



СОГЛАСОВАНО

Бонина Ирина Сергеевна

Бонина И.С.

2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"



Фионов Т.В.
2024г.

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

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порционная)	10	0,080	7,250	0,130	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,030	
181	Каши манная молотая	200	4,305	5,726	24,820	0,059	0,988	35,300	0,350	98,608	87,330	14,372	0,324	
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	
	Батон	50	3,500	0,560	23,000	0,055		110,000	0,850	9,560	32,500	6,500	0,600	
	Сладкое печенье	40	0,280	0,988	3,376									
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>8,365</i>	<i>14,515</i>	<i>42,210</i>	<i>0,116</i>	<i>1,088</i>	<i>75,700</i>	<i>1,300</i>	<i>115,458</i>	<i>131,090</i>	<i>25,272</i>	<i>1,883</i>	
<i>Обед</i>														
882011	Риса овсяная	60	1,020	5,400	5,400	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
291	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	
348	Кюммелт из сахарфруктов	240	19,820	22,310	43,142	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280	
	Хлеб пшеничный	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,380	0,240	14,760	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,518</i>	<i>33,665</i>	<i>105,506</i>	<i>0,363</i>	<i>379,171</i>	<i>535,639</i>	<i>8,467</i>	<i>118,439</i>	<i>377,080</i>	<i>104,854</i>	<i>4,785</i>	
<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>														

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Кукуруза порционная	30	0,861	0,180	2,970	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123	
202	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	0,446	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,308	
377	Чай с лимоном	150	6,414	3,656	40,944	0,099	1,700	0,580	0,008	19,340	53,160	9,720	0,994	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	6,350	33,980	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>24,635</i>	<i>13,007</i>	<i>89,492</i>	<i>0,297</i>	<i>6,350</i>	<i>33,980</i>	<i>3,969</i>	<i>66,200</i>	<i>239,100</i>	<i>82,470</i>	<i>3,948</i>	
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	0,021	16,430	260,000	1,416	25,000	21,400	11,300	0,373	
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815	
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	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	13,045	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	<i>Итого за обед</i>	<i>740,000</i>	<i>31,444</i>	<i>24,931</i>	<i>89,176</i>	<i>0,630</i>	<i>54,702</i>	<i>471,731</i>	<i>7,201</i>	<i>148,651</i>	<i>419,317</i>	<i>118,911</i>	<i>6,350</i>	
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>56,079</i>	<i>37,938</i>	<i>178,668</i>	<i>0,927</i>	<i>61,052</i>	<i>505,711</i>	<i>11,170</i>	<i>214,851</i>	<i>658,417</i>	<i>201,381</i>	<i>10,298</i>	

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
		<i>Завтрак</i>													
		50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
185	Каши гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	40,000	136,315	241,543	114,306	3,518		
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	0,060						
		50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	1,690	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	Итого за Завтрак	500,000	19,401	18,116	115,029	698,101	0,381	54,500	2,810	160,815	319,043	131,306	5,118		
		<i>Обед</i>													
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	12,660	22,622	15,790	0,607		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	30,062	61,769	18,942	0,980		
392	Пельмени	185	14,444	32,429	30,469	555,054	0,001	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114		
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000					0,039		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	705,000	24,298	42,129	111,094	931,223	0,247	377,374	4,233	85,070	145,591	57,724	2,910		
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 205,000	43,699	60,245	226,123	1 629,824	0,628	379,064	1 009,851	7,043	245,885	183,030	8,028		

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
		<i>Завтрак</i>													
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915	51,600		0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,365	367,381	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	
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукты (яблоком)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
	Итого за Завтрак	535,000	33,137	32,240	48,748	621,669	0,247	14,091	527,900	3,047	371,000	565,570	60,090	9,126	
		<i>Обед</i>													
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	25,000	12,760	0,812		
96	Рассольник мексикский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	64,330	17,321	0,671		
259	Жаркое по-домашнему	240	17,195	20,370	37,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,512	228,892	54,697	2,984	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	0,450		
	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	25,329	28,866	92,180	738,807	0,489	189,204	338,475	7,417	178,624	377,602	103,358	6,087	
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 275,000	58,466	61,106	140,928	1 360,476	0,736	203,295	866,375	10,464	489,624	943,172	163,448	15,213	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800		0,260		
396	Ватны	120	6,000	4,800	44,400	244,800										
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		
348	Сок 200 мл в пакет.	200			22,400	90,000	0,020	2,600			14,000	8,000		2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>6,316</i>	<i>4,855</i>	<i>92,963</i>	<i>439,548</i>	<i>0,024</i>	<i>3,800</i>	<i>0,580</i>	<i>0,008</i>	<i>9,350</i>	<i>24,920</i>	<i>14,380</i>	<i>3,943</i>		
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	0,100	100,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464		
103	Суп с вермишелью на 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 рубленные 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 вареная	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	0,320		
	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>29,019</i>	<i>28,081</i>	<i>89,871</i>	<i>730,101</i>	<i>0,711</i>	<i>11,924</i>	<i>350,211</i>	<i>5,086</i>	<i>94,792</i>	<i>386,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,209</i>		
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 280,000</i>	<i>35,335</i>	<i>32,936</i>	<i>182,834</i>	<i>1 169,649</i>	<i>0,735</i>	<i>15,724</i>	<i>350,791</i>	<i>5,094</i>	<i>104,142</i>	<i>411,289</i>	<i>169,937</i>	<i>11,152</i>		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
15	Сыр (поршмяк)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
173	Каша пшеница молотая	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,137	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920		
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		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040			1,730	14,500	45,000	10,000	1,050		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>515,000</i>	<i>17,194</i>	<i>18,671</i>	<i>98,343</i>	<i>627,638</i>	<i>0,258</i>	<i>1,208</i>	<i>75,700</i>	<i>2,815</i>	<i>280,922</i>	<i>321,840</i>	<i>63,278</i>	<i>3,579</i>		
<i>Обед</i>																
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,760		1,860	24,000	22,200	9,000	0,420		
101	Суп картофельный с крутой	200	4,202	2,348	12,265	86,365	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822		
392	Нельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114		
342	Копilot ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000						0,039		
	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>24,716</i>	<i>41,467</i>	<i>110,998</i>	<i>933,589</i>	<i>0,250</i>	<i>373,384</i>	<i>170,893</i>	<i>3,349</i>	<i>82,178</i>	<i>146,534</i>	<i>44,038</i>	<i>2,565</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 220,000</i>	<i>41,910</i>	<i>60,138</i>	<i>209,341</i>	<i>1 561,227</i>	<i>0,508</i>	<i>374,592</i>	<i>246,593</i>	<i>6,164</i>	<i>363,100</i>	<i>468,374</i>	<i>107,316</i>	<i>6,144</i>		

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным мяском	170	22,811	13,204	46,436	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
384	Кофейный напиток	200	2,720	2,240	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,330	1,000	0,440	20,800	14,300	11,700	2,860
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	0,039	13,000		0,260	210,030	341,220	60,130	4,545
<i>Итого за Завтрак</i>													
		540,000	28,591	16,294	650,071	0,237	14,016	92,000	1,872	401,246	890,706	208,582	14,552
<i>Обед</i>													
62	Суп 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	0,115
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	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	0,118	6,480	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	0,608	16,000	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
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	14,780	0,033	0,120	0,990	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	0,120	19,974	1,358,331	5,360	191,216	549,486	208,452	10,007
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	46,098	15,520	105,317	0,981	33,990	1,450,331	7,232	401,246	890,706	208,582	14,552
<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>													

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
401	Лесм	20	0,080	13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260
376	Омлет	105	6,300	4,200	42,000	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
348	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	Сок 200 мл в полул.	200			90,000	0,023	2,200	0,500		7,750	24,040	13,800	3,919
<i>Итого за Завтрак</i>													
		525,000	6,580	4,251	90,443	0,023	2,200	0,500		26,760	44,011	18,542	0,723
<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
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	0,067	20,435	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,990	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,580	0,990	14,490	0,120	130,891	777,789	8,588	104,269	376,500	104,744	4,867
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	27,523	32,454	101,473	0,391	133,091	778,289	8,588	112,019	400,540	118,544	8,886
<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>													

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горюшек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	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
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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,800	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,140	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	510,000	24,668	12,883	88,352	569,631	0,323	6,100	33,000	4,012	69,400	241,520	83,490	4,011
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,664	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
229	Рыба, тушеная в томате 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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	330,180		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	0,126	0,120	0,990	0,990	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	770,000	36,646	31,583	95,330	777,986	0,688	409,200	662,719	7,587	191,595	373,223	167,685	6,034
	Итого за Четверг - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 280,000	61,314	44,466	183,682	1 347,617	1,011	415,300	695,719	11,599	260,995	814,745	251,175	10,045

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Ябло отварное	50	12,700	14,500	0,700	157,000	0,070		230,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
175	Капса 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	0,068	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	
	Итого за Завтрак	500,000	22,569	18,663	72,234	548,719	0,255	2,909	289,180	1,317	194,200	383,340	59,390	4,729
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910
103	Суп с пермишью на 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	Биточка мясная 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
171	Капса 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	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	0,126	0,120	0,990	0,990	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	770,000	28,430	33,260	105,901	838,631	0,576	12,012	251,281	7,650	102,971	354,088	108,952	5,840
	Итого за Пятница - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 270,000	50,999	51,923	178,135	1 387,350	0,831	14,921	540,461	8,947	297,071	737,428	168,342	10,569

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	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
14	Масло (нерафин.)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
181	Каши злачные молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976		0,405
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,180	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
	Сладкие печенье	40	0,280	0,988	3,576	24,000									
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>9,439</i>	<i>15,765</i>	<i>70,351</i>	<i>460,936</i>	<i>0,131</i>	<i>1,335</i>	<i>83,500</i>	<i>1,385</i>	<i>140,234</i>	<i>152,890</i>	<i>28,876</i>		<i>1,884</i>
<i>Обед</i>															
	1 порция ошпаренная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000		0,700
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
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	1,634	36,382	288,197	63,374		2,660
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>890,000</i>	<i>33,542</i>	<i>42,539</i>	<i>128,385</i>	<i>1 043,865</i>	<i>0,460</i>	<i>387,936</i>	<i>639,247</i>	<i>11,023</i>	<i>155,615</i>	<i>463,428</i>	<i>130,431</i>		<i>6,023</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>42,981</i>	<i>58,304</i>	<i>198,736</i>	<i>1 504,801</i>	<i>0,591</i>	<i>389,271</i>	<i>722,747</i>	<i>12,408</i>	<i>295,849</i>	<i>616,318</i>	<i>159,307</i>		<i>7,907</i>

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	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
294	Курочка порционная	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800		0,123
202	Кефлеты 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
377	Рожки отпарные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640		1,188
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,908	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>27,322</i>	<i>15,748</i>	<i>98,991</i>	<i>649,771</i>	<i>0,328</i>	<i>6,750</i>	<i>42,430</i>	<i>4,648</i>	<i>70,870</i>	<i>263,360</i>	<i>90,080</i>		<i>4,273</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
102	Суп гороховый на 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
260	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645		0,871
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		4,930	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>37,066</i>	<i>30,330</i>	<i>112,015</i>	<i>873,833</i>	<i>0,789</i>	<i>72,100</i>	<i>758,771</i>	<i>9,008</i>	<i>185,870</i>	<i>509,399</i>	<i>149,636</i>		<i>7,742</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>64,388</i>	<i>46,078</i>	<i>211,006</i>	<i>1 523,604</i>	<i>1,117</i>	<i>78,850</i>	<i>801,201</i>	<i>13,656</i>	<i>256,740</i>	<i>772,759</i>	<i>239,716</i>		<i>12,015</i>

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)														
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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												
185	Каши гречневая молотая вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	4,397												
384	Какао из консервов "Какао со стевией" молоко и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060															
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000												
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	21,710	19,879	124,877	762,697	0,444	2,015	63,500	2,920	194,843	379,355	5,997												
<i>Обед</i>																									
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,570	26,190												
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	2,17,111	2,511	36,662	73,089	23,851												
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792												
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270		357,000					0,039												
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440												
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,130												
	<i>Итого за Обед</i>	835,000	28,288	49,402	133,915	1 105,615	0,331	383,987	1 497,111	6,063	109,320	196,809	72,433												
	<i>Итого за День</i>	1 385,000	49,998	69,281	258,792	1 868,312	0,775	386,002	1 560,611	8,983	304,163	570,164	232,316												

Питого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше

Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
0,444	2,015	63,500	2,920	194,843	379,355	5,997
0,775	386,002	1 560,611	8,983	304,163	570,164	232,316

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe										
<i>Завтрак</i>																								
15	Сыр (поршмяк)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750											
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											
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	6,500		4,950	8,240	4,400											
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200											
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	2,860											
	<i>Итого за Завтрак</i>	585,000	41,657	41,644	50,251	746,489	0,299	14,377	691,300	3,869	431,740	704,730	10,700											
<i>Обед</i>																								
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	1,344											
96	Расовыйлик 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											
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813											
308	Паншок из пшеники шпорошика	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	0,450											
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600											
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120											
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	30,814	35,920	112,877	907,111	0,604	200,909	389,368	9,554	163,596	467,510	130,945											
	<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	1 475,000	72,471	77,564	163,128	1 653,600	0,903	215,286	1 080,668	13,423	595,336	1 172,240	201,555											

Питого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше

Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
0,903	215,286	1 080,668	13,423	595,336	1 172,240	201,555

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

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным 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	0,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860
	Итого за Завтрак	570,000	32,723	18,302	102,090	713,221	0,259	14,100	106,800	1,918	232,400	390,320	67,070	4,767
<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	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,600	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
	Итого за Обед	890,000	54,195	18,732	130,705	911,371	1,206	26,337	2 164,811	6,524	237,372	666,409	256,691	12,071
	Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше	1 460,000	86,918	37,034	232,795	1 624,592	1,465	40,337	2 271,611	8,442	469,772	1 056,729	323,761	16,838

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

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260
401	Оладьи	140	8,400	5,600	56,000	308,000								
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
348	Сок 200 мл в горячем виде	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	560,000	8,680	5,651	104,443	501,388	0,023	2,200	0,500		7,750	24,040	13,800	3,919
<i>Обед</i>														
67	Выпечка овсяной	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
88	Шницель 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
291	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	68,574	2,660
308	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
	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
	Итого за Обед	890,000	33,505	40,863	124,213	1 006,069	0,507	141,018	1 001,697	11,287	133,049	466,604	132,672	6,236
	Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше	1 450,000	42,185	46,514	228,656	1 507,457	0,530	143,218	1 002,197	11,287	140,799	490,644	146,472	10,155

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Героискй тедельай отпарвай	30	0,930	0,060	1,950	0,033	3,000	0,060	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
204	Котлетя рудельное из мяса птиши	100	15,443	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639	
202	Рожки отпарвай	180	7,742	4,537	49,417	0,120	2,69652	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	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	0,044	0,160	0,120	0,120	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>27,355</i>	<i>15,624</i>	<i>643,071</i>	<i>0,354</i>	<i>6,500</i>	<i>41,450</i>	<i>4,691</i>	<i>74,070</i>	<i>265,780</i>	<i>91,100</i>	<i>4,336</i>	
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокаранной капуста с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688	
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	21,537	18,775	14,79	0,148	2,063	214,030	2,711	58,630	310,910	74,310	1,199	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	0,208	33,634	23,000	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
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	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160	0,120	0,120	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,130	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>43,078</i>	<i>39,208</i>	<i>118,994</i>	<i>0,850</i>	<i>431,016</i>	<i>808,991</i>	<i>10,005</i>	<i>237,177</i>	<i>679,996</i>	<i>202,406</i>	<i>7,459</i>	
	<i>Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>70,433</i>	<i>54,832</i>	<i>216,845</i>	<i>1,204</i>	<i>437,516</i>	<i>850,351</i>	<i>14,696</i>	<i>311,247</i>	<i>944,876</i>	<i>293,506</i>	<i>11,795</i>	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Ябло отпарвай	50	12,700	11,500	0,700	0,070	157,000	0,600	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
175	Каша хлопчатая "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	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	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	0,055	117,500	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>350,000</i>	<i>24,029</i>	<i>20,158</i>	<i>80,892</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>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	0,021	106,640		2,759	29,530	32,540	17,430	1,525	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
268	Виточка мясная с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	0,348	3,6031	64,220	3,770	33,309	157,438	48,610	1,923	
171	Каша рисовая рассычатая	180	4,841	5,290	39,938	0,052	226,971	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	49,398	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160	0,120	0,120	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>33,287</i>	<i>39,258</i>	<i>131,239</i>	<i>0,690</i>	<i>17,252</i>	<i>295,551</i>	<i>9,363</i>	<i>130,351</i>	<i>423,207</i>	<i>133,811</i>	<i>7,252</i>	
	<i>Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>57,316</i>	<i>59,416</i>	<i>212,131</i>	<i>0,978</i>	<i>1 617,040</i>	<i>593,331</i>	<i>10,717</i>	<i>353,981</i>	<i>845,697</i>	<i>202,071</i>	<i>12,177</i>	