

СОГЛАСОВАНО
Директор
«05» _____ 2022г.



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО "МКК"
«01» сентября 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 Малыше		Масса подшип	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe		
204	Мясно подливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,200	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030				
377	Розжи отварные с сыром	180	13,690	10,995	43,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363			
348	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	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	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Сок 200 мл в нлд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	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>Итого за Обед</i>				<i>720,730</i>		<i>0,433</i>	<i>369,946</i>	<i>387,700</i>	<i>7,607</i>	<i>124,950</i>	<i>462,610</i>	<i>147,705</i>	<i>5,207</i>			
88/2011	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				
291	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230	0,034	10,456	0,931	13,440	21,850	9,345	0,355				
349	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560	0,261	4,570	2,958	41,310	307,980	83,460	1,872				
	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	0,048	0,388	6,900	26,100	9,900	0,600				
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	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>23,898</i>	<i>27,013</i>	<i>90,889</i>	<i>720,730</i>	<i>0,433</i>	<i>369,946</i>	<i>387,700</i>	<i>7,607</i>	<i>124,950</i>	<i>462,610</i>	<i>147,705</i>	<i>5,207</i>			
406	Хлеб-булочное калаше	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	0,200	4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Подник</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 Малыше</i>	<i>1 630,035</i>	<i>48,915</i>	<i>56,512</i>	<i>254,981</i>	<i>1 742,304</i>	<i>0,791</i>	<i>376,879</i>	<i>582,587</i>	<i>14,393</i>	<i>445,269</i>	<i>842,804</i>	<i>222,120</i>	<i>13,363</i>			
День/неделя: Вторник - 1 Малыше																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса подшип	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
Б	Ж	У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe					
174	Джем	20	0,080	6,263	13,000	50,000	0,002	0,100	0,344	2,800	1,800	1,400	0,260				
384	Каши 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			
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072	10,800	0,680	7,600	5,200	0,480			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,388	7,600	26,000	13,200	0,800				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>14,509</i>	<i>9,723</i>	<i>102,812</i>	<i>553,962</i>	<i>0,314</i>	<i>1,803</i>	<i>55,920</i>	<i>1,880</i>	<i>153,440</i>	<i>274,690</i>	<i>77,400</i>	<i>2,071</i>			
52	Салат из свежих 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	1,048	11,739	27,808	10,030	0,448				
294	Копченая рубленая из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	54,990	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	2,280	0,270	21,762	88,110	0,048	0,396	0,018	1,980	1,620	0,340	0,045				
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	13,860	66,300	0,060	0,060	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600				
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	0,060	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>21,594</i>	<i>26,559</i>	<i>75,420</i>	<i>722,999</i>	<i>0,450</i>	<i>43,191</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>			
406	Хлеб-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468				
	Сок	200	1,100	0,200	70,214	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	8,000	0,600				
	<i>Итого за Подник</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>5,054</i>	<i>52,535</i>	<i>131,878</i>	<i>44,030</i>	<i>2,068</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1 Малыше</i>	<i>1 540,000</i>	<i>46,038</i>	<i>47,178</i>	<i>248,446</i>	<i>1 694,084</i>	<i>0,963</i>	<i>69,860</i>	<i>331,567</i>	<i>12,887</i>	<i>333,164</i>	<i>777,176</i>	<i>230,480</i>	<i>10,249</i>			

День/неделя: Среда - 1 Младшие													
№ 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	Мг
Завтрак													
279	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	Терфига мясное с томатным соусом	120	11,583	22,360	13,588	301,634	0,244	4,580	3,583	28,948	155,562	32,042	1,495
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	2,570
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	1,200	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>20,483</i>	<i>26,956</i>	<i>68,360</i>	<i>595,753</i>	<i>0,503</i>	<i>9,280</i>	<i>4,771</i>	<i>62,738</i>	<i>330,292</i>	<i>130,662</i>	<i>5,908</i>
Обед													
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	58,820	0,027	3,300	1,500	12,500	22,500	15,700	0,583
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,318	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	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	2,604	34,150	203,480	48,960	2,430
342	Компот ягодный	180	0,198	0,054	12,552	57,240							0,056
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	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			0,035			350,000					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>22,662</i>	<i>26,745</i>	<i>56,949</i>	<i>641,169</i>	<i>0,402</i>	<i>396,262</i>	<i>6,861</i>	<i>91,409</i>	<i>352,578</i>	<i>110,290</i>	<i>5,793</i>
Полдник													
424	Хлеб-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	474,058	0,241	0,912	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	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,502</i>	<i>12,807</i>	<i>90,675</i>	<i>525,997</i>	<i>0,242</i>	<i>0,100</i>	<i>5,558</i>	<i>42,146</i>	<i>161,563</i>	<i>45,266</i>	<i>2,626</i>
	<i>Итого за Среда - 1 Младшие</i>	<i>1 540,035</i>	<i>55,647</i>	<i>66,508</i>	<i>215,984</i>	<i>1 762,919</i>	<i>1,147</i>	<i>405,642</i>	<i>11,470</i>	<i>196,293</i>	<i>844,433</i>	<i>286,198</i>	<i>14,327</i>
День/неделя: Четверг - 1 Младшие													
№ 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	Мг
Завтрак													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
210	Омлет нагривальный	150	25,716	27,353	4,564	367,580	0,158	0,871	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	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>29,710</i>	<i>27,822</i>	<i>43,083</i>	<i>540,189</i>	<i>0,258</i>	<i>3,871</i>	<i>3,048</i>	<i>217,460</i>	<i>495,970</i>	<i>71,680</i>	<i>6,854</i>
Обед													
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670	0,038	6,100	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
96	Рисовый суп московский (крупа перловая)	200	1,956	4,013	8,274	97,209	0,061	7,820	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	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			0,035			350,000					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>34,295</i>	<i>33,691</i>	<i>99,932</i>	<i>867,688</i>	<i>0,422</i>	<i>367,559</i>	<i>7,244</i>	<i>116,514</i>	<i>441,292</i>	<i>106,158</i>	<i>6,446</i>
Полдник													
415	Хлеб-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214	1,800	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483
	Кислота-молочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	2,152	242,000	186,000	30,000	0,200
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,155</i>	<i>18,680</i>	<i>77,314</i>	<i>541,565</i>	<i>0,274</i>	<i>1,800</i>	<i>6,152</i>	<i>273,238</i>	<i>318,230</i>	<i>66,291</i>	<i>1,683</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 Младшие</i>	<i>1 490,035</i>	<i>80,160</i>	<i>80,193</i>	<i>220,349</i>	<i>1 949,442</i>	<i>0,954</i>	<i>373,230</i>	<i>16,444</i>	<i>607,212</i>	<i>1 255,492</i>	<i>244,129</i>	<i>14,983</i>

День/неделя: Пятница - 1 Малыш

№ рецеп.	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	Мг	Fe				
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	7,600	26,000	5,200	0,480					
338	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,440	14,700	0,045	15,000	70,500	13,500	3,300					
	Фрукт. 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	14,700	0,287	16,677	62,050	1,263	158,410					
	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					
					Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,831	3,034	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	Котлета рубленая 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	0,336	26,120	0,072	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	6,900	3,960	3,240	0,828					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,388	6,000	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		0,768	378,790	465,020	6,647	109,539					
	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					
					Полдник														
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	0,839						
	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					
		1 630,035	48,717	58,375	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 Малыш																		
					Завтрак														
	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe					
	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020	4,200	2,750	0,875	7,250	22,500	5,000	0,525					
	Масло сливочное	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 сахаром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,365					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,839						
	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	455,000	35,760	21,106	96,143	649,439	0,207	0,300	165,700	2,909	294,710	288,090	44,690	3,577					
					Обед														
82	Упра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420					
	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	Ужин 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				0,588	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			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350					
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000		0,438	376,502	215,920	7,606	112,928					
	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														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,533	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	0,839						
	Итого за Полдник	300,000	9,035	10,747	58,857	367,062	0,180	20,966	31,937	4,854	57,483	126,118	40,430	2,327					
		1 495,035	66,766	57,936	241,731	1 716,129	0,825	397,768	413,557	15,369	465,123	869,174	220,039	10,832					

День/неделя: Вторник - 2 Младшие																	
№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
173	Сыр порционный	15	3,900	3,915	45,753	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
173	Каша пшеница молочная	200	8,797	7,083	282,790	282,790	0,235	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	9,200	34,800	13,200	0,800			
	Хлеб пшеничный	40	0,360	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	8,400	0,784	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	1,888	95,920	0,680	305,210	367,580	81,700	2,969			
			<i>Итого за Завтрак</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 свежих овощей с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	160,000	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	55,440	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661			
294	Пшенишь рубленый из мяса птицы	90	16,647	18,391	11,129	274,484	0,110	1,584	26,120	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	0,720	28,800	0,336	12,040	11,210	74,220	2,520			
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,990	28,800	0,990	26,280	18,900	18,900	0,612			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,048	6,900	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	15,504	9,900	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350			
			<i>Итого за Обед</i>		<i>97,490</i>	<i>830,923</i>	<i>0,602</i>	<i>15,504</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	Хлеб-булочное мясное	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214	43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483				
	Кисель-молочный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000	6,152	240,000	180,000	28,000	0,200			
			<i>Итого за Полдник</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>1,535,000</i>	<i>75,170</i>	<i>73,696</i>	<i>302,021</i>	<i>2,137,678</i>	<i>1,301</i>	<i>18,792</i>	<i>424,765</i>	<i>16,617</i>	<i>703,677</i>	<i>116,756</i>	<i>330,611</i>	<i>14,101</i>
День/неделя: Среда - 2 Младшие																	
№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)									
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
188	Запеканка рисовая с творогом и сухими молоком	170	20,370	16,704	43,393	409,100	0,155	0,626	109,570	1,307	224,590	345,150	60,190	1,172			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,229	0,002	1,700	0,008	0,008	6,550	9,120	4,880	0,832			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	7,600	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
348	Сок 200 мл в мл.уп.	200	22,400	90,000	22,400	90,000	0,020	2,000	14,000	8,000	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	Пицц из свежей капусты с картофелем	200	2,327	0,811	1,612	43,230	0,034	10,456	81,300	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353			
268	Виточка мясная 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 отарные	130	6,412	3,634	40,942	222,480	0,099	0,910	19,340	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	0,011	3,600	0,072	5,760	0,722	3,960	3,240	0,828				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,048	6,900	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
			<i>Итого за Обед</i>		<i>770,035</i>	<i>25,878</i>	<i>36,444</i>	<i>101,269</i>	<i>838,161</i>	<i>0,575</i>	<i>372,346</i>	<i>346,571</i>	<i>8,463</i>	<i>90,269</i>	<i>334,670</i>	<i>88,530</i>	<i>6,420</i>
<i>Полдник</i>																	
406	Хлеб-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	0,001	0,001	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>57,495</i>	<i>64,402</i>	<i>262,734</i>	<i>1,883,985</i>	<i>0,966</i>	<i>379,705</i>	<i>487,978</i>	<i>15,306</i>	<i>361,868</i>	<i>837,464</i>	<i>201,045</i>	<i>14,555</i>

День/неделя: Четверг - 2 Молодые

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса подлин	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210				
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	11,501	16,811	246,660	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	133,060	24,210	1,519			
171	Каша рисовая расעניתая	150	4,007	4,278	33,071	0,181	26,120	0,464	25,840	175,790	61,790	0,571				
337	Кисель витаминизированный	200	3,040	0,360	97,900	0,064	0,440	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	88,400	0,064	0,440	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>19,478</i>	<i>21,509</i>	<i>631,990</i>	<i>0,390</i>	<i>7,440</i>	<i>3,909</i>	<i>68,230</i>	<i>366,050</i>	<i>106,010</i>	<i>3,150</i>				
	<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,038	32,270	0,033	2,900	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	87,229	0,057	16,912	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794				
259	Жаркое по-домашнему	200	14,672	16,941	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	57,240	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	0,048	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	0,060	0,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,033			63,300		350,000									
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>21,642</i>	<i>22,335</i>	<i>609,879</i>	<i>0,426</i>	<i>401,102</i>	<i>1,366,400</i>	<i>5,471</i>	<i>91,009</i>	<i>354,388</i>	<i>114,430</i>	<i>5,633</i>			
	<i>Полдник</i>															
424	Хлебо-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	0,241	0,100	59,400	5,538	37,196	153,323	40,866	1,767			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,000	4,950	8,240	4,400	0,839				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,502</i>	<i>12,807</i>	<i>90,675</i>	<i>0,242</i>	<i>0,100</i>	<i>59,400</i>	<i>5,538</i>	<i>42,146</i>	<i>161,563</i>	<i>45,266</i>	<i>2,626</i>			
	<i>Итого за Четверг - 2 Молодые</i>	<i>1 510,035</i>	<i>53,622</i>	<i>56,651</i>	<i>236,088</i>	<i>1,058</i>	<i>408,642</i>	<i>1 506,510</i>	<i>14,938</i>	<i>201,385</i>	<i>882,001</i>	<i>265,706</i>	<i>11,409</i>			
	<i>День/неделя: Пятница - 2 Молодые</i>															
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса подлин	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	Джем	20	0,080	5,707	50,000	0,002	0,100	0,500	2,800	1,800	1,400	0,260				
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	0,083	1,300	46,120	0,500	127,131	117,277	19,523	0,439			
384	Каво из консервов "Каво со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	0,056	0,468	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Ватон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,000	0,680	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	88,400	0,064	0,440	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>14,963</i>	<i>9,167</i>	<i>102,698</i>	<i>0,229</i>	<i>1,868</i>	<i>56,920</i>	<i>2,036</i>	<i>146,731</i>	<i>179,877</i>	<i>39,323</i>	<i>1,979</i>			
	<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	0,021	16,450	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373				
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,176	2,277	7,038	0,053	5,000	1,078	13,239	45,808	10,030	0,598				
229	Рыба, тушеная с овощами	120	18,153	5,526	1,332	0,134	2,272	52,494	2,380	79,538	67,021	1,336				
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	0,173	27,995	40,220	0,040	96,820	34,510	0,256				
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	0,048	0,000	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	0,060	0,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,033			63,300		350,000									
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,035</i>	<i>31,629</i>	<i>13,402</i>	<i>64,333</i>	<i>0,507</i>	<i>402,437</i>	<i>6,792</i>	<i>176,613</i>	<i>554,166</i>	<i>168,761</i>	<i>5,125</i>				
	<i>Полдник</i>															
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468			
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	0,020	4,000	0,000	0,200	14,000	8,000	0,600				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,730</i>	<i>10,969</i>	<i>68,440</i>	<i>0,221</i>	<i>10,932</i>	<i>31,937</i>	<i>5,010</i>	<i>34,348</i>	<i>135,249</i>	<i>43,736</i>	<i>2,068</i>			
	<i>Итого за Пятница - 2 Молодые</i>	<i>1 570,035</i>	<i>56,322</i>	<i>35,538</i>	<i>235,491</i>	<i>0,957</i>	<i>415,237</i>	<i>740,027</i>	<i>13,838</i>	<i>357,692</i>	<i>869,272</i>	<i>251,820</i>	<i>9,172</i>			

Содержание пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ
Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Понедельник - 1	48,915	56,512	254,981	1 742,304	0,791	376,879	582,587	14,393	445,269	842,804	222,120	13,363									
Вторник - 1	46,038	47,178	248,446	1 694,084	0,963	69,860	331,567	12,887	323,164	777,176	230,480	10,249									
Среда - 1	55,647	66,508	215,984	1 762,919	1,147	405,642	1 541,820	17,190	196,293	844,433	286,198	14,327									
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	1 666,905	1,257	402,499	559,007	12,720	307,247	792,867	273,576	15,947									
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,895	61,153	234,660	1 763,111	1,022	325,622	1 036,738	14,727	375,837	902,554	251,301	13,774									
Понедельник - 2	66,766	57,936	241,731	1 716,129	0,825	397,768	413,557	15,369	465,123	869,174	220,039	10,832									
Вторник - 2	75,170	73,696	302,021	2 137,678	1,301	18,792	424,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,101									
Среда - 2	57,495	64,402	262,734	1 883,985	0,966	379,705	487,978	14,938	361,868	837,464	201,045	11,409									
Четверг - 2	53,622	56,651	236,088	1 767,866	1,058	408,642	1 506,510	15,306	201,385	882,001	265,706	11,409									
Пятница - 2	56,322	35,538	235,491	1 597,483	0,957	415,237	740,027	13,838	357,692	869,272	251,820	9,172									
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,875	57,645	255,613	1 820,628	1,021	324,029	714,567	15,214	417,949	925,135	253,844	11,974									
ИТОГО среднее за 2 недели	58,885	59,399	245,137	1 791,870	1,022	324,826	873,653	14,971	396,893	913,845	252,573	12,874									
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2									

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возрастная группа с 7 до 11 лет			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1	630,000	700,035	300,000	1 630,035
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
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	455,000	740,035	300,000	1 495,035
Вторник - 2	495,000	740,000	300,000	1 535,000
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	528	734	300	1 562
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Среда - 1 Старшие													
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
<i>Завтрак</i>													
279	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
173	Горчица мясная с томатным соусом	130	12,480	21,920	13,094	299,280	0,262	4,990	2,702	26,880	167,900	33,820	1,578
377	Капша 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
	Чай с лимонном	200	0,236	0,035	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	10,690	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>390,000</i>	<i>22,580</i>	<i>27,492</i>	<i>72,526</i>	<i>625,348</i>	<i>0,562</i>	<i>10,690</i>	<i>3,976</i>	<i>64,309</i>	<i>369,988</i>	<i>148,519</i>	<i>6,533</i>
<i>Обед</i>													
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	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	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001
289	Рагу овощное на тпшы	250	19,738	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023
342	Компот ассорти	180	0,198	0,034	12,532	57,240	0,064	0,000	0,784	9,200	34,800	13,200	0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,080	0,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,000	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>28,813</i>	<i>35,460</i>	<i>74,045</i>	<i>832,288</i>	<i>0,522</i>	<i>409,756</i>	<i>9,609</i>	<i>119,419</i>	<i>456,408</i>	<i>146,839</i>	<i>7,669</i>
	<i>Итого за Среда - 1 Старшие</i>	<i>1 450,035</i>	<i>51,393</i>	<i>62,952</i>	<i>146,571</i>	<i>1 457,836</i>	<i>1,084</i>	<i>420,446</i>	<i>13,585</i>	<i>183,728</i>	<i>826,396</i>	<i>295,358</i>	<i>14,202</i>
День/неделя: Четверг - 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	Мг
<i>Завтрак</i>													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,038	4,800	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
210	Омлет яичуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	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	0,784	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,000	0,400	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>38,724</i>	<i>37,264</i>	<i>49,204</i>	<i>686,289</i>	<i>0,333</i>	<i>6,057</i>	<i>4,022</i>	<i>288,460</i>	<i>656,030</i>	<i>96,640</i>	<i>8,701</i>
<i>Обед</i>													
67	Винегрет овощной	100	1,537	7,184	4,130	104,569	0,065	10,262	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	1,975	25,220	78,449	21,360	0,817
293	Паштеток запеченный	100	21,975	23,526	0,380	298,480	0,108	3,240	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	0,000	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,000	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>40,366</i>	<i>41,402</i>	<i>120,806</i>	<i>1 056,018</i>	<i>0,531</i>	<i>373,996</i>	<i>9,705</i>	<i>138,644</i>	<i>533,245</i>	<i>131,796</i>	<i>7,944</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>	<i>1 430,035</i>	<i>79,090</i>	<i>78,666</i>	<i>170,010</i>	<i>1 742,307</i>	<i>0,864</i>	<i>380,053</i>	<i>13,727</i>	<i>427,104</i>	<i>1 189,275</i>	<i>228,436</i>	<i>16,645</i>

День/неделя: Пятница - 1 Старшие															
№ рел.	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	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,438	40,536	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					
338	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	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	640,000	13,436	12,158	93,240	540,670	0,327	16,976	73,180	1,312	188,800	257,850	73,640	4,778	
	Итого за Обед														
45	Салат из белокожанной 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	38,139	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	5,384	5,077	25,189	168,570	0,190			0,402	13,680	133,370	88,220	2,992	
349	Компот из свежих ягод	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	33,453	39,180	112,785	961,048	0,923	390,350	753,650	8,096	139,479	549,568	212,169	10,994	
	Итого за Пятница - 1 Старшие	1 530,035	46,899	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															
№ рел.	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	
	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
	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			65,300	0,100	2,400	3,000	0,030	
204	Рожики 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	0,839		
	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	475,000	37,318	22,705	101,091	690,029	0,220	0,324	180,030	3,039	326,280	313,680	47,160	3,722	
	Итого за Обед														
	Яйца 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	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001	
260	Удильш 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							
	Итого за Обед	890,035	26,516	32,741	107,585	870,576	0,543	384,546	266,250	9,746	147,498	558,926	169,638	6,300	
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 365,035	63,834	55,446	208,676	1 560,605	0,763	384,870	446,280	12,785	473,778	872,606	216,798	10,022	

День/неделя: Вторник - 2 Старшие		№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса подлии	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>																	
		173	Сыр полужирный	15	3,900	3,915	57,607	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
		173	Каша пшеница молочная	250	11,025	8,862	19,584	355,340	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,224			
		384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	18,480	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	9,200	34,800	13,200	0,800			
			Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	88,000	0,044	7,600	26,000	5,200	0,480			
			Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	84,400	0,080	350,000	420,670	95,990	3,334			
		<i>Итого за Завтрак</i>																	
						545,000	23,429	16,227	114,071	696,740	0,469	2,213	107,450	338,960	420,670	95,990	3,334		
		<i>Обед</i>																	
		54	Салат из свежих овощей	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	200,000	2,759	29,530	32,340	17,430	1,325			
		102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,357	12,492	149,128	0,237	9,500	61,600	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035			
		294	Пшеница рубленый на мясе птицы	100	18,496	20,434	304,980	1,760	0,122	32,650	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	0,402	13,680	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
		349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	88,400	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200			
			Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	84,400	0,080	13,200	77,600	22,800	1,800			
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,732	21,380	0,400	13,200	590,248	224,409	11,759			
		<i>Итого за Обед</i>																	
						890,000	38,047	38,145	118,425	990,858	0,732	21,380	294,250	401,700	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113
		<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>																	
						1 435,000	61,476	54,382	232,496	1 687,598	1,201	23,593	401,700	738,660	542,670	118,292	1 521,831	440,798	2,848
		<i>День/неделя: Среда - 2 Старшие</i>																	
№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса подлии	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	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 лимонком	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
			Батон	40	2,800	0,400	22,400	90,000	0,020	2,000	0,020	2,000	14,000	8,000	2,800				
		348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			705,239	0,248	4,410	130,050	2,079	269,510	451,860	88,550	5,543				
		<i>Итого за Завтрак</i>																	
						640,000	27,061	19,848	105,685	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 на свежей капусте 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	3,600	32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193			
		349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,011	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,960	3,240	0,828			
			Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	34,800	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
			Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,732	21,380	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
			Компот из вишни, 35 мг	0,035															
		<i>Итого за Обед</i>																	
						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	
		<i>Итого за Среда - 2 Старшие</i>																	
						1 560,035	59,063	65,914	228,248	1 792,983	0,988	396,988	727,702	13,886	400,973	893,129	213,606	13,878	

День/неделя: Четверг - 2 Старшие

№ рецеп.	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				
294	Горошек эстонский отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280					
171	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				
357	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,957	226,970	0,218	0,440	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684					
	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900			0,020	2,200	1,800	0,600	0,050					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	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>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	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	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001					
259	Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	4,995	379,440	0,283	39,113	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	0,064	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																
	<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>7,013</i>	<i>120,259</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>11,516</i>	<i>198,278</i>	<i>885,891</i>	<i>277,760</i>	<i>10,847</i>					

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ рецеп.	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				
181	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100										
	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	0,625	158,940	146,596	24,404	0,549					
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072									
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	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>10,933</i>	<i>110,975</i>	<i>602,558</i>	<i>0,250</i>	<i>2,193</i>	<i>2,161</i>	<i>178,340</i>	<i>209,196</i>	<i>44,204</i>	<i>2,089</i>					
	<i>Обед</i>																	
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635					
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,550	3,328	8,800	97,648	0,064	6,300	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	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	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594					
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,702	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																
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,035</i>	<i>36,768</i>	<i>20,243</i>	<i>79,966</i>	<i>766,628</i>	<i>0,620</i>	<i>419,129</i>	<i>8,807</i>	<i>211,089</i>	<i>656,338</i>	<i>203,139</i>	<i>6,431</i>					
	<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>	<i>1 470,035</i>	<i>53,253</i>	<i>30,836</i>	<i>190,941</i>	<i>1 369,186</i>	<i>0,870</i>	<i>421,322</i>	<i>10,968</i>	<i>389,629</i>	<i>865,534</i>	<i>247,343</i>	<i>8,520</i>					

Содержание пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ

Возрастная группа с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
	Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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	41,770	44,771	202,114	1 491,430	0,908	56,545	368,120	10,105	334,459	784,358	230,479	10,000			
Среда - 1	51,393	62,952	146,571	1 457,836	1,084	420,446	2 139,950	13,585	183,728	826,396	295,358	14,202			
Четверг - 1	79,090	78,666	170,010	1 747,307	0,864	380,053	3 186,970	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645			
Пятница - 1	46,889	51,338	206,021	1 501,718	1,250	407,326	826,830	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,854	59,579	189,081	1 572,100	0,981	331,718	1 472,250	12,106	354,892	905,437	256,642	13,909			
Понедельник - 2	63,834	55,446	208,676	1 560,605	0,763	384,870	446,280	12,785	473,778	872,606	216,798	10,022			
Вторник - 2	61,476	54,382	232,496	1 687,598	1,201	23,593	401,700	13,886	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	53,253	30,836	190,941	1 369,186	0,870	421,322	1 028,000	10,968	389,629	865,534	247,343	8,520			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	57,417	51,965	205,984	1 578,246	0,966	330,218	975,841	12,250	391,351	905,616	255,181	11,676			
ИТОГО среднее за 2 недели	55,636	55,772	197,533	1 575,173	0,974	330,968	1 224,046	12,178	373,117	905,527	255,912	12,793			
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9			

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возрастная группа с 11 лет и старше	Завтрак			Обед			Итого за день		
	Б	Ж	У	Б	Ж	У	Б	Ж	У
Понедельник - 1	650,000	860,035	1 510,035	860,035	1 510,035	1 440,000	1 510,035	3 020,070	2 950,035
Вторник - 1	550,000	890,000	1 450,035	860,035	1 450,035	1 450,035	1 450,035	2 900,070	2 900,070
Среда - 1	590,000	860,035	1 450,035	860,035	1 450,035	1 430,035	1 430,035	2 880,070	2 880,070
Четверг - 1	540,000	890,035	1 430,035	890,035	1 430,035	1 530,035	1 530,035	2 970,070	2 970,070
Пятница - 1	640,000	890,035	1 430,035	890,035	1 430,035	1 365,035	1 365,035	2 805,070	2 805,070
Понедельник - 2	475,000	890,035	1 435,035	890,035	1 435,035	1 560,035	1 560,035	2 945,070	2 945,070
Вторник - 2	545,000	890,000	1 420,035	860,035	1 420,035	1 420,035	1 420,035	2 840,070	2 840,070
Среда - 2	640,000	860,035	1 420,035	860,035	1 420,035	1 420,035	1 420,035	2 860,070	2 860,070
Четверг - 2	560,000	860,035	1 420,035	860,035	1 420,035	1 470,035	1 470,035	2 930,070	2 930,070
Пятница - 2	550,000	920,035	1 461	887	1 461	1 461	1 461	2 918,070	2 918,070
ИТОГО среднее за 2 недели	574	887	1 461	887	1 461	1 461	1 461	2 918,070	2 918,070
Норма СанПиН	550	800	1 350	800	1 350	1 350	1 350	2 700,070	2 700,070

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