



2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «Межрегиональная кейтеринговая компания»



Фионов Т.В.  
2024г.

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

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		
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		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>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>132,258</i>	<i>224,470</i>	<i>60,812</i>	<i>2,973</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
291	Плов из мяса птицы	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>
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 200,000</b>	<b>36,454</b>	<b>42,971</b>	<b>180,798</b>	<b>1 264,287</b>	<b>0,591</b>	<b>379,557</b>	<b>537,491</b>	<b>9,631</b>	<b>245,501</b>	<b>560,381</b>	<b>156,299</b>	<b>7,378</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	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 сгущенным 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>														
47	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	105,679	31,012	1,815
294	Котлеты рубленые 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	1,332
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>31,015</i>	<i>22,504</i>	<i>95,101</i>	<i>711,072</i>	<i>0,688</i>	<i>55,119</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>
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</b>	<b>1 240,000</b>	<b>45,156</b>	<b>36,495</b>	<b>193,907</b>	<b>1 285,473</b>	<b>0,872</b>	<b>56,497</b>	<b>244,611</b>	<b>10,014</b>	<b>285,890</b>	<b>586,239</b>	<b>183,524</b>	<b>9,123</b>

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	14,292	15,450	15,154	256,292	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,300	1,791
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,263</i>	<i>19,947</i>	<i>69,177</i>	<i>545,441</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	3,521	6,170	66,860	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>705,000</i>	<i>26,253</i>	<i>42,056</i>	<i>112,859</i>	<i>939,905</i>	<i>0,293</i>	<i>378,124</i>	<i>525,351</i>	<i>3,606</i>	<i>94,160</i>	<i>180,559</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>182,036</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														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	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>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>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
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487
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>22,221</i>	<i>25,275</i>	<i>89,050</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>139,888</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>

**День/неделя: Пятница - 1 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	
	Сыр порционный	20	<i>Завтрак</i>												
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
377	Чай с лимоном	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	
	Батон	40	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Итого за Завтрак	500,000	16,724	11,651	88,966	529,779	0,165	3,095	81,580	1,420	343,830	333,570	57,200	2,530	
			<i>Обед</i>												
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464	
103	Суп с вермишелью на бульоне/бульоне	200	4,178	2,279	9,953	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	12,523	254,991	0,306	0,600	2,430	1,384	24,680	136,340	38,700	1,601	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	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	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	29,019	28,081	89,871	730,101	0,711	11,924	350,211	5,086	94,792	386,369	155,657	7,209	
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 240,000	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	

**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)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	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	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957	
			<i>Обед</i>												
47	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	105,679	31,012	1,815	
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	120	32,151	6,626	1,492	194,201	0,098	0,028	19,150	2,112	21,262	236,880	117,136	1,948	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240			350,000					0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	770,000	49,803	20,779	93,886	769,453	0,508	372,452	205,981	6,927	116,264	499,159	199,648	5,986	
	Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 340,000	67,335	32,747	187,201	1 326,093	0,717	387,752	283,981	8,817	424,124	769,449	245,238	11,943	

День/неделя: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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	2,220	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			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	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	16,854	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	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	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>33,820</i>	<i>19,639</i>	<i>89,397</i>	<i>671,155</i>	<i>0,549</i>	<i>25,074</i>	<i>199,031</i>	<i>6,729</i>	<i>105,856</i>	<i>409,876</i>	<i>191,542</i>	<i>7,419</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, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная	200	5,670	4,340	27,616	172,820	0,157	0,988	23,200	0,110	101,252	139,200	35,628	0,914
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,490</i>	<i>12,461</i>	<i>83,469</i>	<i>496,308</i>	<i>0,258</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	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120		0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>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														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,262</i>	<i>13,506</i>	<i>80,480</i>	<i>534,180</i>	<i>0,267</i>	<i>6,100</i>	<i>33,000</i>	<i>3,672</i>	<i>58,940</i>	<i>269,810</i>	<i>100,490</i>	<i>3,584</i>
<i>Обед</i>														
	Огурцы солёные порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
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	2,479
348	Комлот 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			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,671</i>	<i>24,307</i>	<i>78,002</i>	<i>623,358</i>	<i>0,428</i>	<i>398,048</i>	<i>621,871</i>	<i>5,763</i>	<i>113,063</i>	<i>319,491</i>	<i>95,467</i>	<i>4,924</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 210,000</i>	<i>44,933</i>	<i>37,813</i>	<i>158,482</i>	<i>1 157,538</i>	<i>0,695</i>	<i>404,148</i>	<i>654,871</i>	<i>9,435</i>	<i>172,003</i>	<i>589,301</i>	<i>195,957</i>	<i>8,508</i>
День/неделя: Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	38,600	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	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>22,569</i>	<i>18,663</i>	<i>72,234</i>	<i>548,719</i>	<i>0,255</i>	<i>2,909</i>	<i>289,180</i>	<i>1,317</i>	<i>194,200</i>	<i>383,340</i>	<i>59,390</i>	<i>4,729</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
103	Суп с вермишелью на бульонебульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
229	Рыба, тушенная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	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		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,861</i>	<i>29,691</i>	<i>81,410</i>	<i>696,006</i>	<i>0,525</i>	<i>39,275</i>	<i>382,949</i>	<i>5,996</i>	<i>163,775</i>	<i>509,895</i>	<i>141,030</i>	<i>5,459</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 270,000</i>	<i>55,430</i>	<i>48,354</i>	<i>153,644</i>	<i>1 244,725</i>	<i>0,780</i>	<i>42,184</i>	<i>672,129</i>	<i>7,313</i>	<i>357,975</i>	<i>893,235</i>	<i>200,420</i>	<i>10,188</i>

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	Мг	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
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
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
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
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
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>45,497</b>	<b>48,426</b>	<b>175,093</b>	<b>1 322,778</b>	<b>0,722</b>	<b>248,896</b>	<b>517,541</b>	<b>9,039</b>	<b>291,097</b>	<b>632,396</b>	<b>177,714</b>	<b>10,108</b>
Понедельник - 2 неделя	67,335	32,747	187,201	1 326,093	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
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
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
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
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>54,568</b>	<b>39,725</b>	<b>178,605</b>	<b>1 290,036</b>	<b>0,778</b>	<b>247,207</b>	<b>439,311</b>	<b>8,631</b>	<b>298,966</b>	<b>711,239</b>	<b>208,500</b>	<b>10,355</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>50,033</b>	<b>44,076</b>	<b>176,849</b>	<b>1 306,407</b>	<b>0,750</b>	<b>248,052</b>	<b>478,426</b>	<b>8,835</b>	<b>295,032</b>	<b>671,818</b>	<b>193,107</b>	<b>10,232</b>
Норма СанПин	77	79	335	2 350	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%

Возрастная группа с 7 до 11 лет			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	500,000	700,000	1 200,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	1 240,000
Среда - 1 неделя	510,000	705,000	1 215,000
Четверг - 1 неделя	550,000	700,000	1 250,000
Пятница - 1 неделя	500,000	740,000	1 240,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	770,000	1 340,000
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
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>525</b>	<b>734</b>	<b>1 259</b>
Норма СанПин	500	700	1 200

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Масло порционно	10													
173	Каша геркулесовая	250	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,020
376	Чай с сахаром	200	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	29,000	0,545	134,444	193,450	55,401	1,320	
	Батон	50	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	3,500	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>13,593</i>	<i>14,324</i>	<i>89,314</i>	<i>540,826</i>	<i>0,286</i>	<i>1,335</i>	<i>69,500</i>	<i>1,935</i>	<i>159,294</i>	<i>263,190</i>	<i>71,901</i>	<i>3,239</i>	
	Икра овощная	100													
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
291	Плов из мяса птицы	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	
348	Компот из сухофруктов	180	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431	
	Хлеб пшеничный	40	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	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>	<i>860,000</i>	<i>31,284</i>	<i>40,615</i>	<i>123,810</i>	<i>999,328</i>	<i>0,449</i>	<i>387,907</i>	<i>668,211</i>	<i>10,885</i>	<i>152,863</i>	<i>437,761</i>	<i>125,537</i>	<i>5,794</i>	
	<b>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 410,000</b>	<b>44,877</b>	<b>54,939</b>	<b>213,124</b>	<b>1 540,154</b>	<b>0,735</b>	<b>389,242</b>	<b>737,711</b>	<b>12,820</b>	<b>312,157</b>	<b>700,951</b>	<b>197,438</b>	<b>9,033</b>	

**День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше**

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Печенье	50													
181	Каша манная молочная	250	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976	0,398	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,390	9,000	0,060					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>15,211</i>	<i>14,878</i>	<i>104,582</i>	<i>609,923</i>	<i>0,198</i>	<i>1,625</i>	<i>43,500</i>	<i>3,060</i>	<i>146,544</i>	<i>185,600</i>	<i>34,476</i>	<i>2,048</i>	
	Салат из квашеной капусты	100													
47	Суп гороховый на курином бульоне	250	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750	
102	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231	
294	Картофельное пюре	180	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	Чай с лимоном	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	Хлеб пшеничный	40	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 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>	<i>890,000</i>	<i>36,500</i>	<i>29,097</i>	<i>115,989</i>	<i>877,245</i>	<i>0,842</i>	<i>72,899</i>	<i>255,961</i>	<i>9,228</i>	<i>206,428</i>	<i>508,065</i>	<i>184,071</i>	<i>8,649</i>	
	<b>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 440,000</b>	<b>51,711</b>	<b>43,975</b>	<b>220,571</b>	<b>1 487,168</b>	<b>1,040</b>	<b>74,524</b>	<b>299,461</b>	<b>12,288</b>	<b>352,972</b>	<b>693,665</b>	<b>218,547</b>	<b>10,697</b>	



День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели 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	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,448</i>	<i>21,445</i>	<i>73,706</i>	<i>585,721</i>	<i>0,319</i>	<i>5,588</i>	<i>84,980</i>	<i>5,877</i>	<i>54,950</i>	<i>327,900</i>	<i>146,080</i>	<i>6,211</i>
<i>Обед</i>														
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
	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>4,984</i>
	<b>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 385,000</b>	<b>56,039</b>	<b>70,655</b>	<b>208,399</b>	<b>1 699,460</b>	<b>0,718</b>	<b>392,842</b>	<b>872,091</b>	<b>10,842</b>	<b>175,244</b>	<b>574,239</b>	<b>221,673</b>	<b>11,195</b>
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	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	6,351
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<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
	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>
	<b>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 460,000</b>	<b>66,341</b>	<b>78,238</b>	<b>163,251</b>	<b>1 627,148</b>	<b>0,868</b>	<b>422,913</b>	<b>964,485</b>	<b>12,759</b>	<b>445,063</b>	<b>1 057,297</b>	<b>192,294</b>	<b>18,123</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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
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
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	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	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
268	Котлеты рубленные из мяса	100	15,777	17,750	14,276	281,711	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,789
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<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>
	<b>Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 440,000</b>	<b>52,239</b>	<b>48,109</b>	<b>209,801</b>	<b>1 485,999</b>	<b>1,048</b>	<b>20,933</b>	<b>605,161</b>	<b>8,690</b>	<b>492,506</b>	<b>837,695</b>	<b>255,867</b>	<b>11,335</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<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	41,857	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>115,953</i>	<i>936,456</i>	<i>0,637</i>	<i>384,193</i>	<i>251,331</i>	<i>8,798</i>	<i>151,778</i>	<i>594,535</i>	<i>236,891</i>	<i>7,411</i>
	<b>Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 510,000</b>	<b>76,737</b>	<b>39,463</b>	<b>214,216</b>	<b>1 533,686</b>	<b>0,858</b>	<b>399,517</b>	<b>340,231</b>	<b>10,818</b>	<b>491,208</b>	<b>890,415</b>	<b>284,951</b>	<b>13,512</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	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			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>640,000</i>	<i>31,963</i>	<i>17,862</i>	<i>110,470</i>	<i>736,121</i>	<i>0,240</i>	<i>3,100</i>	<i>106,800</i>	<i>1,898</i>	<i>211,200</i>	<i>390,020</i>	<i>62,970</i>	<i>4,747</i>
<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	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615
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
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>39,568</i>	<i>25,579</i>	<i>110,986</i>	<i>834,505</i>	<i>0,694</i>	<i>34,796</i>	<i>245,978</i>	<i>8,914</i>	<i>132,080</i>	<i>496,742</i>	<i>230,913</i>	<i>8,961</i>
<b>Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше</b>		<b>1 530,000</b>	<b>71,531</b>	<b>43,441</b>	<b>221,456</b>	<b>1 570,626</b>	<b>0,934</b>	<b>37,896</b>	<b>352,778</b>	<b>10,812</b>	<b>343,280</b>	<b>886,762</b>	<b>293,883</b>	<b>13,708</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
173	Каша пшеничная молочная	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		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
	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>13,908</i>	<i>13,547</i>	<i>90,374</i>	<i>539,514</i>	<i>0,297</i>	<i>1,335</i>	<i>69,500</i>	<i>1,528</i>	<i>151,415</i>	<i>243,740</i>	<i>61,035</i>	<i>3,061</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
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	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,000</i>	<i>36,463</i>	<i>37,112</i>	<i>143,662</i>	<i>1 057,541</i>	<i>0,805</i>	<i>379,728</i>	<i>270,184</i>	<i>9,064</i>	<i>152,330</i>	<i>417,094</i>	<i>125,770</i>	<i>7,833</i>
<b>Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше</b>		<b>1 470,000</b>	<b>50,371</b>	<b>50,659</b>	<b>234,036</b>	<b>1 597,055</b>	<b>1,102</b>	<b>381,063</b>	<b>339,684</b>	<b>10,592</b>	<b>303,745</b>	<b>660,834</b>	<b>186,805</b>	<b>10,894</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	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
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
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,454</i>	<i>16,377</i>	<i>88,372</i>	<i>600,390</i>	<i>0,286</i>	<i>6,500</i>	<i>41,450</i>	<i>4,281</i>	<i>62,210</i>	<i>300,130</i>	<i>111,680</i>	<i>3,827</i>
<i>Обед</i>														
	Огурцы солёные порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
289	Рагу овощное из птицы	250	19,281	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		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
	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>28,800</i>	<i>30,206</i>	<i>95,752</i>	<i>772,788</i>	<i>0,552</i>	<i>411,405</i>	<i>779,051</i>	<i>7,118</i>	<i>145,963</i>	<i>407,611</i>	<i>123,017</i>	<i>6,349</i>
	<b>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 410,000</b>	<b>53,254</b>	<b>46,583</b>	<b>184,124</b>	<b>1 373,178</b>	<b>0,838</b>	<b>417,905</b>	<b>820,501</b>	<b>11,399</b>	<b>208,173</b>	<b>707,741</b>	<b>234,697</b>	<b>10,176</b>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	47,200	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	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,029</i>	<i>20,158</i>	<i>80,892</i>	<i>602,819</i>	<i>0,288</i>	<i>3,208</i>	<i>297,780</i>	<i>1,354</i>	<i>223,630</i>	<i>420,490</i>	<i>68,260</i>	<i>4,925</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	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>920,000</i>	<i>38,333</i>	<i>37,541</i>	<i>102,156</i>	<i>872,782</i>	<i>0,645</i>	<i>49,261</i>	<i>448,951</i>	<i>8,172</i>	<i>204,022</i>	<i>600,949</i>	<i>169,231</i>	<i>6,613</i>
	<b>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</b>	<b>1 470,000</b>	<b>62,362</b>	<b>57,699</b>	<b>183,048</b>	<b>1 475,601</b>	<b>0,933</b>	<b>52,469</b>	<b>746,731</b>	<b>9,526</b>	<b>427,652</b>	<b>1 021,439</b>	<b>237,491</b>	<b>11,538</b>

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	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
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>54,241</b>	<b>59,183</b>	<b>203,029</b>	<b>1 567,986</b>	<b>0,882</b>	<b>260,091</b>	<b>695,782</b>	<b>11,480</b>	<b>355,588</b>	<b>772,769</b>	<b>217,164</b>	<b>12,077</b>
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
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>62,851</b>	<b>47,569</b>	<b>207,376</b>	<b>1 510,029</b>	<b>0,933</b>	<b>257,770</b>	<b>519,985</b>	<b>10,629</b>	<b>354,812</b>	<b>833,438</b>	<b>247,565</b>	<b>11,966</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>58,546</b>	<b>53,376</b>	<b>205,203</b>	<b>1 539,008</b>	<b>0,908</b>	<b>258,931</b>	<b>607,884</b>	<b>11,055</b>	<b>355,200</b>	<b>803,104</b>	<b>232,365</b>	<b>12,022</b>
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
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>568</b>	<b>885</b>	<b>1 453</b>
Норма СанПиН	550	800	1 350

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. 1м2 Москва 2006)

\*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.  
\*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

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