

СОГЛАСОВАНО

Директор

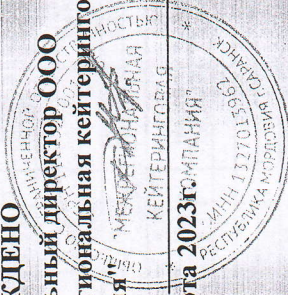


УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.



«01» марта 2023г. ИПания

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

День недели: Понедельник - 1 Младшие

| № 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> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционное | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | 40,000 | | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,020 | | | |
| 210 | Омлет натуральный | 150 | 25,717 | 27,354 | 4,565 | 367,581 | 0,158 | 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 | 0,500 | | 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 | | | |
| | Фрукт, 1 шт | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | 15,000 | 0,300 | 22,000 | 16,500 | 13,500 | 3,300 | | | |
| 338 | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>550,000</i> | <i>29,637</i> | <i>35,575</i> | <i>52,118</i> | <i>651,569</i> | <i>0,249</i> | <i>533,400</i> | <i>2,872</i> | <i>247,000</i> | <i>474,770</i> | <i>53,540</i> | <i>9,396</i> | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра овощная | 60 | 1,020 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 | 0,420 | | | |
| 88/2011 | Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 1,613 | 4,664 | 9,263 | 85,581 | 0,067 | 20,450 | 1,927 | 27,200 | 44,000 | 18,530 | 0,719 | | | |
| 291 | Плов из мяса птицы | 200 | 16,247 | 17,728 | 42,270 | 392,881 | 0,105 | 3,514 | 2,986 | 29,990 | 205,860 | 46,840 | 1,900 | | | |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | | 15,968 | | 63,840 | | | | | | | 0,048 | | | |
| | 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 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>700,000</i> | <i>23,710</i> | <i>29,022</i> | <i>102,151</i> | <i>772,102</i> | <i>0,337</i> | <i>473,760</i> | <i>7,193</i> | <i>105,690</i> | <i>329,060</i> | <i>90,570</i> | <i>4,257</i> | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Хлебобулочное изделие | 100 | 8,012 | 10,749 | 51,067 | 333,487 | 0,124 | 2,933 | 4,680 | 24,561 | 84,104 | 14,222 | 1,741 | | | |
| 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 | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>300,000</i> | <i>8,212</i> | <i>10,800</i> | <i>64,110</i> | <i>386,875</i> | <i>0,125</i> | <i>3,433</i> | <i>4,680</i> | <i>29,511</i> | <i>92,344</i> | <i>18,622</i> | <i>2,609</i> | | | |
| | <i>Итого за Понедельник - 1 Младшие</i> | <i>1 550,000</i> | <i>61,559</i> | <i>75,397</i> | <i>218,379</i> | <i>1 810,546</i> | <i>0,711</i> | <i>1 039,597</i> | <i>14,745</i> | <i>362,201</i> | <i>896,174</i> | <i>164,732</i> | <i>16,253</i> | | | |
| День недели: Вторник - 1 Младшие | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Наименование дней недели, блюдо | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № 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> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Кондитерское изделие | 50 | 3,900 | 7,690 | 34,645 | 220,000 | 0,040 | | 1,750 | 14,500 | 45,000 | 10,000 | 1,050 | | | |
| 174 | Какао рисовая молочная | 200 | 5,448 | 5,656 | 37,723 | 224,231 | 0,069 | 1,235 | 0,192 | 121,680 | 144,450 | 32,520 | 0,527 | | | |
| 384 | Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром" | 200 | 2,952 | 2,700 | 19,656 | 114,732 | 0,036 | 0,468 | 0,072 | | | | | | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>490,000</i> | <i>15,100</i> | <i>16,446</i> | <i>110,424</i> | <i>646,963</i> | <i>0,189</i> | <i>1,703</i> | <i>2,694</i> | <i>143,780</i> | <i>214,450</i> | <i>47,720</i> | <i>2,057</i> | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Салат из свежих с сыром | 60 | 2,199 | 4,459 | 4,664 | 67,806 | 0,012 | 5,343 | 1,400 | 73,610 | 57,410 | 14,090 | 0,796 | | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 200 | 1,478 | 2,204 | 9,915 | 65,491 | 0,045 | 5,004 | 1,048 | 11,822 | 27,819 | 10,042 | 0,452 | | | |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 11,384 | 17,046 | 12,535 | 250,261 | 0,146 | 3,900 | 2,572 | 35,110 | 132,520 | 23,470 | 1,608 | | | |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,249 | 3,833 | 23,153 | 140,182 | 0,173 | 27,995 | 0,040 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | 1,332 | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,236 | 0,055 | 50,758 | 50,758 | 0,002 | 1,700 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,880 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 71,700 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>740,000</i> | <i>23,376</i> | <i>28,827</i> | <i>91,682</i> | <i>722,698</i> | <i>0,531</i> | <i>44,062</i> | <i>5,488</i> | <i>195,212</i> | <i>380,689</i> | <i>103,192</i> | <i>6,238</i> | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Хлебобулочное изделие | 100 | 8,837 | 10,698 | 45,816 | 315,018 | 0,134 | 20,866 | 4,687 | 49,187 | 101,697 | 20,407 | 1,468 | | | |
| | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 24,400 | 102,000 | 0,020 | 4,000 | 0,200 | | 14,000 | 8,000 | 0,600 | | | |
| | <i>Итого за Полдник</i> | <i>300,000</i> | <i>9,937</i> | <i>10,898</i> | <i>70,216</i> | <i>417,018</i> | <i>0,154</i> | <i>24,866</i> | <i>4,887</i> | <i>49,187</i> | <i>115,697</i> | <i>28,407</i> | <i>2,068</i> | | | |
| | <i>Итого за Вторник - 1 Младшие</i> | <i>1 530,000</i> | <i>48,413</i> | <i>56,171</i> | <i>272,322</i> | <i>1 786,679</i> | <i>0,874</i> | <i>70,631</i> | <i>13,069</i> | <i>388,179</i> | <i>711,836</i> | <i>179,319</i> | <i>10,363</i> | | | |

| № рец. | День/неделя: Среда - 1 Младшие | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---|--------------------------------|--|----------------------|--------|-----------|---------------|---------------|--------|---------|---------|---------------------------|---------------------------|---------|--------|----|--|
| | | | Масса порции | | | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| | | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 279 | | Тертые мясные с томатным соусом | 120 | 12,726 | 20,235 | 15,038 | 0,080 | 4,660 | 101,820 | 4,985 | 29,340 | 147,110 | 24,580 | 1,849 | | |
| 173 | | Капша гречневая вязкая | 150 | 4,695 | 4,122 | 21,180 | 0,160 | 16,000 | 16,000 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 | | |
| 377 | | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 0,002 | 1,700 | 0,380 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | 8,000 | 26,000 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | | |
| | | <i>Итого за Завтрак</i> | 510,000 | 20,697 | 24,732 | 69,061 | 0,286 | 6,360 | 118,400 | 5,769 | 55,930 | 294,440 | 109,280 | 5,688 | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,918 | 3,078 | 2,430 | 0,014 | 14,700 | 1,389 | 24,420 | 18,150 | 8,580 | 0,450 | | | |
| 82 | | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне | 200 | 4,210 | 4,708 | 9,690 | 0,063 | 16,454 | 175,351 | 1,965 | 29,862 | 60,609 | 18,482 | 0,962 | | |
| 293 | | Цицпеннок запеченный | 90 | 23,402 | 13,676 | 0,483 | 0,131 | 3,174 | 1,127 | 14,280 | 212,475 | 24,174 | 0,983 | | | |
| 202 | | Рожки отварные | 150 | 6,414 | 3,656 | 40,944 | 0,099 | 16,000 | 222,482 | 0,910 | 19,340 | 53,160 | 9,720 | 0,994 | | |
| 349 | | Комлот из свежих яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 15,504 | 0,011 | 3,600 | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,828 | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,033 | 6,000 | 19,500 | 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 | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | |
| | | <i>Итого за Обед</i> | 740,000 | 39,918 | 26,492 | 98,301 | 0,471 | 35,268 | 194,525 | 5,883 | 121,562 | 405,354 | 80,396 | 5,387 | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | | Хлебобулочное изделие | 100 | 12,303 | 12,757 | 77,633 | 0,175 | 59,400 | 0,500 | 5,310 | 32,250 | 129,415 | 17,783 | 1,767 | | |
| 376 | | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,100 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | |
| | | <i>Итого за Полдник</i> | 300,000 | 12,503 | 12,808 | 90,676 | 0,176 | 59,900 | 0,500 | 5,310 | 37,200 | 137,655 | 22,183 | 2,626 | | |
| <i>Итого за Среда - 1 Младшие</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 1 550,000 | 73,118 | 64,032 | 258,038 | 0,933 | 41,728 | 372,825 | 16,962 | 214,692 | 837,449 | 211,859 | 13,701 | | |
| <i>День/неделя: Четверг - 1 Младшие</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | Масса порции | | | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| | | Б | Ж | У | | | | | | | | | | | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | | Рожки отварные с сыром | 180 | 13,692 | 10,997 | 45,892 | 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 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,440 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 19,680 | 0,044 | 8,000 | 26,000 | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | | |
| 348 | | Сок 200 мл в бутыл. | 200 | | | 22,400 | 0,020 | 2,000 | 90,000 | | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | | |
| | | <i>Итого за Завтрак</i> | 620,000 | 16,932 | 11,368 | 101,015 | 0,184 | 2,300 | 78,000 | 1,590 | 283,860 | 267,790 | 40,090 | 5,457 | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | | Винегрет овощной | 60 | 0,919 | 4,109 | 4,888 | 0,038 | 6,100 | 160,450 | 1,833 | 11,900 | 26,760 | 12,095 | 0,464 | | |
| 96 | | Расоляник московский на курином бульоне | 200 | 1,938 | 4,015 | 13,114 | 0,061 | 7,824 | 165,631 | 1,497 | 21,322 | 64,330 | 17,321 | 0,671 | | |
| 259 | | Жаркое по-домашнему | 200 | 14,329 | 16,975 | 22,999 | 0,211 | 29,549 | 48,720 | 2,837 | 32,550 | 190,740 | 45,580 | 2,487 | | |
| 348 | | Комлот из сухofруктов | 180 | | | 15,968 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,048 | | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 0,120 | 0,120 | 0,120 | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 14,490 | 0,120 | 0,120 | 0,120 | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | |
| | | <i>Итого за Обед</i> | 700,000 | 22,036 | 26,329 | 86,219 | 0,463 | 43,593 | 374,801 | 6,587 | 94,072 | 338,830 | 91,196 | 4,840 | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | | Хлебобулочное изделие | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,915 | 0,154 | 43,285 | 436,566 | 5,930 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | 1,483 | | |
| | | Кисломолочный напиток | 200 | 5,600 | 5,000 | 9,400 | 0,060 | 1,800 | 40,000 | | 242,000 | 188,000 | 30,000 | 0,200 | | |
| | | <i>Итого за Полдник</i> | 300,000 | 16,156 | 18,681 | 77,315 | 0,214 | 1,800 | 83,285 | 5,930 | 268,787 | 296,713 | 45,516 | 1,683 | | |
| | | | 1 620,000 | 55,124 | 56,378 | 264,549 | 0,861 | 47,693 | 536,086 | 14,107 | 646,719 | 903,533 | 176,802 | 11,980 | | |

№ р.ц. Пятница - 1 Младшие

Наименование дней недели, блюд

| № р.ц. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
|--------|---|--------------|----------------------|--------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|---------------------------|--------|----|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 175 | Сыр порционный | 20 | 5,220 | 5,220 | 68,800 | 0,006 | 0,160 | 46,000 | 0,100 | 200,000 | 128,000 | 9,000 | 0,200 | | | | | |
| 377 | Каши молочная "Дружба" | 200 | 5,833 | 6,708 | 219,471 | 0,128 | 1,209 | 38,600 | 0,159 | 122,650 | 149,720 | 35,510 | 0,756 | | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 | | | | | |
| | Багет | 40 | 2,800 | 0,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 500,000 | 17,109 | 12,703 | 525,019 | 0,224 | 3,069 | 85,160 | 1,387 | 344,800 | 338,840 | 60,190 | 2,799 | | | | | |
| 40 | Салат картофельный с морковью | 60 | 2,569 | 3,321 | 66,590 | 0,061 | 7,150 | 330,000 | 1,032 | 15,350 | 53,190 | 15,450 | 0,718 | | | | | |
| 102 | Суп картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 4,998 | 5,437 | 129,121 | 0,193 | 7,604 | 160,031 | 2,374 | 32,302 | 87,679 | 31,012 | 1,665 | | | | | |
| 268 | Котлеты рубленые из мяса | 90 | 12,739 | 20,745 | 288,741 | 0,506 | 1,086 | 18,900 | 1,368 | 26,840 | 134,720 | 20,340 | 1,655 | | | | | |
| 173 | Каши гречневая вязкая | 150 | 4,695 | 4,122 | 140,401 | 0,160 | | | 0,356 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,516 | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,200 | 0,051 | 49,398 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,856 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 70,500 | 0,033 | | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 71,700 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 11,938 | 453,039 | 161,622 | 8,580 | | | | | |
| | Итого за Обед | 740,000 | 30,031 | 35,106 | 822,451 | 0,874 | 16,060 | 525,431 | 5,570 | 219,382 | 453,039 | 161,622 | 8,580 | | | | | |
| | | | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Хлебобулочное изделие | 100 | 8,632 | 10,771 | 324,989 | 0,156 | 6,932 | 31,937 | 4,643 | 31,000 | 105,068 | 20,113 | 1,468 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 8,832 | 10,822 | 378,377 | 0,157 | 7,032 | 32,437 | 4,643 | 35,950 | 113,308 | 24,513 | 2,327 | | | | | |
| | Итого за Пятница - 1 Младшие | 1 540,000 | 55,972 | 58,631 | 1 725,847 | 1,255 | 26,161 | 643,048 | 11,560 | 500,132 | 905,187 | 246,325 | 13,706 | | | | | |
| | Итого за Пятница - 2 Младшие | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| № р.ц. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 204 | Рожки отварные с сахаром | 180 | 13,692 | 10,997 | 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 | 53,388 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 94,000 | 0,044 | | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 | | | | | |
| 338 | Фрукт, 1 шт | 150 | 0,600 | 0,600 | 70,500 | 0,045 | 15,000 | | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 3,300 | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 570,000 | 17,532 | 11,968 | 556,640 | 0,209 | 15,300 | 78,000 | 1,890 | 307,860 | 270,290 | 45,590 | 5,957 | | | | | |
| | | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Горошек зеленый отварной | 60 | 1,860 | 0,120 | 24,000 | 0,066 | 6,000 | | 0,120 | 12,000 | 37,200 | 12,600 | 0,420 | | | | | |
| | Борщи из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне | 200 | 1,510 | 4,633 | 86,481 | 0,056 | 16,454 | 164,551 | 1,935 | 28,362 | 42,609 | 18,482 | 0,812 | | | | | |
| 260 | Гуляш из птицы | 90 | 14,615 | 11,270 | 176,210 | 0,082 | 2,433 | 21,400 | 2,750 | 16,719 | 130,178 | 21,489 | 0,804 | | | | | |
| 171 | Каши рисовая рассыпчатая | 150 | 3,743 | 3,431 | 202,931 | 0,043 | | | 0,252 | 8,880 | 81,450 | 26,720 | 0,567 | | | | | |
| 342 | Компот ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 57,240 | 0,033 | | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,056 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 70,500 | 0,120 | 0,120 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 77,700 | 0,120 | | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 | | | | | |
| | Итого за Обед | 740,000 | 26,756 | 20,738 | 695,062 | 0,400 | 25,007 | 201,951 | 5,477 | 93,861 | 348,437 | 95,491 | 3,809 | | | | | |
| | | | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Хлебобулочное изделие | 100 | 8,837 | 10,698 | 315,018 | 0,134 | 20,866 | 31,937 | 4,687 | 49,187 | 101,697 | 20,407 | 1,468 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 9,037 | 10,749 | 368,406 | 0,135 | 20,966 | 32,437 | 4,687 | 54,137 | 109,937 | 24,807 | 2,327 | | | | | |
| | Итого за Понедельник - 2 Младшие | 1 610,000 | 53,325 | 43,455 | 1 620,108 | 0,744 | 61,273 | 312,388 | 12,054 | 455,858 | 728,664 | 165,888 | 12,093 | | | | | |

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

| № 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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 | Яйцо отварное | 50 | 12,700 | 11,500 | 0,700 | 157,000 | 0,070 | 250,000 | 0,600 | 55,000 | 192,000 | 12,000 | 2,500 | | | | | |
| 173 | Каша пшеница молочная | 200 | 8,798 | 7,084 | 45,754 | 282,791 | 0,255 | 36,000 | 0,193 | 138,410 | 210,780 | 56,550 | 1,535 | | | | | |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,384 | 113,400 | 0,036 | 10,800 | 0,072 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | | | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | 296,800 | 1,545 | 201,010 | 428,780 | 73,750 | 4,515 | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 490,000 | 26,962 | 21,684 | 84,438 | 641,191 | 0,405 | 1,768 | 1,545 | 201,010 | 428,780 | 73,750 | 4,515 | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54 | Салат из свежих овощей | 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 картофельный с горохом на курином бульоне | 200 | 4,998 | 5,437 | 15,026 | 129,121 | 0,193 | 7,604 | 2,374 | 32,302 | 87,679 | 31,012 | 1,665 | | | | | |
| 294 | Шницель рубленый из мяса птицы | 90 | 16,370 | 18,586 | 11,616 | 280,263 | 0,125 | 55,440 | 2,163 | 29,106 | 150,868 | 19,044 | 1,732 | | | | | |
| 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 | 0,330 | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | 0,990 | 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 | | | | | |
| | Итого за Обед | 740,000 | 31,768 | 33,523 | 96,191 | 815,593 | 0,645 | 14,850 | 7,124 | 123,868 | 435,357 | 155,246 | 8,849 | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Хлебобулочное изделие | 100 | 10,556 | 13,681 | 67,915 | 436,566 | 0,154 | 43,285 | 5,930 | 26,787 | 108,713 | 15,516 | 1,483 | | | | | |
| | Кисломолочный напиток | 200 | 11,200 | 12,800 | 34,400 | 246,000 | 0,080 | 1,400 | 44,000 | 240,000 | 180,000 | 28,000 | 0,200 | | | | | |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 21,756 | 26,481 | 102,315 | 682,566 | 0,234 | 7,285 | 5,930 | 266,787 | 288,713 | 43,516 | 1,683 | | | | | |
| | Итого за Вторник - 2 Младшие | 1 530,000 | 80,486 | 81,688 | 282,944 | 2 139,350 | 1,284 | 18,018 | 14,599 | 591,665 | 1 152,850 | 272,512 | 15,047 | | | | | |

День/неделя: Среда - 2 Младшие

| № 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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком | 170 | 22,811 | 13,204 | 46,436 | 400,471 | 0,124 | 83,000 | 1,112 | 181,230 | 300,920 | 42,830 | 1,245 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| 348 | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | 2,000 | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | | | | |
| | Сок 200 мл в инд.уп. | 200 | 22,400 | 100,399 | 633,219 | 90,000 | 0,020 | 83,580 | 1,800 | 195,380 | 350,040 | 60,910 | 5,408 | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 610,000 | 25,847 | 13,659 | 100,399 | 633,219 | 0,190 | 4,326 | 1,800 | 195,380 | 350,040 | 60,910 | 5,408 | | | | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Вянетрет овсяной | 60 | 0,919 | 4,109 | 4,888 | 60,470 | 0,038 | 6,100 | 1,833 | 11,900 | 26,760 | 12,095 | 0,464 | | | | | |
| 88/2011 | Пи из свежих капусты с картофелем на курином бульоне | 200 | 1,613 | 4,664 | 9,263 | 85,581 | 0,067 | 20,450 | 1,927 | 27,200 | 44,000 | 18,530 | 0,719 | | | | | |
| 268 | Биточки мясные с томатным соусом | 120 | 13,082 | 25,780 | 14,399 | 343,063 | 0,313 | 1,674 | 3,696 | 32,409 | 140,600 | 22,860 | 1,789 | | | | | |
| 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 | 15,504 | 64,800 | 0,011 | 3,600 | 0,072 | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,828 | | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 14,760 | 70,500 | 0,033 | 0,990 | 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 | 770,000 | 27,002 | 39,583 | 114,248 | 924,596 | 0,681 | 31,944 | 8,858 | 124,509 | 325,480 | 82,645 | 5,964 | | | | | |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Хлебобулочное изделие | 100 | 8,012 | 10,749 | 51,067 | 333,487 | 0,124 | 2,933 | 4,680 | 24,561 | 84,104 | 14,222 | 1,741 | | | | | |
| 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 | | | | | |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 8,212 | 10,800 | 64,110 | 386,875 | 0,125 | 3,033 | 4,680 | 29,511 | 92,344 | 18,622 | 2,600 | | | | | |
| | Итого за Среда - 2 Младшие | 1 680,000 | 61,061 | 64,042 | 278,757 | 1 944,690 | 0,996 | 39,303 | 15,338 | 349,400 | 767,864 | 162,177 | 13,972 | | | | | |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|-------------------------------------|---|----------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра овощная | 30 | 0,510 | 2,700 | 40,800 | 0,006 | 2,100 | | 0,930 | 12,300 | 11,100 | 4,500 | 0,210 |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 11,384 | 17,046 | 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 | 140,182 | 0,173 | 27,995 | 19,000 | 0,040 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | 1,332 |
| 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 | 40 | 3,040 | 0,320 | 94,000 | 0,044 | 19,680 | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Завтрак | 510,000 | 18,383 | 23,950 | 578,631 | 0,370 | 34,095 | 66,500 | 3,982 | 100,580 | 274,680 | 72,480 | 4,449 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 1,064 | 4,156 | 65,780 | 0,051 | 8,000 | 0,700 | 1,800 | 9,150 | 28,780 | 11,380 | 0,448 |
| 82 | Борщи из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне | 200 | 1,510 | 4,633 | 86,481 | 0,056 | 16,454 | 164,551 | 1,935 | 28,362 | 42,609 | 18,482 | 0,812 |
| 291 | Плов из мяса птицы | 200 | 16,247 | 17,728 | 392,881 | 0,105 | 3,514 | 309,240 | 2,986 | 25,990 | 205,860 | 46,840 | 1,900 |
| 348 | Компот из сухофруктов | 180 | | 15,968 | 63,840 | | | | | | | | 0,048 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 70,500 | 0,033 | 14,760 | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 77,700 | 0,120 | 14,490 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | Итого за Обед | 700,000 | 23,651 | 27,747 | 757,182 | 0,365 | 28,088 | 474,491 | 7,141 | 91,402 | 334,249 | 92,902 | 4,378 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 424 | Хлебобулочное изделие | 100 | 12,303 | 12,757 | 474,059 | 0,175 | 59,400 | | 5,310 | 32,250 | 129,415 | 17,783 | 1,767 |
| 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 |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 12,503 | 12,808 | 527,447 | 0,176 | 59,900 | | 5,310 | 37,200 | 137,655 | 22,183 | 2,626 |
| Итого за Четверг - 2 Младшие | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за Четверг - 2 Младшие | 1 510,000 | 54,537 | 64,505 | 1 863,260 | 0,911 | 62,283 | 600,891 | 16,433 | 229,182 | 746,584 | 187,565 | 11,453 |

| № рец. | Наименование дней недели, блюд | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|----------------------|---------------|---------------|------------------|---------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|--------------|
| | | Масса порции | Б | Ж | | У | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg |
| <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 |
| 181 | Каша мясная молочная | 200 | 6,091 | 5,707 | 209,184 | 0,083 | 1,300 | 36,000 | 0,500 | 127,131 | 117,277 | 19,523 | 0,435 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 54,748 | 0,002 | 1,700 | 0,580 | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 88,000 | 0,044 | 18,400 | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,320 | 94,000 | 0,044 | 19,680 | | 0,440 | 8,000 | 26,000 | 5,600 | 0,440 |
| | Итого за Завтрак | 500,000 | 17,367 | 11,702 | 514,732 | 0,179 | 3,160 | 82,580 | 1,728 | 349,281 | 306,397 | 44,203 | 2,438 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты | 60 | 0,918 | 3,078 | 42,540 | 0,014 | 14,700 | | 1,389 | 24,420 | 18,150 | 8,580 | 0,450 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне | 200 | 4,178 | 2,279 | 76,291 | 0,055 | 5,004 | 170,831 | 1,078 | 13,322 | 45,819 | 10,042 | 0,602 |
| 229 | Рыба, тушеная с овощами | 120 | 18,146 | 5,535 | 127,877 | 0,133 | 1,856 | 192,618 | 2,440 | 52,782 | 279,808 | 66,877 | 1,079 |
| 171 | Каша рисовая рассыпчатая | 150 | 3,743 | 3,431 | 202,931 | 0,043 | 39,273 | 16,000 | 0,252 | 8,880 | 81,450 | 26,720 | 0,567 |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,200 | 0,051 | 49,398 | 0,001 | 0,100 | 0,500 | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,856 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,240 | 70,500 | 0,033 | 14,760 | | 0,330 | 6,000 | 19,500 | 4,200 | 0,330 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,550 | 0,990 | 77,700 | 0,120 | 14,490 | | 0,090 | 21,900 | 37,500 | 12,000 | 0,840 |
| | Итого за Обед | 770,000 | 32,015 | 15,604 | 647,237 | 0,397 | 21,780 | 379,949 | 5,579 | 132,254 | 490,467 | 132,819 | 4,724 |
| <i>Полдник</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 406 | Хлебобулочное изделие | 100 | 8,632 | 10,771 | 324,989 | 0,156 | 6,932 | 31,937 | 4,643 | 31,000 | 105,068 | 20,113 | 1,468 |
| | Сок | 200 | 1,100 | 0,200 | 102,000 | 0,020 | 4,000 | | 0,200 | 14,000 | 8,000 | 0,600 | 0,600 |
| | Итого за Полдник | 300,000 | 9,732 | 10,971 | 426,989 | 0,176 | 10,932 | 31,937 | 4,843 | 31,000 | 119,068 | 28,113 | 2,068 |
| | Итого за Пятница - 2 Младшие | 1 570,000 | 59,114 | 38,277 | 1 588,958 | 0,752 | 35,872 | 494,466 | 12,150 | 512,535 | 915,932 | 205,135 | 9,230 |

| Возрастная группа | Пищевые вещества (г) | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------------------------|----------------------|--------|---------|-----------|-----------|---------------|-----------|---------|---------|-----------|---------------------------|--------|---|----|----|
| | Б | Ж | У | Y | | В1 | С | А (мкг) | | | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | А | В2 | В6 | | | | | |
| Понедельник - 1 | 61,559 | 75,397 | 218,379 | 1 810,546 | 0,711 | 47,288 | 1 039,597 | 14,745 | 362,201 | 896,174 | 164,732 | 16,253 | | | |
| Вторник - 1 | 48,413 | 56,171 | 272,322 | 1 786,679 | 0,874 | 70,631 | 322,268 | 13,069 | 388,179 | 711,836 | 179,319 | 10,363 | | | |
| Среда - 1 | 73,118 | 64,032 | 258,038 | 1 909,790 | 0,933 | 41,728 | 372,825 | 16,962 | 214,692 | 837,449 | 211,859 | 13,701 | | | |
| Четверг - 1 | 55,124 | 56,378 | 264,549 | 1 787,828 | 0,861 | 47,693 | 536,086 | 14,107 | 646,719 | 903,333 | 176,802 | 11,980 | | | |
| Пятница - 1 | 55,972 | 58,631 | 242,559 | 1 725,847 | 1,255 | 26,161 | 643,048 | 11,560 | 500,132 | 905,187 | 246,325 | 13,706 | | | |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 58,837 | 62,122 | 251,169 | 1 804,138 | 0,927 | 46,700 | 582,765 | 14,089 | 422,385 | 850,796 | 195,807 | 13,201 | | | |
| Понедельник - 2 | 53,325 | 43,455 | 250,299 | 1 620,108 | 0,744 | 61,273 | 312,388 | 12,054 | 455,858 | 728,664 | 165,888 | 12,093 | | | |
| Вторник - 2 | 80,486 | 81,688 | 282,944 | 2 139,350 | 1,284 | 18,018 | 616,056 | 14,599 | 591,665 | 1 152,850 | 272,512 | 15,047 | | | |
| Среда - 2 | 61,061 | 64,042 | 278,757 | 1 944,690 | 0,996 | 39,303 | 537,408 | 15,338 | 349,400 | 767,864 | 162,177 | 13,972 | | | |
| Четверг - 2 | 54,537 | 64,505 | 264,929 | 1 863,260 | 0,911 | 62,283 | 600,891 | 16,433 | 229,182 | 746,584 | 187,565 | 11,453 | | | |
| Пятница - 2 | 59,114 | 38,277 | 251,519 | 1 588,958 | 0,752 | 35,872 | 494,466 | 12,150 | 512,535 | 915,932 | 205,135 | 9,230 | | | |
| СРЕДНЕЕ за 2 недели | 61,705 | 58,393 | 265,690 | 1 831,273 | 0,937 | 43,350 | 512,242 | 14,115 | 427,728 | 862,379 | 198,655 | 12,359 | | | |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 60,271 | 60,258 | 258,430 | 1 817,706 | 0,932 | 45,025 | 547,504 | 14,102 | 425,057 | 856,588 | 197,231 | 12,780 | | | |
| Норма СанПиН | 46,2 | 47,4 | 201 | 1 410 | 0,72 | 36 | 420 | 7,2 | 660 | 660 | 150 | 7,2 | | | |

| Возрастная группа | Итого за день | | |
|----------------------------------|---------------|---------|---------|
| | Завтрак | Обед | Полдник |
| Понедельник - 1 | 550,000 | 700,000 | 300,000 |
| Вторник - 1 | 490,000 | 740,000 | 300,000 |
| Среда - 1 | 510,000 | 740,000 | 300,000 |
| Четверг - 1 | 620,000 | 700,000 | 300,000 |
| Пятница - 1 | 500,000 | 740,000 | 300,000 |
| Понедельник - 2 | 570,000 | 740,000 | 300,000 |
| Вторник - 2 | 490,000 | 740,000 | 300,000 |
| Среда - 2 | 610,000 | 770,000 | 300,000 |
| Четверг - 2 | 510,000 | 700,000 | 300,000 |
| Пятница - 2 | 500,000 | 770,000 | 300,000 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 535 | 734 | 300 |
| Норма СанПиН | 500 | 700 | 300 |