

СОГЛАСОВАНО

Директор



2023г.

Иванов И.И.
«Иванов И.И.»

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.
2023г.

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

№ реп.	День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	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	Мг	Fe	
210		Мясо порчилопо	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,871	40,000	0,100	2,400	3,000	32,040	4,777	0,020
210		Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,381	0,158	0,100	492,900	2,032	187,650	421,030	4,400	0,859	0,480
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	26,000	5,200	0,480	0,300
376		Чай с сахаром	40	0,040	0,010	2,608	10,677	0,002	0,020	0,100	0,136	0,990	5,200	1,040	0,096	0,060
338		Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	2,600	16,500	13,500	3,300	9,436
		<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>533,400</i>	<i>3,112</i>	<i>226,600</i>	<i>474,770</i>	<i>55,140</i>	<i>9,436</i>	<i>0,420</i>
		<i>Итого за Обед</i>	<i>1 250,000</i>	<i>53,612</i>	<i>65,542</i>	<i>149,054</i>	<i>1 412,657</i>	<i>0,591</i>	<i>39,440</i>	<i>1 007,191</i>	<i>10,917</i>	<i>339,843</i>	<i>810,681</i>	<i>150,627</i>	<i>13,841</i>	<i>0,723</i>
		<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>53,612</i>	<i>65,542</i>	<i>149,054</i>	<i>1 412,657</i>	<i>0,591</i>	<i>39,440</i>	<i>1 007,191</i>	<i>10,917</i>	<i>339,843</i>	<i>810,681</i>	<i>150,627</i>	<i>13,841</i>	<i>0,723</i>
		<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>53,612</i>	<i>65,542</i>	<i>149,054</i>	<i>1 412,657</i>	<i>0,591</i>	<i>39,440</i>	<i>1 007,191</i>	<i>10,917</i>	<i>339,843</i>	<i>810,681</i>	<i>150,627</i>	<i>13,841</i>	<i>0,723</i>
		<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>42,000</i>	<i>3,100</i>	<i>159,724</i>	<i>203,760</i>	<i>40,641</i>	<i>2,973</i>	<i>0,910</i>
		<i>Итого за Обед</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>42,000</i>	<i>3,100</i>	<i>159,724</i>	<i>203,760</i>	<i>40,641</i>	<i>2,973</i>	<i>0,910</i>
54		Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	1,665	1,665	0,100
102		Суп гороховый на бульоне	200	4,998	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608	1,608
294		Котлета рубленые из мяса птицы	90	11,384	3,833	22,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332	1,332
128		Картофельное пюре	150	3,249	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	0,880
377		Чай с лимоном	180	0,236	0,020	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	77,700	0,120	0,120	226,611	0,990	21,900	37,500	12,000	7,565	7,565
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,290	14,990	78,442	0,080	0,120	226,611	0,990	21,900	37,500	12,000	7,565	7,565
		<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>39,064</i>	<i>45,647</i>	<i>203,396</i>	<i>1 381,015</i>	<i>0,859</i>	<i>48,319</i>	<i>268,611</i>	<i>10,516</i>	<i>319,376</i>	<i>606,259</i>	<i>161,083</i>	<i>10,538</i>	<i>10,538</i>

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe											
<i>Итого за Завтрак</i>																										
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200												
	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,756												
175	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883												
377	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,440	0,680	7,600	26,000	5,600	0,480													
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440													
<i>Итого за Обед</i>																										
	Винегрет ошощной	60	0,919	4,109		60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464												
67	Суп с варимпельно на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,872	27,819	10,042	0,452												
103	Котлета рубленая из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655												
268	Капша гречневая вякая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,500	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516												
173	Чай с сахаром	180	0,051	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,240	4,400	0,856												
376	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330												
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840												
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	24,861	32,461	89,763	753,051	0,703	12,410	355,881	5,040	95,452	366,749	137,297	7,113												
<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>																										
	<i>Итого за Обед</i>	1 240,000	41,970	45,164	174,777	1 278,070	0,927	15,479	441,061	6,427	440,252	705,589	197,487	9,912												
<i>День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>																										
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)											
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe											
<i>Итого за Завтрак</i>																										
	Рожки отварные с сахаром	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												
204	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440												
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300												
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957												
<i>Итого за Обед</i>																										
	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	1,530	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830												
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												
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330													
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840												
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840												
<i>Итого за Обед</i>																										
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>	1 270,000	41,381	36,543	188,141	1 259,352	0,560	388,688	1 711,791	7,819	405,972	608,819	149,612	10,308												

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

№ п/п	Наименование пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ре				
<i>Завтрак</i>																		
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	Котлета рубленая из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	33,110	132,520	22,470					
376	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	0,100	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720					
	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	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>19,562</i>	<i>21,726</i>	<i>80,280</i>	<i>596,680</i>	<i>0,267</i>	<i>7,000</i>	<i>63,500</i>	<i>3,642</i>	<i>63,940</i>	<i>206,810</i>	<i>66,490</i>					
<i>Обед</i>																		
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790					
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042					
289	Рагу овощное из птицы	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	31,521	12,000					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,609</i>	<i>25,480</i>	<i>85,269</i>	<i>662,305</i>	<i>0,421</i>	<i>382,997</i>	<i>1 374,351</i>	<i>6,569</i>	<i>96,462</i>	<i>311,521</i>	<i>94,357</i>					
	<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 210,000</i>	<i>42,171</i>	<i>47,206</i>	<i>165,549</i>	<i>1 258,985</i>	<i>0,688</i>	<i>389,997</i>	<i>1 437,851</i>	<i>10,211</i>	<i>159,402</i>	<i>578,331</i>	<i>160,847</i>					

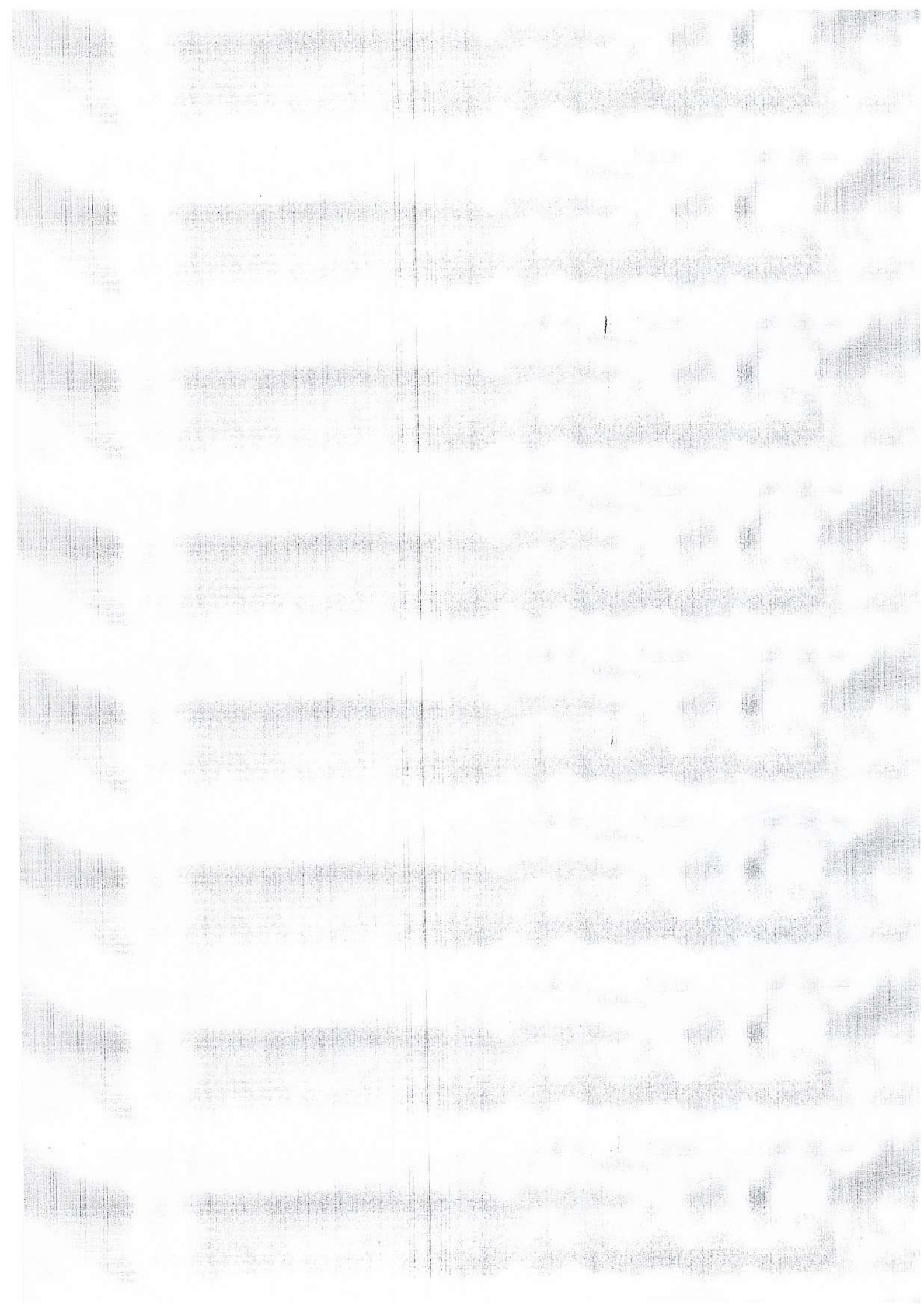
День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование пищи, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный состав (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Ре				
<i>Завтрак</i>																		
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,300	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000					
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,035	0,100	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>23,407</i>	<i>23,566</i>	<i>67,922</i>	<i>578,889</i>	<i>0,303</i>	<i>3,000</i>	<i>310,580</i>	<i>1,738</i>	<i>213,230</i>	<i>425,770</i>	<i>76,800</i>					
<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					
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					
268	Рафа запеченная	90	19,666	17,436	3,496	143,776	0,132	0,563	11,250	2,613	49,580	62,895	0,989					
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					
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	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	31,500	12,000					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,047</i>	<i>30,371</i>	<i>84,198</i>	<i>637,078</i>	<i>0,526</i>	<i>62,082</i>	<i>466,101</i>	<i>6,625</i>	<i>177,772</i>	<i>520,379</i>	<i>148,247</i>					
	<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>56,454</i>	<i>53,887</i>	<i>152,120</i>	<i>1 215,967</i>	<i>0,849</i>	<i>65,082</i>	<i>776,681</i>	<i>8,363</i>	<i>391,002</i>	<i>946,149</i>	<i>225,047</i>					

№ п/п	Имя/фамилия: Понедельник - I с II лет и старше	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
210	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,157	40,000	0,100	2,400	3,000	42,560	6,351					
210	Омлет куриный	200	34,237	36,738	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					
338	Банан	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,04	0,04	0,04	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300					
	Итого за Завтрак:	600,000	37,917	45,039	52,341	770,389	0,317	16,237	696,800	3,934	287,340	613,930	65,660	11,010					
	Итого за Обед:	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					
	Итого за Вторник - I с II лет и старше																		
	Итого за Завтрак:	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	2,481	41,000	37,000	15,000	0,700					
88	Икра оползня	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	Шри из свежей капусты на бульоне	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,495	33,630	262,530	60,680	2,431					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Итого за Обед:	40	3,400	1,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Вторник - I с II лет и старше	860,000	31,284	40,615	123,810	999,328	0,449	387,907	668,211	10,885	152,663	437,761	125,337	5,794					
	Итого за Завтрак:	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	1,625	45,000	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050					
181	Печенье	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					
376	Каша манная молочная	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					
	Итого за Завтрак:	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	1,725	51,000	3,225	191,496	233,071	45,519	3,081					
	Итого за Вторник - I с II лет и старше	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					
	Итого за Завтрак:	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	200,031	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525					
54	Салат из свежих овощей	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					
102	Суп гороховый на бульоне	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	23,760	1,749					
294	Котлеты рыбные на масле	180	3,904	4,745	28,132	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589					
128	Картофельное пюре	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					
377	Чай с лимоном	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					
	Итого за Завтрак:	40	3,400	1,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед:	890,000	30,360	37,881	123,320	939,742	0,831	59,188	276,711	9,058	196,862	488,359	149,671	9,360					
	Итого за Вторник - I с II лет и старше	1,440,000	45,574	53,256	235,448	1,604,557	1,031	60,913	329,711	12,283	388,358	721,430	195,190	12,441					

№ рецепта	Лепн/легли: Пятица - 1 с 11 лет и старше	Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)								
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг				
				Завтрак																			
		Сыр порционный	20	5,200	5,220	42,429	68,800	0,06	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200								
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	0,883								
377		Чай с лимоном	200	0,055	0,236	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,480								
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,014	0,014	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,014	0,014	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
		Итого за Завтрак:	530,000	18,569	14,198	93,672	579,119	0,217	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995								
				Обед																			
67		Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,055	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775								
103		Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,791	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559								
268		Котлета рубленая на масле	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849								
173		Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,400	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987								
376		Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
		Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	52,281	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120								
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	52,281	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120								
		Итого за Обед:	890,000	29,791	39,908	111,152	926,060	0,558	18,066	522,281	7,172	119,736	447,425	169,907	8,586								
			1 440,000	48,360	54,106	204,824	1 505,179	1,115	21,434	616,061	8,596	493,966	823,415	238,967	11,581								
		Итого за Пятица - 1 с 11 лет и старше																					
		День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше																					
				Завтрак																			
№ рецепта		Наименование диеты недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг							
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	53,588	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
338		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,045	0,160	52,281	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120								
		Хлеб пшеничный (бублик)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101								
		Итого за Завтрак:	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								
				Обед																			
62		Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687								
82		Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044								
291		Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,996	33,630	262,530	60,680	0,036								
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	350,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440								
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	52,281	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120								
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	52,281	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120								
		Итого за Обед:	860,000	30,716	31,735	121,370	901,412	0,471	387,026	2 588,211	7,921	131,912	446,419	142,611	5,758								
		Итого за Пятица - 2 с 11 лет и старше	1 450,000	49,806	45,302	219,633	1 498,642	0,692	396,350	2 677,111	9,941	471,342	742,299	190,671	11,859								

№ реп.	День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше 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	Мг	Fe						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,783	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009						
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,832	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559						
289	Рыб. оладьи на масле	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	Комлот из сухариков	180	0,234	0,605	18,263	74,595	0,605	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,444	0,160	0,440	29,200	50,000	5,600	0,440							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	8,200	20,000	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 с 11 лет и старше</i>																				
		1 410,000	50,210	59,099	195,679	1 519,067	0,336	400,171	2 107,771	13,281	190,882	697,309	198,686	10,343						
<i>День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>																				
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<i>Итого за Завтрак</i>																				
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070													
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	0,880	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883						
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055													
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>23,075</i>	<i>26,469</i>	<i>75,287</i>	<i>641,299</i>	<i>0,347</i>	<i>3,325</i>	<i>325,580</i>	<i>1,883</i>	<i>248,650</i>	<i>473,808</i>	<i>90,030</i>	<i>5,492</i>						
<i>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>																				
		1 440,000	63,627	62,744	181,352	1 430,322	1,026	84,971	1 079,291	10,214	468,502	1 091,467	271,041	12,427						
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,225	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						
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	156,241	0,148	0,625	12,500	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101						
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,132	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589						
376	Чай с сахаром	40	0,051	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	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	8,200	20,000	16,000	1,120							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>38,552</i>	<i>36,275</i>	<i>106,065</i>	<i>789,023</i>	<i>0,679</i>	<i>81,646</i>	<i>753,711</i>	<i>8,331</i>	<i>219,852</i>	<i>617,659</i>	<i>181,011</i>	<i>6,935</i>						
<i>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>																				
		1 440,000	63,627	62,744	181,352	1 430,322	1,026	84,971	1 079,291	10,214	468,502	1 091,467	271,041	12,427						



№ пел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше																			
279	Ферушли мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965					
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	1,700	20,000	0,402	13,680	88,220	2,887						
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	13,163	54,748	0,002	0,044	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,164	104,500	0,440	8,000	325,980	124,320	6,275					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>625,721</i>	<i>0,319</i>	<i>4,800</i>	<i>1,920,000</i>	<i>0,384</i>	<i>25,920</i>	<i>52,800</i>	<i>36,480</i>	<i>0,687</i>					
Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше																			
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше																			
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,038	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	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	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	0,072	0,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114					
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	0,827					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	29,200	50,000	5,600					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,347	2,146,311	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>795,000</i>	<i>24,241</i>	<i>40,150</i>	<i>128,734</i>	<i>980,017</i>	<i>0,347</i>	<i>379,737</i>	<i>2,250,811</i>	<i>9,405</i>	<i>118,490</i>	<i>192,049</i>	<i>85,963</i>	<i>4,232</i>					
	<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1,345,000</i>	<i>46,961</i>	<i>66,875</i>	<i>202,312</i>	<i>1,605,738</i>	<i>0,666</i>	<i>385,501</i>	<i>4,170,811</i>	<i>13,809</i>	<i>176,410</i>	<i>518,029</i>	<i>210,283</i>	<i>10,507</i>					
Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше																			
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше																			
№ пел.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
174	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,547	40,000	0,100	2,400	3,000	40,880	0,656					
376	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	0,100	0,500	0,242	151,520	181,350	4,400	0,839					
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,850	0,850	9,500	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>0,184</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>2,575</i>					
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	95,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635					
259	Рассолня московской 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					
348	Жаркое по-домашнему	180	17,913	21,220	29,069	377,529	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109					
	Компот из сухофруктов	40	0,234	0,320	18,263	74,595	0,005	350,180	0,440	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192					
	Хлеб пшеничный	40	3,400	1,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,428</i>	<i>33,187</i>	<i>112,688</i>	<i>864,900</i>	<i>0,515</i>	<i>423,006</i>	<i>851,985</i>	<i>10,539</i>	<i>337,993</i>	<i>691,337</i>	<i>182,754</i>	<i>8,979</i>					
	<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1,410,000</i>	<i>42,100</i>	<i>48,389</i>	<i>215,827</i>	<i>1,469,479</i>	<i>0,713</i>	<i>424,653</i>	<i>1,683,985</i>	<i>21,078</i>	<i>574,413</i>	<i>1,049,617</i>	<i>361,136</i>	<i>11,507</i>					

№ п/п	День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
188		Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,671	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				
376		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	0,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
348		Сок 200 мл в инд.уп.	200	29,943	15,663	107,193	695,009	0,211	2,810	98,300	1,838	216,150	398,260	67,370	5,606				
		<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	29,943	15,663	107,193	695,009	0,211	2,810	98,300	1,838	216,150	398,260	67,370	5,606				
		<i>Итого за Обед</i>	1,530,000	68,229	57,630	224,281	1,708,580	1,005	21,558	380,431	10,759	384,382	929,399	256,581	15,691				
		<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>																	
		<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>																	
№ п/п	День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
173		Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,625	40,000	0,100	2,400	3,000	70,840	1,919				
173		Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	353,341	0,319	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600				
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	23,000	110,000	0,055	0,044	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
376		Батон	50	3,500	0,320	19,680	94,000	0,044	1,725	85,500	1,632	197,010	333,610	87,340	3,838				
		<i>Итого за Обед</i>	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,725	85,500	1,632	197,010	333,610	87,340	3,838				
		<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	17,846	16,984	113,461	678,829	0,420	1,725	85,500	1,632	197,010	333,610	87,340	3,838				
		<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>																	
52		Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	206,311	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344				
88		Пиц из свежей капусты на булгоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,991	23,352	0,911				
268		Виточки мясные с томатным соусом	130	14,500	21,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983				
202		Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	0,100	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	0,072	8,000	26,000	3,240	0,440				
		<i>Итого за Обед</i>	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	1,600	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
		<i>Итого за Завтрак</i>	920,000	32,311	45,018	139,999	1,097,983	0,786	390,866	390,833	10,261	169,613	396,274	106,162	7,813				
		<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	1,470,000	50,157	62,002	253,460	1,776,812	1,206	392,591	394,333	11,893	366,623	729,884	193,502	11,651				

Возрастная группа с 11 лет и старше											
	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1	69,201	85,674	176,151	0,750	404,164	1 365,011	14,819	440,203	1 051,691	191,197	16,804
Вторник - 1	45,574	53,256	235,448	1,031	60,913	329,711	12,283	388,358	721,430	195,190	12,441
Среда - 1	46,961	66,875	202,312	0,666	385,901	2 250,811	9,405	176,000	518,029	210,283	10,507
Четверг - 1	42,100	48,389	215,827	0,773	424,653	851,985	10,539	337,993	691,337	182,754	8,979
Пятница - 1	48,360	54,106	204,824	1,115	21,434	616,061	11,128	493,966	823,415	238,967	11,581
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	50,439	61,660	206,912	0,867	259,413	1 082,716	10,759	471,342	742,299	190,671	15,691
Понедельник - 2	49,806	45,302	219,633	1,005	21,558	380,431	10,759	384,382	929,399	256,381	11,651
Вторник - 2	68,229	57,630	224,281	1,206	392,591	394,333	11,893	366,623	729,884	193,502	10,343
Среда - 2	50,157	62,002	253,460	0,836	400,171	2 102,771	13,281	190,882	697,309	198,686	12,427
Четверг - 2	50,210	59,099	195,679	1,026	84,971	1 079,291	10,214	468,502	1 091,467	271,041	12,427
Пятница - 2	63,627	62,744	181,352	0,953	259,128	1 326,787	11,218	376,346	838,072	222,056	12,394
СРЕДНЕЕ за 2 недели	56,406	57,355	214,881	0,910	259,271	1 204,732	11,173	371,825	799,626	212,867	12,228
Итого среднее за 2 недели	53,423	59,508	210,897	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
100 % Норма СанПиН	90	92	383	65%	370%	134%	80%	31%	67%	71%	68%
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	65%	55%								
Возрастная группа с 11 лет и старше											
	Завтрак	Обед	Итого за день								
Понедельник - 1	600,000	860,000	1 460,000								
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000								
Среда - 1	550,000	795,000	1 345,000								
Четверг - 1	550,000	860,000	1 410,000								
Пятница - 1	590,000	890,000	1 480,000								
Понедельник - 2	640,000	860,000	1 500,000								
Вторник - 2	550,000	920,000	1 470,000								
Среда - 2	550,000	860,000	1 410,000								
Четверг - 2	550,000	890,000	1 440,000								
Пятница - 2	568	872	1 440								
Итого среднее за 2 недели	550	800	1 350								
Норма СанПиН											