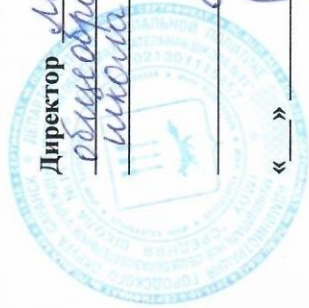


СОГЛАСОВАНО

Директор ШОУ, Сидни Я
общественно-образовательная
школа №11*



« » 2022г.

С.А. Азисов

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Мордовская
кейтеринговая компания"



Фалеева Е.А.

«04» апреля 2022г.

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, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			65,300	0,100	2,400	3,000					
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				
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				0,680	7,600	26,000	0,480				
	Итого за Завтрак	430,000	16,770	18,696	77,463	544,789	0,167	0,300	162,950	1,930	285,860	256,790	31,690	2,732				
Обед																		
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200			1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230	0,034	10,456	81,500	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353				
291	Шлов 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										
	Итого за Обед	700,035	23,898	27,013	90,889	720,730	0,433	369,946	387,700	7,607	124,950	462,610	147,705	5,207				
Полдник																		
406	Хлебулочное 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				
	Итого за Полдник	300,000	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	31,937	4,848	32,859	108,524	34,245	2,600				
	Итого за Понедельник - 1 Младшие	1 430,035	48,879	56,508	232,461	1 650,944	0,770	373,279	582,587	14,385	443,669	827,924	213,640	10,539				

День/неделя: Вторник - 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	Mg	Fe				
Завтрак																		
	Джем, 20	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260				
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 с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072								
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Итого за Завтрак	460,000	11,469	9,363	84,332	465,562	0,250	1,803	55,920	1,096	144,240	239,890	64,200	1,271				
Обед																		
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				
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,696	2,228	8,448	72,489	0,049	5,000	160,000	1,078	12,119	29,548	10,350	0,480				
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	Картофельные поре	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				
	Итого за Обед	740,000	21,863	27,639	74,198	739,099	0,480	43,491	403,710	6,438	108,009	374,108	108,705	5,794				
Полдник																		
406	Хлебулочное 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 в ассортименте	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	9,935	10,896	70,214	417,123	0,199	24,866	31,937	5,054	52,535	131,878	44,030	2,068				
	Итого за Вторник - 1 Младшие	1 500,000	43,267	47,898	228,744	1 621,784	0,929	70,160	491,567	12,588	304,784	745,876	216,935	9,133				

День/неделя: Среда - 1 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
279	Тертель мясные с томатным соусом	90	7,794	13,177	9,771	188,739	0,165	3,416	73,413	1,677	17,632	104,741	22,227	1,005	
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		
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	15,728	17,709	62,473	469,478	0,390	3,516	99,533	43,822	259,991	114,047	5,184		
Обед															
33	Салат из свеклы отварной с чесноком	60	0,935	2,061	5,403	43,830	0,012	5,800		0,938	21,460	24,980	12,760	0,812	
96	Рассольник московский	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	
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	23,485	25,106	58,484	636,159	0,391	389,670	614,000	5,927	93,649	377,079	106,029	5,895	
Полдник															
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	
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	350,000	0,800	0,651	27,743	122,439	0,046	15,100		0,300	28,950	24,740	17,900	4,159	
	Итого за Среда - 1 Младшие	1 530,035	40,013	43,466	148,700	1 228,076	0,827	408,286	713,533	9,024	166,421	661,810	237,976	15,238	

День/неделя: Четверг - 1 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
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	
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	
	Итого за Завтрак	390,000	31,420	30,413	42,628	569,380	0,258	1,339	511,290	2,888	196,850	455,830	45,240	5,580	
Обед															
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	2,039	66,860	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718	
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	
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	35,507	33,712	96,399	863,898	0,441	377,701	593,935	6,815	126,684	445,701	110,834	6,827	
Полдник															
	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	
415	Хлебобулочное изделие	100	11,832	15,309	74,815	483,882	0,241	46,650		6,929	34,785	145,667	40,976	1,649	
	Итого за Полдник	300,000	17,432	20,309	84,215	588,882	0,301	1,800	86,650	6,929	276,785	333,667	70,976	1,849	
	Итого за Четверг - 1 Младшие	1 430,035	84,359	84,434	223,242	2 022,160	1,000	380,840	1 190,875	16,632	600,319	1 235,198	227,050	14,256	

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	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020		2,750	0,875	7,250	22,500	5,000	0,525	
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	445,000	35,680	13,856	96,013	583,339	0,206	0,300	100,400	2,809	292,310	285,090	44,690	3,547	
Обед															
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
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	21,971	26,083	86,731	699,628	0,438	376,502	215,920	7,606	112,928	454,966	134,919	4,928	
Полдник															
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	
406	Хлебобулочное 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	
	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	1 485,035	66,686	50,686	241,601	1 650,029	0,824	397,768	348,257	15,269	462,723	866,174	220,039	10,802	
День/неделя: Вторник - 2 Младшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
	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 йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Итого за Завтрак	495,000	21,201	14,458	102,217	624,190	0,405	1,888	95,920	1,804	305,210	367,580	81,700	2,969	
Обед															
52	Салат из свежлы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	
102	Суп 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	
	Итого за Обед	740,000	32,409	31,716	95,520	814,043	0,601	15,704	241,560	8,208	131,119	495,596	187,010	9,351	
Полдник															
	Кисломолочный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000		240,000	180,000	28,000	0,200	
415	Хлебобулочное изделие	100	11,832	15,309	74,815	483,882	0,241	46,650		6,929	34,785	145,667	40,976	1,649	
	Итого за Полдник	300,000	23,032	28,109	109,215	729,882	0,321	1,400	90,650	6,929	274,785	325,667	68,976	1,849	
	Итого за Вторник - 2 Младшие	1 535,000	76,642	74,283	306,952	2 168,115	1,327	18,992	428,130	16,941	1 188,843	3 37,686	3 37,686	14,169	

День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
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
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	9,737	7,926	78,472	426,409	0,272	16,309	51,250	1,295	164,960	232,400	75,190	5,760
Обед														
54	Салат из свежеслы 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
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	27,750	34,983	92,697	815,159	0,760	367,940	205,020	7,062	102,049	445,978	169,720	9,576
Полдник														
406	Хлебобулочное 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	46,317	53,729	228,252	1 618,894	1,234	391,281	288,207	13,167	306,307	807,867	285,046	17,663

День/неделя: Среда - 2 Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	20,586	16,730	44,791	415,780	0,160	0,626	109,520	1,343	221,390	346,700	60,850	1,167
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	410,000	26,338	19,830	82,847	618,512	0,240	1,094	120,320	2,095	228,990	372,700	66,050	1,647
Обед														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	1,434	66,110	0,051	8,000		1,800	9,150	28,780	11,380	0,448
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230	0,034	10,456	81,500	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353
268	Биточки мясные с томатным соусом	90	8,843	18,091	10,153	238,453	0,192	1,829	72,602	3,079	17,032	98,462	19,253	1,262
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						
	Итого за Обед	740,035	21,774	29,032	96,465	764,673	0,495	373,885	180,222	7,680	81,522	290,512	79,938	5,839
Полдник														
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
406	Хлебобулочное 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
	Итого за Полдник	300,000	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	31,937	4,848	32,859	108,524	34,245	2,600
	Итого за Среда - 2 Младшие	1 450,035	56,323	59,661	243,421	1 768,610	0,905	378,012	332,479	14,623	343,371	771,736	180,233	10,086

День/неделя: Четверг - 2 Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
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	480,000	18,548	21,449	88,265	619,990	0,357	4,440	80,710	3,849	62,230	347,450	99,710	2,940
Обед														
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
259	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	6,32	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794
342	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
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240				0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060							
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	700,035	22,748	22,397	52,102	601,609	0,457	404,202	206,400	5,359	87,349	359,688	104,990	5,638
Полдник														
338	Фрукт, 1 шт	140	0,560	0,560	13,720	65,800	0,042	14,000		0,280	22,400	15,400	12,600	3,080
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	340,000	0,760	0,611	26,763	117,739	0,043	14,100		0,280	27,350	23,640	17,000	3,939
	Итого за Четверг - 2 Младшие	1 520,035	42,056	44,457	167,130	1 339,338	0,857	422,742	287,110	9,488	176,929	730,778	221,700	12,517

День/неделя: Пятница - 2 Младшие

№ реч.	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	Mg	Fe	
Завтрак															
	Джем, 20	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100				2,800	1,800	1,400	0,260
181	Каша манная молочная, 200	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
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
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680		7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	460,000	9,171	6,158	77,605	399,123	0,130	1,500	46,120	1,180		142,481	153,317	30,523	2,038
Обед															
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,902	4,064	4,144	56,960	0,019	5,250		1,828		18,550	24,710	11,570	0,657
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,696	2,228	8,448	72,489	0,049	5,000	160,000	1,078		12,119	29,548	10,350	0,480
229	Рыба, тушеная с овощами	90	12,205	5,689	1,480	106,468	0,094	2,275	207,490	2,495		38,290	190,370	46,915	0,245
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	740,035	23,252	16,526	64,156	595,827	0,461	391,240	396,610	7,319		154,779	452,028	149,245	5,280
Полдник															
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200			14,000	8,000	0,600
406	Хлебобулочное 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
	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	1 500,035	42,153	33,653	210,201	1 422,337	0,812	403,672	474,667	13,509		331,608	740,594	223,504	9,386

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	48,879	56,508	232,461	1 650,944	0,770	373,279	582,587	14,385	443,669	827,924	213,640	10,539		
Вторник - 1	43,267	47,898	228,744	1 621,784	0,929	70,160	491,567	12,588	304,784	745,876	216,935	9,133		
Среда - 1	40,013	43,466	148,700	1 228,076	0,827	408,286	713,533	9,024	166,421	661,810	237,976	15,238		
Четверг - 1	84,359	84,434	223,242	2 022,160	1,000	380,840	1 190,875	16,632	600,319	1 235,198	227,050	14,256		
Пятница - 1	46,317	53,729	228,252	1 618,894	1,234	391,281	288,207	13,167	306,307	807,867	285,046	17,663		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,567	57,207	212,280	1 628,372	0,952	324,769	653,354	13,159	364,300	855,735	236,129	13,366		
Понедельник - 2	66,686	50,686	241,601	1 650,029	0,824	397,768	348,257	15,269	462,723	866,174	220,039	10,802		
Вторник - 2	76,642	74,283	306,952	2 168,115	1,327	18,992	428,130	16,941	711,114	1 188,843	337,686	14,169		
Среда - 2	56,323	59,661	243,421	1 768,610	0,905	378,012	332,479	14,623	343,371	771,736	180,233	10,086		
Четверг - 2	42,056	44,457	167,130	1 339,338	0,857	422,742	287,110	9,488	176,929	730,778	221,700	12,517		
Пятница - 2	42,153	33,653	210,201	1 422,337	0,812	403,672	474,667	13,509	331,608	740,594	223,504	9,386		
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	56,772	52,548	233,861	1 669,686	0,945	324,237	374,129	13,966	405,149	859,625	236,632	11,392		
ИТОГО среднее за 2 недели	54,670	54,878	223,071	1 649,029	0,949	324,503	513,742	13,563	384,725	857,680	236,381	12,379		
Норма СанПин	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2		

Возрастная группа		Итого за день		
Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день	
Понедельник - 1	430,000	700,035	300,000	1 430,035
Вторник - 1	460,000	740,000	300,000	1 500,000
Среда - 1	480,000	700,035	350,000	1 530,035
Четверг - 1	390,000	740,035	300,000	1 430,035
Пятница - 1	590,000	740,035	300,000	1 630,035
Понедельник - 2	445,000	740,035	300,000	1 485,035
Вторник - 2	495,000	740,000	300,000	1 535,000
Среда - 2	410,000	740,035	300,000	1 450,035
Четверг - 2	480,000	700,035	340,000	1 520,035
Пятница - 2	460,000	740,035	300,000	1 500,035
ИТОГО среднее за 2 недели	464	728	309	1 501
Норма СанПин	500	700	300	1 500

№ реп.	День/неделя: Понедельник - 1 Старшие	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	
																	Завтрак
		Масло порционно	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	54,838	379,340	0,134		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
		Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200			0,480
		Итого за Завтрак	450,000	18,328	20,295	85,411	585,379	0,180		177,280	2,060	317,430	282,380	34,160			2,877
							Обед										
		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	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	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							
		Итого за Обед	860,035	31,763	39,868	115,756	990,470	0,600		390,296	11,635	181,810	622,480	200,490			7,223
		Итого за Понедельник - 1 Старшие	1 310,035	50,091	60,163	201,167	1 575,849	0,780		390,620	13,695	499,240	904,860	234,650			10,100

№ реп.	День/неделя: Вторник - 1 Старшие	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe	
																	Завтрак
		Джем, 20	20	0,080		13,000	50,000	0,002		0,100		2,800	1,800	1,400			0,260
174		Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,690	0,211		1,547	0,434	166,880	266,790	72,560			0,661
384		Какао с молоком	200	2,952	2,700	20,656	114,732	0,036		0,468	0,072						
		Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200			0,480
		Итого за Завтрак	510,000	12,923	10,948	98,725	519,422	0,293		2,115	1,186	177,280	294,590	79,160			1,401
							Обед										
67		Винегрет овощной	100	1,557	7,184	5,15	104,569	0,065		10,262	3,205	19,904	45,316	20,446			0,775
103		Суп картофельный с вермишелью	250	2,070	3,279	12,21	93,608	0,060		6,300	1,560	14,159	36,468	12,859			0,587
294		Котлеты рубленые из мяса птицы, (куры)	100	12,615	19,496	17,54	279,220	0,123		4,500	3,057	27,440	148,780	26,550			1,661
128		Картофельное пюре	180	3,902	4,743	4,599	171,360	0,208		33,634	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
		Итого за Обед	890,000	26,144	35,582	101,021	909,667	0,600		55,092	9,074	132,743	460,644	137,765			7,262
		Итого за Вторник - 1 Старшие	1 400,000	39,067	46,530	199,746	1 429,089	0,893		57,207	10,260	310,023	755,234	216,925			8,663

День/неделя: Среда - 1 Старшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
279	Тертель мясные с томатным соусом	100	8,969	15,861	10,635	221,002	0,190	3,849	75,651	2,154	20,103	120,758	25,181	1,152	
173	Каша гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	26,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992	
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	520,000	17,793	21,349	78,347	529,911	0,445	3,949	108,301	3,340	47,933	297,168	131,001	5,803	
Обед															
33	Салат из свеклы отварной с чесноком	100	1,600	4,104	10,222	80,100	0,020	9,800		1,858	36,260	42,220	21,560	1,372	
96	Рассольник московский (крупа перловая)	250	2,392	5,223	11,999	121,779	0,076	9,774	206,000	1,975	25,220	78,449	21,360	0,817	
289	Рагу овощное из птицы	250	19,758	22,552	9,646	381,230	0,261	32,640	560,900	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023	
342	Комлот 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	0,320	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	29,948	32,813	102,179	813,149	0,501	402,214	766,900	8,158	125,490	486,089	139,950	7,848	
	Итого за Среда - 1 Старшие	1 380,035	47,741	54,162	180,526	1 343,060	0,946	406,163	875,201	11,498	173,423	783,257	270,951	13,651	
День/неделя: Четверг - 1 Старшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
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	
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	
	Итого за Завтрак	440,000	39,940	39,817	44,131	694,200	0,310	1,625	677,220	3,710	257,590	594,990	55,760	7,155	
Обед															
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	4,398	111,404	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со	250	1,938	5,817	8,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001	
293	Цыпленок запеченный, 100	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	50,415	269,650	0,120		32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193	
349	Комлот 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	0,320	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	42,637	40,677	120,357	1 050,412	0,563	387,343	868,550	8,586	153,503	551,598	139,359	8,550	
	Итого за Четверг - 1 Старшие	1 330,035	82,577	80,494	164,488	1 744,612	0,873	388,968	1 545,770	12,296	411,093	1 146,588	195,119	15,705	

День/неделя: Пятница - 1 Старшие															
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак															
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	36,249	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	8,240	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			9,200	34,800	13,200	0,800		
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	9,737	7,926	82,472	426,409	0,272	16,309	51,250	1,295	164,960	232,400	75,190	5,760	
Обед															
54	Салат из свежкл с яблоками	100	1,135	6,163	12,516	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	16,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035	
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,152	22,444	15,615	312,210	0,304	1,300	21,000	1,646	19,440	153,850	26,690	1,904	
173	Каша гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	26,189	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							
	Итого за Обед	890,035	33,145	40,245	122,076	974,148	0,907	373,800	253,650	8,477	129,589	543,848	209,739	11,884	
	Итого за Пятница - 1 Старшие	1 480,035	42,882	48,171	204,548	1 400,557	1,179	390,109	304,900	9,772	294,549	776,248	284,929	17,644	

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие															
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак															
	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020		2,750	0,875	7,250	22,500	5,000	0,525	
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	54,838	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	
	Итого за Завтрак	465,000	37,238	15,455	104,961	623,929	0,219	0,324	114,730	2,939	323,880	310,680	47,160	3,692	
Обед															
	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	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	8,302	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	44,937	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							
	Итого за Обед	890,035	26,516	32,741	114,585	870,576	0,543	384,546	266,250	9,746	147,498	558,926	169,638	6,300	
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 355,035	63,754	48,196	219,546	1 494,505	0,762	384,870	380,980	12,685	471,378	869,606	216,798	9,992	

День/неделя: Вторник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	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	10,862	59,607	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 йодированный	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	116,071	696,740	0,469	2,213	107,450	1,853	338,960	420,670	95,990	3,354
Обед														
52	Салат из свежкл отварной	100	1,440	5,091	9,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	14,492	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	13,366	304,980	0,122	1,760	61,600	2,491	22,000	177,930	25,700	1,995
173	Каша гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	26,189	168,570	0,190			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
	Итого за Обед	890,000	38,352	37,073	120,357	969,488	0,730	21,580	294,250	9,777	161,179	599,088	228,099	11,578
	Итого за Вторник - 2 Старшие	1 435,000	61,781	53,310	236,428	1 666,228	1,199	23,793	401,700	11,630	500,139	1 019,758	324,089	14,932
День/неделя: Среда - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным	200	27,201	22,009	56,398	529,420	0,212	0,774	142,050	1,951	275,970	450,670	79,770	1,557
384	Какао с молоком	40	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	240,000	32,953	25,109	94,454	732,152	0,292	1,242	152,850	2,703	283,570	476,670	84,970	2,037
Обед														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	2,411	110,316	0,086	13,359		3,002	15,328	48,113	19,002	0,749
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	100	10,258	20,436	11,515	270,580	0,223	1,960	74,703	3,288	18,978	113,855	21,923	1,453
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	50,415	269,650	0,120			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	890,035	27,977	38,781	119,739	997,136	0,670	395,285	311,353	10,978	121,006	397,908	115,605	7,738
	Итого за Среда - 2 Старшие	1 130,035	60,930	63,890	214,193	1 729,288	0,962	396,527	464,203	13,681	404,576	874,578	200,575	9,775

День/неделя: Четверг - 2 Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
294	Котлеты рубленые из мяса птицы, (куры)	100	12,615	19,496	15,54	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	42,937	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
	Итого за Завтрак	520,000	20,495	25,145	101,137	692,490	0,405	4,940	97,270	4,423	69,320	397,550	114,810	3,195
Обед														
	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,000	0,110	10,000		0,200	20,000	62,000	21,000	0,700
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	Комлот 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	29,577	28,128	65,709	758,818	0,609	420,579	258,254	6,829	115,039	472,743	139,071	7,385
	Итого за Четверг - 2 Старшие	1 380,035	50,072	53,273	166,846	1 451,308	1,014	425,519	355,524	11,252	184,359	870,293	253,881	10,580
День/неделя: Пятница - 2 Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Джем, 20	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260
181	Каша манная молочная, 250	250	7,613	7,133	44,439	261,426	0,104	1,625	57,650	0,625	158,940	146,596	24,404	0,549
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
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	510,000	10,693	7,584	88,882	451,365	0,151	1,825	57,650	1,305	174,290	182,636	35,404	2,148
Обед														
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	1,499	7,107	6,969	98,170	0,031	8,800		3,194	31,140	41,420	19,310	1,101
103	Суп картофельный с вермишелью, 250	250	2,070	3,279	12,21	93,608	0,060	6,300	200,000	1,560	14,159	36,468	12,859	0,587
229	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	100	14,190	5,801	1,480	115,454	0,108	2,337	208,738	2,532	43,282	220,324	53,780	0,255
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	3,599	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						
	Итого за Обед	890,035	28,363	21,864	81,12	740,132	0,569	401,791	444,988	9,510	186,641	552,952	182,219	6,749
	Итого за Пятница - 2 Старшие	1 400,035	39,056	29,448	170,002	1 191,497	0,720	403,616	502,638	10,815	360,931	735,588	217,623	8,897

	Возрастная группа				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
	Пищевые вещества (г)					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)																	
Понедельник - 1	50,091	60,163	201,167	1 575,849	0,780	390,620	839,380	13,695	499,240	904,860	234,650	10,100	0,780	390,620	839,380	13,695	499,240	904,860	234,650	10,100	
Вторник - 1	39,067	46,530	199,746	1 429,089	0,893	57,207	648,120	10,260	310,023	755,234	216,925	8,663	0,893	57,207	648,120	10,260	310,023	755,234	216,925	8,663	
Среда - 1	47,741	54,162	180,526	1 343,060	0,946	406,163	875,201	11,498	173,423	783,257	270,951	13,651	0,946	406,163	875,201	11,498	173,423	783,257	270,951	13,651	
Четверг - 1	82,577	80,494	164,488	1 744,612	0,873	388,968	1 545,770	12,296	411,093	1 146,588	195,119	15,705	0,873	388,968	1 545,770	12,296	411,093	1 146,588	195,119	15,705	
Пятница - 1	42,882	48,171	204,548	1 400,557	1,179	390,109	304,900	9,772	294,549	776,248	284,929	17,644	1,179	390,109	304,900	9,772	294,549	776,248	284,929	17,644	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	52,472	57,904	190,095	1 498,633	0,934	326,613	842,674	11,504	337,666	873,237	240,515	13,153	0,934	326,613	842,674	11,504	337,666	873,237	240,515	13,153	
Понедельник - 2	63,754	48,196	208,546	1 494,505	0,762	384,870	380,980	12,685	471,378	869,606	216,798	9,992	0,762	384,870	380,980	12,685	471,378	869,606	216,798	9,992	
Вторник - 2	61,781	53,310	230,428	1 666,228	1,199	23,793	401,700	11,630	500,139	1 019,758	324,089	14,932	1,199	23,793	401,700	11,630	500,139	1 019,758	324,089	14,932	
Среда - 2	60,930	63,890	212,193	1 729,288	0,962	396,527	464,203	13,681	404,576	874,578	200,575	9,775	0,962	396,527	464,203	13,681	404,576	874,578	200,575	9,775	
Четверг - 2	50,072	53,273	161,846	1 451,308	1,014	425,519	355,524	11,252	184,359	870,293	253,881	10,580	1,014	425,519	355,524	11,252	184,359	870,293	253,881	10,580	
Пятница - 2	39,056	29,448	165,002	1 191,497	0,720	403,616	502,638	10,815	360,931	735,588	217,623	8,897	0,720	403,616	502,638	10,815	360,931	735,588	217,623	8,897	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	55,119	49,623	195,603	1 506,565	0,931	326,865	421,009	12,013	384,277	873,965	242,593	10,835	0,931	326,865	421,009	12,013	384,277	873,965	242,593	10,835	
ИТОГО среднее за 2 недели	53,796	53,764	192,849	1 502,599	0,933	326,739	631,842	11,759	360,972	873,601	241,554	11,994	0,933	326,739	631,842	11,759	360,972	873,601	241,554	11,994	
Норма СанПин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9	0,7	35	450	7	600	600	150	9	

	Возрастная группа			Итого за день
	Завтрак	Обед	Итого за день	
Понедельник - 1	450,000	860,035	1 310,035	1 310,035
Вторник - 1	510,000	890,000	1 400,000	1 400,000
Среда - 1	520,000	860,035	1 380,035	1 380,035
Четверг - 1	440,000	890,035	1 330,035	1 330,035
Пятница - 1	590,000	890,035	1 480,035	1 480,035
Понедельник - 2	465,000	890,035	1 355,035	1 355,035
Вторник - 2	545,000	890,000	1 435,000	1 435,000
Среда - 2	440,000	890,035	1 330,035	1 330,035
Четверг - 2	520,000	860,035	1 380,035	1 380,035
Пятница - 2	510,000	890,035	1 400,035	1 400,035
ИТОГО среднее за 2 недели	479	881	1 360	1 360
Норма СанПин	550	800	1 350	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.:Де.Ли принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. Ин2 Москва 2006)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта

*ООО "МКК" 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).