

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.В. Степанов
«1» апреля 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

А.А. Аверьянов
«01» апреля 2025г.



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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дня 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
Завтрак														
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Пряник	70	5,740	4,690	50,330	255,500								
	Итого за Завтрак	500,000	12,525	10,707	102,953	548,009	0,093	1,088	35,700	0,680	109,558	115,090	22,972	1,513
Обед														
	Икра оповиная	60	1,030	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
88/2011	Пш из свиней капуста 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	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	25,701	33,204	89,828	768,360	0,308	378,991	537,160	8,097	102,980	352,131	95,249	4,264
	Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	1 220,000	38,226	43,911	192,781	1 316,369	0,401	380,079	572,860	8,777	212,538	467,221	118,221	5,777
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет														
№ реп.	Наименование дня 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
Завтрак														
	Кукуруза порционно	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
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
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	
	Итого за Завтрак	510,000	21,935	21,257	89,292	638,831	0,297	7,250	64,480	9,939	70,200	236,100	48,470	4,648
Обед														
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
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
249	Рыба, запеченная в омлете	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	32,986	2,007
171	Каша рисовая рассычатая	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	52,240	0,022	350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	28,859	27,547	87,535	708,737	0,450	364,132	359,832	5,158	179,306	479,023	114,278	5,867
	Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 230,000	50,794	48,804	176,827	1 347,568	0,747	371,382	424,312	9,097	249,506	715,123	162,748	9,915

День/неделя: Среда - 1 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 (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	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	Какао гречневая молочная вязкая	200	9,241	7,776	39,404	264,991	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком 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	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	500,000	19,401	18,116	115,029	698,101	0,381	1,690	54,500	2,810	160,815	319,043	131,306	5,118
Обед														
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
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	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	26,293	41,947	109,008	922,623	0,282	24,224	525,851	3,526	92,710	184,599	55,784	3,841
	Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет	1 205,000	45,694	60,063	224,037	1 620,724	0,663	25,914	580,351	6,336	253,525	503,442	187,090	8,959
День/неделя: Четверг - 1 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 (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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	4,565	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	26,000	5,200	0,480
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	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
Обед														
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
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-доминикански	240	17,195	20,370	27,906	362,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,542	228,892	54,697	2,984
398	Пантот из плодов вишневого	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	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	25,242	29,864	90,064	736,747	0,512	149,504	466,245	7,736	106,664	378,682	102,013	5,619
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 275,000	58,379	62,104	138,812	1 358,416	0,759	163,595	994,145	10,783	477,664	944,252	162,103	14,745

День/неделя: Пятница - 1 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 (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390	
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529	
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	26,600	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
Итого за Завтрак		500,000	10,892	7,076	103,559	519,089	0,151	3,085	39,580	1,220	146,270	202,070	48,900	2,612	
Обед															
	Помидоры соленные порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608	
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608			16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
Итого за Обед		720,000	34,225	24,282	91,121	722,631	0,926	15,084	253,531	4,484	169,772	470,879	141,182	9,319	
Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет		1 220,000	45,117	31,358	194,680	1 241,720	1,077	18,169	293,111	5,704	316,042	672,949	190,082	11,931	
День/неделя: Понедельник - 2 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 (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
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	
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	7,600	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
Итого за Завтрак		510,000	13,513	22,199	104,589	668,959	0,225	1,309	84,600	2,859	154,000	238,460	56,410	3,325	
Обед															
	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	
101	Суп картофельный с крутой	200	1,502	2,273	12,265	75,665	0,076	12,064	140,093	0,989	13,730	45,134	18,046	0,672	
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804	
202	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099			16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240			350,000					0,036	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
Итого за Обед		720,000	26,969	23,473	94,121	711,997	0,371	368,777	177,493	6,789	92,989	288,672	69,055	3,706	
Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет		1 230,000	40,482	45,672	198,710	1 380,956	0,596	370,086	262,093	9,648	246,989	527,132	125,465	7,031	

День/неделя: Вторник - 2 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 (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженым яблоком	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
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	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		540,000	26,571	14,095	91,899	608,959	0,208	13,726	83,500	1,812	214,980	349,460	64,530	5,404
Обед														
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	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,391	22,243	14,524	303,362	0,210	4,060	85,820	3,651	26,808	136,402	24,072	1,509
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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		750,000	23,625	35,398	83,495	747,142	0,592	28,244	596,871	7,293	106,310	391,811	147,884	7,209
Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет		1 290,000	50,196	49,493	175,394	1 356,101	0,800	41,970	680,371	9,105	321,290	741,271	212,414	12,613

День/неделя: Среда - 2 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 (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,174	8,824	38,124	277,762	0,098	0,160	62,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,130
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,010	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
Итого за Завтрак		570,000	14,914	11,234	86,684	509,262	0,170	2,550	71,000	1,230	222,580	204,680	28,880	4,150
Обед														
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
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	240	19,820	22,310	43,142	452,016	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	68,500	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		720,000	25,913	32,044	91,723	765,758	0,340	130,851	777,789	8,448	94,969	357,500	99,344	4,577
Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет		1 290,000	40,827	43,278	178,407	1 275,020	0,510	133,401	848,789	9,678	317,549	562,180	128,224	8,727

День/неделя: Четверг - 2 с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	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	Мг	Fe
Завтрак														
	Пряник	70	5,740	4,690	50,330	255,500								
173	Каши 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
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
Итого за Завтрак		500,000	13,639	9,944	104,862	553,099	0,182	1,088	23,700	0,766	118,358	182,470	52,912	2,243
Обед														
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
102	Суп гороховый на бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
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
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		720,000	23,553	31,242	90,065	738,216	0,628	395,219	227,552	7,286	145,113	375,270	110,862	6,356
Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет		1 220,000	37,192	41,186	194,927	1 291,315	0,810	396,307	251,252	8,052	263,471	557,740	163,774	8,599
День/неделя: Пятница - 2 с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	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	Мг	Fe
Завтрак														
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каши пшеница молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
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
Итого за Завтрак		500,000	22,430	18,470	66,118	521,898	0,284	2,688	285,780	1,298	173,522	373,720	59,508	4,853
Обед														
	Помидоры соевые порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000	30,000		8,400	15,600	12,000	0,486
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
268	Виточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
171	Каши 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	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед		750,000	22,648	33,194	89,929	751,773	0,528	12,858	286,952	5,613	85,061	311,709	86,822	4,930
Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет		1 250,000	45,078	51,664	156,047	1 273,671	0,812	15,546	572,732	6,911	258,583	685,429	146,330	9,783

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	38,226	43,911	192,781	1 316,369	0,401	380,079	572,860	8,777	212,538	467,221	118,221	5,777
Вторник - 1	50,794	48,804	176,827	1 347,568	0,747	371,382	424,312	9,097	249,506	715,123	162,748	9,915
Среда - 1	45,694	60,063	224,037	1 620,724	0,663	25,914	580,351	6,336	253,525	503,442	187,090	8,959
Четверг - 1	58,379	62,104	138,812	1 358,416	0,759	163,595	994,145	10,783	477,664	944,252	162,103	14,745
Пятница - 1	45,117	31,358	194,680	1 241,720	1,077	18,169	293,111	5,704	316,042	672,949	190,082	11,931
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	47,642	49,248	185,427	1 376,959	0,729	191,828	572,956	8,139	301,855	660,597	164,049	10,265
Понедельник - 2	40,482	45,672	198,710	1 380,956	0,596	370,085	262,093	9,648	246,989	527,132	125,465	7,031
Вторник - 2	50,196	49,493	175,394	1 356,101	0,800	41,970	680,371	9,105	321,290	741,271	212,414	12,613
Среда - 2	40,827	43,278	178,407	1 275,020	0,510	133,401	848,789	9,678	317,549	562,180	128,224	8,727
Четверг - 2	37,192	41,186	194,927	1 291,315	0,810	396,307	251,252	8,052	263,471	557,740	163,774	8,599
Пятница - 2	45,078	51,664	156,047	1 273,671	0,812	15,546	572,732	6,911	258,583	685,429	146,330	9,783
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	42,755	46,259	180,697	1 315,413	0,706	191,462	523,047	8,679	281,576	614,750	155,241	9,351
ИТОГО среднее за 2 недели	45,199	47,754	183,062	1 346,186	0,718	191,645	548,002	8,409	291,716	637,674	159,645	9,808
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	59%	60%	55%	57%	60%	319%	78%	70%	27%	58%	64%	82%

Возрастная группа с 7 до 11 лет			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	500,000	720,000	1 220,000
Вторник - 1	510,000	720,000	1 230,000
Среда - 1	500,000	705,000	1 205,000
Четверг - 1	535,000	740,000	1 275,000
Пятница - 1	500,000	720,000	1 220,000
Понедельник - 2	510,000	720,000	1 230,000
Вторник - 2	540,000	750,000	1 290,000
Среда - 2	570,000	720,000	1 290,000
Четверг - 2	500,000	720,000	1 220,000
Пятница - 2	500,000	750,000	1 250,000
ИТОГО среднее за 2 недели	517	727	1 244
Норма СанПиН	500	700	1 200