

СОГЛАСОВАНО



2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО "МКК"
Фалеева Е.А.
«01» сентября 2022г.



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

День/неделя: Понедельник - I Младшие	№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
				<i>Завтрак</i>													
	204	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030				
	377	Рожки открытые с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	97,650	1,150	270,910	219,550	1,363				
		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,530	9,120	0,883				
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	22,400	0,680	7,600	26,000	0,480				
	348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	22,400	0,020	90,000	0,188	162,950	1,938	287,460	40,170	2,800	5,556				
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>630,000</i>	<i>16,806</i>	<i>18,700</i>	<i>99,283</i>	<i>656,149</i>										
				<i>Обед</i>													
	88/2011	Икра овощная	60	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420				
	291	Шницель из свиной вырезки с картофелем	200	0,811	2,327	43,230	0,034	0,931	81,500	0,931	13,440	21,850	0,353				
	349	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	0,261	4,570	306,200	2,938	41,310	307,980	1,872				
		Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	0,018	0,720	0,990	28,280	18,900	0,612					
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	0,048	6,500	0,300	6,900	26,100	9,900	0,600				
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					369,246	7,607	124,950	462,610	147,705	5,207				
		<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>23,898</i>	<i>27,013</i>	<i>90,889</i>	<i>720,730</i>	<i>0,433</i>	<i>387,700</i>	<i>4,848</i>	<i>100,284</i>	<i>29,845</i>	<i>1,741</i>				
	406	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,950	8,240	0,859				
	376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,959	0,001	0,100	3,937	4,848	34,245	2,600				
		<i>Итого за Поддник</i>	<i>300,060</i>	<i>8,211</i>	<i>10,799</i>	<i>64,109</i>	<i>385,425</i>	<i>0,170</i>	<i>3,033</i>	<i>4,848</i>	<i>32,859</i>	<i>108,524</i>	<i>3,600</i>				
		<i>Итого за Понедельник - I Младшие</i>	<i>1 630,035</i>	<i>48,915</i>	<i>56,512</i>	<i>254,981</i>	<i>1 742,304</i>	<i>0,791</i>	<i>376,879</i>	<i>14,393</i>	<i>445,269</i>	<i>222,120</i>	<i>13,363</i>				
День/неделя: Вторник - I Младшие																	
				<i>Завтрак</i>													
	174	Джем	20	0,080	6,263	50,000	0,002	1,235	45,120	0,344	2,800	1,800	0,260				
	384	Каша рисовая молочная	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	57,600	0,531				
		Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
		Батон	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	9,200	0,784	34,800	13,200	0,800				
		Хлеб пшеничный	500,000	14,509	9,723	102,812	553,962	0,314	1,803	1,880	274,690	77,400	2,071				
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>14,509</i>	<i>9,723</i>	<i>102,812</i>	<i>553,962</i>										
				<i>Обед</i>													
	52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	0,812				
	103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	65,729	0,045	5,000	1,048	11,739	27,808	0,448				
	294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	15,060				
	128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	141,570	27,995	0,173	27,995	29,120	40,220	96,820	1,336				
	357	Кисель витаминизированный	180	2,280	0,270	21,762	88,110	0,018	0,396	1,980	1,620	0,540	0,045				
		Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	13,860	66,300	0,048	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600				
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
		<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>21,594</i>	<i>26,559</i>	<i>722,999</i>	<i>43,191</i>	<i>243,710</i>	<i>5,933</i>	<i>117,189</i>	<i>370,608</i>	<i>109,050</i>	<i>6,110</i>				
				<i>Поддник</i>													
	406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	117,878	1,468				
		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 Поддник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,935</i>	<i>10,896</i>	<i>70,214</i>	<i>417,123</i>	<i>0,199</i>	<i>24,866</i>	<i>31,937</i>	<i>5,054</i>	<i>131,878</i>	<i>2,068</i>				
		<i>Итого за Вторник - I Младшие</i>	<i>1 540,000</i>	<i>46,038</i>	<i>47,178</i>	<i>248,446</i>	<i>1 694,084</i>	<i>0,963</i>	<i>69,860</i>	<i>331,567</i>	<i>777,176</i>	<i>230,480</i>	<i>10,249</i>				

День/неделя: Среда - I Младшие

№ реп.	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	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				
173	Тейгены мясные с томатным соусом	120	11,583	22,360	13,588	301,654	0,244	4,580	84,300	3,583	28,948	155,562	32,042				
377	Каша пшеница вареная	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,336	26,120	0,336	12,040	74,220	74,220	2,520				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>20,483</i>	<i>26,936</i>	<i>68,360</i>	<i>593,753</i>	<i>0,503</i>	<i>9,289</i>	<i>4,771</i>	<i>62,738</i>	<i>330,292</i>	<i>130,642</i>	<i>5,908</i>				
<i>Обед</i>																	
62	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	58,820	0,027	3,300	1,500	12,500	22,500	15,700	0,583				
85	Борщ из свежих капусты с картофелем	200	1,518	4,622	8,729	87,229	0,057	16,912	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794				
289	Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	5,435	308,288	0,210	26,050	2,604	34,150	203,480	48,960	2,430				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,048	0,588	0,588	6,900	26,100	9,900	0,036				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,060	0,300	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	0,300	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000									
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>22,662</i>	<i>26,745</i>	<i>56,949</i>	<i>641,169</i>	<i>0,402</i>	<i>396,262</i>	<i>6,861</i>	<i>91,409</i>	<i>352,578</i>	<i>110,290</i>	<i>5,793</i>				
<i>Полдник</i>																	
424	Хлеб-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	474,038	0,241	59,400	5,558	37,196	153,323	40,866	1,767				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,502</i>	<i>12,807</i>	<i>90,675</i>	<i>525,977</i>	<i>0,242</i>	<i>59,400</i>	<i>5,558</i>	<i>42,146</i>	<i>161,563</i>	<i>45,266</i>	<i>2,626</i>				
	<i>Итого за Среда - I Младшие</i>	<i>1 540,035</i>	<i>55,647</i>	<i>66,508</i>	<i>215,984</i>	<i>1 762,919</i>	<i>1,147</i>	<i>405,642</i>	<i>17,100</i>	<i>196,293</i>	<i>844,433</i>	<i>286,198</i>	<i>14,327</i>				

День/неделя: Четверг - I Младшие

№ реп.	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>																	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415				
210	Омлет натуральный	150	25,716	27,353	4,564	367,580	0,158	0,871	500,490	2,032	187,650	421,050	4,780				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>27,710</i>	<i>27,822</i>	<i>43,083</i>	<i>540,189</i>	<i>0,238</i>	<i>3,871</i>	<i>1 660,490</i>	<i>3,048</i>	<i>217,460</i>	<i>495,970</i>	<i>6,834</i>				
<i>Обед</i>																	
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670	0,038	6,100	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464				
96	Рассольник московский (крута перловая)	200	1,956	4,013	8,274	97,209	0,061	7,820	1,650	21,239	64,319	17,309	0,667				
293	Пылепок запеченный	90	19,806	21,201	0,342	268,989	0,098	2,919	73,815	1,126	18,435	186,473	21,134				
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,480	0,099	26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998				
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,300	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	0,300	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000									
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>34,293</i>	<i>33,091</i>	<i>99,952</i>	<i>867,688</i>	<i>0,422</i>	<i>367,559</i>	<i>424,935</i>	<i>7,244</i>	<i>116,514</i>	<i>441,292</i>	<i>106,138</i>				
<i>Полдник</i>																	
415	Хлеб-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214	43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483				
	Кисело-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				
	<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>273,238</i>	<i>318,230</i>	<i>66,291</i>	<i>1,683</i>				
	<i>Итого за Четверг - I Младшие</i>	<i>1 490,035</i>	<i>80,160</i>	<i>80,193</i>	<i>220,349</i>	<i>1 949,442</i>	<i>0,954</i>	<i>373,230</i>	<i>2 168,710</i>	<i>16,444</i>	<i>1 255,492</i>	<i>244,129</i>	<i>14,983</i>				

№ рсч.	День/неделя: Пятница - 1 Младшие	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		
175		Каша молочная "Дружба"	5,897	6,915	32,240	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801		
384		Кофейный напиток	2,000	2,664	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
338		Батон	40	2,800	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
		Фрукт, 1 шт	150	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	0,480		
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>11,561</i>	<i>10,615</i>	<i>84,933</i>	<i>487,470</i>	<i>0,287</i>	<i>16,677</i>	<i>62,050</i>	<i>1,263</i>	<i>158,410</i>	<i>215,360</i>	<i>62,790</i>	<i>4,581</i>		
45		Салат из белокочанной капусты	0,851	3,054	5,899	52,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
102		Суп картофельный с горохом	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,651		
268		Колбасы рубленые из мяса	12,741	20,526	11,934	282,660	0,275	1,140	18,900	1,561	17,660	138,480	23,890	1,707		
349		Каша гречневая вязкая	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520	0,828		
		Компот из свежих яблок	180	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,900	0,828		
		Хлеб пшеничный	30	2,280	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	0,600		
		Киселю аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	0,600		
		<i>Итого за Обед</i>	<i>27,926</i>	<i>33,940</i>	<i>97,522</i>	<i>802,009</i>	<i>0,768</i>	<i>378,790</i>	<i>465,020</i>	<i>6,647</i>	<i>109,339</i>	<i>448,018</i>	<i>170,650</i>	<i>9,039</i>		
406		Хлебо-булочное изделие	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468		
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859		
		<i>Итого за Подлник</i>	<i>8,830</i>	<i>10,820</i>	<i>57,083</i>	<i>377,326</i>	<i>0,202</i>	<i>7,032</i>	<i>31,937</i>	<i>4,810</i>	<i>39,298</i>	<i>129,489</i>	<i>40,136</i>	<i>2,327</i>		
		<i>Итого за Пятница - 1 Младшие</i>	<i>48,717</i>	<i>55,375</i>	<i>233,538</i>	<i>1,666,805</i>	<i>1,257</i>	<i>402,499</i>	<i>559,007</i>	<i>12,720</i>	<i>307,247</i>	<i>792,867</i>	<i>273,576</i>	<i>15,947</i>		
		День/неделя: Понедельник - 2 Младшие														
№ рсч.		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		
		Кондитерское изделие	18,750	2,450	18,600	104,250	0,070	2,750	0,875	7,250	22,500	5,000	0,525	0,525		
204		Масло сливочное	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,500	0,100	2,400	3,000		0,050	0,050		
376		Рожен отварные с сыром	13,690	10,995	45,890	338,730	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363		
		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>35,760</i>	<i>21,106</i>	<i>96,143</i>	<i>649,439</i>	<i>0,207</i>	<i>1,05,700</i>	<i>2,909</i>	<i>294,710</i>	<i>288,090</i>	<i>44,690</i>	<i>5,577</i>			
82		Икра овощная	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
260		Борщи из свежей капусты с картофелем	1,518	4,672	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794		
171		Гуаш из птицы	10,728	11,069	3,754	136,929	0,080	5,390	26,800	2,525	17,729	130,378	18,589	1,157		
342		Каша рисовая рассыпчатая	4,007	4,278	33,071	187,050	0,181	26,120	0,464	25,840	173,750	61,700	0,571	0,571		
		Компот ассорти	180	0,054	12,552	57,240				0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
		Хлеб пшеничный	30	2,280	13,860	66,300	0,048			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	0,600		
		Киселю аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	0,600		
		<i>Итого за Обед</i>	<i>21,971</i>	<i>26,083</i>	<i>88,737</i>	<i>699,628</i>	<i>0,438</i>	<i>376,502</i>	<i>215,920</i>	<i>7,606</i>	<i>112,928</i>	<i>457,966</i>	<i>134,919</i>	<i>4,928</i>		
406		Хлебо-булочное изделие	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468		
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859	0,859		
		<i>Итого за Подлник</i>	<i>9,035</i>	<i>10,747</i>	<i>58,857</i>	<i>367,062</i>	<i>0,180</i>	<i>20,966</i>	<i>31,937</i>	<i>4,854</i>	<i>57,485</i>	<i>126,118</i>	<i>40,430</i>	<i>2,327</i>		
		<i>Итого за Понедельник - 2 Младшие</i>	<i>66,766</i>	<i>57,936</i>	<i>241,731</i>	<i>1,716,129</i>	<i>0,825</i>	<i>397,768</i>	<i>413,557</i>	<i>15,369</i>	<i>465,123</i>	<i>869,174</i>	<i>220,039</i>	<i>10,832</i>		

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Зеленая		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	Сыр порционный	15	3,900	3,915			51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	56,000	6,750	0,150		
173	Каша пшеничная молочная	200	8,797	7,083	45,753		282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539		
394	Кефирный напиток	200	2,664	2,700	19,584		113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,300	18,480		83,400	0,064	0,784	9,700	0,784	34,800	34,800	13,200	0,800		
	Рагон	40	2,800	0,400	18,400		88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	0,480	0,800		
	Итого за Завтрак	495,000	21,201	14,438	102,217		624,190	0,405	1,888	95,920	1,804	305,210	367,580	81,700	2,969		
	Обед																
54	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	7,074		68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910		
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186		129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,647	18,391	11,129		274,484	0,110	1,584	55,440	2,242	19,800	160,138	23,130	1,796		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179		140,400	0,160	0,720	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520		
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102		88,740	0,018	0,120	66,300	0,588	6,900	26,280	18,900	0,612		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860		66,300	0,048	0,300	9,900	0,300	26,100	9,900	0,600	0,600		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960		65,300	0,060	0,300	9,900	0,300	26,100	9,900	0,600	0,600		
	Итого за Обед	740,000	32,214	32,758	97,499		870,923	0,602	15,504	241,560	8,661	127,229	489,956	184,620	9,449		
	Полдник																
415	Хлеб-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914		436,565	0,214	43,285		6,152	31,238	130,230	36,291	1,483		
	Кисель-молочный напиток	200	11,200	12,800	34,400		246,000	0,080	1,400	44,000		210,000	180,000	28,000	0,700		
	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	1 535,000	75,170	73,696	302,021		2 137,678	1,301	18,792	424,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,101		

День/неделя: Среда - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Зеленая		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	170	20,370	16,704	43,393		409,100	0,155	0,626	109,520	1,307	224,590	345,150	60,190	1,172		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163		53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Рагон	40	2,800	0,400	18,400		88,000	0,044	0,680		0,680	26,000	5,200	0,480	0,800		
348	Сок 200 мл в напиток	200	22,400		22,400		90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	2,800		
	Итого за Завтрак	610,000	23,406	17,159	97,356		640,399	0,221	4,326	109,520	1,995	238,740	394,270	78,270	5,335		
	Обед																
67	Винегрет овсяной	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	200	0,811	2,327	1,612		43,230	0,034	10,456	81,500	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353		
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,092	25,550	13,919		337,381	0,285	2,190	78,901	3,829	23,029	144,640	27,130	1,827		
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942		222,480	0,099	26,120		0,910	19,340	53,160	9,720	0,998		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504		64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860		66,300	0,048	0,300	9,900	0,588	26,100	9,900	0,600	0,600		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960		65,300	0,060	0,300	9,900	0,300	26,100	9,900	0,600	0,600		
	Кисель аскорбиновый, 35 мг	0,035							350,000								
	Итого за Обед	770,035	25,878	36,444	101,269		858,161	0,575	372,346	346,521	8,463	90,269	334,670	88,530	6,420		
	Полдник																
406	Хлеб-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066		333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,009	100,284	29,845	1,741		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		51,959	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	8,211	10,799	64,109		385,445	0,170	3,033	31,937	4,848	32,959	108,524	34,245	2,600		
	Итого за Среда - 2 Младшие	1 680,035	57,495	64,402	262,734		1 883,985	0,966	379,705	482,978	15,306	361,868	837,464	201,045	14,355		

День/неделя: Четверг - 2. Младшие

№ рек.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	Завтрак 1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210			
171	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,554	246,660	0,112	4,000	54,590	24,990	135,060	24,210	1,519			
357	Желе из фруктов	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181	26,120	0,464	23,840	175,790	61,700	0,571			
	Хлеб пшеничный	200			24,180	97,900		0,440	0,784	2,200	1,800	0,600	0,050			
	Итого за Завтрак	510,000	19,478	21,509	90,215	631,990	0,330	7,440	80,710	68,230	366,950	106,010	3,150			
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,038	Обед 6,996	32,270	0,035	2,900	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415			
259	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794			
342	Компот ассорти	180	16,941	0,054	3,676	303,540	0,226	31,290	4,400	2,482	30,590	195,890	46,760			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	12,552	57,240	0,048	0,660	0,588	6,900	26,100	9,900	0,036			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035			55,198	609,879	0,426	1,366,400	5,471	91,009	354,388	114,430	5,633			
424	Хлеб-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	474,058	0,241	59,400	5,538	37,196	153,323	40,866	1,767			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Подник	300,000	12,502	12,807	90,675	525,997	0,242	0,100	39,400	5,538	42,146	161,563	45,266			
	Итого за Четверг - 2. Младшие	1 510,035	53,622*	56,651	236,088	1 767,866	1,058	408,642	14,938	201,385	882,001	265,706	11,409			

День/неделя: Пятница - 2. Младшие

№ рек.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
181	Джем	20	0,080	5,707	13,000	50,000	0,002	0,100	0,500	2,800	1,800	1,400	0,260			
384	Каша манная молочная	200	6,091	2,700	33,162	209,184	0,083	1,300	46,120	127,131	117,277	19,523	0,439			
	Кефир из консервов "Казко со стученным молоком и сахаром"	200	2,952	0,400	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Батон	40	2,800	0,360	18,480	88,000	0,044	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	0,800			
	Хлеб пшеничный	40	3,010	0,167	102,698	550,316	0,229	1,868	2,036	146,731	179,877	39,323	1,979			
	Итого за Завтрак	500,000	14,963	9,167	102,698	550,316	0,229	1,868	2,036	146,731	179,877	39,323	1,979			
45	Салат из брокколиной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373			
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,176	2,277	7,038	76,529	0,053	5,000	1,078	13,239	45,808	10,030	0,398			
229	Рыба, тушеная с овощами	120	18,153	5,526	1,332	128,281	0,134	2,272	191,250	2,380	52,494	67,021	0,256			
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	0,040	40,270	96,820	34,510	1,336			
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,588	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035			64,333	619,780	0,507	402,437	6,792	176,613	554,146	168,761	5,125			
	Итого за Обед	770,035	31,629	15,402	64,333	619,780	0,507	402,437	6,792	176,613	554,146	168,761	5,125			
406	Хлеб-булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468			
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	14,000	8,000	0,600			
	Итого за Подник	300,000	9,730	10,969	68,440	427,387	0,221	10,932	31,937	34,348	135,249	43,736	2,068			
	Итого за Пятница - 2. Младшие	1 570,035	56,322	35,538	235,491	1 597,483	0,957	415,237	740,027	13,838	869,272	251,820	9,172			

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

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1	48,915	56,512	254,981	1 742,304	0,791	376,879	582,587	14,393	445,269	842,804	222,120	13,363		
Вторник - 1	46,038	47,178	248,446	1 694,084	0,963	69,860	331,567	12,887	323,164	777,176	230,480	10,249		
Среда - 1	55,647	66,508	215,984	1 762,919	1,147	405,642	1 541,820	17,190	196,293	844,433	286,198	14,327		
Четверг - 1	80,160	80,193	220,349	1 949,442	0,954	373,230	2 168,710	16,444	607,212	1 255,492	244,129	14,983		
Пятница - 1	48,717	55,375	233,538	1 666,805	1,257	402,499	559,007	12,720	307,247	792,867	273,576	15,947		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,895	61,153	234,660	1 763,111	1,022	325,622	1 036,738	14,727	375,837	902,554	251,301	13,774		
Понедельник - 2	66,766	67,936	241,731	1 716,129	0,825	397,768	413,557	15,369	465,123	869,174	220,039	10,832		
Вторник - 2	75,170	73,696	302,021	2 137,678	1,301	18,792	424,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,101		
Среда - 2	57,495	64,402	262,734	1 883,985	0,966	379,705	487,978	15,306	361,868	837,464	201,045	14,355		
Четверг - 2	53,622	56,651	236,088	1 767,866	1,058	408,642	1 506,510	14,938	201,385	882,001	265,706	11,409		
Пятница - 2	56,322	35,538	235,491	1 597,483	0,957	415,237	740,027	13,838	357,692	869,272	251,820	9,172		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,875	57,645	255,613	1 820,628	1,021	324,029	714,567	15,214	417,949	925,135	253,844	11,974		
ИТОГО среднее за 2 недели	58,885	59,399	245,137	1 791,870	1,022	374,826	875,653	14,971	396,893	913,845	232,573	12,874		
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возрастная группа с 7 до 11 лет			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник*	
Понедельник - 1	630,000	700,035	300,000	1 630,035
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	540,000	700,035	300,000	1 540,035
Четверг - 1	450,000	740,035	300,000	1 490,035
Пятница - 1	590,000	740,035	300,000	1 630,035
Понедельник - 2	455,000	740,035	300,000	1 495,035
Вторник - 2	495,000	740,000	300,000	1 535,000
Среда - 2	610,000	770,035	300,000	1 680,035
Четверг - 2	510,000	700,035	300,000	1 510,035
Пятница - 2	500,000	770,035	300,000	1 570,035
ИТОГО среднее за 2 недели	528	734	300	1 562
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

День/неделя: Среда - I Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
279	Торешки зеленые отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280					
173	Тертые мясные с томатным соусом	130	12,480	21,920	13,094	299,280	0,262	4,990	2,702	26,880	167,900	33,870	1,578					
	Каша гречневая вязкая	100	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650	0,402	13,680	133,370	88,270	2,992					
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,830	0,983					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	0,200	34,800	13,200	0,800						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>22,380</i>	<i>27,492</i>	<i>72,326</i>	<i>623,548</i>	<i>0,562</i>	<i>10,690</i>	<i>3,976</i>	<i>64,309</i>	<i>369,988</i>	<i>148,519</i>	<i>6,533</i>					
			<i>Обед</i>															
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001					
289	Рагу овощное из пшеницы	250	19,758	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023					
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240							0,036					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	0,200	34,800	13,200	0,800						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	350,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800					
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																
	<i>Итого за Обед</i>	<i>869,035</i>	<i>28,813</i>	<i>35,460</i>	<i>74,045</i>	<i>832,288</i>	<i>0,322</i>	<i>409,756</i>	<i>9,609</i>	<i>119,419</i>	<i>456,408</i>	<i>146,839</i>	<i>7,669</i>					
	<i>Итого за Среда - I Старшие</i>	<i>1 450,035</i>	<i>51,393</i>	<i>62,952</i>	<i>146,571</i>	<i>1 457,836</i>	<i>1,084</i>	<i>420,446</i>	<i>13,585</i>	<i>183,728</i>	<i>876,396</i>	<i>295,358</i>	<i>14,202</i>					

День/неделя: Четверг - I Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687					
210	Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355					
376	чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	0,200	34,800	13,200	0,800						
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>38,724</i>	<i>37,264</i>	<i>49,204</i>	<i>686,289</i>	<i>0,333</i>	<i>6,057</i>	<i>4,022</i>	<i>288,460</i>	<i>656,050</i>	<i>96,640</i>	<i>8,701</i>					
			<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775					
96	Рассольник московский (крупа перловая)	250	2,392	5,223	9,999	121,779	0,076	9,774	1,975	25,220	78,442	21,360	0,817					
293	Пшеничные запеченный	100	21,975	23,526	0,380	298,430	0,108	81,900	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947					
202	Рожки отварные	180	7,740	4,555	49,415	269,650	0,120	32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,195					
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	0,200	34,800	13,200	0,800						
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	350,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800					
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>49,366</i>	<i>41,402</i>	<i>120,806</i>	<i>1 056,018</i>	<i>0,331</i>	<i>373,906</i>	<i>9,703</i>	<i>138,644</i>	<i>533,245</i>	<i>131,796</i>	<i>7,944</i>					
	<i>Итого за Четверг - I Старшие</i>	<i>1 430,035</i>	<i>79,090</i>	<i>78,666</i>	<i>170,010</i>	<i>1 743,307</i>	<i>0,864</i>	<i>380,053</i>	<i>13,727</i>	<i>427,104</i>	<i>1 189,275</i>	<i>228,436</i>	<i>16,645</i>					

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
175	Капша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,770	0,202	1,508	62,380	0,260	157,200	215,350	54,940	0,998		
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,384	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	88,000	0,044	0,600		0,680	7,600	26,000	5,200	0,430		
	<i>Итого за Запирок</i>	<i>640,000</i>	<i>13,456</i>	<i>12,158</i>	<i>93,240</i>	<i>540,670</i>	<i>0,627</i>	<i>16,976</i>	<i>73,180</i>	<i>1,312</i>	<i>188,800</i>	<i>237,830</i>	<i>73,640</i>	<i>4,778</i>		
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,057	25,950	500,000	2,378	39,470	38,260	19,860	0,635		
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,178	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,025		
268	Капша рубленые из мяса	100	14,152	22,444	13,615	312,210	0,304	1,500	21,000	1,646	19,440	153,850	26,690	1,904		
173	Капша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650		0,402	13,680	133,370	88,270	2,992		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,304	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>33,433</i>	<i>39,180</i>	<i>112,785</i>	<i>961,048</i>	<i>0,223</i>	<i>390,350</i>	<i>733,650</i>	<i>8,096</i>	<i>139,479</i>	<i>549,568</i>	<i>212,169</i>	<i>10,994</i>		
	Итого за Пятница - 1 Старшие	1 530,035	46,889	51,338	206,025	1 501,718	1,250	407,326	826,830	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772		
	День/неделя: Понедельник - 2 Старшие															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	<i>Итого за Обед</i>															
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 365,035	63,834	55,446	208,676	1 560,605	0,763	384,870	446,280	12,785	473,778	872,606	216,798	10,022		

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
204	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		
376	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300		0,100	2,400	3,000		0,030		
	Говяжь отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,858	379,340	0,134	0,224	111,280	1,280	302,460	245,140	24,560	1,508		
	Чай с сахаром	40	3,040	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	<i>Итого за Запирок</i>	<i>475,000</i>	<i>37,318</i>	<i>22,705</i>	<i>101,091</i>	<i>690,029</i>	<i>0,229</i>	<i>0,324</i>	<i>180,030</i>	<i>3,039</i>	<i>326,280</i>	<i>313,680</i>	<i>47,760</i>	<i>3,722</i>		
	<i>Итого за Обед</i>															
82	Миска овсяная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
260	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,202	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001		
171	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		
342	Капша рисовая расстелтая	180	4,840	5,289	39,037	226,970	0,218	32,650		0,562	30,480	212,170	74,460	0,684		
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	37,240	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>26,516</i>	<i>32,741</i>	<i>107,585</i>	<i>870,576</i>	<i>0,563</i>	<i>384,346</i>	<i>266,250</i>	<i>9,746</i>	<i>147,498</i>	<i>538,926</i>	<i>169,638</i>	<i>6,300</i>		
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 365,035	63,834	55,446	208,676	1 560,605	0,763	384,870	446,280	12,785	473,778	872,606	216,798	10,022		

№ п/п	День/неделя: Вторник - 2 Старшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
			<i>Завтрак</i>											
		Сыр порционный	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173		Каша овсяная молочная	11,075	8,862	57,607	355,340	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924
384		Кофейный напиток	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	9,700	34,800	13,700	0,800
		Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	10,800	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
		Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,213	107,450	1,853	338,960	420,670	95,990	3,354
		Итого за Завтрак	23,429	16,237	114,071	696,740	0,469	2,213	107,450	1,853	338,960	420,670	95,990	3,354
			<i>Обед</i>											
54		Салат из свеклы с яблоками	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	200,000	2,759	29,550	32,540	17,430	1,525
102		Суп картофельный с горохом	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	18,496	20,434	12,366	304,980	0,122	1,760	61,600	2,491	22,000	177,930	25,700	1,955
173		Каша гречневая вязкая	5,584	5,077	23,189	168,570	0,190	32,650	32,650	0,402	13,680	135,370	88,220	2,992
349		Компот из сухофруктов	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	26,280	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
		Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	10,800	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
		Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,400	13,200	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
		Итого за Обед	38,047	38,145	118,425	990,858	0,732	21,380	294,250	10,240	155,189	590,248	224,409	11,759
		Итого за Вторник - 2 Старшие	1,435,000	54,382	232,496	1,687,598	1,201	23,593	401,700	12,093	494,149	1,010,918	320,399	15,113

№ п/п	День/неделя: Среда - 2 Старшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
			<i>Завтрак</i>											
188		Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	24,025	19,393	49,722	473,940	0,182	0,710	130,050	1,391	255,360	402,740	70,470	1,380
377		Чай с лимонном	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
		Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	14,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348		Сок 200 мл в видеуп.	27,061	19,848	103,685	705,239	0,248	4,410	130,050	2,079	269,510	457,860	88,550	5,543
		Итого за Завтрак	54,121	39,694	183,970	1,370,518	0,474	8,820	274,155	4,166	528,020	875,120	169,100	8,103
			<i>Обед</i>											
67		Винегрет овощной	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		Шу из свежей капусты с картофелем	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	201,000	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915
268		Выпечка мясная с томатным соусом	14,503	27,468	15,600	366,935	0,314	7,350	81,007	3,914	24,809	160,013	29,930	2,024
202		Рожки отварные	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120	3,600	32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
349		Компот из свежих аблок	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	1	0,072	5,760	3,960	3,240	0,328
		Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	10,800	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
		Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,400	13,200	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000						
		Итого за Обед	32,002	46,066	124,563	1,087,444	0,740	392,378	597,652	11,807	131,413	441,269	125,056	8,335
		Итого за Среда - 2 Старшие	59,063	65,914	228,248	1,792,983	0,988	396,988	727,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878

№ рец.	День/неделя: Четверг - 2 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	Мg	Fe				
			Завтрак															
294		Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280				
171		Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	4,500	64,620	3,037	27,440	148,780	26,530	1,661				
357		Кана 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				
		Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900	0,140		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	0,800				
		Итого за Завтрак	560,000	21,735	25,225	98,737	702,432	0,449	97,210	4,363	71,319	422,348	128,209	3,475				
			Обед															
62		Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	0,384	23,920	52,800	36,480	0,687				
82		Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	3,817	6,302	109,338	0,072	21,466	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001				
259		Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	4,595	379,440	0,283	39,113	3,103	38,240	244,875	58,457	3,048				
342		Компот ассорти	130	0,138	0,054	12,552	57,240											
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	0,800				
		Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035				350,000											
		Итого за Обед	860,035	27,725	28,024	70,823	772,368	0,557	415,379	7,013	120,959	463,543	154,551	7,372				
		Итого за Четверг - 2 Старшие	1 420,035	49,460	53,249	169,560	1 480,857	1,006	424,319	11,516	198,278	885,891	277,760	10,847				

№ рец.	День/неделя: Пятница - 2 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	Мg	Fe		
			Завтрак													
181		Джем	20	0,050		13,000	50,000	0,002	0,100		2,800	1,800	1,400	0,260		
384		Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	0,625	158,940	146,596	24,404	0,549		
		Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072						
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
		Итого за Завтрак	550,000	16,485	10,593	110,975	602,538	0,250	2,193	2,161	178,540	209,196	44,204	2,089		
			Обед													
45		Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	2,378	59,420	38,260	19,860	0,635		
103		Суп картофельный с перимеллю	250	4,550	3,328	8,800	97,648	0,064	6,300	1,560	15,279	52,728	12,539	0,705		
229		Гречка, тушеная с овощами	130	20,171	6,140	1,480	142,570	0,149	2,525	2,645	58,330	316,610	74,470	0,285		
349		Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	0,930	46,800	116,060	41,370	1,594		
		Компот из сушеных фруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
		Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035				350,000									
		Итого за Пятница - 2 Старшие	1 470,035	36,768	20,243	79,966	766,628	0,620	419,129	8,807	211,089	656,338	203,139	6,431		
		Итого за Пятница - 2 Старшие	1 470,035	53,253	30,836	190,941	1 369,186	0,870	421,322	10,968	389,629	865,534	247,343	8,520		

Содержание пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ

Возрастная группа с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Итого за 2 недели					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Б	Ж	У	Y											
Понедельник - 1	50,127	60,167	220,687	1 667,209	0,801	394,220	839,380	13,703	500,840	919,740	243,130	12,924			
Вторник - 1	41,770	44,771	202,114	1 491,430	0,908	56,545	368,120	10,105	334,459	784,358	230,479	10,000			
Среда - 1	51,393	62,952	146,571	1 457,836	1,084	420,446	2 139,950	13,585	183,728	826,396	295,358	14,202			
Четверг - 1	79,090	78,666	170,010	1 742,307	0,864	380,053	3 186,970	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645			
Пятница - 1	46,889	51,338	206,025	1 501,718	1,250	407,326	826,830	9,408	378,279	807,418	285,809	15,772			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,854	59,579	189,081	1 572,100	0,981	331,718	1 472,250	12,106	354,882	905,437	256,642	13,909			
Понедельник - 2	63,834	55,446	208,676	1 560,605	0,763	384,870	446,280	12,785	473,778	872,606	216,798	10,022			
Вторник - 2	61,476	54,382	232,496	1 687,598	1,201	23,593	401,700	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113			
Среда - 2	59,063	65,914	228,248	1 792,983	0,988	396,988	727,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878			
Четверг - 2	49,460	53,249	169,560	1 480,857	1,006	424,319	2 275,524	11,516	198,278	885,891	277,760	10,847			
Пятница - 2	53,253	30,836	190,941	1 369,186	0,870	421,322	1 078,000	10,968	389,629	865,534	247,343	8,520			
СРЕДНЕЕ за 2 недели	57,417	51,965	205,984	1 578,246	0,966	330,218	978,841	12,250	391,351	905,616	255,481	11,676			
ИТОГО среднее за 2 недели	55,636	55,772	197,533	1 575,173	0,974	330,968	1 224,046	12,178	373,117	905,527	255,912	12,793			
Черная Саушпин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9			

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)
Возрастная группа с 11 лет и старше

	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	650,000	860,035	1 510,035
Вторник - 1	590,000	860,000	1 450,000
Среда - 1	540,000	890,035	1 430,035
Четверг - 1	640,000	890,035	1 530,035
Пятница - 1	475,000	890,035	1 365,035
Понедельник - 2	545,000	890,000	1 435,000
Вторник - 2	640,000	920,035	1 560,035
Среда - 2	560,000	860,035	1 420,035
Четверг - 2	550,000	920,035	1 470,035
Пятница - 2	574	887	1 461
ИТОГО среднее за 2 недели	550	800	1 350

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:Дельта принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.г. Изд Москва 2006)

- *Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.
- *Химико-энергетические характеристики сыра заменят от наименования данного продукта
- *ООО "МКЦ" 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).