



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая

Фалеева Е.А.

« 01 » сентября 2022г.

Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,200	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030	
204	Рожки отварные с сыром	180	13,040	10,800	46,215	333,550	0,141	0,200	97,657	4,075	421,060	325,500	44,190	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111	0,077	0,400	5,495	9,146	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,400	0,080	0,400	13,200	77,600	22,800	
	Фрукт. 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,300	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
338	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>580,000</i>	<i>16,902</i>	<i>19,227</i>	<i>78,402</i>	<i>554,627</i>	<i>0,268</i>	<i>15,311</i>	<i>162,957</i>	<i>4,875</i>	<i>466,155</i>	<i>431,746</i>	<i>7,663</i>	
			<i>Обед</i>											
88/2011	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	0,012	1,860	24,600	22,200	9,000	
291	Шти из свежей капусты с картофелем	200	1,544	4,204	3,116	81,600	0,067	20,900	160,000	1,852	24,240	41,870	18,420	
349	Каша перловая с курицей	200	17,900	14,945	38,685	359,970	0,144	4,720	385,790	0,942	41,760	307,730	43,560	
	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,702	0,954	9,126	40,860	0,018	0,720	0,990	0,990	28,800	26,280	18,900	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	350,000	0,600	19,800	116,400	34,200	2,700	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>25,406</i>	<i>25,383</i>	<i>82,247</i>	<i>690,630</i>	<i>0,361</i>	<i>380,540</i>	<i>545,790</i>	<i>6,244</i>	<i>139,200</i>	<i>514,480</i>	<i>124,080</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	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111	0,077	0,400	5,495	9,146	0,910	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,233</i>	<i>10,805</i>	<i>51,143</i>	<i>333,563</i>	<i>0,170</i>	<i>3,044</i>	<i>31,937</i>	<i>4,848</i>	<i>33,404</i>	<i>109,430</i>	<i>34,729</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 1 Младшие</i>	<i>1 580,035</i>	<i>50,741</i>	<i>55,415</i>	<i>211,792</i>	<i>1 578,820</i>	<i>0,799</i>	<i>398,895</i>	<i>740,684</i>	<i>15,967</i>	<i>638,759</i>	<i>1 055,656</i>	<i>244,183</i>	

День/неделя: Вторник - 1 Младшие

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
173	Каша пшеница молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,860	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111	0,077	0,400	5,495	9,146	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,400	0,080	0,400	13,200	77,600	22,800	
338	Фрукт. 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,300	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>12,579</i>	<i>8,260</i>	<i>70,824</i>	<i>409,837</i>	<i>0,381</i>	<i>16,411</i>	<i>46,120</i>	<i>0,893</i>	<i>181,105</i>	<i>314,026</i>	<i>97,734</i>	
			<i>Обед</i>											
52	Салат из свежей отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	0,012	1,378	21,460	25,000	12,760	
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	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	90	15,989	17,677	7,392	250,350	0,097	1,580	55,300	1,871	18,420	152,980	20,310	
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	29,120	0,040	40,220	96,820	34,310	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100	0,069	0,400	4,950	8,240	1,336	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	350,000	0,600	19,800	116,400	34,200	2,700	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,222</i>	<i>27,596</i>	<i>47,685</i>	<i>635,648</i>	<i>0,448</i>	<i>40,475</i>	<i>244,420</i>	<i>4,937</i>	<i>116,589</i>	<i>427,248</i>	<i>116,410</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	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	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>Итого за Вторник - 1 Младшие</i>	<i>1 630,000</i>	<i>48,736</i>	<i>46,752</i>	<i>188,723</i>	<i>1 462,608</i>	<i>1,028</i>	<i>81,752</i>	<i>322,477</i>	<i>10,884</i>	<i>350,229</i>	<i>873,152</i>	<i>258,174</i>	

День/неделя: Среда - 1 Молодые

№ 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				
			Завтрак															
279	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,930	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210				
	Терфени мясные с помидором соусом на пару (свинина/курица), д.	90	7,445	13,665	6,586	178,987	0,148	3,630	77,507	1,903	16,169	88,555	16,346	0,971				
173	Капша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,336	26,120	0,111	5,495	112,210	74,220	2,520					
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,120		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
	Итого за Завтрак	510,000	16,251	18,423	47,072	415,864	0,422	6,741	103,627	2,699	52,904	306,111	124,550	6,411				
			Обед															
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	4,090	3,994	55,840	0,027	3,300	760,000	1,940	12,500	22,570	15,700	0,574				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,440	4,172	4,048	78,380	0,056	16,900	160,000	1,860	25,320	40,470	18,360	0,785				
289	Рагу овощное из картофеля	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 без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360												
	Хлеб ржанно-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	0,120		0,600	19,800	116,400	34,200	2,700				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000										
	Итого за Обед	700,035	22,524	27,414	39,973	578,460	0,413	396,250	1 369,000	7,004	91,770	382,870	117,220	6,489				
			Полдник															
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,300	3,300				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111		0,300	29,495	23,646	4,884	0,910				
	Итого за Полдник	350,000	0,822	0,657	14,777	70,577	0,046	15,111		0,300	29,495	23,646	18,384	4,210				
	Итого за Среда - 1 Молодые	1 560,035	39,897	46,494	101,822	1 064,901	0,881	418,102	1 472,627	10,003	174,169	714,627	260,154	17,110				

День/неделя: Четверг - 1 Молодые

№ 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				
			Завтрак															
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	3,933	55,910	0,034	2,850	1 140,000	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399				
210	Омлет на курином	150	25,716	27,553	4,564	367,380	0,158	0,871	500,490	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111		0,300	29,495	23,646	4,884	0,910				
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,120		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
	Итого за Завтрак	450,000	29,639	31,983	25,854	507,967	0,273	3,832	1 640,490	4,420	221,735	539,206	81,384	7,889				
			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				
96	Рассольник закусочный (крупа перловая)	200	1,826	3,263	8,094	89,109	0,060	7,800	160,000	1,482	16,839	61,269	16,859	0,657				
288	Кура отварные	90	23,749	23,368	3,480	302,260	0,114	2,540	88,900	0,381	21,460	223,000	24,350	2,961				
202	Рожки отварные	150	5,832	3,480	41,232	217,840	0,116	26,126		3,520	153,320	147,700	29,440	1,230				
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,702	0,054	9,126	40,860	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,576				
	Хлеб ржанно-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	0,120		0,600	19,800	116,400	34,200	2,700				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000										
	Итого за Обед	740,035	37,468	35,054	86,844	837,339	0,466	367,160	435,026	8,806	252,119	601,409	133,844	7,688				
			Полдник															
415	Кисело-молочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	6,152	242,000	188,000	30,000	0,200				
	Хлебобулочные изделия	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214			31,238	130,230	36,291	56,291	1,483				
	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 Молодые	1 490,035	83,262	85,717	190,012	1 886,871	1,013	372,792	2 158,801	19,378	747,092	1 458,845	283,519	17,260				

День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ рсч.	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
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшеница молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,860	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
338	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	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	12,579	8,260	70,824	409,837	0,381	16,411	46,120	0,893	181,105	314,026	97,734	7,528
<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	Котлета рубленые из мяса паровые	90	12,083	21,443	7,966	272,260	0,261	1,240	18,900	1,889	16,110	131,640	21,210	1,517
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 без сахара, 180 д	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	19,800		0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Итого за Обед	740,000	27,208	34,977	74,678	740,729	0,766	28,890	465,020	6,687	110,989	473,278	175,170	9,563
<i>Полдник</i>														
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
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
	Итого за Полдник	300,000	8,852	10,826	44,117	325,464	0,202	7,043	31,937	4,810	39,843	130,395	40,620	2,378
	Итого за Пятница - 1 Младшие	1 630,000	48,639	54,063	189,619	1 476,030	1,349	52,344	543,077	12,390	331,937	917,699	313,524	19,469

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ рсч.	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
<i>Завтрак</i>														
	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020				7,250	22,500	5,000	0,525
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001				2,400	3,000		0,030
204	Рожки открытые с сыром	180	13,040	10,800	46,215	333,550	0,141	0,200	97,657	4,075	421,060	325,500	44,190	1,623
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
	Итого за Завтрак	465,000	35,792	21,207	86,622	609,477	0,263	0,311	165,707	5,550	452,705	457,146	82,574	5,338
<i>Обед</i>														
	Нера олозня	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	1,440	4,172	4,048	78,380	0,056	16,900	160,000	1,860	25,320	40,470	18,360	0,785
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 без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	740,035	21,833	25,753	72,749	639,899	0,449	376,490	212,920	7,309	113,289	485,238	141,849	5,633
<i>Полдник</i>														
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
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
	Итого за Полдник	300,000	9,057	10,753	45,891	315,200	0,180	20,977	31,937	4,854	58,030	127,024	40,914	2,378
	Итого за Понедельник - 2 Младшие	1 505,035	66,682	57,713	205,262	1 564,576	0,892	397,778	410,564	17,713	624,024	1 069,408	265,337	13,349

№ п/п	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	Мg	Fe		
День/неделя: Вторник - 2 Младшие																
<i>Завтрак</i>																
173	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		
376	Каша овсяная молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,860	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518		
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250		
	<i>Итого за Завтрак</i>	465,000	16,619	11,705	60,444	412,037	0,362	1,531	85,120	0,768	310,405	472,926	96,684	4,828		
<i>Обед</i>																
65	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600		1,831	17,370	19,360	10,370	0,904		
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 без сахара	180	0,702	0,054	9,126	40,860	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,576		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700		
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	32,154	32,878	82,618	772,063	0,614	15,304	241,560	8,373	130,229	522,056	191,820	10,157		
<i>Полдник</i>																
415	Кисель-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		
	Хлеб-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		
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	21,755	26,480	102,314	682,565	0,294	1,400	87,285	6,152	271,238	310,230	64,291	1,683		
	<i>Итого за Вторник - 2 Младшие</i>	1 505,000	70,528	71,063	245,376	1 866,665	1,270	18,435	413,965	15,293	711,872	1 245,212	352,795	16,668		

№ п/п	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	Мg	Fe		
День/неделя: Среда - 2 Младшие																
<i>Завтрак</i>																
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		
223	Запеканка творожная	150	20,528	15,819	14,201	285,270	0,073	0,480	110,650	1,258	172,560	251,690	27,780	0,980		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	71,600	22,800	1,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	540,000	24,310	16,996	46,258	400,247	0,199	15,591	110,650	1,958	215,255	354,936	68,964	6,990		
<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	Шш из свежей капусты с картофелем	100	1,544	4,204	3,116	81,600	0,067	20,900	160,000	1,852	24,240	41,870	18,420	0,699		
268	Вяленое мясо с томатным соусом паровые	120	12,169	24,121	9,170	301,680	0,263	2,190	78,900	3,253	20,860	134,390	23,630	1,600		
202	Рожки отварные	150	5,832	3,480	41,232	217,840	0,116		26,126	3,320	153,320	147,700	29,440	1,230		
348	Компот из яблок без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700		
	Киселота аскорбиновая, 35 мг	0,035														
	<i>Итого за Обед</i>	570,035	25,014	36,699	84,860	801,040	0,605	379,190	425,026	11,108	235,670	470,970	119,285	6,993		
<i>Полдник</i>																
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910		
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		
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	8,233	10,805	51,143	333,563	0,170	3,044	31,937	4,848	33,404	109,430	34,729	2,651		
	<i>Итого за Среда - 2 Младшие</i>	1 410,035	57,557	64,500	182,261	1 574,850	0,974	397,825	567,613	17,914	484,329	935,336	222,978	16,634		

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
<i>Завтрак</i>													
294	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
171	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	90	13,989	17,677	7,392	230,350	0,097	1,580	1,871	18,420	152,980	20,510	1,613
376	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
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,330	0,585	19,440	94,950	0,090	14,850	0,450	14,850	87,300	25,650	2,025
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>515,000</i>	<i>24,478</i>	<i>22,657</i>	<i>61,930</i>	<i>544,407</i>	<i>0,402</i>	<i>4,691</i>	<i>2,845</i>	<i>70,605</i>	<i>443,816</i>	<i>119,044</i>	<i>5,329</i>
<i>Обед</i>													
62	Салат из моркови	60	0,741	4,053	3,933	55,910	0,034	2,850	1,988	15,390	31,430	21,660	0,399
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,440	4,172	4,048	78,380	0,056	16,900	1,860	25,320	40,470	18,360	0,785
259	Жаркое по-домашнему	200	14,672	16,941	3,676	303,540	0,226	31,290	2,482	30,590	195,890	46,760	2,438
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360							
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	350,000	0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>21,491</i>	<i>26,000</i>	<i>38,153</i>	<i>573,790</i>	<i>0,436</i>	<i>401,040</i>	<i>6,930</i>	<i>91,100</i>	<i>384,190</i>	<i>120,980</i>	<i>6,322</i>
<i>Полдник</i>													
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 без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111		5,495	9,146	4,884	0,910
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>0,822</i>	<i>0,657</i>	<i>14,777</i>	<i>70,577</i>	<i>0,046</i>	<i>15,111</i>	<i>0,300</i>	<i>29,495</i>	<i>25,646</i>	<i>18,384</i>	<i>4,210</i>
	<i>Итого за Четверг - 2. Младшие</i>	<i>1 565,035</i>	<i>46,791</i>	<i>49,314</i>	<i>114,860</i>	<i>1 188,774</i>	<i>0,884</i>	<i>420,842</i>	<i>10,075</i>	<i>191,200</i>	<i>853,652</i>	<i>258,408</i>	<i>15,861</i>

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
<i>Завтрак</i>													
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	234,860	0,255	1,300	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	13,200	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>12,579</i>	<i>8,260</i>	<i>70,824</i>	<i>409,837</i>	<i>0,381</i>	<i>16,411</i>	<i>0,893</i>	<i>181,105</i>	<i>314,026</i>	<i>97,734</i>	<i>7,328</i>
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	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	76,529	0,053	5,000	1,078	13,239	45,808	10,030	0,598
534	Рыба припущенная	90	17,253	0,981	0,453	80,040	0,122	0,990	0,342	48,620	263,340	61,180	0,160
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,336
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,702	0,054	9,126	40,860	0,018	0,720	0,900	28,800	26,280	18,900	0,376
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	350,000	0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>30,669</i>	<i>10,977</i>	<i>50,659</i>	<i>520,659</i>	<i>0,507</i>	<i>401,155</i>	<i>4,466</i>	<i>175,739</i>	<i>570,048</i>	<i>170,120</i>	<i>5,743</i>
<i>Полдник</i>													
406	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600	0,600
	Хлебобулочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,730</i>	<i>10,969</i>	<i>68,440</i>	<i>427,387</i>	<i>0,221</i>	<i>10,932</i>	<i>5,010</i>	<i>48,696</i>	<i>136,985</i>	<i>36,336</i>	<i>2,068</i>
	<i>Итого за Пятница - 2. Младшие</i>	<i>1 630,035</i>	<i>59,978</i>	<i>30,206</i>	<i>189,862</i>	<i>1 357,883</i>	<i>1,109</i>	<i>428,498</i>	<i>10,369</i>	<i>391,192</i>	<i>1 019,323</i>	<i>311,990</i>	<i>15,339</i>

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТН 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 "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).

Возрастная группа с 7 до 11 лет	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	С	
	Б	Ж	У	С	
Понедельник - 1	50,741	55,415	211,792	1 578,820	1 578,820
Вторник - 1	48,736	46,752	188,723	1 462,608	1 462,608
Среда - 1	39,597	46,494	101,822	1 064,901	1 064,901
Четверг - 1	83,262	85,717	190,012	1 886,871	1 886,871
Пятница - 1	48,639	54,063	189,619	1 476,030	1 476,030
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,195	57,688	176,394	1 493,846	1 493,846
Понедельник - 2	66,682	57,713	205,262	1 564,576	1 564,576
Вторник - 2	70,528	71,063	245,376	1 866,665	1 866,665
Среда - 2	57,557	64,500	182,261	1 574,850	1 574,850
Четверг - 2	46,791	49,314	114,860	1 188,774	1 188,774
Пятница - 2	52,978	30,206	189,862	1 357,883	1 357,883
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	58,907	54,559	187,524	1 510,550	1 510,550
ИТОГО среднее за 2 недели	56,551	56,124	181,959	1 502,198	1 502,198
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	1 410

Возрастная группа с 7 до 11 лет	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Подник
	Завтрак	Обед	Подник
Понедельник - 1	580,000	700,035	300,000
Вторник - 1	590,000	740,000	300,000
Среда - 1	510,000	700,035	350,000
Четверг - 1	450,000	740,035	300,000
Пятница - 1	590,000	740,000	300,000
Понедельник - 2	465,000	740,035	300,000
Вторник - 2	465,000	740,000	300,000
Среда - 2	540,000	570,035	300,000
Четверг - 2	515,000	700,035	350,000
Пятница - 2	590,000	740,035	300,000
ИТОГО среднее за 2 недели	530	711	310
Норма СанПиН	500	700	300

Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)					
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
	0,799	398,895	740,684	15,967	638,759	1 055,656
	1,028	81,752	322,477	10,884	350,229	873,152
	0,881	418,102	1 472,627	10,003	174,169	714,627
	1,013	372,792	2 158,801	19,378	747,092	1 458,845
	1,349	52,344	543,077	12,390	331,937	917,699
	1,014	264,777	1 047,533	13,724	448,437	1 003,996
	0,892	397,778	410,564	17,713	624,024	1 069,408
	1,270	18,435	413,965	15,293	711,872	1 245,212
	0,974	397,825	567,613	17,914	484,379	935,336
	0,884	420,842	1 424,820	10,075	191,200	853,652
	1,109	428,498	608,777	10,369	391,192	1 019,323
	1,026	332,676	685,148	14,273	480,523	1 024,586
	1,020	298,727	866,341	13,999	464,480	1 014,291
	0,72	36	420	7,2	660	660
					150	150
					277,067	277,067
					17,641	17,641
					313,524	313,524
					19,469	19,469
					283,519	283,519
					17,110	17,110
					260,154	260,154
					258,174	258,174
					244,183	244,183
					17,043	17,043

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие

№ 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	
			<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	Рожен отварные с сыром	200	14,328	12,378	51,198	373,580	0,156	0,224	111,987	4,520	468,800	362,500	49,040	1,796	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250	
338	Фрукт. 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,300	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>19,130</i>	<i>20,935</i>	<i>87,705</i>	<i>615,257</i>	<i>0,303</i>	<i>15,335</i>	<i>177,287</i>	<i>5,420</i>	<i>517,195</i>	<i>488,146</i>	<i>95,924</i>	<i>8,286</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	
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,954	5,255	3,990	102,510	0,085	26,350	200,000	2,320	29,480	52,490	32,220	0,878	
291	Каша перловая с курицей	250	22,479	18,958	48,500	453,390	0,179	5,810	404,220	1,173	50,830	385,420	53,310	2,908	
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,702	0,054	9,126	40,860	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,576	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>32,755</i>	<i>34,307</i>	<i>105,176</i>	<i>901,560</i>	<i>0,462</i>	<i>389,880</i>	<i>604,220</i>	<i>8,383</i>	<i>176,510</i>	<i>656,390</i>	<i>156,030</i>	<i>8,662</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 1 Старшие</i>	<i>1 470,035</i>	<i>51,885</i>	<i>55,242</i>	<i>192,881</i>	<i>1 517,317</i>	<i>0,765</i>	<i>405,215</i>	<i>781,507</i>	<i>13,803</i>	<i>693,705</i>	<i>1 144,536</i>	<i>251,954</i>	<i>16,948</i>	

День/неделя: Вторник - 1 Старшие

№ 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
			<i>Завтрак</i>											
173	Каша пшеница молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111		0,400	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,300	13,200	77,600	22,800	1,800
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>14,807</i>	<i>10,039</i>	<i>80,682</i>	<i>474,407</i>	<i>0,445</i>	<i>16,736</i>	<i>57,650</i>	<i>0,942</i>	<i>214,855</i>	<i>367,116</i>	<i>112,024</i>	<i>7,907</i>
			<i>Обед</i>											
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,570	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 паронне	100	17,824	19,351	8,316	276,190	0,108	1,760	61,600	1,937	20,140	170,470	22,880	1,797
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
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100		0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>31,136</i>	<i>33,529</i>	<i>62,792</i>	<i>788,537</i>	<i>0,533</i>	<i>51,394</i>	<i>297,850</i>	<i>6,613</i>	<i>147,649</i>	<i>526,078</i>	<i>147,909</i>	<i>9,710</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 Старшие</i>	<i>1 530,000</i>	<i>45,943</i>	<i>43,568</i>	<i>143,474</i>	<i>1 262,944</i>	<i>0,998</i>	<i>68,130</i>	<i>355,500</i>	<i>7,555</i>	<i>362,504</i>	<i>893,194</i>	<i>259,933</i>	<i>17,617</i>

№ 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	Fe				
					<i>Завтрак</i>													
279	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,929	0,044	4,000	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280					
	Тертый мясной с томатным соусом на пару (свиной/хурды) д.	100	8,520	15,724	6,675	202,109	0,168	3,803	79,758	2,104	17,477	100,133	17,896					
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					
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111		5,495	9,146	4,884	0,910					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>18,526</i>	<i>21,458</i>	<i>51,821</i>	<i>471,155</i>	<i>0,483</i>	<i>7,914</i>	<i>2,966</i>	<i>57,851</i>	<i>345,047</i>	<i>142,199</i>	<i>7,070</i>					
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	6,797	87,740	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,834	5,217	28,720	98,870	0,071	21,450	200,000	2,368	30,880	51,030	23,260					
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					
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360												
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,970	1,040	34,560	168,800	0,160	350,000	0,800	26,400	155,200	45,600	3,600					
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>28,629</i>	<i>35,020</i>	<i>77,299</i>	<i>746,000</i>	<i>0,537</i>	<i>402,740</i>	<i>2,020,900</i>	<i>9,251</i>	<i>119,900</i>	<i>496,770</i>	<i>156,080</i>					
	<i>Итого за Среда - 1 Старшие</i>	<i>1 420,035</i>	<i>47,155</i>	<i>56,478</i>	<i>129,120</i>	<i>1 217,155</i>	<i>1,020</i>	<i>417,654</i>	<i>2 133,308</i>	<i>12,237</i>	<i>177,751</i>	<i>841,817</i>	<i>298,279</i>					

№ 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	Fe			
					<i>Завтрак</i>												
62	Салат из моркови без сахара	100	1,222	6,088	6,486	86,840	0,056	4,700	1 880,000	3,016	25,380	51,820	35,720				
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				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111		5,495	9,146	4,884	0,910				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100		0,500	16,500	97,000	28,500	2,250				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>39,380</i>	<i>43,552</i>	<i>34,230</i>	<i>684,817</i>	<i>0,367</i>	<i>5,968</i>	<i>2 546,420</i>	<i>6,370</i>	<i>295,765</i>	<i>718,156</i>	<i>111,664</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				
288	Кури отварная	100	26,367	25,944	6,486	335,580	0,127	2,820	98,700	0,423	23,420	247,500	27,010				
96	Рассольник московский (хрупа перловая)	250	2,329	4,334	10,452	115,209	0,075	9,750	200,000	1,968	20,320	78,019	21,220				
202	Рожки отварные	180	6,998	4,176	49,478	261,408	0,140	31,351	4,224	183,984	177,240	35,328	1,476				
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,702	0,054	9,126	40,860	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,576				
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160	350,000	0,800	26,400	155,200	45,600	3,600				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035															
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>43,873</i>	<i>42,732</i>	<i>107,766</i>	<i>1 026,426</i>	<i>0,385</i>	<i>373,552</i>	<i>610,051</i>	<i>11,610</i>	<i>302,828</i>	<i>729,555</i>	<i>168,504</i>				
	<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>	<i>1 440,035</i>	<i>83,253</i>	<i>86,284</i>	<i>141,996</i>	<i>1 711,243</i>	<i>0,952</i>	<i>379,520</i>	<i>3 156,471</i>	<i>17,980</i>	<i>598,593</i>	<i>1 447,711</i>	<i>280,168</i>				

День/неделя: Пятница - 1 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	Мг
173	Кашиа пшеничная молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>14,807</i>	<i>10,039</i>	<i>80,682</i>	<i>474,407</i>	<i>0,445</i>	<i>57,650</i>	<i>0,942</i>	<i>214,855</i>	<i>367,116</i>	<i>112,024</i>	<i>7,907</i>
					<i>Обед</i>								
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	71,001	0,023	24,501	2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035
268	Котлеты рубленые из мяса паровые	100	13,569	23,531	8,972	300,890	0,290	21,700	1,958	17,720	147,520	23,730	1,697
173	Кашиа 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 без сахара, 180 д	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600	0,072	5,760	3,240	3,240	0,792
	Хлеб ржанно-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160		0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>32,877</i>	<i>40,459</i>	<i>88,791</i>	<i>875,309</i>	<i>0,911</i>	<i>254,350</i>	<i>7,961</i>	<i>143,040</i>	<i>578,027</i>	<i>213,249</i>	<i>11,866</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 Старшие</i>	<i>1 530,000</i>	<i>47,684</i>	<i>50,498</i>	<i>169,473</i>	<i>1 349,716</i>	<i>1,356</i>	<i>312,000</i>	<i>8,903</i>	<i>357,895</i>	<i>945,143</i>	<i>325,273</i>	<i>19,773</i>

День/неделя: Понедельник - 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	Мг
					<i>Завтрак</i>								
	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 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	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100		0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>485,000</i>	<i>38,000</i>	<i>23,001</i>	<i>91,245</i>	<i>655,267</i>	<i>0,256</i>	<i>180,030</i>	<i>2,755</i>	<i>334,125</i>	<i>376,786</i>	<i>62,944</i>	<i>5,223</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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, 250 д	250	1,834	5,217	5,160	98,870	0,071	21,450	2,330	30,880	51,030	23,260	0,990
260	Гуляши из птицы	100	11,840	11,701	4,034	168,228	0,089	29,600	2,558	19,219	143,888	20,559	1,279
171	Кашиа 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 без сахара	180	0,198	0,054	9,360								
	Хлеб ржанно-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160		0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>26,332</i>	<i>32,301</i>	<i>93,267</i>	<i>808,228</i>	<i>0,558</i>	<i>384,330</i>	<i>9,350</i>	<i>147,979</i>	<i>599,288</i>	<i>178,879</i>	<i>7,233</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	<i>1 375,035</i>	<i>64,332</i>	<i>55,302</i>	<i>184,512</i>	<i>1 463,495</i>	<i>0,814</i>	<i>442,280</i>	<i>12,105</i>	<i>482,104</i>	<i>976,074</i>	<i>241,823</i>	<i>12,476</i>

День/неделя: Вторник - 2 Старшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Ябло отварные	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	9,300	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеница молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	27,647	21,069	71,002	582,007	0,490	1,736	307,650	1,342	249,155	562,016	116,224	7,557
<i>Обед</i>														
65	Салат из свежих с яблоками	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
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	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
349	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,702	0,054	9,126	40,860	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,576
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	37,932	39,303	102,167	935,578	0,748	21,280	294,250	10,295	158,819	632,638	233,789	12,700
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	1 440,000	65,599	60,372	173,169	1 517,585	1,238	23,016	601,900	11,637	407,974	1 194,654	350,013	20,257
День/неделя: Среда - 2 Старшие														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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
223	Запеканка творожная	200	27,336	21,662	18,714	384,460	0,097	0,640	149,710	1,821	228,830	335,030	36,810	1,287
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	590,000	31,118	22,839	50,771	539,437	0,223	15,751	149,710	2,321	271,525	438,276	77,994	7,297
<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	Биточка мясные с томатным соусом паровые	130	13,468	26,025	10,176	327,930	0,290	2,350	81,000	3,319	22,350	148,570	25,960	1,764
202	Рожки отварные	180	6,998	4,176	49,478	261,408	0,140		31,351	4,224	183,984	177,240	35,328	1,476
348	Компот из яблок без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	920,035	30,111	44,285	105,448	984,347	0,742	388,978	396,351	13,930	294,848	585,806	152,634	8,830
	<i>Итого за Среда - 2 Старшие</i>	1 510,035	61,229	67,124	156,219	1 523,784	0,965	404,729	746,061	16,451	566,373	1 024,082	230,628	16,127

№ реп.	День/неделя: Четверг - 2 Старшие	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
			<i>Завтрак</i>													
294		Горошек зеленый отварной	40	0,080	2,600	1,240	0,080	6,486	15,999	0,044	4,000	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280
171		Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	100	19,351	8,316	17,824	19,351	6,486	276,190	0,108	1,760	1,937	20,140	170,470	22,880	1,797
376		Каша рисовая рассыпчатая	180	5,289	39,937	4,840	5,289	4,596	226,970	0,218	32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
		Чай без сахара	200	0,057	0,077	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111	0,550	5,495	9,146	4,884	0,910
		Хлеб ржанно-пшеничный	55	0,715	23,760	4,070	0,715	23,760	116,050	0,110	23,760	0,550	18,150	106,700	31,350	2,475
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>575,000</i>	<i>25,492</i>	<i>74,690</i>	<i>28,196</i>	<i>25,492</i>	<i>635,286</i>	<i>0,481</i>	<i>5,871</i>	<i>3,129</i>	<i>82,264</i>	<i>523,284</i>	<i>141,973</i>	<i>6,146</i>	
			<i>Обед</i>													
62		Салат из моркови без сахара	100	6,088	6,486	1,222	6,088	6,486	86,840	0,056	4,700	3,016	25,380	51,820	35,720	0,658
82		Борщ из свежей капусты с картофелем, 250 д	250	5,217	5,160	1,834	5,217	5,160	98,870	0,071	21,450	2,330	30,880	51,030	23,260	0,990
259		Жаркое по-домашнему	250	21,177	4,596	18,341	21,177	4,596	379,440	0,283	39,113	3,103	38,240	244,875	58,452	3,048
342		Компот ассорти без сахара	180	0,054	9,576	0,198	0,054	9,576	9,576	0,160	350,000	0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
		Хлеб ржанно-пшеничный	80	1,040	34,560	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160	350,000	0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						743,310	0,570	2 134,254	9,249	120,900	502,925	163,032	8,296
		<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>33,576</i>	<i>51,377</i>	<i>27,515</i>	<i>33,576</i>	<i>1 378,596</i>	<i>1,051</i>	<i>421,134</i>	<i>12,378</i>	<i>203,164</i>	<i>1 026,209</i>	<i>305,005</i>	<i>14,442</i>	
		<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>	<i>1 435,035</i>	<i>59,068</i>	<i>126,067</i>	<i>55,711</i>	<i>59,068</i>									
		<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>														
		<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>														

№ реп.	День/неделя: Пятница - 2 Старшие	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
			<i>Завтрак</i>													
173		Каша пшеница молочная без сахара	250	8,862	48,625	11,025	8,862	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376		чай без сахара	200	0,057	0,077	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111	0,400	5,495	9,146	4,884	0,910
338		Хлеб ржанно-пшеничный	40	0,520	17,280	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	15,000	0,300	13,200	77,600	22,800	1,800
		Фрукт, 1 шт	150	0,600	14,700	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	57,650	0,942	214,855	16,500	13,500	3,300
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>10,039</i>	<i>80,682</i>	<i>14,807</i>	<i>10,039</i>	<i>474,407</i>	<i>0,445</i>	<i>16,736</i>	<i>112,024</i>	<i>3,671</i>	<i>367,116</i>	<i>112,024</i>	<i>7,907</i>	
			<i>Обед</i>													
45		Салат из белокочанной капусты	100	5,098	10,225	1,443	5,098	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
103		Суп картофельный с вермишелью	250	3,328	8,800	4,550	3,328	97,648	0,064	6,300	210,800	1,560	15,279	52,728	12,539	0,705
534		Рыба припущенная	100	1,089	4,453	19,161	1,089	88,680	0,135	1,050	72,000	0,378	53,420	292,140	67,780	0,170
128		Картофельное пюре	180	4,743	2,599	3,902	4,743	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594
349		Компот из сухофруктов без сахара	180	0,054	9,126	0,702	0,054	40,860	0,018	0,720	0,990	0,990	28,800	26,280	18,900	0,576
		Хлеб ржанно-пшеничный	80	1,040	34,560	5,920	1,040	168,800	0,160	350,000	0,800	26,400	155,200	45,600	3,600	
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					660,888	0,622	417,654	819,050	6,156	210,179	680,668	206,049	7,280
		<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>15,532</i>	<i>65,763</i>	<i>35,678</i>	<i>15,532</i>	<i>1 135,295</i>	<i>1,067</i>	<i>434,390</i>	<i>876,700</i>	<i>7,098</i>	<i>425,034</i>	<i>1 047,784</i>	<i>318,073</i>	<i>15,187</i>
		<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>	<i>1 530,035</i>	<i>25,391</i>	<i>146,445</i>	<i>50,485</i>	<i>25,391</i>									

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей школьного возраста в организованных коллективах"/ т. 1 и 2 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).

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1	51,885	55,242	192,881	1 517,317	0,765	405,215	781,507	13,803	693,705	1 144,536	251,954	16,948		
Вторник - 1	45,943	43,568	143,474	1 262,944	0,998	68,130	355,500	7,555	362,504	893,194	259,933	17,617		
Среда - 1	47,155	56,478	129,120	1 217,155	1,020	417,654	2 133,308	12,237	177,751	841,817	298,279	15,674		
Четверг - 1	83,253	86,284	141,996	1 711,243	0,952	379,520	3 156,471	17,980	598,593	1 447,711	280,168	19,708		
Пятница - 1	47,684	50,498	169,473	1 349,716	1,356	55,757	312,000	8,903	357,895	945,143	325,273	19,773		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,184	58,414	155,389	1 411,675	1,018	265,255	1 347,757	12,096	438,090	1 054,480	283,121	17,944		
Понедельник - 2	64,332	55,302	184,512	1 463,495	0,814	384,865	442,280	12,105	482,104	976,074	241,823	12,476		
Вторник - 2	65,599	60,372	173,169	1 517,585	1,238	23,016	601,900	11,637	407,974	1 194,654	350,013	20,257		
Среда - 2	61,229	67,124	156,219	1 523,784	0,965	404,729	746,061	16,451	566,373	1 024,082	230,628	16,127		
Четверг - 2	55,711	59,068	126,067	1 378,596	1,051	421,134	2 228,504	12,378	203,164	1 026,209	305,005	14,442		
Пятница - 2	50,485	25,391	146,445	1 135,295	1,067	434,390	876,700	7,098	425,034	1 047,784	318,073	15,187		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	59,471	53,451	157,282	1 403,751	1,027	333,627	979,089	11,934	416,930	1 053,761	289,108	15,698		
ИТОГО среднее за 2 недели	57,328	55,933	156,336	1 407,713	1,023	299,441	1 163,423	12,015	427,510	1 054,121	286,115	16,821		
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9		

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	610,000	860,035	1 470,035
Вторник - 1	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 1	560,000	860,035	1 420,035
Четверг - 1	550,000	890,035	1 440,035
Пятница - 1	640,000	890,000	1 530,000
Понедельник - 2	485,000	890,035	1 375,035
Вторник - 2	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 2	590,000	920,035	1 510,035
Четверг - 2	575,000	860,035	1 435,035
Пятница - 2	640,000	890,035	1 530,035
ИТОГО среднее за 2 недели	584	884	1 468
Норма СанПиН	550	800	1 350