

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "СОШ №7"

Ахмероб Н.Р.

2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

«01» октября 2022г.

Фалеева Е.А.

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

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>630,000</i>	<i>16,806</i>	<i>18,700</i>	<i>99,983</i>	<i>636,149</i>	<i>0,188</i>	<i>3,900</i>	<i>162,950</i>	<i>1,938</i>	<i>287,460</i>	<i>271,670</i>	<i>40,170</i>	<i>5,556</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	Шпи из свежей капусты с картофелем	200	1,622	4,654	3,224	86,460	0,068	20,912	163,000	1,861	26,880	43,700	18,690	0,705
291	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560	0,261	4,570	306,200	2,938	41,310	307,980	83,460	1,872
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>24,709</i>	<i>29,340</i>	<i>92,501</i>	<i>763,960</i>	<i>0,467</i>	<i>380,402</i>	<i>469,200</i>	<i>8,537</i>	<i>138,390</i>	<i>484,460</i>	<i>157,050</i>	<i>5,559</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,211</i>	<i>10,799</i>	<i>64,109</i>	<i>385,425</i>	<i>0,170</i>	<i>3,033</i>	<i>31,937</i>	<i>4,848</i>	<i>32,859</i>	<i>108,524</i>	<i>34,245</i>	<i>2,600</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 Младшие</i>	<i>1 630,035</i>	<i>49,726</i>	<i>58,839</i>	<i>256,593</i>	<i>1 785,534</i>	<i>0,825</i>	<i>387,335</i>	<i>664,087</i>	<i>15,323</i>	<i>458,709</i>	<i>864,654</i>	<i>231,465</i>	<i>13,715</i>
День/неделя: Вторник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кондитерское изделие	60	0,480	0,060	47,880	195,600								
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830	0,168	1,235	45,120	0,344	133,840	212,090	57,600	0,531
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,109</i>	<i>9,383</i>	<i>119,292</i>	<i>611,562</i>	<i>0,268</i>	<i>1,703</i>	<i>55,920</i>	<i>1,200</i>	<i>143,040</i>	<i>246,890</i>	<i>70,800</i>	<i>1,331</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	65,729	0,045	5,000	160,000	1,048	11,739	27,808	10,030	0,448
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	135,060	24,210	1,519
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	29,120	0,040	40,220	96,820	34,510	1,336
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>21,594</i>	<i>26,559</i>	<i>75,420</i>	<i>722,999</i>	<i>0,450</i>	<i>393,191</i>	<i>243,710</i>	<i>5,953</i>	<i>117,189</i>	<i>370,608</i>	<i>109,050</i>	<i>6,110</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	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>9,935</i>	<i>10,896</i>	<i>70,214</i>	<i>417,123</i>	<i>0,199</i>	<i>24,866</i>	<i>31,937</i>	<i>5,054</i>	<i>52,535</i>	<i>131,878</i>	<i>44,030</i>	<i>2,068</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 Младшие</i>	<i>1 540,035</i>	<i>43,638</i>	<i>46,838</i>	<i>264,926</i>	<i>1 751,684</i>	<i>0,917</i>	<i>419,760</i>	<i>331,567</i>	<i>12,207</i>	<i>312,764</i>	<i>749,376</i>	<i>223,880</i>	<i>9,509</i>

День/неделя: Среда - 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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
279	Тефтели мясные с томатным соусом	120	12,919	20,352	14,102	290,890	0,114	5,180	100,300	4,917	31,480	166,270	32,550	1,835
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	540,000	21,819	24,948	68,874	584,989	0,373	9,880	126,420	6,105	65,270	341,000	131,150	6,248
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	58,820	0,027	3,300	760,000	1,500	12,500	22,500	15,700	0,583
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794
289	Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	5,435	308,280	0,210	26,050	449,000	2,604	34,150	203,480	48,960	2,430
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	700,035	22,662	26,745	56,949	641,169	0,402	396,262	1 372,000	6,861	91,409	352,578	110,290	5,793
<i>Полдник</i>														
424	Хлебо-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	474,058	0,241		59,400	5,558	37,196	153,323	40,866	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	12,502	12,807	90,675	525,997	0,242	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626
	Итого за Среда - 1 Младшие	1 540,035	56,983	64,500	216,498	1 752,155	1,017	406,242	1 557,820	18,524	198,825	855,141	286,706	14,667
День/неделя: Четверг - 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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
210	Омлет натуральный	150	25,716	27,353	4,564	367,580	0,158	0,871	500,490	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	450,000	29,710	27,822	43,083	540,189	0,258	3,871	1 660,490	3,048	217,460	495,970	71,680	6,854
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
96	Рассольник московский (крупа перловая)	200	1,956	4,013	8,274	97,209	0,061	7,820	165,000	1,497	21,239	64,319	17,309	0,667
293	Цыпленок запеченный	90	19,806	21,201	0,342	268,989	0,098	2,919	73,815	1,126	18,435	186,473	21,134	1,755
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,480	0,099		26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	740,035	34,295	33,691	99,952	867,688	0,422	367,559	424,935	7,244	116,514	441,292	106,158	6,446
<i>Полдник</i>														
415	Хлебо-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214		43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483
	Кисло-молочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	16,155	18,680	77,314	541,565	0,274	1,800	83,285	6,152	273,238	318,230	66,291	1,683
	Итого за Четверг - 1 Младшие	1 490,035	80,160	80,193	220,349	1 949,442	0,954	373,230	2 168,710	16,444	607,212	1 255,492	244,129	14,983

День/неделя: Пятница - 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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	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
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
	Итого за Завтрак	590,000	11,961	10,615	84,933	487,470	0,287	16,677	62,050	1,263	158,410	215,360	62,790	4,581
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,741	20,526	11,934	282,660	0,275	1,140	18,900	1,561	17,660	138,480	23,890	1,707
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
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	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	740,035	27,926	33,940	91,522	802,009	0,768	378,790	465,020	6,647	109,539	448,018	170,650	9,039
<i>Полдник</i>														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,830	10,820	57,083	377,326	0,202	7,032	31,937	4,810	39,298	129,489	40,136	2,327
	Итого за Пятница - 1 Младшие	1 630,035	48,717	55,375	233,538	1 666,805	1,257	402,499	559,007	12,720	307,247	792,867	273,576	15,947
День/неделя: Понедельник - 2 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	Мг	Fe
<i>Завтрак</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
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	480,000	17,950	16,806	82,813	560,689	0,198	4,500	97,650	3,794	309,660	284,790	48,690	3,442
<i>Обед</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794
260	Гуляш из птицы	90	10,728	11,069	3,734	156,929	0,080	5,390	26,800	2,525	17,729	130,378	18,589	1,157
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181		26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	740,035	22,742	20,923	86,251	647,368	0,465	376,952	216,820	5,815	95,528	466,666	137,019	4,841
<i>Полдник</i>														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	9,035	10,747	58,857	367,062	0,180	20,966	31,937	4,854	57,485	126,118	40,430	2,327
	Итого за Понедельник - 2 Младшие	1 520,035	49,727	48,476	227,921	1 575,119	0,843	402,418	346,407	14,463	462,673	877,574	226,139	10,610

День/неделя: Вторник - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Каша пшеничная молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	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>495,000</i>	<i>21,201</i>	<i>14,458</i>	<i>102,217</i>	<i>624,190</i>	<i>0,405</i>	<i>1,888</i>	<i>95,920</i>	<i>1,804</i>	<i>305,210</i>	<i>367,580</i>	<i>81,700</i>	<i>2,969</i>
<i>Обед</i>														
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 картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,647	18,391	11,129	274,484	0,110	1,584	55,440	2,242	19,800	160,138	23,130	1,796
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>32,214</i>	<i>32,758</i>	<i>97,490</i>	<i>830,923</i>	<i>0,602</i>	<i>365,504</i>	<i>241,560</i>	<i>8,661</i>	<i>127,229</i>	<i>489,956</i>	<i>184,620</i>	<i>9,449</i>
<i>Полдник</i>														
415	Хлебо-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214		43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483
	Кисло-молочный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000		240,000	180,000	28,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>21,755</i>	<i>26,480</i>	<i>102,314</i>	<i>682,565</i>	<i>0,294</i>	<i>1,400</i>	<i>87,285</i>	<i>6,152</i>	<i>271,238</i>	<i>310,230</i>	<i>64,291</i>	<i>1,683</i>
<i>Итого за Вторник - 2 Младшие</i>		<i>1 535,035</i>	<i>75,170</i>	<i>73,696</i>	<i>302,021</i>	<i>2 137,678</i>	<i>1,301</i>	<i>368,792</i>	<i>424,765</i>	<i>16,617</i>	<i>703,677</i>	<i>1 167,766</i>	<i>330,611</i>	<i>14,101</i>
День/неделя: Среда - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	170	20,370	16,704	43,393	409,100	0,155	0,626	109,520	1,307	224,590	345,150	60,190	1,172
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>23,406</i>	<i>17,159</i>	<i>97,356</i>	<i>640,399</i>	<i>0,221</i>	<i>4,326</i>	<i>109,520</i>	<i>1,995</i>	<i>238,740</i>	<i>394,270</i>	<i>78,270</i>	<i>5,335</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
88/2011	Шн из свежей капусты с картофелем	200	1,622	4,654	3,224	86,460	0,068	20,912	163,000	1,861	26,880	43,700	18,690	0,705
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,092	25,550	13,919	337,381	0,285	2,190	78,901	3,829	23,029	144,640	27,130	1,827
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,480	0,099		26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998
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	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,035</i>	<i>26,689</i>	<i>38,771</i>	<i>102,881</i>	<i>901,391</i>	<i>0,609</i>	<i>382,802</i>	<i>428,021</i>	<i>9,393</i>	<i>103,709</i>	<i>356,520</i>	<i>97,875</i>	<i>6,772</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,211</i>	<i>10,799</i>	<i>64,109</i>	<i>385,425</i>	<i>0,170</i>	<i>3,033</i>	<i>31,937</i>	<i>4,848</i>	<i>32,859</i>	<i>108,524</i>	<i>34,245</i>	<i>2,600</i>
<i>Итого за Среда - 2 Младшие</i>		<i>1 680,035</i>	<i>58,306</i>	<i>66,729</i>	<i>264,346</i>	<i>1 927,215</i>	<i>1,000</i>	<i>390,161</i>	<i>569,478</i>	<i>16,236</i>	<i>375,308</i>	<i>859,314</i>	<i>210,390</i>	<i>14,707</i>

День/неделя: Четверг - 2 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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	135,060	24,210	1,519
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181		26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	510,000	19,478	21,509	90,215	631,990	0,390	7,440	80,710	3,909	68,230	366,050	106,010	3,150
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794
259	Жаркое по-домашнему	200	14,672	16,941	3,676	303,540	0,226	31,290	43,400	2,482	30,590	195,890	46,760	2,438
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	700,035	21,642	22,335	55,198	609,879	0,426	401,102	1 366,400	5,471	91,009	354,388	114,430	5,633
<i>Полдник</i>														
424	Хлебо-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	474,058	0,241		59,400	5,558	37,196	153,323	40,866	1,767
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	12,502	12,807	90,675	525,997	0,242	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626
	Итого за Четверг - 2 Младшие	1 510,035	53,622	56,651	236,088	1 767,866	1,058	408,642	1 506,510	14,938	201,385	882,001	265,706	11,409
День/неделя: Пятница - 2 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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	46,120	0,500	127,131	117,277	19,523	0,439
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	500,000	14,963	9,167	102,698	550,316	0,229	1,868	56,920	2,036	146,731	179,877	39,323	1,979
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,250	4,109	7,964	74,622	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,176	2,277	7,038	76,529	0,053	5,000	170,800	1,078	13,239	45,808	10,030	0,598
229	Рыба, тушеная с овощами	120	18,153	5,526	1,332	128,281	0,134	2,272	191,250	2,380	52,494	279,538	67,021	0,256
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	29,120	0,040	40,220	96,820	34,510	1,336
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	770,035	32,028	16,457	66,418	639,342	0,510	407,432	671,440	7,240	180,973	559,816	171,641	5,198
<i>Полдник</i>														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	
	Итого за Полдник	300,000	9,730	10,969	68,440	427,387	0,221	10,932	31,937	5,010	34,348	135,249	43,736	2,068
	Итого за Пятница - 2 Младшие	1 570,035	56,721	36,593	237,556	1 617,045	0,960	420,232	760,297	14,286	362,052	874,942	254,700	9,245

Возрастная группа				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Пищевые вещества (г)			В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Б	Ж	У										
Понедельник - 1	49,726	58,839	256,593	1 785,534	0,825	387,335	664,087	15,323	458,709	864,654	231,465	13,715
Вторник - 1	43,638	46,838	264,926	1 751,684	0,917	419,760	331,567	12,207	312,764	749,376	223,880	9,509
Среда - 1	56,983	64,500	216,498	1 752,155	1,017	406,242	1 557,820	18,524	198,825	855,141	286,706	14,667
Четверг - 1	80,160	80,193	220,349	1 949,442	0,954	373,230	2 168,710	16,444	607,212	1 255,492	244,129	14,983
Пятница - 1	48,717	55,375	233,538	1 666,805	1,257	402,499	559,007	12,720	307,247	792,867	273,576	15,947
	55,845	61,149	238,381	1 781,124	0,994	397,813	1 056,238	15,044	376,951	903,506	251,951	13,764
Понедельник - 2	49,727	48,476	227,921	1 575,119	0,843	402,418	346,407	14,463	462,673	877,574	226,139	10,610
Вторник - 2	75,170	73,696	302,021	2 137,678	1,301	368,792	424,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,101
Среда - 2	58,306	66,729	264,346	1 927,215	1,000	390,161	569,478	16,236	375,308	859,314	210,390	14,707
Четверг - 2	53,622	56,651	236,088	1 767,866	1,058	408,642	1 506,510	14,938	201,385	882,001	265,706	11,409
Пятница - 2	56,721	36,593	237,556	1 617,045	0,960	420,232	760,297	14,286	362,052	874,942	254,700	9,245
	58,709	56,429	253,586	1 804,985	1,032	398,049	721,491	15,308	421,019	932,319	257,509	12,014
ИТОГО среднее за 2 недели	57,277	58,789	245,984	1 793,055	1,013	397,931	888,865	15,176	398,985	917,913	254,730	12,889
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2

Возрастная группа				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	630,000	700,035	300,000	1 630,035
Вторник - 1	500,000	740,035	300,000	1 540,035
Среда - 1	540,000	700,035	300,000	1 540,035
Четверг - 1	450,000	740,035	300,000	1 490,035
Пятница - 1	590,000	740,035	300,000	1 630,035
Понедельник - 2	480,000	740,035	300,000	1 520,035
Вторник - 2	495,000	740,035	300,000	1 535,035
Среда - 2	610,000	770,035	300,000	1 680,035
Четверг - 2	510,000	700,035	300,000	1 510,035
Пятница - 2	500,000	770,035	300,000	1 570,035
ИТОГО среднее за 2 недели	531	734	300	1 565
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие														
№ реп.	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>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>650,000</i>	<i>18,364</i>	<i>20,299</i>	<i>104,931</i>	<i>676,739</i>	<i>0,201</i>	<i>3,924</i>	<i>177,280</i>	<i>2,068</i>	<i>319,030</i>	<i>297,260</i>	<i>42,640</i>	<i>5,701</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915
291	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	6,210	458,100	4,029	52,930	391,120	106,790	2,396
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>31,763</i>	<i>39,868</i>	<i>115,756</i>	<i>990,470</i>	<i>0,600</i>	<i>390,296</i>	<i>662,100</i>	<i>11,635</i>	<i>181,810</i>	<i>622,480</i>	<i>200,490</i>	<i>7,223</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 Старшие</i>	<i>1 510,035</i>	<i>50,127</i>	<i>60,167</i>	<i>220,687</i>	<i>1 667,209</i>	<i>0,801</i>	<i>394,220</i>	<i>839,380</i>	<i>13,703</i>	<i>500,840</i>	<i>919,740</i>	<i>243,130</i>	<i>12,924</i>
День/неделя: Вторник - 1 Старшие														
№ реп.	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>														
	Кондитерское изделие	60	0,480	0,060	47,880	195,600								
174	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,690	0,211	1,547	56,450	0,434	166,880	266,790	72,560	0,661
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,563</i>	<i>10,968</i>	<i>127,685</i>	<i>665,422</i>	<i>0,311</i>	<i>2,015</i>	<i>67,250</i>	<i>1,290</i>	<i>176,080</i>	<i>301,590</i>	<i>85,760</i>	<i>1,461</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежкы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,850	3,253	8,800	86,848	0,057	6,300	200,000	1,530	13,779	34,728	12,539	0,555
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>25,807</i>	<i>33,463</i>	<i>90,909</i>	<i>883,608</i>	<i>0,551</i>	<i>404,430</i>	<i>300,870</i>	<i>8,135</i>	<i>147,979</i>	<i>454,968</i>	<i>138,119</i>	<i>7,799</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 Старшие</i>	<i>1 440,035</i>	<i>39,370</i>	<i>44,431</i>	<i>218,594</i>	<i>1 549,030</i>	<i>0,862</i>	<i>406,445</i>	<i>368,120</i>	<i>9,425</i>	<i>324,059</i>	<i>756,558</i>	<i>223,879</i>	<i>9,260</i>

День/неделя: Среда - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	14,072	21,405	14,492	306,430	0,120	4,990	82,400	4,938	31,680	178,730	34,280	1,951
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	590,000	24,172	26,977	73,924	632,698	0,420	10,690	115,050	6,212	69,109	380,818	148,979	6,906
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001
289	Рагу овощное из птицы	250	19,758	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640	560,900	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	860,035	28,813	35,460	74,045	832,288	0,522	409,756	2 024,900	9,609	119,419	456,408	146,839	7,669
	Итого за Среда - 1 Старшие	1 450,035	52,985	62,437	147,969	1 464,986	0,942	420,446	2 139,950	15,821	188,528	837,226	295,818	14,575
День/неделя: Четверг - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
210	Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	666,420	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	540,000	38,724	37,264	49,204	686,289	0,333	6,057	2 586,420	4,022	288,460	656,030	96,640	8,701
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
96	Рассольник московский (крупа перловая)	250	2,392	5,223	9,999	121,779	0,076	9,774	206,000	1,975	25,220	78,449	21,360	0,817
293	Цыпленок запеченный	100	21,975	23,526	0,380	298,480	0,108	3,240	81,900	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120		32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	890,035	40,366	41,402	120,806	1 056,018	0,531	373,996	600,550	9,705	138,644	533,245	131,796	7,944
	Итого за Четверг - 1 Старшие	1 430,035	79,090	78,666	170,010	1 742,307	0,864	380,053	3 186,970	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645

День/неделя: Пятница - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,770	0,202	1,508	62,380	0,260	157,200	215,350	54,940	0,998
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	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
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>640,000</i>	<i>13,436</i>	<i>12,158</i>	<i>93,240</i>	<i>540,670</i>	<i>0,327</i>	<i>16,976</i>	<i>73,180</i>	<i>1,312</i>	<i>188,800</i>	<i>257,850</i>	<i>73,640</i>	<i>4,778</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,152	22,444	13,615	312,210	0,304	1,300	21,000	1,646	19,440	153,850	26,690	1,904
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
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	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>33,453</i>	<i>39,180</i>	<i>112,785</i>	<i>961,048</i>	<i>0,923</i>	<i>390,350</i>	<i>753,650</i>	<i>8,096</i>	<i>139,479</i>	<i>549,568</i>	<i>212,169</i>	<i>10,994</i>
	Итого за Пятница - 1 Старшие	1 530,035	46,889	51,338	206,025	1 501,718	1,250	407,326	826,830	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772
День/неделя: Понедельник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>20,188</i>	<i>22,005</i>	<i>91,361</i>	<i>655,679</i>	<i>0,219</i>	<i>7,324</i>	<i>111,980</i>	<i>5,164</i>	<i>357,630</i>	<i>325,180</i>	<i>57,160</i>	<i>3,867</i>
<i>Обед</i>														
	Горошек зеленый отварной	50	1,550	0,100	3,250	20,001	0,055	5,000		0,100	10,000	31,001	10,500	0,350
	Кукуруза порционно	50	1,435	0,300	4,950	28,897	0,010	2,750	1,500	0,015	2,000	25,497	7,999	0,205
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001
260	Гуляш из птицы	100	11,840	11,701	4,034	168,228	0,089	6,080	29,600	2,558	19,219	143,888	20,559	1,279
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>27,801</i>	<i>24,141</i>	<i>106,785</i>	<i>783,474</i>	<i>0,588</i>	<i>385,296</i>	<i>267,750</i>	<i>6,761</i>	<i>118,498</i>	<i>578,424</i>	<i>173,137</i>	<i>6,155</i>
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 430,035	47,989	46,146	198,146	1 439,153	0,807	392,620	379,730	11,925	476,128	903,604	230,297	10,022

День/неделя: Вторник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Каша пшеничная молочная	250	11,025	8,862	57,607	355,340	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	545,000	23,429	16,237	114,071	696,740	0,469	2,213	107,450	1,853	338,960	420,670	95,990	3,354
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы 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 картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,496	20,434	12,366	304,980	0,122	1,760	61,600	2,491	22,000	177,930	25,700	1,995
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035							350,000					
	Итого за Обед	890,035	38,047	38,145	118,425	990,858	0,732	371,380	294,250	10,240	155,189	590,248	224,409	11,759
	Итого за Вторник - 2 Старшие	1 435,035	61,476	54,382	232,496	1 687,598	1,201	373,593	401,700	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113
День/неделя: Среда - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	24,025	19,393	49,722	473,940	0,182	0,710	130,050	1,391	255,360	402,740	70,470	1,380
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	640,000	27,061	19,848	103,685	705,239	0,248	4,410	130,050	2,079	269,510	451,860	88,550	5,543
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,503	27,468	15,600	366,935	0,314	2,350	81,002	3,914	24,809	160,013	29,930	2,024
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120		32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
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	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035							350,000					
	Итого за Обед	920,035	32,002	46,066	124,563	1 087,744	0,740	392,578	597,652	11,807	131,413	441,269	125,056	8,335
	Итого за Среда - 2 Старшие	1 560,035	59,063	65,914	228,248	1 792,983	0,988	396,988	727,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878

День/неделя: Четверг - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>21,735</i>	<i>25,225</i>	<i>98,737</i>	<i>708,489</i>	<i>0,449</i>	<i>8,940</i>	<i>97,270</i>	<i>4,503</i>	<i>77,319</i>	<i>422,348</i>	<i>123,209</i>	<i>3,475</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001
259	Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	4,595	379,440	0,283	39,113	54,254	3,103	38,240	244,875	58,452	3,048
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
<i>Итого за Обед</i>		<i>860,035</i>	<i>27,725</i>	<i>28,024</i>	<i>70,823</i>	<i>772,368</i>	<i>0,557</i>	<i>415,379</i>	<i>2 178,254</i>	<i>7,013</i>	<i>120,959</i>	<i>463,543</i>	<i>154,551</i>	<i>7,372</i>
<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>		<i>1 420,035</i>	<i>49,460</i>	<i>53,249</i>	<i>169,560</i>	<i>1 480,857</i>	<i>1,006</i>	<i>424,319</i>	<i>2 275,524</i>	<i>11,516</i>	<i>198,278</i>	<i>885,891</i>	<i>277,760</i>	<i>10,847</i>
День/неделя: Пятница - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260
181	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	57,650	0,625	158,940	146,596	24,404	0,549
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным 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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>16,485</i>	<i>10,593</i>	<i>110,975</i>	<i>602,558</i>	<i>0,250</i>	<i>2,193</i>	<i>68,450</i>	<i>2,161</i>	<i>178,540</i>	<i>209,196</i>	<i>44,204</i>	<i>2,089</i>
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,015	7,176	13,238	126,830	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,550	3,328	8,800	97,648	0,064	6,300	210,800	1,560	15,279	52,728	12,539	0,705
229	Рыба, тушенная с овощами	130	20,171	6,140	1,480	142,540	0,149	2,525	212,500	2,645	58,330	310,610	74,470	0,285
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,035</i>	<i>37,340</i>	<i>22,321</i>	<i>82,979</i>	<i>799,918</i>	<i>0,619</i>	<i>428,654</i>	<i>820,000</i>	<i>9,661</i>	<i>216,809</i>	<i>659,768</i>	<i>204,739</i>	<i>6,484</i>
<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>		<i>1 470,035</i>	<i>53,825</i>	<i>32,914</i>	<i>193,954</i>	<i>1 402,476</i>	<i>0,869</i>	<i>430,847</i>	<i>888,450</i>	<i>11,822</i>	<i>395,349</i>	<i>868,964</i>	<i>248,943</i>	<i>8,573</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	50,127	60,167	220,687	1 667,209	0,801	394,220	839,380	13,703	500,840	919,740	243,130	12,924
Вторник - 1	39,370	44,431	218,594	1 549,030	0,862	406,445	368,120	9,425	324,059	756,558	223,879	9,260
Среда - 1	52,985	62,437	147,969	1 464,986	0,942	420,446	2 139,950	15,821	188,528	837,226	295,818	14,575
Четверг - 1	79,090	78,666	170,010	1 742,307	0,864	380,053	3 186,970	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645
Пятница - 1	46,889	51,338	206,025	1 501,718	1,250	407,326	826,830	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772
	53,692	59,408	192,657	1 585,050	0,944	401,698	1 472,250	12,417	353,762	902,043	255,414	13,835
Понедельник - 2	47,989	46,146	198,146	1 439,153	0,807	392,620	379,730	11,925	476,128	903,604	230,297	10,022
Вторник - 2	61,476	54,382	232,496	1 687,598	1,201	373,593	401,700	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113
Среда - 2	59,063	65,914	228,248	1 792,983	0,988	396,988	727,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878
Четверг - 2	49,460	53,249	169,560	1 480,857	1,006	424,319	2 275,524	11,516	198,278	885,891	277,760	10,847
Пятница - 2	53,825	32,914	193,954	1 402,476	0,869	430,847	888,450	11,822	395,349	868,964	248,943	8,573
	54,363	50,521	204,481	1 560,613	0,974	403,673	934,621	12,248	392,965	912,501	258,201	11,687
ИТОГО среднее за 2 недели	54,028	54,965	198,569	1 572,832	0,959	402,686	1 203,436	12,333	373,364	907,272	256,808	12,761
Норма СанПин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	650,000	860,035	1 510,035
Вторник - 1	550,000	890,035	1 440,035
Среда - 1	590,000	860,035	1 450,035
Четверг - 1	540,000	890,035	1 430,035
Пятница - 1	640,000	890,035	1 530,035
Понедельник - 2	540,000	890,035	1 430,035
Вторник - 2	545,000	890,035	1 435,035
Среда - 2	640,000	920,035	1 560,035
Четверг - 2	560,000	860,035	1 420,035
Пятница - 2	550,000	920,035	1 470,035
ИТОГО среднее за 2 недели	581	887	1 468
Норма СанПин	550	800	1 350

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:Делта принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. 1и2 Москва 2006)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра 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 равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).