

СОГЛАСОВАНО

Директор



2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фионов Т.В.



«01» марта 2023г.

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



№ реч.	День/неделя: Среда - 1 Младшие	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	Мg	Fe		
																Завтрак	Обед
279		Тедфели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849		
173		Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	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	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		
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>510,000</b>	<b>20,697</b>	<b>24,732</b>	<b>69,061</b>	<b>581,691</b>	<b>0,286</b>	<b>6,360</b>	<b>118,400</b>	<b>5,769</b>	<b>55,930</b>	<b>294,440</b>	<b>109,280</b>	<b>5,688</b>		
		<b>Обед</b>															
47		Салат из капустной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	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	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962		
293		Цицеленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983		
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	3,240	3,240	0,828			
		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		
		<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>39,918</b>	<b>26,492</b>	<b>98,301</b>	<b>800,632</b>	<b>0,471</b>	<b>35,268</b>	<b>194,525</b>	<b>5,883</b>	<b>121,562</b>	<b>405,354</b>	<b>80,396</b>	<b>5,387</b>		
		<b>Полдник</b>															
424		Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	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	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
		<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>12,503</b>	<b>12,808</b>	<b>90,676</b>	<b>527,447</b>	<b>0,176</b>	<b>0,100</b>	<b>59,900</b>	<b>5,310</b>	<b>37,200</b>	<b>137,655</b>	<b>22,183</b>	<b>2,626</b>		
		<b>Итого за Среда - 1 Младшие</b>	<b>1 550,000</b>	<b>73,118</b>	<b>64,032</b>	<b>258,038</b>	<b>1 909,790</b>	<b>0,933</b>	<b>41,728</b>	<b>372,825</b>	<b>16,962</b>	<b>214,692</b>	<b>837,449</b>	<b>211,859</b>	<b>13,701</b>		
		<b>Итого за Четверг - 1 Младшие</b>															
№ реч.	День/неделя: Четверг - 1 Младшие	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	Мg	Fe		
																Завтрак	Обед
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	0,440	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		
348		Сок 200 мл в йодул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800			
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620,000</b>	<b>16,932</b>	<b>11,368</b>	<b>101,015</b>	<b>576,140</b>	<b>0,184</b>	<b>2,300</b>	<b>78,000</b>	<b>1,590</b>	<b>283,660</b>	<b>267,790</b>	<b>40,090</b>	<b>5,457</b>		
		<b>Обед</b>															
67		Вянетрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464		
96		Рассольник московский на курином бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,350	17,321	0,671		
259		Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	37,950	190,740	45,580	2,487		
348		Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840				0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		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		
		<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>22,036</b>	<b>26,329</b>	<b>86,219</b>	<b>670,122</b>	<b>0,463</b>	<b>43,593</b>	<b>374,801</b>	<b>6,587</b>	<b>94,072</b>	<b>338,830</b>	<b>91,196</b>	<b>4,840</b>		
		<b>Полдник</b>															
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	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200		
		<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>16,156</b>	<b>18,681</b>	<b>77,315</b>	<b>541,566</b>	<b>0,214</b>	<b>1,800</b>	<b>83,285</b>	<b>5,930</b>	<b>268,787</b>	<b>296,713</b>	<b>45,516</b>	<b>1,683</b>		
		<b>Итого за Четверг - 1 Младшие</b>	<b>1 620,000</b>	<b>55,124</b>	<b>56,378</b>	<b>264,549</b>	<b>1 787,828</b>	<b>0,861</b>	<b>47,693</b>	<b>536,086</b>	<b>14,107</b>	<b>646,719</b>	<b>903,333</b>	<b>176,802</b>	<b>11,980</b>		

День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ рсч.	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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
175	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			
377	Каши молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796			
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Багони	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	5,200	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>85,014</i>	<i>525,019</i>	<i>0,234</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>			
<i>Обед</i>																	
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,116	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	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665			
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655			
173	Каши 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	0,500		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		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				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>30,031</i>	<i>35,106</i>	<i>96,032</i>	<i>822,451</i>	<i>0,874</i>	<i>16,060</i>	<i>525,431</i>	<i>5,550</i>	<i>119,382</i>	<i>453,039</i>	<i>161,622</i>	<i>8,580</i>			
<i>Полдник</i>																	
406	Хлебобулочное изделие	100	8,632	10,771	48,470	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	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>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,313</i>	<i>2,327</i>			
<b>Итого за Пятница - 1 Младшие</b>																	
<b>Итого за Пятница - 2 Младшие</b>																	
<b>Итого за Пятница - 2 Младшие</b>																	

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ рсч.	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	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	0,500		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		1,890	307,860	270,290	45,590	5,957			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>556,640</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>																	
82	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420			
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812			
260	Гуляш из говядины	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804			
171	Каши рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,036				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240											
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,756</i>	<i>20,738</i>	<i>98,125</i>	<i>695,062</i>	<i>0,400</i>	<i>25,007</i>	<i>201,951</i>	<i>5,477</i>	<i>93,861</i>	<i>348,437</i>	<i>95,491</i>	<i>3,809</i>			
<i>Полдник</i>																	
406	Хлебобулочное изделие	100	8,837	10,698	45,816	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	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>9,037</i>	<i>10,749</i>	<i>58,859</i>	<i>368,406</i>	<i>0,135</i>	<i>20,966</i>	<i>32,437</i>	<i>4,687</i>	<i>54,137</i>	<i>109,937</i>	<i>24,807</i>	<i>2,327</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 2 Младшие</i>	<i>1 610,000</i>	<i>53,325</i>	<i>43,455</i>	<i>250,299</i>	<i>1 620,108</i>	<i>0,744</i>	<i>61,273</i>	<i>312,388</i>	<i>12,054</i>	<i>455,858</i>	<i>728,664</i>	<i>165,888</i>	<i>12,093</i>			

№ п/п	День/неделя: Втрник - 2 Младшие	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Масса порции		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			Завтрак													
209		Яйцо отварное	12,700	11,500	0,700	50	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
173		Каша пшеница молотая	8,798	7,084	45,754	200	282,791	0,255	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535		
384		Кофейный напиток	2,664	2,700	19,584	200	113,400	0,036	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480		
		Батон	2,800	0,400	18,400	40	88,000	0,044	296,800	1,545	201,010	428,780	73,750	4,515		
		Итого за Завтрак	26,962	21,684	84,438	490,000	641,191	0,405	1,768	1,545	201,010	428,780	73,750	4,515		
			Обед													
54		Салат из свеклы с яблоками	0,675	4,097	7,074	60	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910		
102		Суп картофельный с горохом на курином бульоне	4,998	5,437	15,026	200	129,121	0,193	7,604	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665		
294		Шницель рубленый из мяса птицы	16,370	18,586	11,616	90	280,263	0,125	1,426	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732		
173		Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	150	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	180	49,398	0,001	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,840		
		Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	30	70,500	0,033	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	30	77,700	0,120	0,120	7,124	123,868	435,357	155,246	8,849		
		Итого за Обед	31,768	33,523	96,191	740,000	815,593	0,645	14,850	7,124	123,868	435,357	155,246	8,849		
			Полдник													
415		Хлебобулочное изделие	10,556	13,681	67,915	100	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
		Кисломолочный напиток	11,200	12,800	34,400	200	246,000	0,080	1,400	44,000	240,000	180,000	28,000	0,200		
		Итого за Полдник	21,756	26,481	102,315	300,000	682,566	0,234	1,400	87,285	5,930	266,787	288,713	43,516		
		Итого за Вторник - 2 Младшие	80,486	81,688	282,944	1 530,000	2 139,350	1,284	18,018	616,056	14,599	591,665	1 152,850	272,512		
		Итого за Среду - 2 Младшие														
			Завтрак													
188		Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	22,811	13,204	46,436	170	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830		
377		Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	200	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883		
348		Сок 200 мл в бутл.	2,800	0,400	18,400	40	88,000	0,044	2,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
		Итого за Завтрак	25,847	13,659	100,399	610,000	633,219	0,190	4,326	1,800	193,380	350,040	60,910	5,408		
			Обед													
67		Винегрет овощной	0,919	4,109	4,888	60	60,470	0,038	6,100	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464		
88/2011		Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1,613	4,664	9,263	200	85,581	0,067	20,450	1,927	21,200	44,000	18,530	0,719		
268		Биточки мясные с томатным соусом	13,082	25,780	14,399	120	343,063	0,313	1,674	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789		
202		Рожики отварные	6,414	3,656	40,944	150	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
349		Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,504	180	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
		Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	30	70,500	0,033	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	30	77,700	0,120	0,120	8,858	124,509	325,480	82,645	5,964		
		Итого за Обед	27,002	39,583	114,248	770,000	924,596	0,681	31,944	421,391	8,858	124,509	325,480	82,645		
			Полдник													
406		Хлебобулочное изделие	8,012	10,749	51,067	100	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222		
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	200	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
		Итого за Полдник	8,212	10,800	64,110	300,000	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622		
		Итого за Среду - 2 Младшие	61,061	64,042	278,757	1 680,000	1 944,690	0,996	39,303	537,408	15,338	349,400	767,864	162,177		

День/неделя: Четверг - 2 Младшие

№ рсч.	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	Мg	Fe			
			<i>Завтрак</i>															
294	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100	0,930	12,300	11,100	4,500	0,210					
128	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	35,110	132,520	23,470	1,608					
376	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	40,220	96,820	34,510	1,332					
	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>18,383</i>	<i>23,950</i>	<i>71,111</i>	<i>578,631</i>	<i>0,370</i>	<i>34,095</i>	<i>3,982</i>	<i>100,580</i>	<i>274,680</i>	<i>72,480</i>	<i>4,449</i>					
			<i>Обед</i>															
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	5,964	65,780	0,051	8,000	1,800	9,150	28,780	11,380	0,448					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	1,955	28,362	42,609	18,482	0,812					
291	Плов из мяса птицы	200	16,247	17,728	42,270	392,881	0,105	3,514	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	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,350					
	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>23,651</i>	<i>27,147</i>	<i>103,142</i>	<i>757,182</i>	<i>0,365</i>	<i>28,088</i>	<i>7,141</i>	<i>91,402</i>	<i>334,249</i>	<i>92,902</i>	<i>4,378</i>					
			<i>Полдник</i>															
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	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	53,388	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>60,900</i>	<i>5,750</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>					
	<i>Итого за Четверг - 2 Младшие</i>	<i>1 510,000</i>	<i>54,537</i>	<i>64,505</i>	<i>264,929</i>	<i>1 863,260</i>	<i>0,911</i>	<i>62,283</i>	<i>16,433</i>	<i>229,182</i>	<i>746,584</i>	<i>187,565</i>	<i>11,453</i>					

День/неделя: Пятница - 2 Младшие

№ рсч.	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	Мg	Fe			
			<i>Завтрак</i>															
181	Сыр порционный	20	5,200	5,220	33,162	68,800	0,006	0,160	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200					
377	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435					
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	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	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,367</i>	<i>11,702</i>	<i>84,405</i>	<i>514,732</i>	<i>0,179</i>	<i>3,160</i>	<i>1,728</i>	<i>349,281</i>	<i>306,397</i>	<i>44,203</i>	<i>2,458</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					
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602					
229	Рыба, тушенная с овощами	120	18,146	5,535	1,331	127,877	0,133	1,856	2,440	52,782	279,808	66,877	1,079					
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,090	6,000	19,500	4,200	0,350					
	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>32,015</i>	<i>15,604</i>	<i>94,244</i>	<i>647,237</i>	<i>0,397</i>	<i>21,780</i>	<i>5,579</i>	<i>132,254</i>	<i>490,467</i>	<i>132,819</i>	<i>4,724</i>					
			<i>Полдник</i>															
406	Хлебобулочное изделие	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468					
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	8,000	0,600					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,732</i>	<i>10,971</i>	<i>72,870</i>	<i>426,989</i>	<i>0,176</i>	<i>10,932</i>	<i>4,843</i>	<i>31,000</i>	<i>119,068</i>	<i>28,113</i>	<i>2,068</i>					
	<i>Итого за Пятница - 2 Младшие</i>	<i>1 570,000</i>	<i>59,114</i>	<i>38,277</i>	<i>251,519</i>	<i>1 588,958</i>	<i>0,752</i>	<i>35,872</i>	<i>12,150</i>	<i>512,535</i>	<i>915,932</i>	<i>205,135</i>	<i>9,230</i>					

	Возрастная группа				Минеральные вещества (мг)									
	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
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	0,744	46,700	582,765	12,054	455,858	728,664	165,888	12,093		
Понедельник - 2	53,325	43,455	250,299	1 620,108	0,744	61,273	312,388	12,054	591,665	1 152,850	272,512	15,047		
Вторник - 2	80,486	81,688	282,944	2 139,350	1,284	18,018	616,056	14,599	349,400	767,864	162,177	13,972		
Среда - 2	61,061	64,042	278,757	1 944,690	0,996	39,303	537,408	15,338	229,182	746,584	187,565	11,453		
Четверг - 2	54,537	64,505	264,929	1 863,260	0,911	62,283	600,891	16,433	512,535	915,932	205,135	9,230		
Пятница - 2	59,114	38,277	251,519	1 588,958	0,752	35,872	494,466	12,150	427,728	862,379	198,655	12,359		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,705	58,393	265,690	1 831,273	0,937	43,350	512,242	14,115	425,057	856,588	197,231	12,780		
ИТОГО среднее за 2 недели	60,271	60,258	258,430	1 817,706	0,932	45,025	547,504	14,102	660	660	150	7,2		
Норма СанПин	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2						

	Возрастная группа			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1	550,000	700,000	300,000	1 550,000
Вторник - 1	490,000	740,000	300,000	1 530,000
Среда - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Четверг - 1	620,000	700,000	300,000	1 620,000
Пятница - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2	490,000	740,000	300,000	1 530,000
Среда - 2	610,000	770,000	300,000	1 680,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2	500,000	770,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	535	734	300	1 569
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,020	
	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		
	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, 1 шт	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>600,000</i>	<i>38,157</i>	<i>44,979</i>	<i>53,621</i>	<i>776,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,694</i>	<i>287,740</i>	<i>613,930</i>	<i>66,060</i>	<i>10,970</i>		
<i>Обед</i>																
88	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		
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940		
291	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,530	60,680	2,431		
348	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840								0,048		
	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>30,711</i>	<i>39,528</i>	<i>129,372</i>	<i>1 008,474</i>	<i>0,444</i>	<i>37,727</i>	<i>668,211</i>	<i>10,179</i>	<i>149,073</i>	<i>431,671</i>	<i>120,852</i>	<i>5,679</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 1 Старшие</i>	<i>1 460,000</i>	<i>68,868</i>	<i>84,507</i>	<i>182,993</i>	<i>1 784,863</i>	<i>0,745</i>	<i>53,984</i>	<i>1 365,011</i>	<i>13,873</i>	<i>456,813</i>	<i>1 045,601</i>	<i>186,912</i>	<i>16,649</i>		

День/неделя: Вторник - 1 Старшие

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
174	Компьютерное издание	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
384	Каши 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		
	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	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>540,000</i>	<i>16,504</i>	<i>17,871</i>	<i>119,987</i>	<i>703,823</i>	<i>0,207</i>	<i>2,015</i>	<i>60,100</i>	<i>2,744</i>	<i>173,620</i>	<i>252,350</i>	<i>56,080</i>	<i>2,186</i>		
<i>Обед</i>																
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,920	7,693	7,744	116,310	0,021	8,880	23,000	2,338	132,560	101,940	23,860	1,332		
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551	0,559		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589		
377	Чай с лимонном	180	0,236	0,055	12,165	50,738	0,002	1,700	0,580	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>28,825</i>	<i>37,119</i>	<i>112,700</i>	<i>903,682</i>	<i>0,648</i>	<i>55,068</i>	<i>301,711</i>	<i>7,544</i>	<i>274,692</i>	<i>483,599</i>	<i>130,021</i>	<i>7,669</i>		
	<i>Итого за Вторник - 1 Старшие</i>	<i>1 430,000</i>	<i>45,329</i>	<i>54,990</i>	<i>232,687</i>	<i>1 607,505</i>	<i>0,855</i>	<i>57,083</i>	<i>361,811</i>	<i>10,288</i>	<i>448,312</i>	<i>735,949</i>	<i>186,101</i>	<i>9,855</i>		



№ рец.	День/неделя: Среда - 1 Старшие	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>																		
279		Тертая мясная с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965			
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			
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			
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>625,721</i>	<i>0,319</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>5,858</i>	<i>57,510</i>	<i>325,980</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</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			
82		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином 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			
293		Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092			
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	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,240	0,828	0,240			
		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>46,484</i>	<i>32,555</i>	<i>120,553</i>	<i>972,442</i>	<i>0,581</i>	<i>49,476</i>	<i>240,638</i>	<i>7,771</i>	<i>157,850</i>	<i>482,132</i>	<i>101,032</i>	<i>6,594</i>			
		<i>Итого за Среда - 1 Старшие</i>	<i>1 440,000</i>	<i>69,204</i>	<i>59,280</i>	<i>194,131</i>	<i>1 598,163</i>	<i>0,900</i>	<i>55,640</i>	<i>345,138</i>	<i>13,629</i>	<i>215,360</i>	<i>808,112</i>	<i>225,352</i>	<i>12,869</i>			

№ рец.	День/неделя: Четверг - 1 Старшие	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 сиром	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	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044				8,000	26,000	5,600	0,440			
348		Сок 200 мл в яич.ул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800			
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>18,490</i>	<i>12,967</i>	<i>105,963</i>	<i>616,730</i>	<i>0,196</i>	<i>2,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,720</i>	<i>315,430</i>	<i>293,380</i>	<i>42,560</i>	<i>5,601</i>			
<i>Обед</i>																		
67		Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775			
96		Рассольник московский на курином бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821			
259		Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109			
348		Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840								0,048			
		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>28,304</i>	<i>35,269</i>	<i>107,991</i>	<i>862,960</i>	<i>0,608</i>	<i>57,138</i>	<i>548,435</i>	<i>9,286</i>	<i>123,597</i>	<i>438,213</i>	<i>120,395</i>	<i>6,513</i>			
		<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>	<i>1 500,000</i>	<i>46,794</i>	<i>48,236</i>	<i>213,954</i>	<i>1 479,690</i>	<i>0,804</i>	<i>59,462</i>	<i>637,335</i>	<i>11,006</i>	<i>439,027</i>	<i>731,593</i>	<i>162,955</i>	<i>11,914</i>			

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ рец.	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	Мg	Fe
			Завтрак											
175	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	
377	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	132,080	186,870	44,380	0,992	
	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	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	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>14,198</b>	<b>14,198</b>	<b>579,119</b>	<b>0,257</b>	<b>3,368</b>	<b>93,780</b>	<b>1,424</b>	<b>374,230</b>	<b>375,990</b>	<b>69,060</b>	<b>2,995</b>	
			Обед											
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197	
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,132	5,539	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039	
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	168,571	0,190	20,000	0,500	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	19,680	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>36,796</b>	<b>40,873</b>	<b>994,395</b>	<b>1,074</b>	<b>22,921</b>	<b>791,531</b>	<b>6,519</b>	<b>150,416</b>	<b>563,759</b>	<b>200,831</b>	<b>10,488</b>	
	<b>Итого за Пятница - 1 Старшие</b>	<b>1 440,000</b>	<b>55,365</b>	<b>55,071</b>	<b>1 573,514</b>	<b>1,331</b>	<b>26,289</b>	<b>885,311</b>	<b>7,943</b>	<b>524,646</b>	<b>939,749</b>	<b>269,891</b>	<b>13,483</b>	

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ рец.	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	Мg
			Завтрак										
204	Рожки отварные с сахаром	200	15,250	12,596	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	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	19,680	0,440	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	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,000</b>	<b>19,090</b>	<b>13,567</b>	<b>597,230</b>	<b>0,221</b>	<b>15,324</b>	<b>88,900</b>	<b>2,020</b>	<b>339,430</b>	<b>295,880</b>	<b>48,060</b>	<b>6,101</b>
			Обед										
82	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	40,000	0,110	10,000	0,200	0,200	20,000	62,000	21,000	0,700
260	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,925	5,833	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026
171	Гуляш из птицы	100	16,131	11,924	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
342	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	246,171	0,052	20,000	0,306	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,044	19,680	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	19,680	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>32,315</b>	<b>23,917</b>	<b>838,771</b>	<b>0,527</b>	<b>33,689</b>	<b>250,151</b>	<b>6,323</b>	<b>117,745</b>	<b>433,422</b>	<b>121,856</b>	<b>4,872</b>
	<b>Итого за Понедельник - 2 Старшие</b>	<b>1 480,000</b>	<b>51,405</b>	<b>37,484</b>	<b>1 436,001</b>	<b>0,748</b>	<b>49,013</b>	<b>339,051</b>	<b>8,343</b>	<b>457,175</b>	<b>729,302</b>	<b>169,916</b>	<b>10,973</b>

№ п/п	День/неделя: Вторник - 2 Старшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
209		Яйцо отварное	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,625	45,000	0,600	250,000	55,000	192,000	12,000	2,500
173		Капша пшеничная молочная	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	0,468	10,800	0,242	45,000	172,160	263,870	70,840	1,919
384		Кофейный напиток	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,044	88,000	0,680	305,800	7,600	26,000	5,200	0,480
		Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,093	305,800	1,594	305,800	234,760	481,870	88,040	4,899
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>29,190</b>	<b>23,463</b>	<b>96,292</b>	<b>713,741</b>	<b>0,469</b>	<b>2,093</b>	<b>305,800</b>	<b>1,594</b>	<b>305,800</b>	<b>234,760</b>	<b>481,870</b>	<b>88,040</b>	<b>4,899</b>
			<i>Обед</i>												
54		Салат из свежих овощей	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	200,031	2,759	200,031	29,530	32,540	17,430	1,525
102		Суп картофельный с горохом на курином бульоне	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	1,584	61,600	2,414	200,031	38,862	107,739	38,171	2,039
294		Шницель рубленый из мяса птицы	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	20,000	4,403	20,000	32,340	167,630	21,160	1,925
173		Капша гречневая вязкая	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,100	0,500	0,440	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,160	0,160	0,120	0,160	8,000	26,000	5,600	0,440
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,120	0,160	29,200	50,000	16,000	1,120
		Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,792	20,748	282,131	8,538	282,131	156,562	525,519	190,981	10,892
		<b>Итого за Обед</b>	<b>37,681</b>	<b>39,122</b>	<b>119,198</b>	<b>982,271</b>	<b>0,792</b>	<b>20,748</b>	<b>282,131</b>	<b>8,538</b>	<b>282,131</b>	<b>156,562</b>	<b>525,519</b>	<b>190,981</b>	<b>10,892</b>
		<b>Итого за Вторник - 2 Старшие</b>	<b>1 430,000</b>	<b>62,585</b>	<b>215,490</b>	<b>1 696,012</b>	<b>1,261</b>	<b>22,841</b>	<b>587,931</b>	<b>10,132</b>	<b>587,931</b>	<b>391,322</b>	<b>1 007,389</b>	<b>279,021</b>	<b>15,791</b>

№ п/п	День/неделя: Среда - 2 Старшие	Наименование дней недели, блюд	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>												
188		Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	97,800	203,600	350,020	49,770	1,467
377		Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883
		Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	2,000	0,680	2,000	7,600	26,000	5,200	0,480
348		Сок 200 мл в институт			22,400	90,000	0,020	4,410	98,380	1,846	98,380	217,750	399,140	67,850	5,630
		<b>Итого за Завтрак</b>	<b>29,979</b>	<b>15,667</b>	<b>107,313</b>	<b>696,369</b>	<b>0,212</b>	<b>4,410</b>	<b>98,380</b>	<b>1,846</b>	<b>98,380</b>	<b>217,750</b>	<b>399,140</b>	<b>67,850</b>	<b>5,630</b>
			<i>Обед</i>												
67		Винегрет овощной	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	280,750	19,904	45,316	20,446	0,775
88		Ши из свежих капусты с картофелем на курином бульоне	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	206,311	37,243	56,141	23,572	0,940
268		Быгочья мясная с томатным соусом	14,500	21,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	82,522	35,710	155,643	23,210	1,983
202		Рожки отварные	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	3,600	20,000	1,100	20,000	21,860	63,900	11,640	1,188
349		Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	0,072	0,072	0,440	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,120	0,160	8,000	26,000	5,600	0,440
		Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	41,528	589,583	11,120	589,583	157,677	400,960	105,708	7,274
		<b>Итого за Обед</b>	<b>32,429</b>	<b>47,112</b>	<b>139,979</b>	<b>1 117,641</b>	<b>0,832</b>	<b>41,528</b>	<b>589,583</b>	<b>11,120</b>	<b>589,583</b>	<b>157,677</b>	<b>400,960</b>	<b>105,708</b>	<b>7,274</b>
		<b>Итого за Среда - 2 Старшие</b>	<b>62,408</b>	<b>62,779</b>	<b>247,292</b>	<b>1 814,010</b>	<b>1,044</b>	<b>45,938</b>	<b>687,963</b>	<b>12,966</b>	<b>687,963</b>	<b>375,427</b>	<b>800,100</b>	<b>173,558</b>	<b>12,904</b>

День/неделя: Четверг - 2 Старшие

№ реч.	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
<i>Завтрак</i>													
294	Икра овошная	40	0,680	3,600	3,600	54,400	0,008	2,800	1,240	16,400	14,800	6,000	0,280
128	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
376	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
	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	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>20,297</i>	<i>28,447</i>	<i>77,682</i>	<i>654,261</i>	<i>0,417</i>	<i>40,924</i>	<i>4,788</i>	<i>113,870</i>	<i>310,840</i>	<i>83,130</i>	<i>4,917</i>
<i>Обед</i>													
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,177	6,931	9,961	109,764	0,086	13,359	3,002	15,328	48,113	19,002	0,749
82	Борщи из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026
291	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	4,088	33,630	262,530	60,680	2,431
348	Компот из сухофруктов	180	3,040	0,320	19,680	63,840	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,667</i>	<i>37,420</i>	<i>130,687</i>	<i>982,706</i>	<i>0,497</i>	<i>39,185</i>	<i>10,091</i>	<i>121,120</i>	<i>440,572</i>	<i>124,673</i>	<i>5,814</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>	<i>1 420,000</i>	<i>50,964</i>	<i>65,867</i>	<i>208,369</i>	<i>1 636,967</i>	<i>0,914</i>	<i>80,109</i>	<i>14,879</i>	<i>234,990</i>	<i>751,412</i>	<i>207,803</i>	<i>10,731</i>

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ реч.	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
<i>Завтрак</i>													
181	Сыр порционный	20	5,200	5,220	4,050	68,800	0,006	0,160	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
377	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	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	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>18,889</i>	<i>13,128</i>	<i>92,682</i>	<i>566,974</i>	<i>0,200</i>	<i>3,485</i>	<i>1,853</i>	<i>381,090</i>	<i>335,716</i>	<i>49,084</i>	<i>2,547</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
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709
229	Рыба, тушеная с овощами	130	20,162	6,150	1,479	142,091	0,148	2,063	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	0,306	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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	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>920,000</i>	<i>37,405</i>	<i>20,567</i>	<i>116,432</i>	<i>803,502</i>	<i>0,492</i>	<i>33,128</i>	<i>443,351</i>	<i>166,863</i>	<i>576,388</i>	<i>159,381</i>	<i>5,753</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>	<i>1 470,000</i>	<i>56,294</i>	<i>33,695</i>	<i>209,114</i>	<i>1 370,476</i>	<i>0,692</i>	<i>36,613</i>	<i>9,305</i>	<i>547,953</i>	<i>912,104</i>	<i>208,465</i>	<i>8,300</i>

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	68,868	84,507	182,993	1 784,863	0,745	53,984	1 365,011	13,873	436,813	1 045,601	186,912	16,649
Вторник - 1	45,329	54,990	232,687	1 607,505	0,855	57,083	361,811	10,288	448,312	735,949	186,101	9,855
Среда - 1	69,204	59,280	194,131	1 598,163	0,900	55,640	345,138	13,629	215,360	808,112	225,352	12,869
Четверг - 1	46,794	48,236	213,954	1 479,690	0,804	59,462	637,335	11,006	439,027	731,593	162,955	11,914
Пятница - 1	55,365	55,071	212,796	1 573,514	1,331	26,289	885,311	7,943	524,646	939,749	269,891	13,483
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	57,412	60,417	207,312	1 608,747	0,927	50,492	718,921	11,348	412,832	852,201	206,242	12,954
Понедельник - 2	51,405	37,484	219,517	1 436,001	0,748	49,013	339,051	8,343	457,175	729,302	169,916	10,973
Вторник - 2	66,871	62,585	215,490	1 696,012	1,261	22,841	587,931	10,132	391,322	1 007,389	279,021	15,791
Среда - 2	62,408	62,779	247,292	1 814,010	1,044	45,938	687,963	12,966	375,427	800,100	173,558	12,904
Четверг - 2	50,964	65,867	208,369	1 636,967	0,914	80,109	747,978	14,879	234,990	751,412	207,803	10,731
Пятница - 2	56,294	33,695	209,114	1 370,476	0,692	36,613	536,931	9,305	547,953	912,104	208,465	8,300
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	57,588	52,482	219,956	1 590,693	0,932	46,903	579,971	11,125	401,373	840,061	207,753	11,740
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	57,350	56,450	213,634	1 599,720	0,930	48,698	649,446	11,237	407,103	846,131	206,998	12,347
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	600,000	860,000
Вторник - 1	540,000	890,000
Среда - 1	550,000	890,000
Четверг - 1	640,000	860,000
Пятница - 1	550,000	890,000
Понедельник - 2	590,000	890,000
Вторник - 2	540,000	890,000
Среда - 2	640,000	920,000
Четверг - 2	560,000	860,000
Пятница - 2	550,000	920,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	576	887
Норма СанПиН	550	800

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. -

\* Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

\* Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта

\* ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на