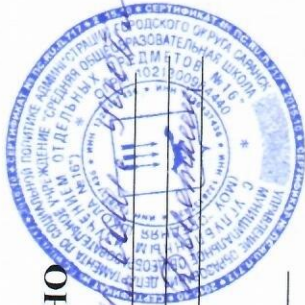


СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Мордовская
кейтеринговая компания"



Фалеева Е.А.

«04» апреля 2022г.

«04» апреля 2022г.

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

№ п/п	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									
Итого за Понедельник - 1 Молодше																							
	Масло поджаренное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,200	65,300	0,100	2,400	3,000	22,090	1,363	0,030								
	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363									
204	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480									
376	Чай с сахаром	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,300	162,950	1,930	285,860	256,790	31,690	2,732									
	Батон поджаренный	430,000	16,770	18,696	77,463	544,789	0,167	0,300		1,930													
Итого за Запек																							
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	81,500	1,860	24,600	22,200	9,345	0,353									
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230	0,034	10,456	81,500	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353									
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	16,865	18,572	35,955	377,560	0,261	4,570	306,200	2,938	41,310	307,980	83,460	1,872									
291	Плов из мяса птицы	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612									
349	Компот из сухофруктов	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600									
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350									
	Хлеб ржано-пшеничный	0,035																					
	Хлеб ржано-пшеничный, 35 мг	0,035	23,898	27,013	90,889	720,730	0,433	369,946	387,700	7,607	124,950	462,610	147,705	5,207									
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	700,035																					
Итого за Обед																							
	Хлебобулочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741									
406	Хлебобулочное изделие	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859	0,600									
376	Чай с сахаром	300,000	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	31,937	4,848	32,859	108,524	34,245	2,600									
	Итого за Понедельник	1 430,035	48,879	56,508	232,461	1 650,944	0,770	373,279	582,587	14,385	443,669	827,924	213,640	10,539									
Итого за Вторник - 1 Молодше																							
	Масса порции		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe									
	Итого за Вторник - 1 Молодше																						
	Лягем, 20	20	0,080	6,263	13,000	50,000	0,002	0,100	45,120	0,344	2,800	1,800	1,400	0,260									
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	2,700	33,276	212,830	0,168	1,235	10,800	0,072	133,840	212,090	57,600	0,531									
384	Каша с молоком	200	2,952	0,400	19,656	114,732	0,036	0,468		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480									
	Батон поджаренный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	1,803	55,920	1,096	144,240	239,890	64,200	1,271									
	Итого за Запек	460,000	11,469	9,363	84,332	465,562	0,250	1,803		1,096													
	Витнегет 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									
67	Суп картофельный с вермишелью	200	1,696	2,228	8,448	72,489	0,049	5,000	160,000	1,078	12,119	29,548	10,350	0,480									
103	Суп картофельный с вермишелью	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	135,060	24,210	1,519									
294	Копченая рулька из мяса птицы	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									
128	Картофельное пюре	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045									
357	Кисель витаминизированный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600									
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350									
	Хлеб ржано-пшеничный	740,000	21,863	27,639	74,198	739,099	0,480	43,491	403,710	6,438	108,009	374,108	108,705	5,794									
	Итого за Обед																						
	Хлебобулочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468									
406	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	31,937	0,200	52,535	131,878	44,030	2,068									
	Итого за Понедельник	300,000	9,935	10,896	70,214	417,123	0,199	24,866	491,567	12,588	304,784	745,876	216,935	9,133									
	Итого за Вторник - 1 Молодше	1 500,000	43,267	47,898	228,744	1 621,784	0,929	70,160															

№ рец.	День/неделя: Среда - 1 Младшие	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак															
279		Тертель мясные с томатным соусом	90	7,794	13,177	9,771	188,739	0,165	3,416	73,413	1,677	17,632	104,741	22,227	1,005
173		Капша пречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520	2,520
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	0,859
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			9,200	34,800	13,200	0,800	0,800
		Итого за Завтрак	480,000	15,728	17,709	62,473	469,478	0,390	3,516	99,533	2,797	43,822	259,991	114,047	5,184
Обед															
33		Салат из свежлы отварной с чесноком	60	0,935	2,061	5,403	43,830	0,012	5,800		0,938	21,460	24,980	12,760	0,812
96		Рассольник московский	200	1,956	4,013	8,274	97,209	0,061	7,820	165,000	1,497	21,239	64,319	17,309	0,667
289		Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	5,435	308,280	0,210	26,050	449,000	2,604	34,150	203,480	48,960	2,430
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
		Итого за Обед	700,035	23,485	25,106	58,484	636,159	0,391	389,670	614,000	5,927	93,649	377,079	106,029	5,895
Полдник															
338		Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		0,300	4,950	8,240	4,400	0,859
		Итого за Полдник	350,000	0,800	0,651	27,743	122,439	0,046	15,100		0,300	28,950	24,740	17,900	4,159
		Итого за Среда - 1 Младшие	1 530,035	40,013	43,466	148,700	1 228,076	0,827	408,286	713,533	9,024	166,421	661,810	237,976	15,238
День/неделя: Четверг - 1 Младшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
															Б
Завтрак															
210		Омлет натуральный	150	25,716	27,353	4,564	367,580	0,158	0,871	500,490	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780
384		Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
		Итого за Завтрак	390,000	31,420	30,413	42,628	569,380	0,258	1,339	511,290	2,888	196,850	455,830	45,240	5,580
Обед															
40		Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	2,039	66,860	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718
82		Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794
293		Цыпленок запеченный	90	19,806	21,201	0,342	268,989	0,098	2,919	73,815	1,126	18,435	186,473	21,134	1,755
202		Рожен отгарные	150	6,412	3,654	40,942	222,480	0,099	26,120		0,910	19,340	53,160	9,720	0,998
349		Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
		Итого за Обед	740,035	35,507	33,712	96,399	863,898	0,441	377,701	592,935	6,815	126,684	445,701	110,834	6,827
Полдник															
415		Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
		Хлебобулочное изделие	100	11,832	15,309	74,815	483,882	0,241	46,650		6,929	34,785	145,667	40,976	1,649
		Итого за Полдник	300,000	17,432	20,309	84,215	588,882	0,301	1,800	86,650	6,929	276,785	333,667	70,976	1,849
		Итого за Четверг - 1 Младшие	1 430,035	84,359	84,434	223,242	2 022,160	1,000	380,840	1 190,875	16,632	600,319	1 235,198	227,050	14,256

Итого за Пятицна - I Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	590,000	9,737	7,926	78,472	426,409	0,272	16,309	51,250	1,295	164,960	232,400	75,190	5,760			
Обед																	
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910			
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661			
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,741	20,526	11,934	282,660	0,275	1,140	18,900	1,561	17,660	138,480	23,890	1,707			
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035				350,000											
	Итого за Обед	740,035	27,750	34,983	92,697	815,159	0,760	367,940	205,020	7,062	102,049	445,978	169,720	9,576			
Полдник																	
406	Хлебобулочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Полдник	300,000	8,830	10,820	57,083	377,326	0,202	7,032	31,937	4,810	39,298	129,489	40,136	2,327			
	Итого за Пятицна - I Младшие	1 630,035	46,317	53,729	228,252	1 618,894	1,234	391,281	288,207	13,167	306,307	807,867	285,046	17,663			

№ реп.	День/неделя: Понедельник - 2 Младшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
			Завтрак													
			25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020		2,750	0,875	7,250	22,500	5,000	0,525	
			180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363	
204		Рожки отварные с сыром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859	
376		Чай с сахаром	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
		Хлеб пшеничный	445,000	35,680	13,856	96,013	583,339	0,206	0,300	100,400	2,809	292,310	285,090	44,690	3,547	
		Итого за Завтрак					583,339	0,206								
			Обед													
			60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
		Икра овощная	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	
82		Борщ из свежей капусты с картофелем	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	
260		Гуляш из птицы	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181		26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571	
171		Каша рисовая рассыпчатая	180	0,198	0,054	12,552	57,240				0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
342		Компот ассорти	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
		Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000							
		Хлеб ржано-пшеничный	0,035						376,502		7,606	112,928	454,966	134,919	4,928	
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	740,035	21,971	26,083	86,731	699,628	0,438		215,920						
		Итого за Обед					699,628	0,438								
			Полдник													
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859	
406		Хлебобулочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468	
		Итого за Полдник	300,000	9,035	10,747	58,857	367,062	0,180	20,966	31,937	4,854	57,485	126,118	40,430	2,327	
		Итого за Понедельник - 2 Младшие	1 485,035	66,686	50,686	241,601	1 650,029	0,824	397,768	348,257	15,269	462,723	866,174	220,039	10,802	
		Итого за Вторник - 2 Младшие														
			Завтрак													
			15	3,900	3,915	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
173		Сыр порционный	200	8,797	7,083	45,753	282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539	
384		Каша пшеничная молочная	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	
		Кофейный напиток	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	7,600	26,000	5,200	0,480	
		Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	305,210	367,580	81,700	2,969	
		Батон йодированный	495,000	21,201	14,458	102,217	624,190	0,405	1,888	95,920	1,804					
		Итого за Завтрак					624,190	0,405								
			Обед													
52		Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	
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	0,720	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520	
349		Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018			0,990	28,800	26,280	18,900	0,612	
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
		Итого за Обед	740,000	32,409	31,716	95,520	814,043	0,601	15,704	241,560	8,208	131,119	493,596	187,010	9,351	
		Итого за Вторник - 2 Младшие														
			Полдник													
415		Кисломолодный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000		240,000	180,000	28,000	0,200	
		Хлебобулочное изделие	100	11,832	15,309	74,815	483,882	0,241		46,650	6,929	34,785	145,667	40,976	1,649	
		Итого за Полдник	300,000	23,032	28,109	109,215	729,882	0,321	1,400	90,650	6,929	274,785	325,667	68,976	1,849	
		Итого за Вторник - 2 Младшие	1 535,000	76,642	74,283	306,952	2 168,115	1,327	18,992	428,130	16,941	711,114	1 188,843	337,686	14,169	

№ 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	Mg	Fe	
			Б	Ж	Б	Ж											
Завтрак																	
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	20,586	16,730	44,791	415,780	0,160	0,626	109,520	1,343	221,390	346,700	60,850	1,167			
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072							
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Итого за Завтрак	410,000	26,338	19,830	82,847	618,512	0,240	1,094	120,320	2,095	228,990	372,700	66,050	1,647			
Обед																	
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	1,434	66,110	0,051	8,000		1,800	9,150	28,780	11,380	0,448			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230	0,034	10,456	81,500	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353			
268	Биточки мясные с томатным соусом	90	8,843	18,091	10,153	238,453	0,192	1,829	72,602	3,079	17,032	98,462	19,253	1,262			
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,480	0,099		26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,500	9,900	58,200	17,100	1,350			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000									
	Итого за Обед	740,035	21,774	29,032	96,465	764,673	0,495	373,885	180,222	7,680	81,522	290,512	79,938	5,839			
Полдник																	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859			
406	Хлебобулочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741			
	Итого за Полдник	300,000	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	31,937	4,848	32,859	108,524	34,245	2,600			
	Итого за Среда - 2 Младшие	1 450,035	56,323	59,661	243,421	1 768,610	0,905	378,012	332,479	14,623	343,371	771,736	180,233	10,086			
День/неделя: Четверг - 2 Младшие																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б		Ж			У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	Б	Ж											
Завтрак																	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	135,060	24,210	1,519			
171	Каша рисовая рассычатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181		26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571			
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
	Итого за Завтрак	480,000	18,548	21,449	88,265	619,990	0,357	4,440	80,710	3,849	62,230	347,450	99,710	2,940			
Обед																	
82	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420			
259	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	6,32	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794			
342	Жаркое по-домашнему	200	14,672	16,941	3,676	303,540	0,226	31,290	43,400	2,482	30,590	195,890	46,760	2,438			
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240				0,588	6,900	26,100	9,900	0,036			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,300	9,900	58,200	17,100	0,600			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,500	9,900	58,200	17,100	1,350			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000									
	Итого за Обед	700,035	22,748	22,397	52,102	601,609	0,457	404,202	206,400	5,359	87,349	359,688	104,990	5,638			
Полдник																	
338	Фрукт, 1 шт	140	0,560	0,560	13,720	65,800	0,042	14,000		0,280	22,400	15,400	12,600	3,080			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Полдник	340,000	0,760	0,611	26,763	117,739	0,043	14,100		0,280	27,350	23,640	17,000	3,939			
	Итого за Четверг - 2 Младшие	1 520,035	42,056	44,457	167,130	1 339,338	0,857	422,742	287,110	9,488	176,929	730,778	221,700	12,517			

День/неделя: Пятница - 2 Младшие																
№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
	Джем, 20	20	0,080	5,707	13,000	50,000	0,002	0,100					2,800	1,800	1,400	0,260
181	Каша манная молочная, 200	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	46,120	0,500			127,131	117,277	19,523	0,439
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100					4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680			7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	460,000	9,171	6,158	77,605	399,123	0,130	1,500	46,120	1,180			142,481	153,317	30,523	2,038
Обед																
55	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0,902	4,064	4,144	56,960	0,019	5,250		1,828			18,550	24,710	11,570	0,657
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,696	2,228	8,448	72,489	0,049	5,000	160,000	1,078			12,119	29,548	10,350	0,480
229	Рыба, тушеная с овощами	90	12,205	5,689	1,480	106,468	0,094	2,275	207,490	2,495			38,290	190,370	46,915	0,245
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	29,120	0,040			40,220	96,820	34,510	1,336
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990			28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588			6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300			9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035				350,000										
	Итого за Обед	740,035	23,252	16,526	64,156	595,827	0,461	391,240	396,610	7,319			154,779	452,028	149,245	5,280
Полдник																
406	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200				14,000	8,000	0,600
	Хлебобулочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810			34,348	121,249	35,736	1,468
	Итого за Полдник	300,000	9,730	10,969	68,440	427,387	0,221	10,932	31,937	5,010			34,348	135,249	43,736	2,068
	Итого за Пятница - 2 Младшие	1 500,035	42,153	33,653	210,201	1 422,337	0,812	403,672	474,667	13,509			331,608	740,594	223,504	9,386

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	48,879	56,508	232,461	48,879	56,508		0,770	373,279	582,587	14,385	443,669	827,924	213,640	10,539		
Понедельник - 1	43,267	47,898	228,744	43,267	47,898	0,929	70,160	491,567	12,588	304,784	745,876	216,935	9,133			
Вторник - 1	40,013	43,466	148,700	40,013	43,466	0,827	408,286	713,533	9,024	166,421	661,810	237,976	15,238			
Среда - 1	84,359	84,434	223,242	84,359	84,434	1,000	380,840	1 190,875	16,632	600,319	1 235,198	227,050	14,256			
Четверг - 1	46,317	53,729	228,252	46,317	53,729	1,234	391,281	288,207	13,167	306,307	807,867	285,046	17,663			
Пятница - 1	52,567	57,207	212,280	52,567	57,207	0,952	324,769	653,354	13,159	364,300	855,735	236,129	13,366			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	66,686	50,686	241,601	66,686	50,686	0,824	397,768	348,257	15,269	462,723	866,174	220,039	10,802			
Понедельник - 2	76,642	74,283	306,952	76,642	74,283	1,327	18,992	428,130	16,941	711,114	1 188,843	337,686	14,169			
Вторник - 2	56,323	59,661	243,421	56,323	59,661	0,905	378,012	332,479	14,623	343,371	771,736	180,233	10,086			
Среда - 2	42,056	44,457	167,130	42,056	44,457	0,857	422,742	287,110	9,488	176,929	730,778	221,700	12,517			
Четверг - 2	42,153	33,653	210,201	42,153	33,653	0,812	403,672	474,667	13,509	331,608	740,594	223,504	9,386			
Пятница - 2	56,772	52,548	233,861	56,772	52,548	0,945	324,237	374,129	13,966	405,149	859,625	236,632	11,392			
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	54,670	54,878	223,071	54,670	54,878	0,949	324,503	513,742	13,563	384,725	857,680	236,381	12,379			
ИТОГО среднее за 2 недели	46,2	47,4	201	46,2	47,4	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2			
Норма СанПиН																

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

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	54,838	379,340	0,134		0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560			1,508
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001		0,100			4,950	8,240	4,400			0,859
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				0,680	7,600	26,000	5,200			0,480
	Итого за Завтрак	450,000	18,328	20,295	85,411	585,379	0,180		0,324	177,280	2,060	317,430	282,380	34,160			2,877
<i>Обед</i>																	
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020		7,000		3,100	41,000	37,000	15,000			0,700
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086		26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	23,800			0,915
291	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332		6,210	458,100	4,029	52,930	391,120	106,790			2,396
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018		0,720		0,990	28,800	26,280	18,900			0,612
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064				0,784	9,200	34,800	13,200			0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080				0,400	13,200	77,600	22,800			1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035							350,000								
	Итого за Обед	860,035	31,763	39,868	115,756	990,470	0,600		390,296	662,100	11,635	181,810	622,480	200,490			7,223
	Итого за Понедельник - 1 Старшие	1 310,035	50,091	60,163	201,167	1 575,849	0,780		390,620	839,380	13,695	499,240	904,860	234,650			10,100
День/неделя: Вторник - 1 Старшие																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
	Джем, 20	20	0,080		13,000	50,000	0,002		0,100			2,800	1,800	1,400			0,260
174	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,690	0,211		1,547	56,450	0,434	166,880	266,790	72,560			0,661
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	20,656	114,732	0,036		0,468	10,800	0,072						
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				0,680	7,600	26,000	5,200			0,480
	Итого за Завтрак	510,000	12,923	10,948	98,725	519,422	0,293		2,115	67,250	1,186	177,280	294,590	79,160			1,401
<i>Обед</i>																	
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	5,15	104,569	0,065		10,262	280,000	3,205	19,904	45,316	20,446			0,775
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,070	3,279	12,21	93,608	0,060		6,300	200,000	1,560	14,159	36,468	12,859			0,587
294	Котлеты рубленые из мяса птицы, (куры)	100	12,615	19,496	17,54	279,220	0,123		4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550			1,661
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	4,599	171,360	0,208		33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370			1,594
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110			0,396		0,018	1,980	1,620	0,540			0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064				0,784	9,200	34,800	13,200			0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080				0,400	13,200	77,600	22,800			1,800
	Итого за Обед	890,000	26,144	35,582	101,021	909,667	0,600		55,092	580,870	9,074	132,743	460,644	137,765			7,262
	Итого за Вторник - 1 Старшие	1 400,000	39,067	46,530	199,746	1 429,089	0,893		57,207	648,120	10,260	310,023	755,234	216,925			8,663

Дневник: Среда - 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	Mg	Fe
Завтрак														
279	Тертые мясные с томатным соусом	100	8,969	15,861	10,635	221,002	0,190	3,849	75,651	2,154	20,103	120,758	25,181	1,152
173	Каша гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	26,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	520,000	17,793	21,349	78,347	529,911	0,445	3,949	108,301	3,340	47,933	297,168	131,001	5,803
Обед														
33	Салат из свежкл отварной с чесноком	100	1,600	4,104	10,222	80,100	0,020	9,800		1,858	36,260	42,220	21,560	1,372
96	Рассольник московский (крупа перловая)	250	2,392	5,223	11,999	121,779	0,076	9,774	206,000	1,975	25,220	78,449	21,360	0,817
289	Рагу овощное из пшны	250	19,758	22,552	9,646	381,230	0,261	32,640	560,900	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	860,035	29,948	32,813	102,179	813,149	0,501	402,214	766,900	8,158	125,490	486,089	139,950	7,848
	Итого за Среда - 1 Старшие	1 380,035	47,741	54,162	180,526	1 343,060	0,946	406,163	875,201	11,498	173,423	783,257	270,951	13,651
День/неделя: Четверг - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	666,420	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	440,000	39,940	39,817	44,131	694,200	0,310	1,625	677,220	3,710	257,590	594,990	55,760	7,155
Обед														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	4,398	111,404	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со	250	1,938	5,817	8,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001
293	Цыпленок запеченный, 100	100	21,975	23,526	0,380	298,480	0,108	3,240	81,900	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	50,415	269,650	0,120		32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	890,035	42,637	40,677	120,357	1 050,412	0,563	387,343	868,550	8,586	153,503	551,598	139,359	8,550
	Итого за Четверг - 1 Старшие	1 330,035	82,577	80,494	164,488	1 744,612	0,873	388,968	1 545,770	12,296	411,093	1 146,588	195,119	15,705

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	36,249	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
	Итого за Завтрак	590,000	9,737	7,926	82,472	426,409	0,272	16,309	51,250	1,295	164,960	232,400	75,190	5,760				
<i>Обед</i>																		
54	Салат из свежых овощей с яблоками	100	1,135	6,163	12,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540	17,430	1,525				
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,337	16,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035				
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,152	22,444	15,615	312,210	0,304	1,300	21,000	1,646	19,440	153,850	26,690	1,904				
173	Каша гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	26,189	168,570	0,190	3,600	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000										
	Итого за Обед	890,035	33,145	40,245	122,076	974,148	0,907	373,800	253,650	8,477	129,589	543,848	209,739	11,884				
	Итого за Пятница - 1 Старшие	1 480,035	42,882	48,171	204,548	1 400,557	1,179	390,109	304,900	9,772	294,549	776,248	284,929	17,644				

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<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				
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	54,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Итого за Завтрак	465,000	37,238	15,455	104,961	623,929	0,219	0,324	114,730	2,939	323,880	310,680	47,160	3,692				
<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	1,938	5,817	8,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001				
260	Гуляш из птицы	100	11,840	11,701	4,034	168,228	0,089	6,080	29,600	2,558	19,219	143,888	20,559	1,279				
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	44,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000										
	Итого за Обед	890,035	26,516	32,741	114,585	870,576	0,543	384,546	266,250	9,746	147,498	558,926	169,638	6,300				
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 355,035	63,754	48,196	219,546	1 494,505	0,762	384,870	380,980	12,685	471,378	869,606	216,798	9,992				

Неделя: Вторник - 2 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
173	Каша пшеница молочная	250	11,025	10,862	59,607	355,340	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924		
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	0,784	0,680	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				7,600	26,000	5,200	0,480		
	Итого за Завтрак	545,000	23,429	16,237	116,071	696,740	0,469	2,213	107,450	1,853	338,960	420,670	95,990	3,354		
<i>Обед</i>																
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	9,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344		
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	14,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,496	20,434	13,366	304,980	0,122	1,760	61,600	2,491	22,000	177,930	25,700	1,995		
173	Каша гречневая вязкая. 180	180	5,584	5,077	26,189	168,570	0,190	32,650	0,402	0,990	13,680	133,370	88,220	2,992		
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,784	28,800	26,280	18,900	0,612		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,400	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	Итого за Обед	890,000	38,352	37,073	120,357	969,488	0,730	21,580	294,250	9,777	161,179	599,088	228,099	11,578		
	Итого за Вторник - 2 Старшие	1 435,000	61,781	53,310	236,428	1 666,228	1,199	23,793	401,700	11,630	500,139	1 019,758	324,089	14,932		

День/неделя: Среда - 2 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и стученым	100	27,201	22,009	56,398	529,420	0,212	0,774	142,050	1,951	275,970	450,670	79,770	1,557		
384	Какао с молоком	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072						
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Итого за Завтрак	240,000	32,953	25,109	94,454	732,152	0,292	1,242	152,850	2,703	283,570	476,670	84,970	2,037		
<i>Обед</i>																
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	2,411	110,316	0,086	13,359		3,002	15,328	48,113	19,002	0,749		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915		
268	Биточки мясные с томатным соусом	100	10,258	20,436	11,515	270,580	0,223	1,960	74,703	3,288	18,978	113,855	21,923	1,453		
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	50,415	269,650	0,120	32,650		1,100	21,860	63,900	11,640	1,193		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	Итого за Обед	890,035	27,977	38,781	119,739	997,136	0,670	395,285	311,353	10,978	121,006	397,908	115,605	7,738		
	Итого за Среда - 2 Старшие	1 130,035	60,930	63,890	214,193	1 729,288	0,962	396,527	464,203	13,681	404,576	874,578	200,575	9,775		

День/неделя: Четверг - 2 Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
294	Котлеты рубленные из мяса птицы, (куры)	100	12,615	19,496	15,54	279,220	0,123	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	42,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	520,000	20,495	25,145	101,137	692,490	0,405	4,940	97,270	4,423	69,320	397,550	114,810	3,195
Обед														
	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,000	0,110	10,000		0,200	20,000	62,000	21,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001
259	Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	4,595	379,440	0,283	39,113	54,254	3,103	38,240	244,875	58,452	3,048
342	Комлот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	860,035	29,577	28,128	65,709	758,818	0,609	420,579	258,254	6,829	115,039	472,743	139,071	7,385
	Итого за Четверг - 2 Старшие	1 380,035	50,072	53,273	166,846	1 451,308	1,014	425,519	355,524	11,252	184,359	870,293	253,881	10,580

День/неделя: Пятница - 2 Старшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Джем, 20	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260
181	Каша манная молочная, 250	250	7,613	7,133	44,439	261,426	0,104	1,625	57,650	0,625	158,940	146,596	24,404	0,549
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	* 13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон йодированный	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	510,000	10,693	7,584	88,882	451,365	0,151	1,825	57,650	1,305	174,290	182,636	35,404	2,148
Обед														
55	Салат из свежлы с огурцами солеными	100	1,499	7,107	6,969	98,170	0,031	8,800		3,194	31,140	41,420	19,310	1,101
103	Суп картофельный с вермишелью, 250	250	2,070	3,279	12,21	93,608	0,060	6,300	200,000	1,560	14,159	36,468	12,859	0,587
229	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	100	14,190	5,801	1,480	115,454	0,108	2,337	208,738	2,532	43,282	220,324	53,780	0,255
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	3,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	890,035	28,363	21,864	81,12	740,132	0,569	401,791	444,988	9,510	186,641	552,952	182,219	6,749
	Итого за Пятница - 2 Старшие	1 400,035	39,056	29,448	170,002	1 191,497	0,720	403,616	502,638	10,815	360,931	735,588	217,623	8,897

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

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			Итого за день
	Завтрак	Обед	Ужин	
Понедельник - 1	450,000	860,035	1 310,035	
Вторник - 1	510,000	890,000	1 400,000	
Среда - 1	520,000	860,035	1 380,035	
Четверг - 1	440,000	890,035	1 330,035	
Пятница - 1	590,000	890,035	1 480,035	
Понедельник - 2	465,000	890,035	1 355,035	
Вторник - 2	545,000	890,000	1 435,000	
Среда - 2	440,000	890,035	1 330,035	
Четверг - 2	520,000	860,035	1 380,035	
Пятница - 2	510,000	890,035	1 400,035	
ИТОГО среднее за 2 недели	479	881	1 360	
Норма СанПиН	550	800	1 350	

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