

СОГЛАСОВАНО

Директор


«С/» 14.08.2024 2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"


«1» 14.08.2024

Фionoнoв Т.В.
2024г.

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

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Завтрак						В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У	В1	С														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001														
173	Каша геркулесовая	200	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,950	8,240	4,400	0,859							
	Батон	30	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>12,239</i>	<i>13,084</i>	<i>82,582</i>	<i>497,199</i>	<i>0,249</i>	<i>1,088</i>	<i>63,700</i>	<i>1,826</i>	<i>132,238</i>	<i>224,470</i>	<i>60,812</i>	<i>2,973</i>							
			<i>Обед</i>																		
	Яйра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420							
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455		1,967	27,283	44,011	18,542	0,723							
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900							
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			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>24,215</i>	<i>29,887</i>	<i>98,216</i>	<i>767,088</i>	<i>0,342</i>	<i>378,469</i>	<i>473,791</i>	<i>7,805</i>	<i>113,243</i>	<i>335,911</i>	<i>95,487</i>	<i>4,405</i>							
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 200,000</i>	<i>36,454</i>	<i>42,971</i>	<i>180,798</i>	<i>1 264,287</i>	<i>0,591</i>	<i>379,557</i>	<i>537,491</i>	<i>9,631</i>	<i>245,501</i>	<i>560,381</i>	<i>156,299</i>	<i>7,378</i>							

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Завтрак						В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe					
			Б	Ж	У	В1	С														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040			1,750	14,500	45,000	10,000	1,050							
181	Каша манная молочная	200	4,281	3,551	24,781	148,791	0,059	0,988	23,200	0,320	97,888	86,450	14,372	0,318							
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060											
	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>500,000</i>	<i>14,141</i>	<i>13,991</i>	<i>98,806</i>	<i>574,401</i>	<i>0,184</i>	<i>1,378</i>	<i>37,700</i>	<i>2,980</i>	<i>121,888</i>	<i>163,950</i>	<i>30,872</i>	<i>1,968</i>							
			<i>Обед</i>																		
	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450							
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	103,679	31,012	1,815							
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508							
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,352							
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							
	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>37,015</i>	<i>22,504</i>	<i>95,101</i>	<i>711,072</i>	<i>0,688</i>	<i>53,119</i>	<i>206,911</i>	<i>7,034</i>	<i>164,002</i>	<i>422,289</i>	<i>152,652</i>	<i>7,155</i>							
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>45,156</i>	<i>36,495</i>	<i>193,907</i>	<i>1 285,473</i>	<i>0,872</i>	<i>56,497</i>	<i>244,611</i>	<i>10,014</i>	<i>285,890</i>	<i>586,239</i>	<i>183,524</i>	<i>9,123</i>							

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
279	Тэфтели мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	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	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	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	19,680	94,000	0,044	19,680	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,263</i>	<i>19,947</i>	<i>543,441</i>	<i>0,286</i>	<i>5,838</i>	<i>100,710</i>	<i>5,786</i>	<i>53,610</i>	<i>296,180</i>	<i>129,000</i>	<i>5,630</i>				
<i>Обед</i>																	
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,321	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	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	555,054	0,001	50,469	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114				
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000	0,330	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	14,760	0,120	0,090	19,500	37,500	12,000	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>705,000</i>	<i>26,253</i>	<i>42,056</i>	<i>939,005</i>	<i>0,293</i>	<i>378,124</i>	<i>523,351</i>	<i>3,606</i>	<i>94,160</i>	<i>180,539</i>	<i>54,984</i>	<i>3,901</i>				
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 215,000</i>	<i>48,516</i>	<i>62,003</i>	<i>1 485,346</i>	<i>0,579</i>	<i>383,962</i>	<i>626,061</i>	<i>9,392</i>	<i>147,770</i>	<i>476,739</i>	<i>183,984</i>	<i>9,531</i>				

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																	
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	66,100	0,001	0,130	40,000	0,100	2,400	3,000	32,040	0,020				
376	Омлет натуральный	150	25,717	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	4,400	0,859				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	13,043	0,500	0,680	4,950	8,240	5,200	0,480				
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044	18,400	0,045	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	533,400	3,112	226,600	474,770	55,140	9,436				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>29,397</i>	<i>35,655</i>	<i>645,569</i>	<i>0,249</i>	<i>15,971</i>	<i>933,400</i>	<i>6,224</i>	<i>214,660</i>	<i>474,770</i>	<i>151,906</i>	<i>14,768</i>				
<i>Обед</i>																	
52	Салат из свежых отварной	60	0,870	3,055	51,330	0,012	5,104	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812				
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671				
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487				
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	14,760	0,120	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>700,000</i>	<i>22,221</i>	<i>25,275</i>	<i>673,337</i>	<i>0,442</i>	<i>393,473</i>	<i>214,351</i>	<i>6,540</i>	<i>111,102</i>	<i>343,910</i>	<i>96,766</i>	<i>5,332</i>				
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>51,618</i>	<i>60,930</i>	<i>1 318,906</i>	<i>0,691</i>	<i>409,444</i>	<i>747,751</i>	<i>9,652</i>	<i>337,702</i>	<i>818,680</i>	<i>151,906</i>	<i>14,768</i>				

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Завтрак					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)													
174	Сыр порционный	20	5,220	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200						
377	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,570	0,527						
	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	18,400	0,044	85,000	7,600	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>16,724</i>	<i>11,651</i>	<i>529,779</i>	<i>0,165</i>	<i>3,095</i>	<i>81,580</i>	<i>1,420</i>	<i>343,830</i>	<i>333,570</i>	<i>57,200</i>	<i>2,550</i>						
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	60,650	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464						
103	Суп с вермишелью на бульоне/бульоне	200	4,178	2,279	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602						
268	Котлеты рубленые из мяса	90	14,197	16,290	254,991	0,306	2,430	1,384	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	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	70,500	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	14,490	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>29,019</i>	<i>28,081</i>	<i>730,101</i>	<i>0,711</i>	<i>11,924</i>	<i>350,211</i>	<i>5,086</i>	<i>94,792</i>	<i>386,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,209</i>						
	<i>Итого за Пятица - 1 неделя с 7 по 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>45,743</i>	<i>39,752</i>	<i>1 259,880</i>	<i>0,876</i>	<i>15,019</i>	<i>431,791</i>	<i>6,506</i>	<i>438,622</i>	<i>719,939</i>	<i>212,857</i>	<i>9,759</i>						

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Завтрак					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)													
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						
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	0,300	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>						
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	42,540	0,014	14,700	24,420	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450						
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	140,241	0,700	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815						
290/330	Груди куриные, тушённые в сметанном соусе	120	32,151	6,626	194,201	0,098	0,078	19,150	2,112	21,262	236,880	117,136	1,948						
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	187,031	0,043	16,000	0,570	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567						
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,033	350,000	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,120	14,490	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	14,490	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>49,803</i>	<i>20,779</i>	<i>769,453</i>	<i>0,508</i>	<i>372,452</i>	<i>205,981</i>	<i>6,927</i>	<i>116,264</i>	<i>499,159</i>	<i>199,648</i>	<i>5,986</i>						
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 по 11 лет</i>	<i>1 340,000</i>	<i>67,335</i>	<i>32,747</i>	<i>1 326,093</i>	<i>0,717</i>	<i>387,752</i>	<i>283,981</i>	<i>8,817</i>	<i>424,124</i>	<i>769,449</i>	<i>245,238</i>	<i>11,943</i>						

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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245				
384	Кофейный напиток	200	2,250	16,320	94,500	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060								
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	22,400		90,000	90,000	0,020	2,900			14,000	8,000	2,800					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>27,831</i>	<i>15,854</i>	<i>103,556</i>	<i>672,971</i>	<i>0,218</i>	<i>3,016</i>	<i>92,000</i>	<i>1,852</i>	<i>188,830</i>	<i>340,920</i>	<i>56,030</i>	<i>4,525</i>				
<i>Обед</i>																		
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	6,024	66,080	0,051	8,000	0,700	1,830	9,150	28,780	11,380	0,448				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,834	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980				
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	18,781	5,364	10,822	167,955	0,118	6,480	2,146	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	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					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,870</i>	<i>19,639</i>	<i>89,397</i>	<i>671,155</i>	<i>0,349</i>	<i>25,074</i>	<i>199,031</i>	<i>6,729</i>	<i>105,856</i>	<i>409,876</i>	<i>191,342</i>	<i>7,479</i>				
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 350,000</i>	<i>61,651</i>	<i>35,493</i>	<i>192,953</i>	<i>1 344,126</i>	<i>0,767</i>	<i>28,090</i>	<i>291,031</i>	<i>8,581</i>	<i>294,686</i>	<i>750,796</i>	<i>247,572</i>	<i>11,944</i>				

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
173	Масло порционное	10	0,080	7,230	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020				
376	Каша пшеничная молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,137	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914				
	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		94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,461</i>	<i>83,469</i>	<i>496,308</i>	<i>496,308</i>	<i>0,238</i>	<i>1,088</i>	<i>63,700</i>	<i>1,500</i>	<i>126,102</i>	<i>208,940</i>	<i>52,128</i>	<i>2,833</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				
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822				
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735				
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	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	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					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>30,999</i>	<i>31,757</i>	<i>117,274</i>	<i>881,390</i>	<i>0,672</i>	<i>372,772</i>	<i>230,843</i>	<i>7,511</i>	<i>119,939</i>	<i>344,473</i>	<i>101,186</i>	<i>6,360</i>				
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 270,000</i>	<i>43,489</i>	<i>44,218</i>	<i>200,743</i>	<i>1 377,698</i>	<i>0,930</i>	<i>373,860</i>	<i>294,543</i>	<i>9,011</i>	<i>246,041</i>	<i>553,413</i>	<i>153,314</i>	<i>9,193</i>				

День/неделя: Четверг - 2 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	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
			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	30	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	16,500		2,602	31,110	135,520	57,470	1,508		
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	16,000		0,570	8,880	81,450	26,720	0,567		
376	Каша рисовая рассыпчатая	150	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Чай с сахаром	200	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044			8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	40	22,262	13,506	80,480	534,180	0,267	6,100		3,672	58,940	209,810	100,490	3,584		
	<i>Итого за Завтрак</i>	510,000														
			<i>Обед</i>													
88/2011	Огурцы соленые порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000		0,060	13,800	14,400	8,400	0,360		
289	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455		1,967	27,283	44,011	18,542	0,723		
348	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293		3,068	36,610	197,240	47,420	2,479		
	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	0,120		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>	700,000	22,671	24,307	78,002	623,558	0,428	398,048		5,763	113,063	319,491	93,467	4,924		
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 210,000	44,933	37,813	158,482	1 157,538	0,695	404,148		9,435	172,003	589,301	195,957	8,508		

День/неделя: Пятница - 2 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	Мg	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		
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209		0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	22,569	18,663	72,234	548,719	0,255	299,180		1,317	194,200	383,340	59,390	4,729		
			<i>Обед</i>													
103	Щепа овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
229	Суп с вермишелью на бульоне/бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004		1,097	13,322	45,819	10,042	0,602		
128	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856		2,440	52,783	279,816	66,878	1,079		
376	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995		0,179	40,220	96,820	34,510	1,332		
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100		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>	770,000	32,861	29,691	81,410	696,006	0,525	39,275		5,996	163,775	509,895	141,030	5,459		
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 270,000	55,430	48,354	153,644	1 244,725	0,780	42,184		7,313	357,975	893,235	200,420	10,188		

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	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	36,454	42,971	180,798	1 264,287	0,591	379,557	537,491	9,631	245,501	560,381	156,299	7,378	0,591	379,557	537,491	9,631	245,501	560,381	156,299	7,378
Вторник - 1 неделя	45,156	36,495	193,907	1 285,473	0,872	56,497	244,611	10,014	285,890	586,239	183,524	9,123	0,872	56,497	244,611	10,014	285,890	586,239	183,524	9,123
Среда - 1 неделя	48,516	62,003	182,036	1 485,346	0,579	383,962	626,061	9,392	147,770	476,739	183,984	9,531	0,579	383,962	626,061	9,392	147,770	476,739	183,984	9,531
Четверг - 1 неделя	51,618	60,930	139,888	1 318,906	0,691	409,444	747,751	9,652	337,702	818,680	151,906	14,768	0,691	409,444	747,751	9,652	337,702	818,680	151,906	14,768
Пятница - 1 неделя	45,743	39,732	178,837	1 259,880	0,876	15,019	431,791	6,506	438,622	719,939	212,857	9,739	0,876	15,019	431,791	6,506	438,622	719,939	212,857	9,739
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	45,497	48,426	175,093	1 322,778	0,722	248,896	517,541	9,039	291,097	632,396	177,714	10,108	0,722	248,896	517,541	9,039	291,097	632,396	177,714	10,108
Понедельник - 2 неделя	67,335	32,747	187,201	1 376,093	0,717	387,752	283,981	8,817	424,124	769,449	245,238	11,943	0,717	387,752	283,981	8,817	424,124	769,449	245,238	11,943
Вторник - 2 неделя	61,651	35,493	192,953	1 344,126	0,767	28,090	291,031	8,581	294,686	750,796	247,572	11,944	0,767	28,090	291,031	8,581	294,686	750,796	247,572	11,944
Среда - 2 неделя	43,489	44,218	200,743	1 377,698	0,930	373,860	294,543	9,011	246,041	553,413	153,314	9,193	0,930	373,860	294,543	9,011	246,041	553,413	153,314	9,193
Четверг - 2 неделя	44,933	37,813	158,482	1 157,538	0,695	404,148	654,871	9,435	172,003	589,301	195,957	8,508	0,695	404,148	654,871	9,435	172,003	589,301	195,957	8,508
Пятница - 2 неделя	55,430	48,354	153,644	1 244,725	0,780	42,184	672,129	7,313	357,975	893,235	200,420	10,188	0,780	42,184	672,129	7,313	357,975	893,235	200,420	10,188
СРЕДНЕЕ за 2 недели	54,568	39,725	178,605	1 290,036	0,778	247,207	439,311	8,631	298,966	711,239	208,500	10,355	0,778	247,207	439,311	8,631	298,966	711,239	208,500	10,355
ИТОГО среднее за 2 недели	50,033	44,076	176,849	1 306,407	0,750	248,052	478,426	8,835	295,032	671,818	193,107	10,232	0,750	248,052	478,426	8,835	295,032	671,818	193,107	10,232
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	65%	56%	53%	56%	63%	413%	68%	74%	27%	61%	77%	85%	63%	413%	68%	74%	27%	61%	77%	85%

Возрастная группа с 7 до 11 лет	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1 неделя	500,000	700,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000
Среда - 1 неделя	510,000	705,000
Четверг - 1 неделя	550,000	700,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	770,000
Вторник - 2 неделя	610,000	740,000
Среда - 2 неделя	500,000	770,000
Четверг - 2 неделя	510,000	700,000
Пятница - 2 неделя	500,000	770,000
ИТОГО среднее за 2 недели	525	734
Норма СанПиН	500	700

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции			У	Ж	Б	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У												
<i>Завтрак</i>																
279	Тертые 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	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	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	0,440			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>24,448</i>	<i>21,445</i>	<i>73,706</i>	<i>583,721</i>	<i>0,319</i>	<i>5,588</i>	<i>84,980</i>	<i>5,877</i>	<i>54,950</i>	<i>327,900</i>	<i>146,080</i>	<i>6,211</i>		
<i>Обед</i>																
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194		
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	20,000	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	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>31,591</i>	<i>49,210</i>	<i>134,693</i>	<i>1 113,739</i>	<i>0,399</i>	<i>387,254</i>	<i>787,111</i>	<i>4,965</i>	<i>120,294</i>	<i>246,339</i>	<i>75,593</i>	<i>4,884</i>		
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 385,000</i>	<i>56,039</i>	<i>70,655</i>	<i>208,399</i>	<i>1 699,460</i>	<i>0,718</i>	<i>392,842</i>	<i>872,091</i>	<i>10,842</i>	<i>175,244</i>	<i>574,239</i>	<i>221,673</i>	<i>11,195</i>		

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции			У	Ж	Б	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У												
<i>Завтрак</i>																
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	0,100	3,000	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	6,331		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,859			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,500			
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,500			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>37,917</i>	<i>45,059</i>	<i>52,341</i>	<i>770,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,934</i>	<i>287,340</i>	<i>613,930</i>	<i>65,660</i>	<i>11,010</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			
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908		
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,424</i>	<i>33,179</i>	<i>110,910</i>	<i>856,759</i>	<i>0,567</i>	<i>406,656</i>	<i>267,685</i>	<i>8,825</i>	<i>157,723</i>	<i>443,367</i>	<i>126,634</i>	<i>7,113</i>		
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>66,341</i>	<i>78,238</i>	<i>163,251</i>	<i>1 627,148</i>	<i>0,868</i>	<i>422,913</i>	<i>964,485</i>	<i>12,759</i>	<i>445,063</i>	<i>1 057,297</i>	<i>192,294</i>	<i>18,123</i>		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,220			68,800	0,006			0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087			1,547	43,800	0,242	151,350	181,350	40,880	0,656	
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					0,580	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044					0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>18,128</i>	<i>13,076</i>	<i>98,529</i>	<i>586,639</i>	<i>0,183</i>			<i>3,407</i>	<i>90,380</i>	<i>1,470</i>	<i>373,670</i>	<i>370,470</i>	<i>65,560</i>	<i>2,659</i>	
			<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065			10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,381	0,064			6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
268	Котлеты рубленые из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341			0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190			20,000	0,500	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			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>	<i>890,000</i>	<i>34,111</i>	<i>35,033</i>	<i>111,272</i>	<i>899,360</i>	<i>0,865</i>			<i>17,526</i>	<i>514,781</i>	<i>7,220</i>	<i>118,836</i>	<i>467,225</i>	<i>190,307</i>	<i>8,676</i>	
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>52,239</i>	<i>48,109</i>	<i>209,801</i>	<i>1 485,999</i>	<i>1,048</i>			<i>20,933</i>	<i>605,161</i>	<i>8,690</i>	<i>492,506</i>	<i>837,695</i>	<i>255,867</i>	<i>11,335</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)									
			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
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044					0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045			15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<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>6,101</i>
			<i>Обед</i>													
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023			24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249			9,504	210,831	3,037	41,837	127,596	38,761	2,231
290/330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе	130	35,691	6,911	1,552	211,151	0,109			0,028	20,500	2,196	22,020	262,440	130,010	2,155
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052			20,000		0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240			350,000							0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044					0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>57,647</i>	<i>25,896</i>	<i>115,053</i>	<i>936,456</i>	<i>0,637</i>			<i>384,193</i>	<i>251,331</i>	<i>8,798</i>	<i>157,778</i>	<i>394,335</i>	<i>236,891</i>	<i>7,411</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 510,000</i>	<i>76,737</i>	<i>39,463</i>	<i>214,216</i>	<i>1 533,686</i>	<i>0,858</i>			<i>399,517</i>	<i>340,231</i>	<i>10,818</i>	<i>491,208</i>	<i>890,415</i>	<i>284,951</i>	<i>13,512</i>

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

№ рп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Зеленая рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467		
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	31,963	17,862	110,470	736,121	0,240	3,100	106,800	1,898	211,200	390,020	62,970	4,747		
<i>Обед</i>																
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	10,061	110,264	0,086	13,359	1,167	3,052	15,328	48,113	19,002	0,749		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	7,200	2,389	24,226	137,930	73,840	1,615		
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	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	0,440	0,120	29,200	50,000	16,000	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	8,914	132,080	496,742	230,913	8,961		
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	39,568	25,579	110,986	834,505	0,694	34,796	245,978	8,914	132,080	496,742	230,913	8,961		
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 530,000	71,531	43,441	221,456	1 570,626	0,934	37,896	352,778	10,812	343,280	886,762	293,883	13,708		

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

№ рп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
173	Каша пшеничная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	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>	550,000	13,908	13,547	90,374	539,514	0,297	1,335	69,500	1,528	151,415	243,740	61,035	3,061		
<i>Обед</i>																
52	Салат из 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		
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991		
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923		
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	920,000	36,463	37,112	143,662	1 057,541	0,805	379,728	270,184	9,064	152,330	417,094	125,770	7,833		
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 470,000	50,371	50,659	234,036	1 597,055	1,102	381,063	339,684	10,592	303,745	660,834	186,805	10,894		

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

№ реп.	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	Мg	Fe			
			Завтрак														
294	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				
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639				
376	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за Завтрак	550,000	24,454	16,377	88,372	600,390	0,286	6,500	4,281	62,210	200,130	111,680	3,827				
			Обед														
88	Огуры соленные порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600				
289	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911				
348	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086				
	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				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Итого за Обед	860,000	28,800	30,206	95,732	772,788	0,552	411,405	7,118	145,963	407,611	123,017	6,349				
	Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше	1 410,000	53,254	46,583	184,124	1 373,178	0,838	417,905	11,399	208,173	707,741	234,697	10,176				

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

№ реп.	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	Мg	Fe	
			Завтрак												
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		
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	Итого за Завтрак	550,000	24,029	20,158	80,892	602,819	0,288	297,780	1,354	223,630	420,490	68,260	4,925		
			Обед												
103	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
229	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	1,584	13,362	52,739	12,551	0,709		
128	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199		
376	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	920,000	38,333	37,541	102,156	872,782	0,645	49,261	448,951	8,172	204,022	600,949	169,231		
	Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше	1 470,000	62,362	57,699	183,048	1 475,601	0,933	52,469	746,731	9,526	427,652	1 021,439	237,491		

Возрастная группа с 11 лет и старше														
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (никт)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1 неделя	44,877	54,939	213,124	1 540,154	0,735	389,242	737,711	12,820	312,157	700,951	197,438	9,033		
Вторник - 1 неделя	51,711	43,975	220,571	1 487,168	1,040	74,524	299,461	12,288	352,972	693,665	218,547	10,697		
Среда - 1 неделя	56,039	70,655	208,399	1 699,460	0,718	392,842	872,091	10,842	175,244	574,239	221,673	11,195		
Четверг - 1 неделя	66,341	78,238	163,251	1 627,148	0,868	422,913	964,485	12,759	445,063	1 057,297	192,294	18,123		
Пятница - 1 неделя	52,239	48,109	209,801	1 485,999	1,048	20,933	605,161	8,690	492,506	837,695	255,867	11,335		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,241	59,183	203,029	1 567,986	0,882	260,091	695,782	11,480	355,588	772,769	217,164	12,077		
Понедельник - 2 неделя	76,737	39,463	214,216	1 533,686	0,858	399,517	340,231	10,818	491,208	890,415	284,951	13,512		
Вторник - 2 неделя	71,531	43,441	221,456	1 570,626	0,934	37,896	352,778	10,812	343,280	886,762	293,883	13,708		
Среда - 2 неделя	50,371	50,659	234,036	1 597,055	1,102	381,063	339,684	10,592	303,745	660,834	186,805	10,894		
Четверг - 2 неделя	53,254	46,583	184,124	1 373,178	0,838	417,905	820,501	11,399	208,173	707,741	234,697	10,176		
Пятница - 2 неделя	62,362	57,699	183,048	1 475,601	0,933	52,469	746,731	9,526	427,652	1 021,439	237,491	11,538		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	62,851	47,569	207,376	1 510,029	0,933	257,770	519,985	10,629	354,812	833,438	247,565	11,966		
ИТОГО среднее за 2 недели	58,546	53,376	205,203	1 539,008	0,908	258,931	607,884	11,055	355,200	803,104	232,365	12,022		
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18		
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	65%	58%	54%	57%	65%	370%	68%	79%	30%	67%	77%	67%		

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

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

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный

*Химико-энергетические характеристики сырья 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).