	Пельмени	205	16,044	33,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>835,000</i>	<i>25,857</i>	<i>43,366</i>	<i>136,024</i>	<i>1 045,085</i>	<i>0,348</i>	<i>380,137</i>	<i>2 146,311</i>	<i>3,555</i>	<i>119,130</i>	<i>192,489</i>	<i>86,323</i>	<i>4,324</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 385,000</i>	<i>50,305</i>	<i>64,811</i>	<i>209,730</i>	<i>1 630,806</i>	<i>0,667</i>	<i>385,725</i>	<i>2 231,291</i>	<i>9,432</i>	<i>174,080</i>	<i>520,389</i>	<i>232,403</i>	<i>10,535</i>

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<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
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
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
	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>176,370</i>	<i>251,090</i>	<i>57,380</i>	<i>2,375</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	39,420	38,260	19,860	0,635
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		330,000						0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,392</i>	<i>33,241</i>	<i>106,977</i>	<i>847,545</i>	<i>0,580</i>	<i>422,826</i>	<i>767,685</i>	<i>8,659</i>	<i>154,153</i>	<i>433,407</i>	<i>120,469</i>	<i>6,248</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>42,064</i>	<i>48,443</i>	<i>210,116</i>	<i>1 452,124</i>	<i>0,768</i>	<i>424,473</i>	<i>851,985</i>	<i>10,291</i>	<i>330,523</i>	<i>684,497</i>	<i>177,849</i>	<i>8,823</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	Мg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
		20	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	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
377	Каша молочная "Дружба"	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
	Чай с лимоном	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	550,000	18,569	14,198	93,672	579,119	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995
	<i>Итого за Завтрак</i>													
			<i>Обед</i>											
67	Вяленец овишней	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	380,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,354	13,862	34,739	12,551	0,559
268	Котлеты рубленные 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	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	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>	890,000	31,411	34,958	111,272	888,560	0,858	17,526	503,981	7,190	117,336	449,225	190,307	8,526
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	1 440,000	49,980	49,156	204,944	1 467,679	1,115	20,894	597,761	8,614	491,566	825,215	259,367	11,521

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	Мg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	590,000	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101
			<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	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	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		350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	860,000	34,923	31,441	127,869	941,802	0,638	369,753	2 581,931	7,896	135,812	500,229	157,391	6,771
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 450,000	54,013	45,008	226,132	1 539,032	0,859	385,077	2 670,831	9,916	475,242	796,109	205,451	12,872

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и густым 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	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
348	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,200	90,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Сок 200 мл в индуп.	200	22,400	0,020	90,000	90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>29,943</i>	<i>15,663</i>	<i>107,193</i>	<i>695,009</i>	<i>0,211</i>	<i>2,810</i>	<i>98,300</i>	<i>1,838</i>	<i>216,150</i>	<i>398,260</i>	<i>67,370</i>	<i>5,606</i>
<i>Обед</i>														
82	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
294	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
173	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615
376	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>36,791</i>	<i>27,573</i>	<i>109,925</i>	<i>849,441</i>	<i>0,620</i>	<i>28,437</i>	<i>234,011</i>	<i>8,932</i>	<i>156,252</i>	<i>467,629</i>	<i>226,911</i>	<i>8,762</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 530,000</i>	<i>66,734</i>	<i>43,236</i>	<i>217,118</i>	<i>1 544,450</i>	<i>0,831</i>	<i>31,247</i>	<i>332,311</i>	<i>10,770</i>	<i>372,402</i>	<i>865,889</i>	<i>294,281</i>	<i>14,368</i>
День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше														
№ реп.	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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
376	Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<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>3,838</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
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
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	356,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>33,930</i>	<i>40,067</i>	<i>140,119</i>	<i>1 060,477</i>	<i>0,786</i>	<i>390,326</i>	<i>290,531</i>	<i>10,279</i>	<i>167,212</i>	<i>398,069</i>	<i>126,562</i>	<i>7,753</i>
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>51,776</i>	<i>57,051</i>	<i>253,580</i>	<i>1 739,306</i>	<i>1,206</i>	<i>392,051</i>	<i>376,031</i>	<i>11,911</i>	<i>364,222</i>	<i>731,679</i>	<i>213,902</i>	<i>11,591</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,636	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	37,220	4,400	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	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	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>41,450</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	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
103	Суп с пермишело 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
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	3,50,180	0,248	7,470	6,840	4,905	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	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	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,726</i>	<i>33,647</i>	<i>107,527</i>	<i>849,927</i>	<i>0,550</i>	<i>392,681</i>	<i>2 027,771</i>	<i>9,033</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>195,899</i>	<i>1 450,317</i>	<i>0,836</i>	<i>399,181</i>	<i>2 069,221</i>	<i>13,314</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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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	Каша геркулесовая	250	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	1,625	75,000	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	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>25,075</i>	<i>26,469</i>	<i>75,287</i>	<i>641,299</i>	<i>0,347</i>	<i>3,325</i>	<i>325,580</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 белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
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
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	143,341	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	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	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	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	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>38,190</i>	<i>36,226</i>	<i>103,349</i>	<i>776,123</i>	<i>0,679</i>	<i>83,084</i>	<i>955,231</i>	<i>8,377</i>	<i>223,742</i>	<i>622,539</i>	<i>185,391</i>	<i>7,033</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>63,265</i>	<i>62,695</i>	<i>178,636</i>	<i>1 417,422</i>	<i>1,026</i>	<i>86,409</i>	<i>1 280,811</i>	<i>10,260</i>	<i>472,392</i>	<i>1 096,367</i>	<i>275,421</i>	<i>12,525</i>

Возрастная группа с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	69,201	85,674	176,151	1 769,717	0,750	404,164	1 365,011	14,819	440,203	1 051,691	191,197	16,804			
Вторник - 1 неделя	48,544	44,181	235,668	1 535,807	1,031	59,973	296,161	12,316	383,958	724,730	232,590	12,331			
Среда - 1 неделя	50,305	64,811	209,730	1 630,806	0,667	385,725	2 231,291	9,432	174,080	520,389	232,403	10,535			
Четверг - 1 неделя	42,064	48,443	210,116	1 452,124	0,768	424,473	851,985	10,291	330,523	684,497	177,849	8,823			
Пятница - 1 неделя	49,980	49,156	204,944	1 467,679	1,115	20,894	597,761	8,614	491,566	825,215	259,367	11,521			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,019	58,453	207,322	1 571,227	0,866	259,036	1 068,442	11,094	364,066	761,304	218,681	12,003			
Понедельник - 2 недели	54,013	45,008	226,132	1 539,032	0,859	385,077	2 670,831	9,916	475,242	796,109	205,451	12,872			
Вторник - 2 недели	66,734	43,236	217,118	1 544,450	0,831	31,247	332,311	10,770	372,402	865,889	294,281	14,368			
Среда - 2 недели	51,776	57,051	253,580	1 739,306	1,206	392,051	376,031	11,911	364,222	731,679	213,902	11,591			
Четверг - 2 недели	53,180	50,024	195,899	1 450,317	0,836	399,181	2 069,221	13,314	186,482	700,609	236,086	10,233			
Пятница - 2 недели	63,265	62,695	178,636	1 417,422	1,026	86,409	1 280,811	10,260	472,392	1 096,367	275,421	12,525			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	57,794	51,603	214,273	1 538,105	0,952	258,793	1 345,841	11,234	374,148	838,131	245,028	12,318			
ИТОГО среднее за 2 недели	54,907	55,028	210,798	1 554,666	0,909	258,915	1 207,142	11,164	369,107	799,718	231,855	12,161			
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	61%	60%	55%	57%	65%	370%	134%	80%	31%	67%	77%	68%			

Возрастная группа с 11 лет и старше		Итого за день	
Завтрак	Обед	Завтрак	Обед
Понедельник - 1 неделя	860,000	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 недели	590,000	860,000	1 450,000
Вторник - 2 недели	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000
Четверг - 2 недели	550,000	860,000	1 410,000
Пятница - 2 недели	550,000	920,000	1 470,000
ИТОГО среднее за 2 недели	568	879	1 447
Норма СанПиН	550	800	1 350

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. №2 Москва 2006)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

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