

СОГЛАСОВАНО

Директор

*Ирина Викторовна Демидова*  
«13» января 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

«13» января 2025г.

Фионов Т.В.  
2025г.



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

День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет															
№ рен.	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	
<i>Завтрак</i>															
14	Масло (порошок)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,988	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,550	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	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600	
	Печенье овсяное	40	0,280	0,988	3,576	24,000									
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>8,365</i>	<i>14,515</i>	<i>64,569</i>	<i>422,109</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>1,803</i>	
<i>Обед</i>															
	Яйца 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	Шпн на свежей капусте 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	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,701</i>	<i>33,204</i>	<i>89,828</i>	<i>768,360</i>	<i>0,308</i>	<i>378,991</i>	<i>537,160</i>	<i>8,097</i>	<i>102,980</i>	<i>332,131</i>	<i>95,249</i>	<i>4,264</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 220,000</i>	<i>34,066</i>	<i>47,719</i>	<i>154,397</i>	<i>1 190,469</i>	<i>0,424</i>	<i>380,079</i>	<i>612,860</i>	<i>9,397</i>	<i>218,438</i>	<i>483,221</i>	<i>120,521</i>	<i>6,067</i>	
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет															
№ рен.	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	
<i>Завтрак</i>															
	Кукруза поршонно	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 рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	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		
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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>21,935</i>	<i>21,257</i>	<i>91,492</i>	<i>638,831</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 на белокочанной капусте	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373	
102	Суп гороховый на 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	
260	Ухиш 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	
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	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	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>29,834</i>	<i>24,541</i>	<i>79,426</i>	<i>661,232</i>	<i>0,579</i>	<i>54,662</i>	<i>471,731</i>	<i>7,061</i>	<i>139,351</i>	<i>400,317</i>	<i>113,511</i>	<i>5,960</i>	
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 230,000</i>	<i>51,769</i>	<i>45,798</i>	<i>170,918</i>	<i>1 300,063</i>	<i>0,876</i>	<i>61,012</i>	<i>505,711</i>	<i>11,030</i>	<i>205,551</i>	<i>639,417</i>	<i>195,981</i>	<i>9,908</i>	



День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет																
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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	Каша 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 сахаром"	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		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>19,401</i>	<i>18,116</i>	<i>115,029</i>	<i>698,101</i>	<i>0,381</i>	<i>1,690</i>	<i>54,500</i>	<i>2,810</i>	<i>160,815</i>	<i>319,043</i>	<i>131,306</i>	<i>5,118</i>		
<i>Обед</i>																
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	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	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		
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		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>705,000</i>	<i>24,298</i>	<i>42,129</i>	<i>111,094</i>	<i>931,723</i>	<i>0,247</i>	<i>377,374</i>	<i>955,351</i>	<i>4,233</i>	<i>85,070</i>	<i>145,591</i>	<i>51,724</i>	<i>2,910</i>		
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 205,000</i>	<i>43,699</i>	<i>60,245</i>	<i>226,123</i>	<i>1 629,824</i>	<i>0,628</i>	<i>379,064</i>	<i>1 009,851</i>	<i>7,043</i>	<i>245,885</i>	<i>464,634</i>	<i>183,030</i>	<i>8,028</i>		
День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет																
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915	4,565	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	7,600	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		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>535,000</i>	<i>33,137</i>	<i>32,240</i>	<i>48,748</i>	<i>621,669</i>	<i>0,247</i>	<i>14,091</i>	<i>527,900</i>	<i>3,047</i>	<i>371,000</i>	<i>565,570</i>	<i>60,090</i>	<i>9,126</i>		
<i>Обед</i>																
52	Салат из свежей 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	Раисолинк 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	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	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	68,300	0,007	100,000	81,700		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		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>23,583</i>	<i>28,400</i>	<i>80,498</i>	<i>678,047</i>	<i>0,435</i>	<i>149,164</i>	<i>305,795</i>	<i>7,125</i>	<i>106,924</i>	<i>357,922</i>	<i>97,278</i>	<i>5,577</i>		
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 255,000</i>	<i>56,720</i>	<i>60,640</i>	<i>129,246</i>	<i>1 299,716</i>	<i>0,682</i>	<i>163,255</i>	<i>833,695</i>	<i>10,172</i>	<i>477,924</i>	<i>923,492</i>	<i>157,368</i>	<i>14,703</i>		

День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет																
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	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	4,880	0,883	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	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	0,480	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	0,330	0,330
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>10,892</i>	<i>7,076</i>	<i>103,559</i>	<i>519,089</i>	<i>0,151</i>	<i>3,085</i>	<i>39,580</i>	<i>1,220</i>	<i>146,270</i>	<i>202,070</i>	<i>48,900</i>	<i>2,612</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	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 рубленые из мяса	90	12,739	20,745	13,603	288,741	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	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		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,951</i>	<i>32,126</i>	<i>81,201</i>	<i>714,451</i>	<i>0,660</i>	<i>11,884</i>	<i>350,211</i>	<i>4,946</i>	<i>85,492</i>	<i>367,369</i>	<i>150,257</i>	<i>6,819</i>		
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 220,000</i>	<i>36,843</i>	<i>39,202</i>	<i>184,760</i>	<i>1 233,540</i>	<i>0,811</i>	<i>14,969</i>	<i>389,791</i>	<i>6,166</i>	<i>231,762</i>	<i>569,439</i>	<i>199,157</i>	<i>9,431</i>		
День/неделя: Понедельник - 2 с 7 до 11 лет																
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
14	Масло (поршмяки)	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	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>13,513</i>	<i>22,199</i>	<i>104,589</i>	<i>668,959</i>	<i>0,225</i>	<i>1,309</i>	<i>84,600</i>	<i>2,859</i>	<i>154,000</i>	<i>238,460</i>	<i>56,410</i>	<i>3,325</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		
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		
54-10м	Карпуста тушеная с мясом птицы	240	16,891	18,905	14,900	286,408	0,124	95,593	124,426	3,345	118,714	198,710	99,283	2,529		
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270	0,022		357,000					0,039		
	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		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>25,553</i>	<i>27,533</i>	<i>65,679</i>	<i>615,543</i>	<i>0,322</i>	<i>468,937</i>	<i>275,319</i>	<i>6,504</i>	<i>177,144</i>	<i>322,044</i>	<i>137,129</i>	<i>4,590</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>39,066</i>	<i>49,732</i>	<i>170,268</i>	<i>1 284,502</i>	<i>0,547</i>	<i>470,246</i>	<i>359,919</i>	<i>9,363</i>	<i>331,144</i>	<i>560,504</i>	<i>193,539</i>	<i>7,915</i>		



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	Мг	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																		
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	90,000	0,044	0,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	0,039	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>28,591</i>	<i>16,294</i>	<i>95,176</i>	<i>650,071</i>	<i>0,237</i>	<i>1,4016</i>	<i>92,000</i>	<i>1,872</i>	<i>210,030</i>	<i>341,220</i>	<i>60,130</i>	<i>4,545</i>				
<i>Обед</i>																		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415				
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	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	14,735	250,261	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	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,080	0,060	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	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>26,222</i>	<i>26,347</i>	<i>104,296</i>	<i>752,332</i>	<i>0,449</i>	<i>22,334</i>	<i>1368,351</i>	<i>6,021</i>	<i>119,722</i>	<i>328,589</i>	<i>123,372</i>	<i>5,533</i>				
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1260,000</i>	<i>54,813</i>	<i>42,641</i>	<i>199,472</i>	<i>1402,403</i>	<i>0,686</i>	<i>36,950</i>	<i>1460,351</i>	<i>7,893</i>	<i>329,752</i>	<i>669,809</i>	<i>183,502</i>	<i>10,078</i>				

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	Мг	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																		
204	Рожки 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				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,220	4,950	8,240	4,400	0,859				
	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						2,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>12,894</i>	<i>9,035</i>	<i>83,407</i>	<i>468,150</i>	<i>0,141</i>	<i>2,260</i>	<i>62,500</i>	<i>1,170</i>	<i>227,530</i>	<i>212,920</i>	<i>33,280</i>	<i>5,009</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				
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	68,300	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	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>25,913</i>	<i>32,044</i>	<i>91,733</i>	<i>765,758</i>	<i>0,340</i>	<i>130,851</i>	<i>777,789</i>	<i>8,448</i>	<i>94,969</i>	<i>357,500</i>	<i>99,344</i>	<i>4,577</i>				
	<i>Итого за Среда - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1290,000</i>	<i>38,807</i>	<i>41,079</i>	<i>175,130</i>	<i>1233,908</i>	<i>0,481</i>	<i>133,111</i>	<i>840,289</i>	<i>9,618</i>	<i>322,499</i>	<i>570,420</i>	<i>132,624</i>	<i>9,586</i>				

День/неделя: Четверг - 2 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		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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	90	11,384	17,046	14,735	250,261	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508				
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	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>20,249</i>	<i>21,599</i>	<i>70,588</i>	<i>550,050</i>	<i>0,384</i>	<i>6,100</i>	<i>33,000</i>	<i>3,438</i>	<i>62,100</i>	<i>300,570</i>	<i>147,990</i>	<i>5,533</i>				
<i>Обед</i>																		
20	Салат из белокожанной 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 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				
249	Рыба, запеченная в фольге	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				
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				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>720,000</i>	<i>31,010</i>	<i>28,186</i>	<i>80,638</i>	<i>690,063</i>	<i>0,600</i>	<i>407,812</i>	<i>655,423</i>	<i>5,301</i>	<i>221,417</i>	<i>515,354</i>	<i>124,188</i>	<i>6,441</i>				
	<i>Итого за Четверг - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 230,000</i>	<i>51,259</i>	<i>49,785</i>	<i>151,226</i>	<i>1 240,113</i>	<i>0,984</i>	<i>413,912</i>	<i>688,423</i>	<i>8,739</i>	<i>283,517</i>	<i>815,924</i>	<i>272,178</i>	<i>11,974</i>				
День/неделя: Пятница - 2 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		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
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	Каша пшениная 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 лимонном	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>22,430</i>	<i>18,470</i>	<i>66,118</i>	<i>521,898</i>	<i>0,284</i>	<i>2,688</i>	<i>285,780</i>	<i>1,298</i>	<i>173,522</i>	<i>373,720</i>	<i>59,508</i>	<i>4,853</i>				
<i>Обед</i>																		
54	Салат из свежих овощей 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 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	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,081	25,779	15,587	343,061	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735				
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	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				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>25,362</i>	<i>37,305</i>	<i>97,231</i>	<i>822,981</i>	<i>0,525</i>	<i>11,972</i>	<i>251,281</i>	<i>7,490</i>	<i>93,571</i>	<i>335,088</i>	<i>103,552</i>	<i>5,450</i>				
	<i>Итого за Пятница - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>47,792</i>	<i>55,775</i>	<i>163,349</i>	<i>1 344,879</i>	<i>0,809</i>	<i>14,660</i>	<i>537,061</i>	<i>8,788</i>	<i>267,093</i>	<i>708,808</i>	<i>163,060</i>	<i>10,303</i>				





День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше															
№ респ.	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	
<i>Завтрак</i>															
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001								
181	Каша манная 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	0,100	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 овсяное	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>															
	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	280	23,123	26,028	50,332	527,348	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660	
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	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>870,000</i>	<i>31,725</i>	<i>42,138</i>	<i>112,807</i>	<i>969,802</i>	<i>0,405</i>	<i>387,756</i>	<i>640,768</i>	<i>10,653</i>	<i>140,156</i>	<i>438,479</i>	<i>120,826</i>	<i>5,502</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>41,164</i>	<i>57,903</i>	<i>183,158</i>	<i>1 430,738</i>	<i>0,536</i>	<i>389,091</i>	<i>724,268</i>	<i>12,038</i>	<i>280,390</i>	<i>591,369</i>	<i>149,702</i>	<i>7,386</i>	
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше															
№ респ.	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	
<i>Завтрак</i>															
	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 рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639	
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	
377	Чай с лимонном	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>24,352</i>	<i>24,823</i>	<i>101,191</i>	<i>718,521</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	0,330	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>870,000</i>	<i>35,456</i>	<i>29,920</i>	<i>102,265</i>	<i>824,433</i>	<i>0,738</i>	<i>72,060</i>	<i>758,771</i>	<i>8,868</i>	<i>176,570</i>	<i>490,399</i>	<i>144,236</i>	<i>7,352</i>	
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>59,808</i>	<i>54,743</i>	<i>203,456</i>	<i>1 542,954</i>	<i>1,066</i>	<i>78,810</i>	<i>801,201</i>	<i>13,516</i>	<i>247,440</i>	<i>753,759</i>	<i>234,316</i>	<i>11,625</i>	



День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	Каша гречневая молочная вязкая	250	11,550	9,539	49,252	329,587	0,319	1,625	49,000	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397
384	Какао на консервов "Какао со сгущенным молоком и хлеб пшеничный"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	9,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>21,710</i>	<i>19,879</i>	<i>124,877</i>	<i>762,697</i>	<i>0,444</i>	<i>2,015</i>	<i>63,500</i>	<i>2,920</i>	<i>194,843</i>	<i>379,355</i>	<i>159,883</i>	<i>5,997</i>
<i>Обед</i>														
	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	37,520	26,190	1,009
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	0,039
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270	0,044	357,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,331	383,987	6,063	109,320	190,809	72,433	3,916	0,913
	<i>Итого за Обед</i>	<i>835,000</i>	<i>28,288</i>	<i>49,402</i>	<i>133,915</i>	<i>1,105,615</i>	<i>0,775</i>	<i>386,002</i>	<i>1,560,611</i>	<i>8,983</i>	<i>304,163</i>	<i>570,164</i>	<i>232,316</i>	<i>9,913</i>
Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше														
<i>Завтрак</i>														
	Сыр (попшьям)	15	3,900	3,915	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
376	Чай с сахаром	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	13,000	0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	0,860
	Батон	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,299	14,377	691,300	3,869	431,740	704,730	70,610	10,700
338	Фрукты (яблоки)	<i>585,000</i>	<i>41,657</i>	<i>41,644</i>	<i>50,257</i>	<i>746,489</i>	<i>0,299</i>	<i>14,377</i>	<i>691,300</i>	<i>3,869</i>	<i>431,740</i>	<i>704,730</i>	<i>70,610</i>	<i>10,700</i>
<i>Обед</i>														
	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
52	Рассолыник 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	280	20,061	23,765	32,557	422,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482
398	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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,340
	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	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>29,068</i>	<i>35,454</i>	<i>101,195</i>	<i>846,351</i>	<i>0,550</i>	<i>160,869</i>	<i>356,688</i>	<i>9,262</i>	<i>151,896</i>	<i>447,830</i>	<i>124,865</i>	<i>7,234</i>
Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше														
		<i>1,455,000</i>	<i>70,725</i>	<i>77,098</i>	<i>151,446</i>	<i>1,592,840</i>	<i>0,849</i>	<i>175,246</i>	<i>1,047,988</i>	<i>13,131</i>	<i>583,636</i>	<i>1,152,560</i>	<i>195,475</i>	<i>17,934</i>

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг		
<i>Завтрак</i>																				
	Джем	30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150		4,200	2,700	2,100					0,390			
174	Каша рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658			0,658			
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883				0,883			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			7,600	26,000	5,200	0,480				0,480			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			6,000	19,500	4,200	0,330				0,330			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>12,296</i>	<i>8,501</i>	<i>113,122</i>	<i>575,949</i>	<i>0,169</i>	<i>3,397</i>	<i>48,380</i>	<i>1,270</i>	<i>176,110</i>	<i>238,970</i>	<i>57,260</i>	<i>2,741</i>			<i>2,741</i>			
<i>Обед</i>																				
67	Вяленетт овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775			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			0,709			
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	15,476	319,211	0,341	0,700	2,700	1,442	27,740	151,560	43,090	1,787			1,787			
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			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				0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			6,000	19,500	4,200	0,330				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			0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>30,881</i>	<i>39,573</i>	<i>102,722</i>	<i>887,460</i>	<i>0,814</i>	<i>17,486</i>	<i>514,781</i>	<i>7,080</i>	<i>109,536</i>	<i>448,225</i>	<i>184,907</i>	<i>8,286</i>			<i>8,286</i>			
	<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>43,177</i>	<i>48,074</i>	<i>215,844</i>	<i>1 463,409</i>	<i>0,983</i>	<i>20,883</i>	<i>563,161</i>	<i>8,350</i>	<i>285,646</i>	<i>687,195</i>	<i>242,167</i>	<i>11,027</i>			<i>11,027</i>			
<b>День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше</b>																				
№ 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	Мг	Мг	Мг	Мг	Мг			
<i>Завтрак</i>																				
14	Мясно (поршмиш)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	44,380	0,992			0,992			
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	0,859			0,859			
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	0,600				0,600			
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			9,500	32,500	6,500	0,600				0,600			
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			1,050			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>14,973</i>	<i>23,694</i>	<i>113,247</i>	<i>723,059</i>	<i>0,258</i>	<i>1,608</i>	<i>93,200</i>	<i>2,896</i>	<i>183,430</i>	<i>275,610</i>	<i>65,280</i>	<i>3,521</i>			<i>3,521</i>			
<i>Обед</i>																				
	Ядра ошпаренная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700			0,700			
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			0,991			
54-10м	Капустя тушеная с мясом птицы	280	19,706	22,056	17,383	334,143	0,145	111,525	145,163	3,903	138,499	231,829	115,830	2,950			2,950			
342	Компот ассорти	200	0,220	0,060	13,614	62,270	0,033	357,000						0,039			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			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			0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>31,034</i>	<i>35,262</i>	<i>84,580</i>	<i>785,999</i>	<i>0,421</i>	<i>490,725</i>	<i>331,127</i>	<i>8,689</i>	<i>226,080</i>	<i>400,245</i>	<i>169,590</i>	<i>5,850</i>			<i>5,850</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 450,000</i>	<i>46,007</i>	<i>58,956</i>	<i>197,827</i>	<i>1 509,058</i>	<i>0,679</i>	<i>492,333</i>	<i>424,327</i>	<i>11,585</i>	<i>409,510</i>	<i>675,855</i>	<i>234,870</i>	<i>9,371</i>			<i>9,371</i>			



День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше																
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>																
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженым 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		8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440		20,800	14,300	11,700	2,860	
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	61,100	0,039	13,000		0,259	14,100	106,800	1,918	332,400	67,070	4,767
<b>Итого за Завтрак</b>																
		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	
<b>Обед</b>																
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	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950	3,091		33,260	149,040	63,160	1,639	
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	
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	
<b>Итого за Обед</b>																
		870,000	31,158	31,561	130,734	924,592	0,569	29,597	2,178,561	7,506		150,552	404,069	155,731	6,734	
<b>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</b>																
		1 440,000	63,881	49,863	232,824	1 637,813	0,828	43,697	2 285,361	9,424		382,952	794,389	222,801	11,501	
День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше																
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>																
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	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	8,000	2,800	
<b>Итого за Завтрак</b>																
		600,000	15,412	11,208	91,175	529,140	0,162	2,300	78,000	1,370		279,860	254,790	37,290	5,237	
<b>Обед</b>																
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232		19,904	45,316	20,446	0,775	
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	4,634		36,382	288,197	65,574	2,660	
398	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	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	
<b>Итого за Обед</b>																
		870,000	31,895	40,453	114,463	956,669	0,456	140,978	1 001,697	11,147		123,749	447,604	127,272	5,846	
<b>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</b>																
		1 470,000	47,307	51,661	205,638	1 485,809	0,618	143,278	1 079,697	12,517		403,609	702,394	164,562	11,083	

День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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	12,473	19,731	15,961	282,781	0,156	3,400	20,950			3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
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	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500				4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044					0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>22,228</i>	<i>25,240</i>	<i>75,824</i>	<i>610,740</i>	<i>0,424</i>	<i>6,500</i>	<i>41,450</i>			<i>3,993</i>	<i>65,890</i>	<i>335,250</i>	<i>167,680</i>	<i>6,135</i>
<i>Обед</i>																
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	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	172,593	0,249	9,504	210,831			3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
249	Рыба, запеченная в масле	100	17,295	15,453	2,463	205,499	0,112	0,720	204,271			0,582	108,961	274,338	36,651	2,230
138	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
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	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>870,000</i>	<i>37,019</i>	<i>35,485</i>	<i>104,400</i>	<i>874,417</i>	<i>0,759</i>	<i>429,493</i>	<i>800,673</i>			<i>7,506</i>	<i>272,029</i>	<i>617,575</i>	<i>153,142</i>	<i>7,969</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>59,247</i>	<i>60,725</i>	<i>180,224</i>	<i>1 485,157</i>	<i>1,183</i>	<i>435,993</i>	<i>842,123</i>			<i>11,499</i>	<i>337,919</i>	<i>952,825</i>	<i>322,822</i>	<i>14,104</i>
День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070					0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	1,235	43,000			0,173	127,405	175,050	44,535	1,149
377	Чай с лимонном	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>23,852</i>	<i>19,918</i>	<i>73,029</i>	<i>568,409</i>	<i>0,323</i>	<i>2,935</i>	<i>293,580</i>			<i>1,331</i>	<i>198,955</i>	<i>408,670</i>	<i>68,415</i>	<i>5,082</i>
<i>Обед</i>																
54	Салат из свежих овощей с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400				2,759	29,530	32,540	17,430	1,525
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	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,499	27,734	17,460	373,531	0,348	1,288	64,220			3,770	33,309	157,438	45,610	1,923
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	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500			0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033					0,090	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>900,000</i>	<i>30,957</i>	<i>43,798</i>	<i>122,689</i>	<i>1 002,321</i>	<i>0,639</i>	<i>17,212</i>	<i>295,551</i>			<i>9,223</i>	<i>121,051</i>	<i>406,207</i>	<i>128,411</i>	<i>6,862</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше</i>	<i>1 450,000</i>	<i>53,909</i>	<i>63,716</i>	<i>195,718</i>	<i>1 570,730</i>	<i>0,962</i>	<i>20,147</i>	<i>589,131</i>			<i>10,554</i>	<i>320,006</i>	<i>814,877</i>	<i>196,826</i>	<i>11,944</i>



