

СОГЛАСОВАНО

Директор

«__» _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.
2024г.



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

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

№ рсч.	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
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,988	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	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	0,859	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	0,600	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	0,440	
	Итого за Завтрак	500,000	12,239	13,084	82,582	497,199	0,249	1,088	63,700	1,826	132,258	224,470	2,973	
	Икра омовная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	4,200	1,860	24,600	22,200	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	
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,932	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	1,900	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	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	
	Итого за Обед	700,000	24,215	29,887	98,216	767,088	0,342	378,469	473,791	7,805	113,243	335,911	95,487	
	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	557,491	9,631	245,501	560,381	156,299	

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

№ рсч.	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
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	
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	
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060			0,318	
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			0,850	9,500	32,500	0,600	
	Итого за Завтрак	500,000	14,141	13,991	98,806	574,401	0,184	1,378	37,700	2,980	121,888	163,950	1,968	
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	14,700	1,389	24,420	18,150	8,380	
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	
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	
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	
377	Чай с лимонном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	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	
	Итого за Обед	740,000	31,015	22,504	95,101	711,072	0,688	55,119	206,911	7,034	164,002	422,289	152,652	
	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	

День/неделя: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет																
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
279	Фетрелин мясное 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	Капша Гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	1,700	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	0,580	0,008	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	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,263</i>	<i>19,947</i>	<i>69,177</i>	<i>543,441</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	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	0,919		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	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>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>		
					<i>Ужин</i>											
	День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет															
	№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
				<i>Завтрак</i>												
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,871	40,000	0,100	2,400	3,000	32,040	4,777		
	Омлет картофельный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,100	492,900	2,052	187,650	421,050	32,040	4,777		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,500	8,240	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	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	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 свежих отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	0,812		
96	Распльняк 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	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	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>700,000</i>	<i>22,221</i>	<i>25,275</i>	<i>89,050</i>	<i>623,337</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

№ 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	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	6,530	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	Вяленет охишней	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464		
103	Суп с вермишелью на бульоне/бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602		
268	Котлеты 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	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>29,019</i>	<i>28,081</i>	<i>89,871</i>	<i>730,101</i>	<i>0,711</i>	<i>11,924</i>	<i>350,211</i>	<i>5,086</i>	<i>94,792</i>	<i>386,369</i>	<i>155,657</i>	<i>7,209</i>		
	<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</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

№ 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	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>536,640</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 капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450		
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815		
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	120	32,151	6,626	1,492	194,201	0,098	0,028	19,150	2,112	21,262	236,880	117,136	1,948		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,370	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	0,120	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>5,286</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		№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет					Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
№ реп.		Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
		<i>Завтрак</i>														
188	Завсняка рисовая с творогом и густым 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	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Ватон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	14,000	8,000	2,800		
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000								
		<i>Итого за Завтрак</i>														
			610,000	27,831	15,854	103,556	672,971	0,218	3,016	92,000	1,852	188,830	340,920	56,030	4,525	
		<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 на свежей капусте со сметаной на бульоне	200	4,230	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	6,480	2,146	21,754	141,877	66,400	1,449		
173	Капша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,356	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	0,856	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	0,840		
	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>														
			740,000	33,820	19,639	89,397	671,155	0,549	25,074	199,031	6,729	105,856	409,876	191,542	7,419	
		<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														
			1 350,000	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	
		<i>День/неделя: Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														
№ реп.		Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
№ реп.		Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
		<i>Завтрак</i>														
		Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
173	Капша 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	0,850	4,950	8,240	4,400	0,859		
		Ватон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055			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>														
			500,000	12,490	12,461	83,469	496,308	0,258	1,088	63,700	1,500	126,102	208,940	52,128	2,833	
		<i>Обед</i>														
52	Салат из свежих 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 крутой	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	Ватонки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	40,944	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	0,120		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>														
			770,000	30,999	31,757	117,274	881,390	0,672	372,772	230,843	7,511	119,939	344,473	101,186	6,360	
		<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>														
			1 270,000	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	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	Y											
<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	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508			
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			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,100	3,672	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>33,000</i>	<i>6,100</i>	<i>58,940</i>	<i>269,810</i>	<i>100,490</i>	<i>3,584</i>			
<i>Обед</i>																
	Отурцы соленые порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360			
88/2011	Шти из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	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	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,263	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	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>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>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>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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж	У	Y											
<i>Завтрак</i>																
209	Ябло 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	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	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	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>1,317</i>	<i>194,200</i>	<i>383,340</i>	<i>59,390</i>	<i>4,729</i>			
<i>Обед</i>																
	Якра 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 бульоне/бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602			
229	Рыба, тушеная с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	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	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	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	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>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>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>7,313</i>	<i>357,975</i>	<i>893,235</i>	<i>200,420</i>	<i>10,188</i>			

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше													
№ рсч.	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
<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	250	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	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	0,500		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>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 овоидная	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	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	4,496	33,630	262,530	60,680	2,431
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,205	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>10,885</i>	<i>152,863</i>	<i>437,761</i>	<i>125,537</i>	<i>5,794</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 410,000</i>	<i>44,877</i>	<i>54,939</i>	<i>213,124</i>	<i>1 540,154</i>	<i>0,735</i>	<i>389,242</i>	<i>12,820</i>	<i>312,157</i>	<i>700,951</i>	<i>197,438</i>	<i>9,033</i>

День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше													
№ рсч.	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
<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	0,400	122,544	108,100	17,976	0,398
384	Какао со стуженным молоком и батон	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	0,060	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>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	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	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	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	0,008	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>9,228</i>	<i>206,428</i>	<i>508,065</i>	<i>184,071</i>	<i>8,649</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>51,711</i>	<i>43,975</i>	<i>220,571</i>	<i>1 487,168</i>	<i>1,040</i>	<i>299,461</i>	<i>12,288</i>	<i>352,972</i>	<i>693,665</i>	<i>218,547</i>	<i>10,697</i>

День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ 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>Зимник</i>														
279	Тфрегли 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	5,385	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	0,440	8,000	26,000	1,46,080	0,440	
<i>Итого за Зимник</i>														
		550,000	24,448	21,445	73,706	585,721	0,319	5,588	84,980	5,877	54,950	321,900	146,080	6,211
<i>Овёд</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	8,000	4,400	3,600	0,919	
	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	
	Хлеб ржанно-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 Овёд</i>														
		835,000	31,591	49,210	134,693	1 113,239	0,399	387,254	787,111	4,965	120,294	246,339	75,593	4,984
<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>														
		1 385,000	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
День/неделя: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ 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>Зимник</i>														
	Мясо порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	42,560	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	7,600	5,200	26,000	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 Зимник</i>														
		600,000	37,917	45,059	52,341	770,389	0,301	16,257	696,800	3,934	287,340	613,530	65,660	11,070
<i>Овёд</i>														
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344	
96	Расольник 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	0,320	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржанно-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 Овёд</i>														
		860,000	28,424	33,179	110,910	856,739	0,567	406,656	267,685	8,825	157,723	443,367	126,634	7,113
<i>Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше</i>														
		1 460,000	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

День/неделя: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
	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	
	Итого за Завтрак	550,000	18,128	13,076	98,529	586,639	0,183	3,407	90,380	1,470	373,670	370,470	65,560	2,659	
Обед															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
268	Колбасы 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	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	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	890,000	34,111	35,033	111,272	899,360	0,865	17,526	514,781	7,220	118,836	467,225	190,307	8,676	
	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															
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
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	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101	
Обед															
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, тушенные 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	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	920,000	57,647	25,896	115,953	936,456	0,637	384,193	251,331	8,798	151,778	594,535	236,891	7,411	
	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 недели с 11 лет и старше		Масса порции		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
															Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>																	
188	Запеканка рисовая с творогом и ступиленным молоком	200	26,943	15,212	53,330	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			26,000	5,200	0,480		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600		14,000	8,000	2,800		
348	Сок 200 мл в ян.УП.	200	22,400	0,020	22,400	90,000	0,240	2,000					1,898	211,200	390,020	62,970	4,747
<i>Линго за Завтрак</i>																	
		640,000	31,963	17,862	110,470	736,121	0,240	3,100	106,800	1,898	211,200	390,020	62,970	4,747			
<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	230	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	21,177	2,171	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	187,661	2,389	24,260	157,930	73,840	1,615			
173	Чай с сахаром	180	5,385	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	0,051	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	8,600	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>Линго за Обед</i>																	
		890,000	39,568	25,579	110,986	834,505	0,694	34,796	245,978	8,914	132,080	496,742	230,913	8,961			
	Итого за Вторник - 2 недели 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			
<i>День/неделя: Среда - 2 недели с 11 лет и старше</i>																	
№ 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>																	
	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	230	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		8,240	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>Линго за Завтрак</i>																	
		530,000	13,908	13,547	90,374	539,514	0,297	1,335	69,500	1,528	151,415	243,740	61,035	3,061			
<i>Обед</i>																	
52	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			
101	Суп картофельный с крупой	230	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	Витонка мясная 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>Линго за Обед</i>																	
		920,000	36,463	37,112	143,662	1 057,541	0,805	379,728	270,184	9,064	152,330	417,094	125,770	7,833			
	Итого за Среда - 2 недели 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 рассычатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000		0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	550,000	24,454	16,377	88,372	600,390	0,286	6,500	41,450	4,281	62,210	300,130	111,680	3,827
<i>Обед</i>														
	Огурцы соленые порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	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
	Итого за Обед	860,000	28,800	30,206	95,752	772,768	0,552	411,405	779,051	7,118	145,963	407,611	123,017	6,349
	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	Йогурт овсяное	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
	Итого за Завтрак	550,000	24,029	20,158	80,892	602,819	0,288	3,208	297,780	1,354	223,630	420,490	68,260	4,925
<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, тушеная 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
	Итого за Обед	920,000	38,333	37,541	102,156	872,782	0,645	49,261	448,951	8,172	204,022	600,949	169,231	6,613
	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															
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
Понедельник - 1 неделя	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	10,812	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	63,362	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			
НГОО 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	833,000	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												
НГОО среднее за 2 недели	568	885	1 453												
Норма СанПиН	550	800	1 350												

Рецептура блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Борника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/колледжей, - М.:Делта принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. №2 Москва 2006)

*Горюшек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта

*ООО "Международная 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).