

СОГЛАСОВАНО
Директор
Мордовия Республикасы
«02» сентябрь 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"
«02» сентябрь 2024г.
Финонов Т.В.

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

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Питательные вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные вещества (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
Итого за Понельник - 1 неделя с 7 до 11 лет															Итого за Понельник - 1 неделя с 7 до 11 лет						
415	Креплен. сахарный чай с сахаром	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	0,100	0,500	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483							
376	Чай с лимоном	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	5,930	4,950	8,240	4,000	0,859							
Итого за Понельник			1 540,000	10,756	13,732	80,958	489,954	0,155	0,100	43,795	16,097	116,953	19,916	2,342							
Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет															Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет						
Итого за Вторник															Итого за Вторник						
Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет															Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет						
Итого за Среда															Итого за Среда						
Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет															Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет						
Итого за Четверг															Итого за Четверг						
Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет															Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет						
Итого за Пятница															Итого за Пятница						
Итого за Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет															Итого за Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет						
Итого за Суббота															Итого за Суббота						
Итого за Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет															Итого за Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет						
Итого за Воскресенье															Итого за Воскресенье						
406	Шпроток с вареным ступенным молоком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192							
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	50,737	4,942	143,147	14,000	8,000	1,792							
Итого за Шаббатик			300,000	12,162	14,266	91,332	540,518	0,164	4,000	101,474	9,684	287,294	184,764	20,022	1,744						
Итого за Воскресенье			1 550,000	69,348	47,212	265,110	1 763,940	1,060	67,052	546,478	16,018	1 163,581	835,211	261,413	12,442						

День/неделя: Вторник - 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	Мг	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и сухими макаронами	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
382	Крепированный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,680	120,000	90,000	14,000	0,139
348	Ватон Сок 200 мл в пакете	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,000	0,000	0,020	7,600	26,000	5,200	0,480
	<i>Итого за Вторник</i>	200	28,811	16,114	109,310	702,841	0,228	3,926	103,000	1,292	308,830	430,920	70,630	4,664
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,600,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482 *	0,962
294	Пшеница 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
304	Пюре из бебика с маком	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	0,000	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,398	0,001	0,001	0,500	0,500	4,950	8,240	8,400	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,100	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Вторник</i>	740,000	46,058	15,512	104,931	745,795	0,928	19,574	1,538,331	5,328	191,016	548,326	207,992	9,889
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	1,600	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
	Варенье	200	6,400	5,000	8,600	102,000	0,060	1,600	44,000	5,930	256,000	192,000	32,000	0,200
	<i>Итого за Вторник</i>	300,000	16,956	18,681	75,915	538,566	0,214	1,600	87,285	5,930	262,787	300,713	47,516	1,683
	<i>Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	1,650,000	91,825	50,507	290,156	1,987,202	1,420	25,100	1,548,616	13,050	762,633	1,279,959	325,538	16,346
День/неделя: Среда - 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	Мг	Fe
14	Маело (порridge)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,988	40,000	0,100	2,400	3,000	35,628	0,020
175	Капша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,655	0,157	0,100	35,200	0,140	101,972	140,100	8,240	0,859
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	4,950	32,500	6,500	0,600
	Ватон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,044	0,044	0,044	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,044	0,044	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Вторник</i>	500,000	12,514	14,636	83,508	516,138	0,258	1,088	75,700	1,530	126,822	209,840	52,128	2,839
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910
88/2011	Пш из свежей капусты на бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	1,927	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
208	Ватон мясное с помидорами соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735
173	Капша Гренивая вяжкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,396	16,000	0,316	12,040	112,210	74,220	2,516
357	Кисель	180	2,162	21,762	88,110	88,110	0,018	0,018	1,980	1,980	1,620	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаное-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Вторник</i>	770,000	26,532	35,437	105,036	839,813	0,706	27,754	244,170	8,244	116,939	376,409	161,080	7,095
406	Пирожок с вареным стручковым горошком	100	11,062	14,066	66,932	438,518	0,144	0,400	50,737	4,742	143,147	170,764	12,022	1,192
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
	<i>Итого за Вторник</i>	300,000	11,262	14,117	79,975	491,906	0,145	0,500	51,237	4,742	148,097	179,004	16,422	2,051
	<i>Итого за Среда - 2 неделя с 7 до 11 лет</i>	1,570,000	50,128	64,190	266,519	1,847,857	1,109	29,342	371,407	14,516	391,858	765,253	229,630	11,985

№ п/п	Наименование дичей несеим, бидол	Масса поштун	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У	В	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe												
Итого за Зимпук																									
20	Салат на говяжьей капусте с кыргызской	60	1,351	4,110	7,965	74,633	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	18,046	0,822	1,468									
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,155	85,915	0,084	12,064	150,893	0,964	15,210	63,114	18,046	56,906	2,975	8,859									
289	Пару овощей из грибов	240	18,617	22,023	23,911	366,663	0,240	29,152	545,187	3,566	43,935	2,670	4,905	0,192	0,330										
348	Компот из сладких фруктов	180	0,234	0,005	18,265	74,595	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	19,500	4,200	0,330	0,840										
376	Чай с сахаром	40	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	21,900	7,000	12,000	0,840	5,605										
	Хлеб пшеничный	30	0,990	0,250	14,490	77,700	0,120	412,961	976,350	7,002	123,955	390,744	110,237	20,113	1,468										
Итого за Обед																									
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	8,240	4,400	8,859										
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	6,643	4,950	113,508	24,512	2,327	2,516										
	Итого за Пятиднев	300,000	8,832	10,822	61,513	378,272	0,157	7,032	32,437	11,287	35,950	773,862	113,508	25,240	11,516										
Итого за Четверг - 2 несеим с 7 до 11 лет																									
Итого за Пятиднев - 2 несеим с 7 до 11 лет																									
Итого за Зимпук																									
209	Ябло отварное "Дружок"	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,209	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	0,796	2,500										
175	Каша молочная "Дружок"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	35,510	4,880	0,883	4,729										
377	Чай с лимоном	200	0,256	0,055	24,600	117,500	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	10,000	32,500	7,000	0,550										
	Итого за Зимпук	500,000	22,569	18,663	72,234	548,719	0,255	2,909	289,180	1,317	194,200	383,500	59,390	4,729											
Итого за Обед																									
103	Нарпа ошшоша	60	4,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	0,600	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	0,402										
279	Суп с перемешанно на бундуне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,083	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	1,791	1,312										
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	15,450	15,154	0,080	4,138	84,130	5,002	27,020	148,850	44,500	1,332	0,856										
376	Чай с сахаром	30	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	21,995	19,000	0,040	4,950	8,240	4,400	0,330	0,330										
	Итого за Обед	770,000	27,769	28,243	94,917	751,963	0,472	41,557	274,461	8,400	138,012	378,229	118,452	6,171											
Итого за Пятиднев																									
415	Крепитель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	456,566	0,154	4,000	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	0,600										
	Итого за Пятиднев	300,000	11,656	13,881	92,315	538,566	0,172	4,000	43,285	6,130	26,787	122,713	23,516	2,083	12,983										
Итого за Пятиднев - 2 несеим с 7 до 11 лет																									
	Итого за Пятиднев	1,570,000	61,594	60,787	259,466	1,839,248	0,201	48,466	606,526	15,847	358,999	884,982	201,358	12,983											

№ п/п	Дельта/пеллея: Витрум - 2 пеллея с 11 лет и старше	Наименование дельта пеллея, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<i>Зампукас</i>																		
188		Зампукас рисовая с творогом и стручковым горошком	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			
382		Коричный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,070	120,000	90,000	14,000	0,139			
348		Сок 200 мл в пакете	200	2,800	0,400	22,400	90,000	0,020	2,000	0,000	0,000	7,600	26,000	8,000	2,800			
		Итого за Зампукас	640,000	32,943	18,122	116,224	888,000	0,044	4,010	117,800	1,838	331,200	480,020	76,570	4,886			
<i>Олео</i>																		
62		Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,530	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687			
82		Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176			
294		Пшеница-рубчатая из мяса птицы	100	20,901	5,963	12,243	187,661	0,132	7,200	2,389	24,260	157,930	73,840	6,159				
304		Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,336	302,151	0,730	20,000	0,680	108,380	298,330	96,520	4,400				
376		Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,298	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	5,600	0,856				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	29,200	50,000	1,120				
		Хлеб ржаной-пшеничный	40	54,155	18,724	19,320	103,600	0,160	25,837	2,164,811	6,484	237,172	665,249	256,231	12,053			
		Итого за Олео	890,000	54,155	18,724	199,451	909,451	1,203	29,847	2,282,611	8,322	568,372	1,145,269	333,201	16,939			
<i>Итого за Витрум - 2 пеллея с 11 лет и старше</i>																		
<i>Среды - 2 пеллея с 11 лет и старше</i>																		
№ п/п	Наименование дельта пеллея, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Зампукас</i>																		
14		Масло (пшеница)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,235	40,000	0,100	2,400	3,000	44,535	0,020			
173		Каши пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	0,100	0,500	0,173	127,405	175,650	8,240	0,859			
376		Чай с сахаром	50	0,200	0,051	13,643	53,388	0,001	0,100	0,500	0,850	9,500	32,500	6,500	0,600			
		Батон	40	3,500	0,500	23,000	110,000	0,055	0,440	0,440	8,000	29,200	50,000	5,600	0,440			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	29,200	50,000	1,120				
		Итого за Зампукас	550,000	13,936	16,084	90,419	562,649	0,297	1,335	83,500	1,564	152,255	244,290	61,035	3,068			
<i>Олео</i>																		
54		Салат из свежих овощей с майонезом	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525				
88		Пюре из свежей капусты на бульоне	250	2,846	5,822	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572				
268		Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	316,021	0,348	1,288	64,220	3,770	13,680	157,438	43,610	1,923			
173		Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	13,5370	88,220	2,087				
357		Кисель	180	21,762	21,762	88,110	88,110	0,044	0,396	0,018	1,980	1,620	5,540	0,045				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	29,200	50,000	1,120				
		Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,000	1,320	19,320	103,600	0,160	25,837	2,164,811	6,484	237,172	665,249	256,231	12,053			
		Итого за Олео	920,000	31,235	41,537	125,419	1,064,775	0,847	36,922	290,531	9,940	152,942	457,109	196,972	8,980			
<i>Итого за Среды - 2 пеллея с 11 лет и старше</i>																		
			1,470,000	45,201	57,621	215,838	1,567,424	1,144	38,257	374,031	11,503	305,197	701,899	258,007	12,048			

