



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 | 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 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> |
| | Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет | 1 200,000 | 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 |
| 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 | Мg | 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> |
| | Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет | 1 240,000 | 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 |

| 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, 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> | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 с маслом | 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 |
| 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>500,000</i> | <i>16,724</i> | <i>11,651</i> | <i>88,966</i> | <i>529,779</i> | <i>0,165</i> | <i>3,095</i> | <i>81,580</i> | <i>1,420</i> | <i>343,830</i> | <i>333,570</i> | <i>57,200</i> | <i>2,530</i> |
| <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 | Сул 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 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 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 |
| | <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>153,657</i> | <i>7,209</i> |
| | <i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i> | <i>1 240,000</i> | <i>45,743</i> | <i>39,732</i> | <i>178,837</i> | <i>1 259,880</i> | <i>0,876</i> | <i>15,019</i> | <i>431,791</i> | <i>6,506</i> | <i>438,622</i> | <i>719,939</i> | <i>212,857</i> | <i>9,739</i> |
| День/неделя: Понедельник - 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 | 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 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>570,000</i> | <i>17,532</i> | <i>11,968</i> | <i>93,315</i> | <i>556,640</i> | <i>0,209</i> | <i>15,300</i> | <i>78,000</i> | <i>1,890</i> | <i>307,860</i> | <i>270,290</i> | <i>45,590</i> | <i>5,957</i> |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной калусты | 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, тушеные 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 |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>770,000</i> | <i>49,803</i> | <i>20,779</i> | <i>93,886</i> | <i>769,453</i> | <i>0,508</i> | <i>372,452</i> | <i>205,981</i> | <i>6,927</i> | <i>116,264</i> | <i>499,159</i> | <i>199,648</i> | <i>5,986</i> |
| | <i>Итого за Понедельник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i> | <i>1 340,000</i> | <i>67,335</i> | <i>32,747</i> | <i>187,201</i> | <i>1 326,093</i> | <i>0,717</i> | <i>387,752</i> | <i>283,981</i> | <i>8,817</i> | <i>424,124</i> | <i>769,449</i> | <i>245,238</i> | <i>11,943</i> |

| День/неделя: 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 | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и гущенным 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 | | | | 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 | 0,120 | | 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 | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционное | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,020 |
| 173 | Каша пшеничная 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 | Мg | 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 | 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>22,671</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 | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо отварное | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 157,000 | 0,070 | | 250,000 | 0,600 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,833 | 6,708 | 33,771 | 219,471 | 0,128 | 1,209 | 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 | 0,120 | | 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 | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--|---------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|--------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| Пищевые вещества (г) | | | В1 | | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| Б | Ж | У | | | | | | | | | | |
| 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 |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 45,497 | 48,426 | 175,093 | 1 322,778 | 0,722 | 248,896 | 517,541 | 9,039 | 291,097 | 632,396 | 177,714 | 10,108 |
| 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 |
| СРЕДНЕЕ за 2 неделю | 54,568 | 39,725 | 178,605 | 1 290,036 | 0,778 | 247,207 | 439,311 | 8,631 | 298,966 | 711,239 | 208,500 | 10,355 |
| <i>ИТОГО среднее за 2 недели</i> | <i>50,033</i> | <i>44,076</i> | <i>176,849</i> | <i>1 306,407</i> | <i>0,750</i> | <i>248,052</i> | <i>478,426</i> | <i>8,835</i> | <i>295,032</i> | <i>671,818</i> | <i>193,107</i> | <i>10,232</i> |
| 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 | | | Итого за день |
|----------------------------------|------------|------------|---------------|
| | Завтрак | Обед | |
| 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 |
| <i>ИТОГО среднее за 2 недели</i> | <i>525</i> | <i>734</i> | <i>1 259</i> |
| 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 | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционное | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | | 40,000 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,020 |
| 173 | Каша геркулесовая | 250 | 6,773 | 6,203 | 33,461 | 217,338 | 0,185 | 1,235 | 29,000 | 0,545 | 134,444 | 193,450 | 55,401 | 1,320 |
| 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>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> |
| <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 |
| 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 | 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 |
| 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>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> |
| Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше | | 1 410,000 | 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 |

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> | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 250 | 5,351 | 4,438 | 30,557 | 184,313 | 0,073 | 1,235 | 29,000 | 0,400 | 122,544 | 108,100 | 17,976 | 0,398 |
| 384 | Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и | 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>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> |
| <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 |
| 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 | 0,580 | 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>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> |
| Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше | | 1 440,000 | 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 |

| 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 | Mg | 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> |
| | <i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 385,000</i> | <i>56,039</i> | <i>70,655</i> | <i>208,399</i> | <i>1 699,460</i> | <i>0,718</i> | <i>392,842</i> | <i>872,091</i> | <i>10,842</i> | <i>175,244</i> | <i>574,239</i> | <i>221,673</i> | <i>11,195</i> |
| День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 |
| 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> |
| | <i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i> | <i>1 460,000</i> | <i>66,341</i> | <i>78,238</i> | <i>163,251</i> | <i>1 627,148</i> | <i>0,868</i> | <i>422,913</i> | <i>964,485</i> | <i>12,759</i> | <i>445,063</i> | <i>1 057,297</i> | <i>192,294</i> | <i>18,123</i> |

| День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
| № 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> | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 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> |
| | Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше | 1 440,000 | 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 |
| 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 | Мg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сыром | 200 | 15,250 | 12,596 | 50,840 | 379,342 | 0,131 | 0,224 | 88,400 | 1,280 | 302,480 | 245,140 | 24,560 | 1,502 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | 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, тушённые 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 | Комлот 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> |
| | Итого за Понедельник - 2 неделя с 11 лет и старше | 1 510,000 | 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 |

| 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 индуп. | 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 | 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>8,261</i> |
| | Итого за Вторник - 2 неделя с 11 лет и старше | 1 530,000 | 71,531 | 43,441 | 221,456 | 1 570,626 | 0,934 | 37,896 | 352,778 | 10,812 | 343,280 | 886,762 | 293,883 | 13,708 |
| День/неделя: Среда - 2 неделя с 11 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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 порционню | 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 | 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>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> |
| | Итого за Среда - 2 неделя с 11 лет и старше | 1 470,000 | 50,371 | 50,659 | 234,036 | 1 597,055 | 1,102 | 381,063 | 339,684 | 10,592 | 303,745 | 660,834 | 186,805 | 10,894 |

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

| № 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 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 |
| 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 | | | | 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 соленые 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> |
| | Итого за Четверг - 2 неделя с 11 лет и старше | 1 410,000 | 53,254 | 46,583 | 184,124 | 1 373,178 | 0,838 | 417,905 | 820,501 | 11,399 | 208,173 | 707,741 | 234,697 | 10,176 |

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> |
| | Итого за Пятница - 2 неделя с 11 лет и старше | 1 470,000 | 62,362 | 57,699 | 183,048 | 1 475,601 | 0,933 | 52,469 | 746,731 | 9,526 | 427,652 | 1 021,439 | 237,491 | 11,538 |

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

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

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. 1и2 Москва 2006)

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

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