

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

«__» _____ 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая
компания"

« 01 » октября 2022г. _____ Фионов Т.В.

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														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожки отварные с сыром	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	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
Итого за Завтрак		580,000	16,902	19,227	78,402	554,627	0,268	15,311	162,957	4,875	466,155	431,746	85,374	7,663
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
88/2011	Щи 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	0,699
291	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	2,334
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
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
Итого за Обед		700,035	25,606	25,383	82,247	690,630	0,361	380,540	545,790	6,244	139,200	514,480	124,080	6,729
<i>Полдник</i>														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
Итого за Полдник		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
Итого за Понедельник - 1 Младшие		1 580,035	50,741	55,415	211,792	1 578,820	0,799	398,895	740,684	15,967	638,759	1 055,656	244,183	17,043
День/неделя: Вторник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшённая 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
	Хлеб ржано-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
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>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	65,729	0,045	5,000	160,000	1,048	11,739	27,808	10,030	0,448
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	90	15,989	17,677	7,392	250,350	0,097	1,580	55,300	1,871	18,420	152,980	20,510	1,613
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
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
Итого за Обед		740,000	26,222	27,596	47,685	635,648	0,448	40,475	244,420	4,937	116,589	427,248	116,410	7,729
<i>Полдник</i>														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	
Итого за Полдник		300,000	9,935	10,896	70,214	417,123	0,199	24,866	31,937	5,054	52,535	131,878	44,030	2,068
Итого за Вторник - 1 Младшие		1 630,000	48,736	46,752	188,723	1 462,608	1,028	81,752	322,477	10,884	350,229	873,152	258,174	17,325

День/неделя: Среда - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
279	Тефтели мясные с томатным соусом на пару (свинина/куры) 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	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
376	Чай 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>510,000</i>	<i>16,251</i>	<i>18,423</i>	<i>47,072</i>	<i>415,864</i>	<i>0,422</i>	<i>6,741</i>	<i>103,627</i>	<i>2,699</i>	<i>52,904</i>	<i>306,111</i>	<i>124,550</i>	<i>6,411</i>
<i>Обед</i>														
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	22,520	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 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 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						
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,035</i>	<i>22,524</i>	<i>27,414</i>	<i>39,973</i>	<i>578,460</i>	<i>0,413</i>	<i>396,250</i>	<i>1 369,000</i>	<i>7,004</i>	<i>91,770</i>	<i>382,870</i>	<i>117,220</i>	<i>6,489</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>
Итого за Среда - 1 Младшие		1 560,035	39,597	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 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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 натуральный	150	25,716	27,353	4,564	367,580	0,158	0,871	500,490	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780
376	Чай 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>450,000</i>	<i>29,639</i>	<i>31,983</i>	<i>25,854</i>	<i>507,967</i>	<i>0,273</i>	<i>3,832</i>	<i>1 640,490</i>	<i>4,420</i>	<i>221,735</i>	<i>539,206</i>	<i>81,384</i>	<i>7,889</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
96	Рассольник московский (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	Куры отварные	90	23,749	23,368		302,260	0,114	2,540	88,900	0,381	21,460	223,000	24,350	2,061
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 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						
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,035</i>	<i>37,468</i>	<i>35,054</i>	<i>86,844</i>	<i>837,339</i>	<i>0,466</i>	<i>367,160</i>	<i>435,026</i>	<i>8,806</i>	<i>252,119</i>	<i>601,409</i>	<i>135,844</i>	<i>7,688</i>
<i>Полдник</i>														
	Кисло-молочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
415	Хлебо-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214		43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483
<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>83,285</i>	<i>6,152</i>	<i>273,238</i>	<i>318,230</i>	<i>66,291</i>	<i>1,683</i>
Итого за Четверг - 1 Младшие		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															
№ 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	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
173	Каша пшеничная 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	
	Хлеб ржано-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>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>7,528</i>	
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661	
268	Котлеты рубленные из мяса 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			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700	
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>27,208</i>	<i>34,977</i>	<i>74,678</i>	<i>740,729</i>	<i>0,766</i>	<i>28,890</i>	<i>465,020</i>	<i>6,687</i>	<i>110,989</i>	<i>473,278</i>	<i>175,170</i>	<i>9,563</i>	
<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	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>8,852</i>	<i>10,826</i>	<i>44,117</i>	<i>325,464</i>	<i>0,202</i>	<i>7,043</i>	<i>31,937</i>	<i>4,810</i>	<i>39,843</i>	<i>130,395</i>	<i>40,620</i>	<i>2,378</i>	
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															
№ 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	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	
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030	
204	Рожки отварные с сыром	180	13,040	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	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>465,000</i>	<i>35,792</i>	<i>21,207</i>	<i>86,622</i>	<i>609,477</i>	<i>0,263</i>	<i>0,311</i>	<i>165,707</i>	<i>5,550</i>	<i>452,705</i>	<i>457,146</i>	<i>82,574</i>	<i>5,338</i>	
<i>Обед</i>															
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
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							
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,035</i>	<i>21,833</i>	<i>25,753</i>	<i>72,749</i>	<i>639,899</i>	<i>0,449</i>	<i>376,490</i>	<i>212,920</i>	<i>7,309</i>	<i>113,289</i>	<i>485,238</i>	<i>141,849</i>	<i>5,633</i>	
<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	
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>9,057</i>	<i>10,753</i>	<i>45,891</i>	<i>315,200</i>	<i>0,180</i>	<i>20,977</i>	<i>31,937</i>	<i>4,854</i>	<i>58,030</i>	<i>127,024</i>	<i>40,914</i>	<i>2,378</i>	
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	

День/неделя: Вторник - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Каша пшеничная молочная 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
	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	16,619	11,705	60,444	412,037	0,362	1,531	85,120	0,768	310,405	412,926	96,684	4,828
<i>Обед</i>														
65	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	5,078	60,230	0,013	5,600		1,831	17,570	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
Итого за Обед		740,000	32,154	32,878	82,618	772,063	0,614	15,504	241,560	8,373	130,229	522,056	191,820	10,157
<i>Полдник</i>														
	Кисло-молочный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000		240,000	180,000	28,000	0,200
415	Хлебо-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214		43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483
Итого за Полдник		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
Итого за Вторник - 2 Младшие		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
День/неделя: Среда - 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	Мg	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	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	77,600	22,800	1,800
Итого за Завтрак		540,000	24,310	16,996	46,258	440,247	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	Щи из свежей капусты с картофелем		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	Биточки мясные 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	3,520	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
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
Итого за Обед		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	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741
Итого за Полдник		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
Итого за Среда - 2 Младшие		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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Котлеты 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	20,510	1,613
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
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	45	3,330	0,585	19,440	94,950	0,090			0,450	14,850	87,300	25,650	2,025
Итого за Завтрак		515,000	24,478	22,657	61,930	544,407	0,402	4,691	81,420	2,845	70,605	443,816	119,044	5,329
<i>Обед</i>														
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
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
259	Жаркое по-домашнему	200	14,672	16,941	3,676	303,540	0,226	31,290	43,400	2,482	30,590	195,890	46,760	2,438
342	Компот ассорти 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		700,035	21,491	26,000	38,153	573,790	0,436	401,040	1 343,400	6,930	91,100	384,190	120,980	6,322
<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
Итого за Полдник		350,000	0,822	0,657	14,777	70,577	0,046	15,111		0,300	29,495	25,646	18,384	4,210
Итого за Четверг - 2 Младшие		1 565,035	46,791	49,314	114,860	1 188,774	0,884	420,842	1 424,820	10,075	191,200	853,652	258,408	15,861
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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшеничная 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
	Хлеб ржано-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
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
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,176	2,277	7,038	76,529	0,053	5,000	170,800	1,078	13,239	45,808	10,030	0,598
534	Рыба припущенная	90	17,253	0,981	0,453	80,040	0,122	0,990	70,800	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	29,120	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		0,990	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
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
Итого за Обед		740,035	30,669	10,977	50,598	520,659	0,507	401,155	530,720	4,466	175,739	570,048	170,120	5,743
<i>Полдник</i>														
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
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	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		1 630,035	52,978	30,206	189,862	1 357,883	1,109	428,498	608,777	10,369	391,192	1 019,323	311,590	15,339

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.1 И2 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)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	50,741	55,415	211,792	1 578,820	0,799	398,895	740,684	15,967	638,759	1 055,656	244,183	17,043
Вторник - 1	48,736	46,752	188,723	1 462,608	1,028	81,752	322,477	10,884	350,229	873,152	258,174	17,325
Среда - 1	39,597	46,494	101,822	1 064,901	0,881	418,102	1 472,627	10,003	174,169	714,627	260,154	17,110
Четверг - 1	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
Пятница - 1	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
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	54,195	57,688	176,394	1 493,846	1,014	264,777	1 047,533	13,724	448,437	1 003,996	271,911	17,641
Понедельник - 2	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
Вторник - 2	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
Среда - 2	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
Четверг - 2	46,791	49,314	114,860	1 188,774	0,884	420,842	1 424,820	10,075	191,200	853,652	258,408	15,861
Пятница - 2	52,978	30,206	189,862	1 357,883	1,109	428,498	608,777	10,369	391,192	1 019,323	311,590	15,339
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	58,907	54,559	187,524	1 510,550	1,026	332,676	685,148	14,273	480,523	1 024,586	282,222	15,570
ИТОГО среднее за 2 недели	56,551	56,124	181,959	1 502,198	1,020	298,727	866,341	13,999	464,480	1 014,291	277,067	16,606
Норма СанПин	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2

Возрастная группа с 7 до 11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	580,000	700,035	300,000	1 580,035
Вторник - 1	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Среда - 1	510,000	700,035	350,000	1 560,035
Четверг - 1	450,000	740,035	300,000	1 490,035
Пятница - 1	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Понедельник - 2	465,000	740,035	300,000	1 505,035
Вторник - 2	465,000	740,000	300,000	1 505,000
Среда - 2	540,000	570,035	300,000	1 410,035
Четверг - 2	515,000	700,035	350,000	1 565,035
Пятница - 2	590,000	740,035	300,000	1 630,035
ИТОГО среднее за 2 недели	530	711	310	1 551
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожки отварные с сыром	200	14,528	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	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
<i>Итого за Завтрак</i>		610,000	19,130	20,935	87,705	615,757	0,303	15,335	177,287	5,420	517,195	488,146	95,924	8,286
<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	23,220	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>		860,035	32,755	34,307	105,176	901,560	0,462	389,880	604,220	8,383	176,510	656,390	156,030	8,662
<i>Итого за Понедельник - 1 Старшие</i>		1 470,035	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

День/неделя: Вторник - 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшеничная 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	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>		640,000	14,807	10,039	80,682	474,407	0,445	16,736	57,650	0,942	214,855	367,116	112,024	7,907
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,850	3,253	8,800	86,848	0,057	6,300	200,000	1,530	13,779	34,728	12,539	0,555
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	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			4,950	8,240	4,400	0,820
	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	31,136	33,529	62,792	788,537	0,553	51,394	297,850	6,613	147,649	526,078	147,909	9,710
<i>Итого за Вторник - 1 Старшие</i>		1 530,000	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

День/неделя: Среда - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280
279	Тефтели мясные с томатным соусом на пару (свинина/куры) д	100	8,520	15,724	6,675	202,109	0,168	3,803	79,758	2,104	17,477	100,133	17,896	1,088
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>112,408</i>	<i>2,986</i>	<i>57,851</i>	<i>345,047</i>	<i>142,199</i>	<i>7,070</i>
<i>Обед</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	0,991
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	0,990
289	Рагу овощное из птицы	250	19,758	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640	560,900	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	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>28,629</i>	<i>35,020</i>	<i>77,299</i>	<i>746,000</i>	<i>0,537</i>	<i>409,740</i>	<i>2 020,900</i>	<i>9,251</i>	<i>119,900</i>	<i>496,770</i>	<i>156,080</i>	<i>8,604</i>
	Итого за Среда - 1 Старшие	1 420,035	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
День/неделя: Четверг - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	0,658
210	Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	666,420	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355
376	Чай 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>	<i>10,173</i>
<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
288	Куры отварные	100	26,367	25,944		335,580	0,127	2,820	98,700	0,423	23,420	247,500	27,010	2,285
96	Рассольник московский (крупа перловая)	250	2,329	4,334	10,452	115,209	0,075	9,750	200,000	1,968	20,320	78,019	21,220	0,823
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			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>43,873</i>	<i>42,732</i>	<i>107,766</i>	<i>1 026,426</i>	<i>0,585</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>9,535</i>
	Итого за Четверг - 1 Старшие	1 440,035	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

День/неделя: Пятница - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшѐнная 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	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
Итого за Завтрак		640,000	14,807	10,039	80,682	474,407	0,445	16,736	57,650	0,942	214,855	367,116	112,024	7,907
<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	200,000	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	1,420	21,700	1,958	17,720	147,520	23,730	1,697
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
349	Компот из свежих яблок 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	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
Итого за Обед		890,000	32,877	40,459	88,791	875,309	0,911	39,021	254,350	7,961	143,040	578,027	213,249	11,866
Итого за Пятница - 1 Старшие		1 530,000	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
День/неделя: Понедельник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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
	Масло порционнo	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508
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		485,000	38,000	23,001	91,245	655,267	0,256	0,335	180,030	2,755	334,125	376,786	62,944	5,223
<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	200,000	2,330	30,880	51,030	23,260	0,990
260	Гуляш из птицы	100	11,840	11,701	4,034	168,228	0,089	6,080	29,600	2,558	19,219	143,888	20,559	1,279
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	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						
Итого за Обед		890,035	26,332	32,301	93,267	808,228	0,558	384,530	262,250	9,350	147,979	599,288	178,879	7,253
Итого за Понедельник - 2 Старшие		1 375,035	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

День/неделя: Вторник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная 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
Итого за Завтрак		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 свеклы 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	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
Итого за Обед		890,000	37,952	39,303	102,167	935,578	0,748	21,280	294,250	10,295	158,819	632,638	233,789	12,700
Итого за Вторник - 2 Старшие		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														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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
Итого за Завтрак		590,000	31,118	22,839	50,771	539,437	0,223	15,751	149,710	2,521	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	Биточки мясные с томатным соусом паровые	130	13,468	26,025	10,176	327,930	0,290	2,350	81,000	3,319	22,330	148,520	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						
Итого за Обед		920,035	30,111	44,285	105,448	984,347	0,742	388,978	596,351	13,930	294,848	585,806	152,634	8,830
Итого за Среда - 2 Старшие		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

День/неделя: Четверг - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	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
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
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	55	4,070	0,715	23,760	116,050	0,110			0,550	18,150	106,700	31,350	2,475
Итого за Завтрак		575,000	28,196	25,492	74,690	635,286	0,481	5,871	94,250	3,129	82,264	523,284	141,973	6,146
<i>Обед</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	0,658
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, 250 д	250	1,834	5,217	5,160	98,870	0,071	21,450	200,000	2,330	30,880	51,030	23,260	0,990
259	Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	4,595	379,440	0,283	39,113	54,254	3,103	38,240	244,875	58,452	3,048
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	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						
Итого за Обед		860,035	27,515	33,576	51,377	743,310	0,570	415,263	2 134,254	9,249	120,900	502,925	163,032	8,296
Итого за Четверг - 2 Старшие		1 435,035	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
День/неделя: Пятница - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшеничная 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	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
Итого за Завтрак		640,000	14,807	10,039	80,682	474,407	0,445	16,736	57,650	0,942	214,855	367,116	112,024	7,907
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,550	3,328	8,800	97,648	0,064	6,300	210,800	1,560	15,279	52,728	12,539	0,705
534	Рыба припущенная	100	19,161	1,089	0,453	88,680	0,135	1,050	72,000	0,378	53,420	292,140	67,780	0,170
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594
349	Компот из сухофруктов 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						
Итого за Обед		890,035	35,678	15,352	65,763	660,888	0,622	417,654	819,050	6,156	210,179	680,668	206,049	7,280
Итого за Пятница - 2 Старшие		1 530,035	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

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. Ии2 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 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 неделю	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