

СОГЛАСОВАНО

Директор

Л.Б.О.У

Кобяк Светлана Сергеевна

«*07*» *07* *2024*г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «Межрегиональная кейтеринговая компания»

Финонов 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: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
№ рецеп.	Наименование пищи		Б	ЖК	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
		<i>Завтрак</i>																
175	Сыр порционный	20	5,200	5,220	33,771	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200					
	Копча молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	219,471	0,138	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
	Битон	40	0,400	0,400	18,400	0,044	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
		<i>Итого за завтрак</i>																
		500,000	17,109	12,703	85,014	0,224	3,069	85,180	1,387	344,800	338,840	60,190	2,799					
		<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464					
103	Суп с варимелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452					
268	Котлеты рубленные на масле	90	14,197	16,290	12,523	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601					
173	Капша гречневая вязкая	150	4,122	4,122	21,180	0,160	0,100	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	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	0,120	0,330	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,6319	28,006	89,871	0,703	11,924	339,411	5,056	93,292	368,369	155,657	7,059					
	Итого за Обед	740,000	26,319	40,709	174,885	0,927	14,993	424,591	6,443	438,092	707,209	215,847	9,858					
		<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>																
		1 240,000	43,428	40,709	1 244,320	0,927	14,993	424,591	6,443	438,092	707,209	215,847	9,858					
		<i>Суббота</i>																
		<i>Итого за Суббота</i>																
		1 240,000	43,428	40,709	1 244,320	0,927	14,993	424,591	6,443	438,092	707,209	215,847	9,858					
		<i>Воскресенье</i>																
		<i>Итого за Воскресенье</i>																
		1 240,000	43,428	40,709	1 244,320	0,927	14,993	424,591	6,443	438,092	707,209	215,847	9,858					
		<i>Итого за Понедельник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>																
		1 270,000	44,829	37,339	193,155	0,695	379,438	1 707,271	8,258	409,712	652,729	161,682	11,143					
		<i>Понедельник</i>																
204	Рожки отварные с супром	180	13,692	10,997	45,892	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	13,043	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	0,044	0,044	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300					
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957					
		<i>Итого за Воскресенье</i>																
		570,000	17,532	11,968	93,315	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957					
		<i>Вторник</i>																
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	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	15,090	0,195	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665					
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	0,036					
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,033	350,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840					
		<i>Итого за Вторник</i>																
		700,000	27,297	25,371	99,840	0,496	364,138	1 629,271	6,368	101,852	382,439	116,092	5,186					
		<i>Среда</i>																
		1 270,000	44,829	37,339	193,155	0,695	379,438	1 707,271	8,258	409,712	652,729	161,682	11,143					
		<i>Итого за Понедельник - 2 недели с 7 до 11 лет</i>																

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,500	0,210					
171	Копченый рубленый из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,320	574,70	1,508				
376	Чай с сахаром	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	0,100	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567				
	Хлеб пшеничный	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Завтрак</i>	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,100	33,600	3,672	58,940	269,810	100,990	3,384				
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	15,190	0,607				
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	10,642	0,452				
289	Рагу овощное на гарнир	200	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479				
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,995	0,192					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	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	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	700,000	22,609	23,480	85,269	662,305	0,421	382,997	1,374,331	6,569	96,462	371,527	94,357	4,900				
	День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 210,000	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				
	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
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	2,500				
173	Каша геркулесовая	200	6,671	11,611	29,459	249,641	0,176	60,000	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	0,580	6,550	9,120	4,889	0,883					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,100	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550					
	<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	23,407	23,566	67,922	578,889	0,303	3,000	370,580	1,738	213,230	423,770	76,800	5,180				
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				
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980				
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	129,005	0,133	1,856	192,618	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	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	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	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	32,765	29,783	82,033	622,307	0,547	63,375	647,469	6,452	180,975	525,045	152,230	5,790				
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 270,000	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				

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

№ п/п	Наименование детей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
210	Масло топленое	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,157	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020						
	Омлет яичуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	0,400	0,859					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,300	0,480					
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>Лимон 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					
<i>Обед</i>																			
	Икра опочная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,900	0,700					
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,332	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911					
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	60,880	2,431					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,505	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					
	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>Лимон 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	123,537	5,794					
<i>День/неделя: Вторник - 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					
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<i>Завтрак</i>																			
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050					
	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					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	0,400	0,859					
	Батон	50	3,300	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600					
<i>Лимон 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					
<i>Обед</i>																			
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540	17,430	1,525					
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057					
294	Котлеты 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					
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					
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880					
	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>Лимон 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	187,671	9,250					
<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					

Дни/неделя: Пятица - 1 неделя с 11 лет и старше

№ рен.	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>Завтрак</i>																		
175	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				
175	Каши молочная "Дружба"	250	7,295	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	4,380	0,992				
377	Чай с лимонком	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	0,400	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,100	0,480				
	Хлеб пшеничный	40	0,320	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,000	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>18,569</i>	<i>93,672</i>	<i>579,119</i>	<i>0,257</i>	<i>3,368</i>	<i>93,780</i>	<i>1,424</i>	<i>374,230</i>	<i>375,990</i>	<i>69,060</i>	<i>2,995</i>				
<i>Обед</i>																		
67	Винегрет оливочный	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	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	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	43,900	1,789				
173	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,000	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	0,320	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,000	0,440				
	Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>34,958</i>	<i>111,272</i>	<i>888,560</i>	<i>0,838</i>	<i>17,326</i>	<i>503,981</i>	<i>7,190</i>	<i>117,336</i>	<i>449,225</i>	<i>190,307</i>	<i>8,526</i>				
	<i>Итого за Пятица - 1 неделя с 11 лет и старше</i>		<i>1 440,000</i>	<i>49,980</i>	<i>49,156</i>	<i>204,944</i>	<i>1,115</i>	<i>20,894</i>	<i>597,761</i>	<i>8,614</i>	<i>491,566</i>	<i>825,215</i>	<i>250,367</i>	<i>11,521</i>				
Дни/неделя: Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше																		
<i>Завтрак</i>																		
204	Рожки отпарные с сыром	200	13,250	12,506	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,045	0,045	0,300	24,000	16,500	13,300	3,300				
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	88,900	2,020	339,430	295,880	48,660	6,101				
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>590,000</i>	<i>19,090</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>48,660</i>	<i>6,101</i>				
<i>Обед</i>																		
62	Салат на моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,350	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,970	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	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,000	0,440				
	Хлеб ржанко-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>		<i>860,000</i>	<i>34,923</i>	<i>31,441</i>	<i>127,869</i>	<i>0,638</i>	<i>369,753</i>	<i>2 381,931</i>	<i>7,896</i>	<i>135,812</i>	<i>500,229</i>	<i>157,391</i>	<i>6,771</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше</i>		<i>1 450,000</i>	<i>54,013</i>	<i>45,008</i>	<i>726,132</i>	<i>0,859</i>	<i>385,077</i>	<i>2 670,831</i>	<i>9,916</i>	<i>475,242</i>	<i>796,109</i>	<i>205,451</i>	<i>12,872</i>				

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

№ рен.	Наименование диеты/испыт, бюлел	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	ЖК	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
294	Гроштек 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	10,636	13,761	214,031	0,156	3,400	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639					
376	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,220	32,220	0,679					
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,839					
	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 завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>24,454</i>	<i>16,377</i>	<i>88,372</i>	<i>600,290</i>	<i>0,286</i>	<i>6,500</i>	<i>41,430</i>	<i>62,210</i>	<i>300,330</i>	<i>111,680</i>	<i>3,827</i>					
<i>Обед</i>																		
65	Суп из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	261,90	1,009					
103	Суп с вермишелью на бульоне	230	1,832	3,235	12,480	86,781	0,057	6,304	1,554	13,862	34,739	12,51	0,539					
289	Ратт овинное на птице	230	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086					
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за обед</i>	<i>860,000</i>	<i>28,726</i>	<i>33,647</i>	<i>107,377</i>	<i>849,927</i>	<i>0,350</i>	<i>392,681</i>	<i>9,033</i>	<i>124,272</i>	<i>400,479</i>	<i>124,406</i>	<i>6,406</i>					
	Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше	1 410,000	53,180	50,024	195,899	1 450,317	0,836	399,181	2 069,221	13,314	186,482	700,609	236,086					

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

№ рен.	Наименование диеты/испыт, бюлел	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	ЖК	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,625	0,725	177,100	240,188	661,50	1,559					
173	Каши геркулесовая	230	8,339	14,514	36,824	312,051	0,220	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,325	0,550	10,000	473,808	90,030	5,492					
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>25,075</i>	<i>26,469</i>	<i>73,287</i>	<i>641,299</i>	<i>0,347</i>	<i>3,325</i>	<i>1,883</i>	<i>248,650</i>	<i>473,808</i>	<i>90,030</i>	<i>5,492</i>					
<i>Обед</i>																		
45	Суп из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635					
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	230	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	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	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	0,217	46,860	116,060	41,370	1,389					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>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>622,559</i>	<i>185,391</i>					
	Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше	1 470,000	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					

№ рец.	День/неделя: Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	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
188		Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	330,020	49,770	1,467
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500				8,240	4,400
348		Сок 200 мл в инд.уп.	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
		<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>Обед</i>													
82		Борщи из свежей капусты со сметаной на бульоне	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
294		Шницель рубленый из мяса птицы	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		Каша гречневая вязкая	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615	1,615
376		Чай с сахаром	180	5,385	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	2,987
294		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,044	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	4,400	0,440
		<i>Итого за Обед</i>	890,000	36,791	27,573	109,925	849,441	0,620	28,437	234,011	8,932	156,252	467,629	226,911	1,120
		<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 530,000	66,734	43,236	217,118	1 544,450	0,831	31,247	332,311	10,770	372,402	865,889	294,281	8,762
№ рец.	День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше	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
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	230	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	0,020
		Батон	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	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>	530,000	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>Обед</i>													
52		Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	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	1,344
202		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	0,911
349		Компот из свежих яблок	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	1,923
		Хлеб пшеничный	40	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
		Хлеб ржано-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 Обед</i>	920,000	33,930	40,067	140,119	1 060,477	0,786	390,326	290,531	10,279	167,212	398,069	126,562	7,253
		<i>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	1 470,000	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

День/неделя: Среда - 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>																		
279	Тэфтели 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					
	<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>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	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	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					
	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>				
	Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше	1 385,000	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				

День/неделя: Четверг - 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>																		
	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>2,575</i>				
<i>Обед</i>																		
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	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		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>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>				
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 410,000	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				

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	Мg	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	215,967	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 недели	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	1 317,594	0,748	248,332	832,977	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		Итого за день	
Завтрак	Обед	Завтрак	Обед
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: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
						В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Мg	Fe					
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859						
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480						
	Итого за Завтрак	610,000	23,811	13,655	100,279	0,189	2,726	83,500	1,792	193,780	349,160	60,430	5,384						
82	Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420						
294	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830						
173	Каша гречневая вязкая	90	18,781	5,364	10,822	0,118		6,480	2,146	21,754	14,877	66,400	1,449						
376	Чай с сахаром	150	4,695	4,122	21,180	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516						
	Хлеб пшеничный	180	2,280	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	8,240	4,400	0,856						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,760	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,330						
	Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	740,000	31,076	20,808	88,723	0,502	21,274	187,531	6,729	119,806	385,296	189,162	7,241						
	Итого за Среду - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 350,000	56,887	34,463	189,052	0,691	24,000	271,031	8,521	313,586	734,456	249,592	12,625						
День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
						В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	К	Мg	Fe					
173	Масло порционное	10	0,080		66,100	0,001			0,100	2,400	3,000		0,020						
376	Каша пшеничная молочная	200	7,250	0,130	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535						
	Чай с сахаром	200	7,084	45,754	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859						
	Батон	50	0,051	13,043	110,000	0,055			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	Итого за Завтрак	500,000	15,618	15,205	606,279	0,356	1,400	76,500	1,583	163,260	280,320	73,050	3,454						
52	Салат из свежей отварной	60	0,870	3,055	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	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723						
268	Выпечка мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	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	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994						
349	Компот из свежих яблок	180	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	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840						
	Итого за Обед	770,000	28,411	34,074	880,937	0,655	381,163	244,501	8,459	131,992	325,350	101,682	6,261						
	Итого за Среду - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 270,000	44,029	49,279	1 487,216	1,011	382,563	321,001	10,042	295,252	605,870	174,732	9,715						

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет		№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Б	Ж				У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
279	120	14,292	15,430	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791			
173	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516				
377	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,520	9,120	4,880	0,883			
	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	5,600	0,440			
	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			
62	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	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	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,050	0,080	14,448	4,200	0,792	0,114			
349	200	0,160	16,894	70,670	70,500	0,012	354,000	0,080	0,080	6,400	4,400	3,600	0,919			
	30	2,280	0,240	14,760	77,700	0,033	0,120	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	30	2,550	0,990	14,490	894,515	0,239	373,874	1,344,551	2,749	92,970	141,269	61,574	3,448			
	705,000	21,738	38,518	113,685	894,515	0,239	373,874	1,344,551	2,749	92,970	141,269	61,574	3,448			
	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		Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет		Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет		Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет		Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет		Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет		Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет				
День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет		Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет		Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет		Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет		Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет		Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет		Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет				
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)		Е	Са	Р	Мg	Fe					
174	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
376	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			
	200	0,200	0,051	13,045	53,388	0,001	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,170	1,335	75,500	146,530	214,190	49,020	2,446			
	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			
45	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	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	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	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	350,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	700,000	22,167	25,329	84,135	639,663	0,446	403,943	474,351	6,330	107,232	333,470	90,401	4,737			
	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			

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	
	Б	Ж	У											
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	59,923	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	12,872		
Понедельник - 2 неделя	54,013	45,008	226,132	1 539,032	0,859	385,077	2 670,831	9,916	475,242	796,109	205,451	14,368		
Вторник - 2 неделя	66,734	43,236	217,118	1 544,450	0,831	31,247	332,311	10,770	372,402	865,889	294,281	11,591		
Среда - 2 неделя	51,776	57,051	195,580	1 739,306	1,206	392,051	376,031	11,911	364,222	731,679	213,902	10,233		
Четверг - 2 неделя	53,180	50,024	145,317	1 450,317	0,836	399,181	2 069,221	13,314	186,482	700,609	236,086	12,525		
Пятница - 2 неделя	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	12,318		
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	12,161		
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	18		
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
Понедельник - 1 неделя	600,000	860,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000
Среда - 1 неделя	550,000	835,000
Четверг - 1 неделя	550,000	860,000
Пятница - 1 неделя	550,000	890,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	860,000
Вторник - 2 неделя	640,000	890,000
Среда - 2 неделя	550,000	920,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000
Пятница - 2 неделя	568	879
ИТОГО среднее за 2 недели	550	800
Норма СанПиН		1 350

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептур 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. Ин2, Москва 2006)

*Горюшек 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).