

СОГЛАСОВАНО



Директор

Ирина Александровна Савина
Ирина Александровна Савина

2025г.

УТВЕРЖДЕНО



Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Аверьянов А.А.

2025г.

«01» апреля

**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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
181	Каши 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 овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723		
291	Плов из мяса птицы	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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
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	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	3,939	70,200	236,100	48,470	4,048		
Обед																
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		
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	Каши рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043			0,570	8,880	81,450	26,720	0,567		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036		
	Хлеб пшеничный	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

№ рел.	Наименование дней недели, блюод	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж										У
<i>Завтрак</i>													
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	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	0,256	1,300	40,000	0,450	136,315	241,543	114,306	3,518
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и"	200	2,460	2,250	16,380	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за Завтрак	500,000	19,401	18,116	115,029	0,381	1,690	54,500	2,810	160,815	319,043	131,306	5,118
<i>Обед</i>													
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	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	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	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	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	0,282	24,224	525,851	3,526	92,710	184,399	55,784	3,841
	Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет	1 205,000	45,694	60,063	224,037	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

№ рел.	Наименование дней недели, блюод	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Б	Ж										У
<i>Завтрак</i>													
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукты (яблоки)	130	0,520	0,520	12,740	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	0,247	14,091	527,900	3,047	371,000	565,570	60,090	9,126
<i>Обед</i>													
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	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	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	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	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	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	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

№ 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	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
		30	0,120		19,500	75,000	0,003	0,150						4,200	2,700			
174	Джем	200	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235					39,000	0,202				2,100
377	Каша рисовая молочная	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700					0,580	0,008				32,520
	Чай с лимоном	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044						0,680	0,000				4,880
	Батон	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033						0,330	0,000				5,200
	Хлеб пшеничный	500,000	10,892	7,076	103,559	519,089	0,151	3,085					1,220	0,000				4,200
	<i>Итого за Завтрак</i>																	48,900
			<i>Обед</i>															
103	Помидоры солёные порционные	60	0,660	0,060	0,960	7,800	0,024	6,000					30,000	0,000				12,000
294	Суп с вермишелью на бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004					160,031	1,067				10,042
304	Коллеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900					47,000	2,572				23,470
376	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000					16,000	0,565				80,470
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100					0,500	0,220				4,400
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022						0,060	0,000				2,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080					0,060	0,000				8,000
	<i>Итого за Обед</i>	720,000	34,225	24,282	91,121	722,631	0,226	15,084					253,531	4,484				141,182
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>	1 220,000	45,117	31,358	194,680	1 241,720	1,077	18,169					293,111	5,704				190,082

День/неделя: Понедельник - 2 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	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001						40,000	0,100				3,000
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209					38,600	0,159				35,510
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100					0,500	0,850				4,400
	Батон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055						9,500	0,500				6,500
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040						5,500	1,750				10,000
	<i>Итого за Завтрак</i>	510,000	13,513	22,199	104,589	668,959	0,225	1,309					84,600	2,859				56,410
			<i>Обед</i>															
101	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200					1,860	0,989				9,000
260	Суп картофельный с крупой	200	1,502	2,273	12,265	75,665	0,076	12,064					140,093	0,989				18,046
202	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433					21,400	2,750				21,489
342	Макаронные изделия отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099						16,000	0,910				9,994
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,220				0,036
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022						0,060	0,000				2,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080					0,060	0,000				8,000
	<i>Итого за Обед</i>	720,000	26,969	23,473	94,121	711,997	0,371	368,777					6,789	6,789				69,055
	<i>Итого за Понедельник - 2 с 7 до 11 лет</i>	1 230,000	40,482	45,672	198,710	1 380,956	0,596	370,086					262,093	9,648				125,465

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

№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
													Б	Ж
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,839	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукты (яблока)	130	0,520	0,520	12,740	0,039	13,000		0,260	20,800	14,300	11,700	2,860	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>26,571</i>	<i>14,095</i>	<i>91,899</i>	<i>0,208</i>	<i>13,726</i>	<i>83,500</i>	<i>1,812</i>	<i>214,980</i>	<i>349,460</i>	<i>64,530</i>	<i>5,404</i>	
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	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	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	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	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>750,000</i>	<i>23,625</i>	<i>35,398</i>	<i>83,495</i>	<i>0,592</i>	<i>28,244</i>	<i>596,871</i>	<i>7,293</i>	<i>106,310</i>	<i>391,811</i>	<i>147,884</i>	<i>7,209</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 290,000</i>	<i>50,196</i>	<i>49,493</i>	<i>175,394</i>	<i>0,800</i>	<i>41,970</i>	<i>680,371</i>	<i>9,105</i>	<i>321,290</i>	<i>741,271</i>	<i>212,414</i>	<i>12,613</i>	

День/неделя: Среда - 2 с 7 до 11 лет

№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
													Б	Ж
<i>Завтрак</i>														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150	11,174	8,824	38,124	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	0,030	0,390	9,000	0,060					
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
348	Сок 200 мл в вид.уп.	200			22,400	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>14,914</i>	<i>11,234</i>	<i>86,684</i>	<i>0,170</i>	<i>2,550</i>	<i>71,000</i>	<i>1,230</i>	<i>222,580</i>	<i>204,680</i>	<i>28,880</i>	<i>4,150</i>	
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464	
88/201	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	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	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280	
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,340	0,140	14,810	0,007	100,000	81,700	0,380	6,000	1,700	1,700	0,330	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	0,080			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>91,723</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>1 290,000</i>	<i>40,827</i>	<i>43,278</i>	<i>178,407</i>	<i>0,510</i>	<i>133,401</i>	<i>848,789</i>	<i>9,678</i>	<i>317,549</i>	<i>562,180</i>	<i>128,224</i>	<i>8,727</i>	

День/неделя: Четверг - 2 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	Mg	Fe				
															Завтрак			
		70	5,740	4,690	50,330	255,500												
173	Каша геркулесовая	200	5,419	4,963	26,729	173,711	0,148	0,988	23,200	0,436	107,408	154,730	44,312	1,054				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	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	129,441	15,090	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665				
294	Котлеты рубленые 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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
		50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
209	Яйцо отварное, 1 шт	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		
173	Каша пшеничная молочная	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		
377	Чай с лимоном	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	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													
103	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		
268	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		
171	Биточки 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		
376	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	0,100	16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567		
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001		0,500	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,060	14,600	25,000	8,000	0,560		
	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	ЭЦ		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	370,086	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 недели	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

	Итого за день	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	500,000	720,000
Вторник - 1	510,000	720,000
Среда - 1	500,000	705,000
Четверг - 1	535,000	740,000
Пятница - 1	500,000	720,000
Понедельник - 2	510,000	720,000
Вторник - 2	540,000	750,000
Среда - 2	570,000	720,000
Четверг - 2	500,000	720,000
Пятница - 2	500,000	750,000
ИТОГО среднее за 2 недели	517	727
Норма СанПиН	500	700

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше													
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Пирожок	70	5,740	4,690	50,330								
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	13,599	11,957	108,735	0,108	1,335	43,500	0,765	134,334	136,890	26,576	1,594
<i>Обед</i>													
88	Икра овощная	100	1,700	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
291	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
349	Плов из мяса птицы	280	23,123	26,028	50,332	0,147	4,918	432,936	4,634	36,382	288,197	65,574	2,660
	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	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	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	870,000	31,725	42,138	112,807	0,405	387,756	640,768	10,653	140,156	438,479	120,826	5,502
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>	1 420,000	45,324	54,095	221,542	0,513	389,091	684,268	11,418	274,490	575,369	147,402	7,096
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше													
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
294	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
202	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
377	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	0,120	20,000	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	24,352	24,823	98,771	0,328	7,740	75,980	4,615	75,270	260,060	52,680	4,383
<i>Обед</i>													
52	Салат из свежесы отварной	100	1,440	5,091	8,448	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
249	Рыба, запеченная в омлете	100	17,295	15,453	2,463	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	0,052	206,971		0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552		350,000						0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	870,000	34,776	32,665	111,597	0,576	370,344	424,302	6,444	221,443	579,867	144,822	7,516
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>	1 420,000	59,128	57,488	210,368	0,904	378,084	500,282	11,059	296,713	839,927	197,502	11,899

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	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	0,560	170,343	301,855	142,883	4,397	
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и Хлеб пшеничный"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	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	550,000	21,710	19,879	124,877	762,697	0,444	2,015	2,920	194,843	379,355	159,883	5,997	
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	111,404	0,101	11,917	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	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	
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	815,000	30,021	48,691	121,092	1 047,057	0,337	33,314	4,745	109,544	231,179	70,993	4,534	
	Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше	1 365,000	51,731	68,570	245,969	1 809,754	0,781	35,329	7,665	304,387	610,534	230,876	10,531	

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
15	Сыр (порциями)	15	3,900	3,915	6,068	51,600	0,005	0,120	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	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	585,000	41,657	41,644	50,251	746,489	0,299	14,377	3,869	431,740	704,730	70,610	10,700	
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775	
96	Рассолик московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	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	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	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	870,000	29,185	37,547	101,028	865,580	0,596	161,531	10,198	136,280	451,766	124,191	6,665	
	Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1 455,000	70,842	79,191	151,279	1 612,069	0,895	175,908	14,067	568,020	1 156,496	194,801	17,365	

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
№ рец.	Масса порции	Б		Ж		У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	У										
		<i>Завтрак</i>													
	30	0,120				19,500	75,000	0,003	0,150			4,200	2,700	2,100	0,390
174	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
377	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
	40	2,800	0,400	88,000				0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	550,000	12,296	8,501	113,122	575,949			0,169	3,397	48,380	1,270	176,110	238,970	57,260	2,741
		<i>Обед</i>													
	100	1,100	0,100	13,000	77,000			0,040	10,000	50,000		14,000	26,000	20,000	0,810
103	250	1,852	3,255	12,480	86,781			0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
294	100	12,473	19,731	13,541	282,782			0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
304	180	20,741	5,066	43,356	302,151			0,730	20,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
376	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
	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033			0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
	30	2,550	0,990	14,490	77,700			0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	870,000	41,196	29,433	112,272	882,312			1,137	20,914	325,031	5,712	206,752	570,069	175,431	11,303
	1 420,000	53,492	37,934	225,394	1 458,261			1,306	24,311	373,411	6,982	382,862	809,039	232,691	14,044

Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше

Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше

День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
№ рец.	Масса порции	Б		Ж		У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	У										
		<i>Завтрак</i>													
	10	0,080	7,250	0,130	66,100			0,001	40,000		0,100	2,400	3,000		0,020
175	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
376	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
	50	3,500	0,500	23,000	110,000			0,055			0,850	9,500	32,500	6,500	0,600
	50	3,900	7,690	34,645	220,000			0,040	5,500	93,200	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	560,000	14,973	23,694	113,247	723,059			0,258	1,608	93,200	2,896	183,430	275,610	65,280	3,521
		<i>Обед</i>													
	100	1,700	9,000	9,000	136,000			0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
101	250	1,878	2,841	15,333	94,586			0,095	15,080	175,164	1,236	17,181	56,416	22,560	0,841
260	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
202	180	7,742	4,537	49,417	269,652			0,120	20,000	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
342	180	0,198	0,054	12,552	57,240			0,033	350,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,036
	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	30	2,550	0,990	14,490	77,700			0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	870,000	32,479	29,586	119,283	895,147			0,478	374,952	219,004	8,672	123,524	357,559	89,045	4,806
	1 430,000	47,452	53,280	232,530	1 618,206			0,736	376,560	312,204	11,568	306,954	633,169	154,325	8,327

Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше

День/неделя: Вторник - 2 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	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	570,000	30,703	16,103	98,813			672,109	0,230	13,810	98,300	1,858	237,350	398,560	71,470	5,626
<i>Обед</i>																
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283			111,404	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447			110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	12,699	24,037	16,943			334,390	0,233	4,464	83,920	3,806	29,000	151,474	26,580	1,669
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	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>	900,000	29,561	42,102	106,158			922,174	0,751	37,778	860,731	8,873	136,276	493,823	185,001	8,923
	<i>Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше</i>	1 470,000	60,264	58,205	204,971			1 594,283	0,981	51,588	959,031	10,731	373,626	892,383	256,471	14,549

День/неделя: Среда - 2 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	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>																
204	Макаронные изделия 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
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320			94,500	0,030	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 полуп.	200			22,400			90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	600,000	17,432	13,407	94,452			570,252	0,191	2,590	86,500	1,430	274,910	246,550	32,890	4,378
<i>Обед</i>																
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
	<i>Итого за Обед</i>	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
	<i>Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше</i>	1 470,000	49,327	53,860	208,915			1 526,921	0,647	143,568	1 088,197	12,577	398,659	694,154	160,162	10,224

№ рец.	День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																Завтрак	
		Приник	70	5,740	4,690	50,330	255,500										
173		Каша геркулесовая	250	6,773	6,203	33,461	217,338	0,185	1,235	29,000	0,545	134,444	193,450	55,401	1,320		
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	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	590,000	17,793	11,584	129,994	684,726	0,263	1,335	29,500	1,555	152,994	247,190	69,201	2,989		
		Салат из свежлы 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		
102		Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057		
294		Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749		
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		
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	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Итого за Обед	870,000	28,541	37,425	113,840	909,517	0,779	407,488	279,652	8,928	182,323	461,130	140,091	8,151		
		Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше	1 460,000	46,334	49,009	243,834	1 594,243	1,042	408,823	309,152	10,483	335,317	708,320	209,292	11,140		

№ рец.	День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																Завтрак	
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 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	23,852	19,918	73,029	568,409	0,323	2,935	293,580	1,331	198,955	408,670	68,415	5,082		
		Помидоры солёные порционные	100	1,100	0,100	1,600	13,000	0,040	10,000			14,000	26,000	20,000	0,810		
103		Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559		
268		Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983		
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		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	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Итого за Обед	900,000	27,323	37,661	114,453	897,887	0,651	18,352	353,053	6,416	106,422	379,872	110,581	6,057		
		Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше	1 450,000	51,175	57,579	184,482	1 466,296	0,974	21,287	646,633	7,747	305,377	788,542	178,996	11,139		

