

СОГЛАСОВАНО

Директор

2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая компания "МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ КЕЙТЕРИНГОВАЯ КОМПАНИЯ"

Фионов Т.В.

«01» марта 2023г. «КОМПАНИЯ»

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

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие

№ респ.	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
<i>Завтрак</i>														
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
376	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,010	0,500	4,950	8,240	4,000	0,859		
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	3,300		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>29,637</i>	<i>35,575</i>	<i>52,118</i>	<i>651,569</i>	<i>0,249</i>	<i>533,400</i>	<i>2,872</i>	<i>227,000</i>	<i>474,770</i>	<i>55,540</i>		
<i>Обед</i>														
88/2011	Икра овошная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000		
291	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530		
348	Плов из мяса птицы	200	16,247	17,728	42,270	392,881	0,105	3,514	2,986	25,990	205,860	46,840		
	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840						0,048		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,710</i>	<i>29,022</i>	<i>102,151</i>	<i>772,102</i>	<i>0,337</i>	<i>28,284</i>	<i>7,193</i>	<i>105,690</i>	<i>329,060</i>	<i>90,570</i>		
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	4,680	24,361	84,104	14,222		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	4,950	8,240	4,000	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>4,680</i>	<i>29,311</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 1 Младшие</i>	<i>1 530,000</i>	<i>61,559</i>	<i>75,397</i>	<i>218,379</i>	<i>1 810,546</i>	<i>0,711</i>	<i>47,288</i>	<i>14,745</i>	<i>362,201</i>	<i>896,174</i>	<i>164,732</i>		

День/неделя: Вторник - 1 Младшие

№ респ.	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
<i>Завтрак</i>														
174	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000		
384	Каша рисовая молочная	200	5,448	3,723	37,723	224,231	0,069	1,235	0,192	121,680	144,450	32,520		
	Каша из колерлов "Каша со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>490,000</i>	<i>15,100</i>	<i>16,416</i>	<i>110,424</i>	<i>646,963</i>	<i>0,189</i>	<i>7,703</i>	<i>2,694</i>	<i>143,780</i>	<i>215,450</i>	<i>47,720</i>		
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	1,400	73,610	57,410	14,090		
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	1,048	11,822	27,819	10,042		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	2,572	35,110	132,520	23,470		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510		
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>23,376</i>	<i>28,827</i>	<i>91,682</i>	<i>722,698</i>	<i>0,331</i>	<i>44,062</i>	<i>5,488</i>	<i>195,212</i>	<i>380,689</i>	<i>103,192</i>		
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	100	8,837	10,698	45,816	315,018	0,134	20,866	4,687	49,187	101,697	20,407		
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,937</i>	<i>10,898</i>	<i>70,216</i>	<i>417,018</i>	<i>0,154</i>	<i>24,866</i>	<i>4,887</i>	<i>49,187</i>	<i>115,697</i>	<i>28,407</i>		
	<i>Итого за Вторник - 1 Младшие</i>	<i>1 530,000</i>	<i>48,413</i>	<i>56,171</i>	<i>272,322</i>	<i>1 786,679</i>	<i>0,874</i>	<i>70,631</i>	<i>13,069</i>	<i>388,179</i>	<i>711,836</i>	<i>179,319</i>		

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
279	Тфтели мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	30	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	3,040	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,286</i>	<i>118,400</i>	<i>5,769</i>	<i>55,930</i>	<i>294,440</i>	<i>109,280</i>	<i>5,688</i>		
<i>Обед</i>															
47	Салат из капустной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962		
293	Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	14,280	212,475	24,174	0,983		
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
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	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>39,918</i>	<i>26,492</i>	<i>98,501</i>	<i>800,652</i>	<i>0,471</i>	<i>35,268</i>	<i>5,883</i>	<i>121,562</i>	<i>405,354</i>	<i>80,396</i>	<i>5,387</i>		
<i>Полдник</i>															
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,176</i>	<i>59,900</i>	<i>5,310</i>	<i>37,200</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>		
	<i>Итого за Среду - 1 Младшие</i>	<i>1 550,000</i>	<i>73,118</i>	<i>64,032</i>	<i>258,038</i>	<i>1 909,790</i>	<i>0,933</i>	<i>41,728</i>	<i>16,962</i>	<i>214,692</i>	<i>837,449</i>	<i>211,859</i>	<i>13,701</i>		
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	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	0,200	8,000	26,000	5,600	0,440		
348	Сок 200 мл в недуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	2,000	14,000	14,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>16,932</i>	<i>11,368</i>	<i>111,015</i>	<i>576,140</i>	<i>0,184</i>	<i>2,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,590</i>	<i>283,860</i>	<i>267,790</i>	<i>40,090</i>	<i>5,457</i>	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овошной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
96	Рассольник мясной на курином бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671	
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,380	2,487	
348	Компот из сухофруктов	180			13,968	63,840								0,048	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,036</i>	<i>26,329</i>	<i>86,219</i>	<i>670,122</i>	<i>0,463</i>	<i>43,593</i>	<i>374,801</i>	<i>6,587</i>	<i>94,072</i>	<i>338,830</i>	<i>91,196</i>	<i>4,840</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
	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		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 Младшие</i>	<i>1 620,000</i>	<i>55,124</i>	<i>56,378</i>	<i>264,549</i>	<i>1 787,828</i>	<i>0,861</i>	<i>47,693</i>	<i>14,107</i>	<i>646,719</i>	<i>903,333</i>	<i>176,802</i>	<i>11,980</i>		

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
175	Сыр порционный	5,200	5,220	33,771	6,708	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
377	Каша молочная "Дружба"	5,833	6,708	33,771	5,833	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,310 *	0,796		
	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	5,480	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	88,000	0,044	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>85,014</i>	<i>306,019</i>	<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>		
<i>Обед</i>																
40	Салат картофельный с морковью	2,569	3,521	6,116	66,590	66,590	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718		
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	4,998	5,437	15,026	129,121	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665		
268	Котлетки рубленные из мяса	12,759	20,745	12,415	288,741	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655		
173	Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	140,401	140,401	0,160	0,500	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,298	49,298	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,200	0,856		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	70,500	0,033	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,330		
	Хлеб ржанно-пшеничный	2,550	0,990	14,490	71,700	71,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>30,031</i>	<i>35,106</i>	<i>96,032</i>	<i>822,451</i>	<i>822,451</i>	<i>0,874</i>	<i>16,060</i>	<i>523,431</i>	<i>5,530</i>	<i>119,382</i>	<i>453,059</i>	<i>161,622</i>	<i>8,580</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Хлебобулочное изделие	8,632	10,771	48,470	324,989	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>	<i>378,377</i>	<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>		
<i>Итого за Пятница - 1 Младшие</i>																
<i>Итого за Понедельник - 2 Младшие</i>																

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки отварные с сахаром	13,692	10,997	45,892	338,752	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт, 1 шт	0,600	0,600	14,700	70,500	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>83,315</i>	<i>556,640</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,937</i>		
<i>Обед</i>																
82	Горошек зеленый отварной	1,860	0,120	3,900	24,000	24,000	0,066	6,000	0,120	0,120	12,000	37,200	12,600	0,420		
260	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	1,510	4,633	9,690	86,481	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812		
171	Гуляш из птицы	14,615	11,270	3,460	176,210	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804		
342	Каша рисовая рассыпчатая	3,743	3,431	39,273	202,931	202,931	0,043	16,000	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567		
	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240	57,240	0,033	70,500	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,036		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	70,500	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржанно-пшеничный	2,550	0,990	14,490	71,700	71,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>26,756</i>	<i>20,738</i>	<i>98,125</i>	<i>695,062</i>	<i>695,062</i>	<i>0,400</i>	<i>25,007</i>	<i>201,951</i>	<i>5,477</i>	<i>93,861</i>	<i>348,437</i>	<i>95,491</i>	<i>3,809</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Хлебобулочное изделие	8,837	10,698	45,816	315,018	315,018	0,134	20,866	31,937	4,687	49,187	101,697	20,407	1,468		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>9,037</i>	<i>10,749</i>	<i>58,859</i>	<i>368,406</i>	<i>368,406</i>	<i>0,135</i>	<i>20,966</i>	<i>32,437</i>	<i>4,687</i>	<i>54,137</i>	<i>109,937</i>	<i>24,807</i>	<i>2,327</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 2 Младшие</i>	<i>53,325</i>	<i>43,455</i>	<i>250,299</i>	<i>1 620,108</i>	<i>1 620,108</i>	<i>0,744</i>	<i>61,273</i>	<i>312,388</i>	<i>12,054</i>	<i>455,858</i>	<i>728,664</i>	<i>165,888</i>	<i>12,093</i>		

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700		157,000	0,070	5,600	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754		282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584		113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	40	2,800	0,400	18,400		88,000	0,044	1,768	296,800	1,545	201,010	428,780	73,750	4,515
	Итого за Завтрак	490,000	26,962	21,684	84,438		641,191	0,405							
<i>Обед</i>															
54	Салат из сельдси с яблоками	60	0,675	4,097	7,074		68,210	0,013	5,600	17,570	1,831	19,360	10,370	0,910	0,910
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,026		129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616		280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	130,868	19,044	1,732
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180		140,401	0,160	16,000	12,210	0,336	112,210	74,220	2,516	2,516
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045		49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033	0,330	6,000	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,950	14,490		77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	31,768	33,523	96,191		815,593	0,645	14,850	231,971	7,124	123,868	433,357	155,216	8,849
<i>Полдник</i>															
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915		436,566	0,154	43,285	26,787	5,930	108,713	15,516	1,483	1,483
	Хлебобулочный напиток	200	11,200	12,800	34,400		246,000	0,080	1,400	44,000	1,400	240,000	180,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	21,756	26,481	102,315		682,566	0,234	1,400	87,285	5,930	266,787	288,713	43,516	1,683
	Итого за Вторник - 2 Младшие	1 530,000	80,486	81,688	282,944		2 139,350	1,284	18,018	616,056	14,599	591,665	1 152,850	272,512	15,047

День/неделя: Среда - 2 Младшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	170	22,811	13,204	46,436		400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	100	0,236	0,055	13,163		54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,350	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400		88,000	0,044	0,044	26,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в виде ул.	200			22,400		90,000	0,020	2,000	14,000	1,800	195,380	350,040	60,910	5,408
	Итого за Завтрак	610,000	25,847	13,659	100,399		633,219	0,190	4,326	83,580	1,800	266,787	433,357	115,216	8,849
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овошный	60	0,919	4,109	4,888		60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,613	4,664	9,263		85,581	0,067	20,430	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	23,780	14,399		343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944		222,482	0,099	16,000	9,340	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504		64,800	0,011	3,600	0,072	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033	0,330	6,000	0,330	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,950	14,490		77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	770,000	27,002	39,583	114,248		924,596	0,681	31,944	421,391	8,858	124,509	325,480	82,645	5,964
<i>Полдник</i>															
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067		333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		53,388	0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110		386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600
	Итого за Среда - 2 Младшие	1 680,000	61,061	64,042	278,757		1 944,690	0,996	39,303	537,408	15,338	349,400	767,864	162,177	13,972

День/неделя: Четверг - 2 Младшие		Наименование дней недели, блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
№ рец.				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																Б
<i>Завтрак</i>																
				0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100	47,000	0,930	12,300	11,100	4,500	0,210	
294	Икра оловяная	30		11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608	
128	Котлеты рубленные из мяса птицы	90		3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
376	Картофельное пюре	200		0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Чай с сахаром	40		3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	510,000		18,383	23,950	71,111	578,631	0,370	34,095	66,500	3,982	100,580	274,680	72,480	4,449	
<i>Обед</i>																
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60		1,064	4,156	5,964	65,780	0,051	8,000	0,700	1,800	9,150	28,780	11,580	0,448	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200		1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812	
291	Плов из мяса птицы	200		16,247	17,728	42,270	392,881	0,105	3,514	309,240	2,986	25,990	205,860	46,840	1,900	
348	Компот из сухофруктов	180				15,968	63,840								0,048	
	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30		2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	700,000		23,651	27,747	103,142	757,182	0,365	28,088	474,491	7,141	91,402	334,249	92,902	4,378	
<i>Полдник</i>																
424	Хлебобулочное изделие	100		12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	3,310	3,310	32,250	129,415	17,783	1,767	
376	Чай с сахаром	200		0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Полдник	300,000		12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626	
	Итого за Четверг - 2 Младшие	1 510,000		54,537	64,505	264,929	1 863,260	0,911	62,283	600,891	16,433	229,182	746,584	187,565	11,453	
День/неделя: Пятница - 2 Младшие																
№ рец.			Наименование дней недели, блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>																
				5,200	5,220	33,162	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200	
181	Сыр порционный	20		6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,323	0,455	
377	Каша манная молочная	200		0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,380	0,883	
	Чай с лимоном	40		2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,440	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Батон	40		3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	500,000		17,367	11,702	84,405	514,732	0,179	3,160	82,580	1,728	349,281	306,397	44,203	2,438	
<i>Обед</i>																
47	Салат из квашеной капусты	60		0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	1,389	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200		4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602	
229	Рыба, тушеная с овощами	120		18,146	5,535	1,331	127,877	0,133	1,856	192,618	2,440	52,782	279,808	66,877	1,079	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150		3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	16,000	0,252	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567	
376	Чай с сахаром	180		0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30		2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30		2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	770,000		32,015	15,604	94,244	647,237	0,397	21,780	379,949	5,579	132,254	490,467	132,819	4,774	
<i>Полдник</i>																
406	Хлебобулочное изделие	100		8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468	
	Сок	200		1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	14,000	14,000	8,000	0,600	
	Итого за Полдник	300,000		9,732	10,971	72,870	426,989	0,176	10,932	31,937	4,843	31,000	119,068	28,113	2,068	
	Итого за Пятница - 2 Младшие	1 570,000		59,114	38,277	251,519	1 588,958	0,752	35,872	494,466	12,150	512,535	915,932	205,135	9,230	

	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	У	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Понедельник - 1	61,559	75,397	218,379	1 810,546	0,711	47,288	1 039,597	14,745	362,201	896,174	164,732	16,253				
Вторник - 1	48,413	56,171	272,322	1 786,679	0,874	70,631	322,268	13,069	388,179	711,836	179,319	10,363				
Среда - 1	73,118	64,032	258,038	1 909,790	0,933	41,728	372,825	16,962	214,692	837,449	211,859	13,701				
Четверг - 1	55,124	56,378	264,549	1 787,828	0,861	47,693	536,086	14,107	646,719	903,333	176,802	11,980				
Пятница - 1	55,972	58,631	242,559	1 725,847	1,255	26,161	643,048	11,560	500,132	905,187	246,325	13,706				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,837	62,122	251,169	1 804,138	0,927	46,700	582,765	14,089	422,385	850,796	195,807	13,201				
Понедельник - 2	53,325	43,455	250,299	1 620,108	0,744	61,273	312,388	12,054	455,858	728,664	165,888	12,093				
Вторник - 2	80,486	81,688	282,944	2 139,350	1,284	18,018	616,056	14,599	591,665	1 152,850	272,512	15,047				
Среда - 2	61,061	64,042	278,757	1 944,690	0,996	39,303	537,408	15,338	349,400	767,864	162,177	13,972				
Четверг - 2	54,537	64,505	264,929	1 863,260	0,911	62,283	600,891	16,433	229,182	746,584	187,565	11,453				
Пятница - 2	59,114	38,277	251,519	1 588,958	0,752	35,872	494,466	12,150	512,535	915,932	205,135	9,230				
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,705	58,393	265,690	1 831,273	0,937	43,350	512,242	14,115	427,728	862,379	198,655	12,359				
ИТОГО среднее за 2 недели	60,271	60,258	238,430	1 817,706	0,932	45,025	547,504	14,102	425,057	856,588	197,231	12,780				
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2				

Возрастная группа	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1	550,000	700,000	300,000
Вторник - 1	490,000	740,000	300,000
Среда - 1	510,000	740,000	300,000
Четверг - 1	620,000	700,000	300,000
Пятница - 1	500,000	740,000	300,000
Понедельник - 2	570,000	740,000	300,000
Вторник - 2	490,000	740,000	300,000
Среда - 2	610,000	770,000	300,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000
Пятница - 2	500,000	770,000	300,000
ИТОГО среднее за 2 недели	535	734	300
Норма СанПиН	500	700	300

День/неделя: Понедельник - I 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
<i>Завтрак</i>													
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
376	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	656,300	2,854	241,390	560,190	42,560	
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,100	4,950	8,240	4,400	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>38,157</i>	<i>44,979</i>	<i>53,621</i>	<i>776,389</i>	<i>0,301</i>	<i>696,800</i>	<i>3,694</i>	<i>287,740</i>	<i>611,910</i>	<i>66,060</i>	
<i>Обед</i>													
88	Яйра ошпаренная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	
291	Шти из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	2,431	37,243	56,141	23,572	
348	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	4,088	33,630	262,530	60,680	
	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840						0,048	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,711</i>	<i>39,528</i>	<i>129,372</i>	<i>1,008,474</i>	<i>0,444</i>	<i>37,727</i>	<i>10,179</i>	<i>149,071</i>	<i>431,671</i>	<i>120,852</i>	
<i>Итого за Понедельник - I Старшие</i>													
День/неделя: Вторник - I 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
<i>Завтрак</i>													
174	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	
384	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	0,242	151,520	181,350	40,880	
	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072				
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,880	0,680	7,600	26,000	5,200	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>16,504</i>	<i>17,871</i>	<i>119,987</i>	<i>703,823</i>	<i>0,207</i>	<i>2,015</i>	<i>2,744</i>	<i>173,620</i>	<i>252,350</i>	<i>56,080</i>	
<i>Обед</i>													
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,920	7,693	7,744	116,310	0,021	8,880	2,338	132,560	101,940	23,860	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	1,530	13,862	34,739	12,551	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	287,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,950	46,860	116,060	41,370	
377	Чай с лимонном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>28,825</i>	<i>37,119</i>	<i>172,700</i>	<i>903,682</i>	<i>0,648</i>	<i>55,068</i>	<i>7,544</i>	<i>274,692</i>	<i>483,599</i>	<i>130,021</i>	
	<i>Итого за Вторник - I Старшие</i>	<i>1,430,000</i>	<i>45,329</i>	<i>54,990</i>	<i>232,687</i>	<i>1,607,505</i>	<i>0,855</i>	<i>57,083</i>	<i>10,288</i>	<i>448,312</i>	<i>735,949</i>	<i>186,101</i>	

№ п/п	День/неделя: Среды - I Старшие	Наименование дней недели, блюда	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>														
279		Тертая мясная с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	4,164	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965			
173		Жареная гречневая кашка	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	22,720	26,725	73,578	625,721	6,164	104,500	5,858	57,510	325,980	124,320	6,275			
			<i>Обед</i>														
47		Салат из кашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750			
82		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176			
293		Цыпленок запеченый	100	26,003	15,196	0,537	230,398	0,145	0,438	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092			
202		Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188			
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	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
		<i>Итого за Обед</i>	890,000	46,484	32,555	120,553	972,442	49,476	240,638	7,771	137,850	482,132	101,032	6,594			
		<i>Итого за Среды - I Старшие</i>	1 440,000	69,204	59,280	194,131	1 598,163	0,900	345,138	13,629	215,360	808,112	225,352	12,869			
			<i>Четверг - I Старшие</i>														
			<i>Наименование дней недели, блюда</i>														
№ п/п			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>														
204		Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502			
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
348		Сок 200 мл в лит.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800				
		<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	18,490	12,967	105,963	616,730	0,196	2,324	1,720	315,430	293,380	42,560	5,601			
			<i>Обед</i>														
67		Винегрет овсяной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775			
96		Рассольник московский на курином бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821			
259		Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109			
348		Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840							0,048			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
		<i>Итого за Обед</i>	860,000	28,304	35,269	107,991	862,960	0,608	54,435	9,286	123,597	438,213	120,393	6,313			
		<i>Итого за Четверг - I Старшие</i>	1 500,000	46,794	48,236	213,954	1 479,690	0,804	59,462	11,006	439,027	731,593	162,958	11,914			

№ реп.	День/неделя: Пятница - 1 Старшие	Наименование дней недели, блюдо	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		Сыр порционный	5,200	5,220	10,193	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
377		Каша молочная "Дружба"	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
		Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
		Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>18,569</i>	<i>14,198</i>	<i>93,672</i>	<i>579,119</i>	<i>0,257</i>	<i>3,368</i>	<i>93,780</i>	<i>1,424</i>	<i>374,230</i>	<i>375,990</i>	<i>69,060</i>	<i>2,995</i>		
			<i>Обед</i>													
40		Салат картофельный с морковью	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	29,584	88,650	25,750	1,197		
102		Суп картофельный с горохом на курином бульоне	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039		
268		Котлета рубленая из мяса	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849		
173		Каша гречневая вязкая	5,585	5,078	25,190	168,371	0,190	20,000	0,402	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		<i>Итого за Обед</i>	<i>36,796</i>	<i>40,873</i>	<i>119,124</i>	<i>994,395</i>	<i>1,074</i>	<i>22,921</i>	<i>791,531</i>	<i>6,519</i>	<i>150,416</i>	<i>563,759</i>	<i>200,831</i>	<i>10,488</i>		
		<i>Итого за Пятница - 1 Старшие</i>	<i>1 440,000</i>	<i>55,071</i>	<i>212,796</i>	<i>1 573,514</i>	<i>1,331</i>	<i>26,289</i>	<i>885,311</i>	<i>7,943</i>	<i>524,646</i>	<i>939,749</i>	<i>269,891</i>	<i>13,483</i>		
		День/неделя: Понедельник - 2 Старшие														
			<i>Завтрак</i>													
204		Рожки отварные с сыром	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338		Фрукт, 1 шт	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>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</i>	<i>0,221</i>	<i>15,324</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>		
			<i>Обед</i>													
82		Горошек зеленый отварной	3,100	0,200	6,500	40,000	0,110	10,000		0,200	20,000	62,000	21,000	0,700		
260		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026		
171		Гуляш из птицы	16,131	11,924	43,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871		
342		Каша рисовая рассыпчатая	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052		20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679		
		Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		<i>Итого за Обед</i>	<i>32,315</i>	<i>23,917</i>	<i>121,254</i>	<i>838,771</i>	<i>0,577</i>	<i>33,689</i>	<i>250,151</i>	<i>6,323</i>	<i>117,745</i>	<i>433,422</i>	<i>121,856</i>	<i>4,872</i>		
		<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	<i>1 480,000</i>	<i>51,405</i>	<i>219,517</i>	<i>1 436,001</i>	<i>0,748</i>	<i>49,013</i>	<i>339,051</i>	<i>8,343</i>	<i>457,175</i>	<i>729,302</i>	<i>169,916</i>	<i>10,973</i>		

№ реп.	День/неделя: Понедельник - 2 Старшие	Наименование дней недели, блюдо	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>													
204		Рожки отварные с сыром	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338		Фрукт, 1 шт	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>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</i>	<i>0,221</i>	<i>15,324</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>		
			<i>Обед</i>													
82		Горошек зеленый отварной	3,100	0,200	6,500	40,000	0,110	10,000		0,200	20,000	62,000	21,000	0,700		
260		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026		
171		Гуляш из птицы	16,131	11,924	43,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871		
342		Каша рисовая рассыпчатая	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052		20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679		
		Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		<i>Итого за Обед</i>	<i>32,315</i>	<i>23,917</i>	<i>121,254</i>	<i>838,771</i>	<i>0,577</i>	<i>33,689</i>	<i>250,151</i>	<i>6,323</i>	<i>117,745</i>	<i>433,422</i>	<i>121,856</i>	<i>4,872</i>		
		<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	<i>1 480,000</i>	<i>51,405</i>	<i>219,517</i>	<i>1 436,001</i>	<i>0,748</i>	<i>49,013</i>	<i>339,051</i>	<i>8,343</i>	<i>457,175</i>	<i>729,302</i>	<i>169,916</i>	<i>10,973</i>		

№ рсч.	День/неделя: Вторник - 2 Старшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
209		Ябло 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 пшеница молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840
384		Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,056	10,800	0,072				1,919
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
		Итого за Завтрак	540,000	29,190	23,463	96,292	713,741	0,469	305,800	1,594	234,760	481,870	88,040	4,899
54		Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525
102		Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,660	0,237	200,031	2,414	38,862	107,759	38,171	2,039
294		Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160
173		Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376		Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500	0,440	8,000	8,240	4,400	0,856
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
		Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	8,538	156,562	325,579	190,981	10,892
		Итого за Обед	890,000	37,681	39,122	119,198	982,271	0,792	282,131	8,538	156,562	325,579	190,981	10,892
		Итого за Вторник - 2 Старшие	1 430,000	66,871	62,585	215,490	1 696,012	1,261	587,931	10,132	391,322	1 007,389	279,021	15,791
		День/неделя: Среда - 2 Старшие												
№ рсч.	День/неделя: Среда - 2 Старшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
Масса порции			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
188		Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
377		Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348		Сок 200 мл в мл.ул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800	
		Итого за Завтрак	640,000	29,979	15,667	107,313	696,369	0,212	4,410	1,846	217,750	399,140	67,850	5,630
67		Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
88		Пиц из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940
268		Биточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
202		Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
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	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
		Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
		Итого за Обед	920,000	32,429	47,112	139,979	1 117,641	0,832	41,528	11,120	157,677	400,960	105,708	7,274
		Итого за Среда - 2 Старшие	1 560,000	62,408	62,779	247,292	1 814,010	1,044	45,938	12,966	375,427	800,100	173,558	12,904

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Завтрак					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			Б	Ж	У	У													
294	Яйра овощей	40	0,680	3,600	3,600	54,400	0,008	2,800		1,240	16,400	14,800	6,000	0,280					
128	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749					
376	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,389					
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440					
	Итого за Завтрак	560,000	20,297	28,447	77,682	654,261	0,417	40,924	78,600	4,788	113,870	310,840	83,130	4,917					
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	9,961	109,764	0,086	13,359	1,167	3,002	15,328	48,113	19,002	0,749					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026					
291	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,530	60,680	2,431					
348	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840								0,048					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	860,000	30,667	37,420	130,687	982,706	0,497	39,185	669,378	10,091	121,120	440,572	124,673	5,014					
	Итого за Четверг - 2 Старшие	1 470,000	50,964	65,867	208,369	1 636,967	0,914	80,109	747,978	14,879	234,990	751,412	207,803	10,731					

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Завтрак					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У	У													
181	Сыр порционный	20	5,200	5,220	7,133	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200					
377	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544					
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Итого за Завтрак	530,000	18,889	13,128	92,682	566,974	0,200	3,485	91,580	1,853	381,090	335,716	49,084	2,547					
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750					
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,552	3,330	82,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709					
229	Рыба, тушенная с овощами	130	20,162	6,150	1,479	142,091	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199					
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000		0,306	10,000	98,230	32,220	0,679					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	920,000	37,405	20,567	116,432	803,502	0,492	33,128	443,331	7,432	166,863	576,368	159,381	5,733					
	Итого за Пятница - 2 Старшие	1 470,000	56,294	33,695	209,114	1 370,476	0,692	36,613	536,931	9,305	547,953	912,104	208,465	8,300					

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	68,868	84,507	182,993	1 784,863	0,745	53,984	1 365,011	13,873	436,813	1 045,601	186,912	16,649
Вторник - 1	45,329	54,990	232,687	1 607,505	0,855	57,083	361,811	10,288	448,312	735,949	186,101	9,855
Среда - 1	69,204	59,280	194,131	1 598,163	0,900	55,640	345,138	13,629	215,360	808,112	225,352	12,869
Четверг - 1	46,794	48,236	213,954	1 479,690	0,804	59,462	637,335	11,006	439,027	731,593	162,955	11,914
Пятница - 1	55,365	55,071	212,796	1 573,514	1,331	26,289	885,311	7,943	524,646	939,749	269,891	13,483
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,112	60,417	207,312	1 608,747	0,927	50,492	718,921	11,348	412,832	852,201	206,242	12,954
Понедельник - 2	51,405	37,484	219,517	1 436,001	0,748	49,013	339,051	8,343	457,175	729,302	169,916	10,973
Вторник - 2	66,871	62,585	215,490	1 696,012	1,261	22,841	587,931	10,132	391,322	1 007,389	279,021	15,791
Среда - 2	62,408	62,779	247,292	1 814,010	1,044	45,938	687,963	12,966	375,427	800,100	173,558	12,904
Четверг - 2	50,964	65,867	208,369	1 636,967	0,914	80,109	747,978	14,879	234,990	751,412	207,803	10,731
Пятница - 2	56,294	33,695	209,114	1 370,476	0,692	36,613	536,931	9,305	547,953	912,104	208,465	8,300
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,588	52,482	219,956	1 590,693	0,932	46,903	579,971	11,125	401,373	840,061	207,753	11,740
ИТОГО среднее за 2 недели	57,350	56,450	213,634	1 599,720	0,930	48,698	649,446	11,237	407,103	846,131	206,998	12,347
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	600,000	860,000
Вторник - 1	540,000	890,000
Среда - 1	550,000	890,000
Четверг - 1	640,000	860,000
Пятница - 1	550,000	890,000
Понедельник - 2	590,000	890,000
Вторник - 2	540,000	890,000
Среда - 2	640,000	920,000
Четверг - 2	560,000	860,000
Пятница - 2	550,000	920,000
ИТОГО среднее за 2 недели	576	887
Норма СанПиН	550	800
Итого за день	1 460,000	1 460,000
Итого за неделю	1 430,000	1 430,000
Итого за 2 недели	1 440,000	1 440,000
Итого за 2 недели	1 500,000	1 500,000
Итого за 2 недели	1 440,000	1 440,000
Итого за 2 недели	1 480,000	1 480,000
Итого за 2 недели	1 430,000	1 430,000
Итого за 2 недели	1 560,000	1 560,000
Итого за 2 недели	1 470,000	1 470,000
Итого за 2 недели	1 463	1 463
Итого за 2 недели	1 350	1 350

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

*Горюшек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

*ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на