



[Handwritten signature]

2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая
компания"
«01» марта 2023г.
ФИО: Фионов Т.В.



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

судей: Понедельник - 1 Младшие

№ реп.	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>																										
210	Масло порционно	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,871	40,000	0,100	2,400	3,000	32,040	0,020													
376	Омлет натуральный	25,717	4,565	367,581	0,158	497,900	2,032	187,650	421,030	8,240	4,400	0,859														
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440													
338	Хлеб пшеничный	3,040	19,680	94,000	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300														
	Фрукт, 1 шт	0,600	14,700	651,569	52,118	0,249	15,971	533,400	2,872	227,000	474,770	55,540	9,396													
	<i>Итого за Завтрак</i>	29,637	35,575	102,151	772,102	0,337	28,284	473,760	7,193	105,690	329,060	90,570	4,257													
<i>Обед</i>																										
88/2011	Икра овощная	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	24,600	9,000	0,420														
291	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	1,613	4,664	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719														
348	Плов из мяса птицы	16,247	392,881	42,270	0,105	3,514	309,240	2,986	205,860	46,840	1,900	0,048														
	Компот из сухофруктов	180	15,968	63,840	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	19,500	4,200	0,330														
	Хлеб пшеничный	2,280	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840														
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840														
	<i>Итого за Обед</i>	23,710	29,022	102,151	772,102	0,337	28,284	473,760	7,193	105,690	329,060	90,570	4,257													
<i>Полдник</i>																										
406	Хлебобулочное изделие	8,012	10,749	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741														
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,300	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440														
	<i>Итого за Полдник</i>	8,212	10,800	64,110	0,125	3,033	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600														
	<i>Итого за Понедельник - 1 Младшие</i>	61,559	75,397	218,379	0,711	47,288	1 039,597	14,745	362,201	896,174	164,732	16,253														
<i>Вторник - 1 Младшие</i>																										
<i>Завтрак</i>																										
174	Кондитерское изделие	3,900	7,690	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050															
384	Какао со ступленным молоком и сахаром	5,448	5,656	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527														
	Батон	2,952	2,700	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,380														
	<i>Итого за Завтрак</i>	15,100	16,446	646,963	0,189	1,703	51,300	2,694	143,780	215,450	47,720	2,057														
<i>Обед</i>																										
50	Салат из свежих овощей	2,199	4,459	67,806	0,012	5,343	12,420	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796														
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1,478	2,204	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452														
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	11,384	17,046	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608														
128	Картофельное пюре	3,249	3,833	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332														
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880														
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	70,500	0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330														
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840														
	<i>Итого за Обед</i>	23,376	28,827	722,698	0,531	44,062	239,031	5,488	195,212	380,689	103,192	6,238														
<i>Полдник</i>																										
406	Хлебобулочное изделие	8,837	10,698	315,018	0,134	20,866	31,937	4,687	49,187	101,697	20,407	1,468														
	Сок	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	14,000	8,000	0,600	0,600														
	<i>Итого за Вторник - 1 Младшие</i>	9,937	10,898	417,018	0,154	24,866	31,937	4,887	49,187	115,697	28,407	2,068														
	<i>Итого за Вторник - 1 Младшие</i>	48,413	56,171	1 786,679	0,874	70,631	322,268	13,069	388,179	711,836	179,319	10,363														

День/неделя: Среда - 1 Младшие

№ рец.	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			
<i>Завтрак</i>																
279	Тертая мясная 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	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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	510,000	20,697	24,732	69,061	581,691	0,286	63,600	118,400	5,769	55,930	294,440	109,280	5,688		
<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	175,351	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	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983		
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	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			0,330	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		
	Итого за Обед	740,000	39,918	26,492	98,301	800,652	0,471	35,268	194,525	5,883	121,562	405,354	80,396	5,387		
<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	8,240	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 Среда - 1 Младшие	1 550,000	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		

День/неделя: Четверг - 1 Младшие

№ рец.	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			
<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	8,240	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		
348	Сок 200 мл в яндул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800		
	Итого за Завтрак	620,000	16,932	11,368	101,015	576,140	0,184	2,300	78,000	1,590	283,860	267,790	40,090	5,457		
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	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 московский 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	43,580	2,487		
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	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		
	Итого за Обед	700,000	22,056	26,329	86,219	670,122	0,463	43,593	374,801	6,587	94,072	338,830	91,196	4,840		
<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		
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683		
	Итого за Четверг - 1 Младшие	1 620,000	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		

№ п/п	№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>														
175		Сыр порционный	20	5,220	3,521	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
377		Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
		Багет	40	2,800	0,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,440	26,000	5,200	4,480	0,440
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	19,680	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</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	60	2,569	3,521	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	200	4,998	5,437	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
268		Котлеты рубленые из мяса	90	12,739	20,745	288,741	0,306	1,886	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173		Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	140,401	0,160	16,000	10,400	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376		Чай с сахаром	180	0,200	0,051	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	8,240	4,400	0,856
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033	70,500	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
		<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>30,031</i>	<i>35,106</i>	<i>822,451</i>	<i>0,874</i>	<i>16,060</i>	<i>525,431</i>	<i>5,530</i>	<i>119,382</i>	<i>453,039</i>	<i>161,622</i>	<i>8,580</i>
<i>Полдник</i>														
406		Хлебобулочное изделие	100	8,632	10,771	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
		<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</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 Пятница - 1 Младшие</i>	<i>1 540,000</i>	<i>55,972</i>	<i>58,631</i>	<i>1 725,847</i>	<i>1,255</i>	<i>26,161</i>	<i>643,048</i>	<i>11,560</i>	<i>500,132</i>	<i>905,187</i>	<i>246,325</i>	<i>13,706</i>
<i>День/неделя: Понедельник - 2 Младшие</i>														
<i>Завтрак</i>														
204		Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	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	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	19,680	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338		Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</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>5,957</i>
<i>Обед</i>														
82		Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	24,000	0,066	6,000	6,000	0,120	12,000	37,200	12,600	0,420
260		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,510	4,633	86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812
171		Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
342		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	202,931	0,043	16,000	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,036
		Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,033	12,552	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
		<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,756</i>	<i>20,738</i>	<i>695,062</i>	<i>0,400</i>	<i>25,007</i>	<i>201,931</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	100	8,837	10,698	315,018	0,134	20,866	31,937	4,687	49,187	101,697	20,407	1,468
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
		<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,037</i>	<i>10,749</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>1 610,000</i>	<i>53,325</i>	<i>43,455</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>

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Завтрак		В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe
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	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	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	0,480		
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	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	296,800	1,545	1,768	1,152,850	272,512	15,047		
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 на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	1,604	160,031	2,374	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	19,044	1,732		
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		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	4,400	0,350		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	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		
	Итого за Обед	740,000	31,768	33,523	96,191	815,593	0,645	14,850	7,124	123,868	435,357	155,246	8,849		
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		
	Кисломолоочный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000	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	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	14,599	591,665	1 152,850	272,512	15,047		

№ рсч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Завтрак		В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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	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	
348	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	1,545	201,010	428,780	73,750	4,515		
	Сок 200 мл в индуп.	200	22,400	0,020	140,000	90,000	0,020	2,000	0,020	14,000	14,000	8,000	2,800		
	Итого за Завтрак	610,000	25,847	13,659	100,399	633,219	0,190	4,326	83,580	1,800	195,380	350,040	54,048		
67	Винегрет овощной	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	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,550	0,719	
268	Виточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	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	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	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	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		
	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		
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	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		
	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		

еля: Четверг - 2 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>															
294	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100	12,300	0,930	11,100	4,500	0,210					
128	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,335	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	23,470	1,608					
376	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	34,510	1,332					
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		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					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>18,383</i>	<i>23,930</i>	<i>71,111</i>	<i>578,631</i>	<i>0,370</i>	<i>34,095</i>	<i>66,500</i>	<i>3,982</i>	<i>100,580</i>	<i>72,480</i>	<i>4,449</i>					
			<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	11,380	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	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	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		6,000	0,330	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,651</i>	<i>27,747</i>	<i>103,142</i>	<i>757,182</i>	<i>0,365</i>	<i>28,088</i>	<i>474,491</i>	<i>7,141</i>	<i>334,249</i>	<i>92,902</i>	<i>4,378</i>					
			<i>Полдник</i>															
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,737	77,633	474,959	0,175	59,400	32,250	5,310	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		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>37,200</i>	<i>5,310</i>	<i>137,655</i>	<i>22,183</i>	<i>2,626</i>					
			<i>Итого за Четверг - 2 Младшие</i>															
	<i>Итого за Четверг - 2 Младшие</i>	<i>1 510,000</i>	<i>54,537</i>	<i>64,505</i>	<i>264,929</i>	<i>1 863,260</i>	<i>0,911</i>	<i>62,283</i>	<i>600,891</i>	<i>16,433</i>	<i>229,182</i>	<i>746,584</i>	<i>187,565</i>					
			<i>Пятница - 2 Младшие</i>															
№ 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>															
181	Сыр порционный	20	5,220	5,220	33,162	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
377	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435				
	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		7,600	0,680	26,000	5,200	0,480					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		8,000	0,440	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,367</i>	<i>11,702</i>	<i>84,405</i>	<i>514,732</i>	<i>0,179</i>	<i>3,160</i>	<i>82,580</i>	<i>1,728</i>	<i>349,281</i>	<i>306,397</i>	<i>44,203</i>	<i>2,438</i>				
			<i>Обед</i>															
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		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	13,311	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	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		6,000	0,330	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>32,015</i>	<i>15,604</i>	<i>94,244</i>	<i>647,237</i>	<i>0,397</i>	<i>21,780</i>	<i>379,949</i>	<i>5,579</i>	<i>132,254</i>	<i>490,467</i>	<i>132,819</i>	<i>4,724</i>				
			<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	14,000	8,000	0,600					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,732</i>	<i>10,971</i>	<i>72,870</i>	<i>426,989</i>	<i>0,176</i>	<i>10,932</i>	<i>31,937</i>	<i>4,843</i>	<i>31,000</i>	<i>119,068</i>	<i>28,113</i>	<i>2,068</i>				
	<i>Итого за Пятница - 2 Младшие</i>	<i>1 570,000</i>	<i>59,114</i>	<i>38,277</i>	<i>251,519</i>	<i>1 588,958</i>	<i>0,752</i>	<i>35,872</i>	<i>494,466</i>	<i>12,150</i>	<i>512,535</i>	<i>915,932</i>	<i>205,135</i>	<i>9,230</i>				

Возрастная группа

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1	61,569	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

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	550,000	700,000	300,000	1 550,000
Вторник - 1	490,000	740,000	300,000	1 530,000
Среда - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Четверг - 1	620,000	700,000	300,000	1 620,000
Пятница - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 2	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2	490,000	740,000	300,000	1 530,000
Среда - 2	610,000	770,000	300,000	1 680,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2	500,000	770,000	300,000	1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	535	734	300	1 569
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

Понедельник - 1 Старшие

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	2,400	42,560	0,020	
	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	248,390	6,351	6,351	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,950	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		15,000	0,300	8,000	26,000	8,000	5,600	0,440	
338	Фрукт, 1 лит	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	24,000	13,500	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>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,694</i>	<i>287,740</i>	<i>673,930</i>	<i>287,740</i>	<i>66,060</i>	<i>10,970</i>	
			<i>Обед</i>													
88	Икра овошная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	3,100	41,000	37,000	41,000	15,000	0,700	
	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	37,243	23,572	0,940	
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	33,630	60,680	2,431	
348	Компот из сухофруктов	180		15,968	63,840	63,840									0,048	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		15,000	0,440	8,000	26,000	8,000	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	29,200	16,000	1,120	
	<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>668,211</i>	<i>10,179</i>	<i>149,073</i>	<i>431,671</i>	<i>149,073</i>	<i>120,852</i>	<i>5,679</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 1 Старшие</i>	<i>1 460,000</i>	<i>68,868</i>	<i>84,507</i>	<i>182,993</i>	<i>1 784,863</i>	<i>0,745</i>	<i>53,984</i>	<i>1 365,011</i>	<i>13,873</i>	<i>456,813</i>	<i>1 045,601</i>	<i>456,813</i>	<i>186,912</i>	<i>16,649</i>	

Вторник - 1 Старшие

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
174	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	14,500	10,000	1,050	
	Каши рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	151,520	40,880	0,656	
384	Какао из консервов "Какао 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		60,100	0,680	7,600	26,000	7,600	5,200	0,480	
	<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>120,100</i>	<i>2,744</i>	<i>173,620</i>	<i>252,350</i>	<i>173,620</i>	<i>56,080</i>	<i>2,186</i>	
			<i>Обед</i>													
50	Салат из свежих овощей	100	3,920	7,693	7,744	116,310	0,021	8,880	23,000	2,338	132,560	101,940	132,560	23,860	1,332	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	13,862	12,551	0,559	
294	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	37,660	25,760	1,749	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	46,860	41,370	1,589	
377	чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	6,550	4,880	0,880	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		15,000	0,440	8,000	26,000	8,000	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	29,200	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>28,825</i>	<i>37,119</i>	<i>112,700</i>	<i>903,682</i>	<i>0,648</i>	<i>55,068</i>	<i>301,711</i>	<i>7,544</i>	<i>274,692</i>	<i>483,599</i>	<i>274,692</i>	<i>130,021</i>	<i>7,669</i>	
	<i>Итого за Вторник - 1 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>361,811</i>	<i>10,288</i>	<i>448,312</i>	<i>735,949</i>	<i>448,312</i>	<i>186,101</i>	<i>9,855</i>	

День/неделя: Среда - 1 Старшие

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	К	Fe	
																Завтрак
279	Тертые мясные с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	171,490	25,620	1,965		
173	Капша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,270	2,987		
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	40	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>550,000</i>	<i>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>625,721</i>	<i>0,319</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>5,838</i>	<i>57,510</i>	<i>325,980</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</i>		
47	Салат из квашеной капусты	100	1,520	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750		
82	Борщ из свежей капусты с картошкой со сметаной на курином бульоне	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176		
293	Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	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	3,240	0,828	0,440		
	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	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>46,484</i>	<i>32,555</i>	<i>120,553</i>	<i>972,442</i>	<i>0,581</i>	<i>49,476</i>	<i>240,638</i>	<i>7,771</i>	<i>157,850</i>	<i>482,132</i>	<i>101,032</i>	<i>6,594</i>		
	<i>Итого за Среда - 1 Старшие</i>	<i>1 440,000</i>	<i>69,204</i>	<i>59,280</i>	<i>194,131</i>	<i>1 598,163</i>	<i>0,900</i>	<i>55,640</i>	<i>345,138</i>	<i>13,629</i>	<i>215,360</i>	<i>808,112</i>	<i>225,352</i>	<i>12,869</i>		
	День/неделя: Четверг - 1 Старшие															
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
															Завтрак	
204	Рожки отварные с сыром	200	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	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859		
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>18,490</i>	<i>12,967</i>	<i>105,963</i>	<i>616,730</i>	<i>0,196</i>	<i>2,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,720</i>	<i>315,430</i>	<i>293,380</i>	<i>42,560</i>	<i>5,601</i>		
67	Вяленет овиошой	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775		
96	Расоляник московский на курином бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	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	60,904	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			0,440	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>	<i>860,000</i>	<i>28,304</i>	<i>35,269</i>	<i>107,991</i>	<i>862,960</i>	<i>0,608</i>	<i>57,138</i>	<i>548,435</i>	<i>9,286</i>	<i>123,597</i>	<i>438,213</i>	<i>120,395</i>	<i>6,313</i>		
	<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>	<i>1 500,000</i>	<i>46,794</i>	<i>48,236</i>	<i>213,954</i>	<i>1 479,690</i>	<i>0,804</i>	<i>59,462</i>	<i>637,335</i>	<i>11,006</i>	<i>439,027</i>	<i>731,593</i>	<i>162,955</i>	<i>11,914</i>		

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Ж			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж										У			
			Завтрак														
175	Сыр порционный	20	5,220	5,220	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
377	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992				
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044	0,680	18,400	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,440	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за Завтрак	550,000	18,569	14,198	579,119	0,257	3,368	93,780	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995				
			Обед														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197				
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,132	5,539	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039				
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849				
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987					
376	Чай с сахаром	40	0,200	0,051	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,440	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Итого за Обед	890,000	36,796	40,873	994,395	1,074	22,921	791,531	6,519	150,416	563,739	200,831	10,488				
			Ужин														
	Итого за Пятица - 1 Старшие	1 440,000	55,365	55,071	1 573,514	1,331	26,289	885,311	7,943	524,646	939,749	269,891	13,483				
			Завтрак														
204	Роженд отварные с сыром	200	15,250	12,596	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,440	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,500				
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101				
			Обед														
82	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	40,000	0,110	10,000	0,200	0,200	20,000	62,000	21,000	0,700				
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,925	5,833	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026				
260	Гуляш из говядины	100	16,131	11,924	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871				
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	246,171	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679					
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240							0,036					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,440	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Итого за Обед	890,000	32,315	23,917	838,771	0,327	33,689	230,151	6,323	117,745	433,422	121,856	4,872				
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 480,000	51,405	37,484	1 436,001	0,748	49,013	339,051	8,343	457,175	729,302	169,916	10,973				

№ рсч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Ж			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж										У	
			Завтрак												
204	Роженд отварные с сыром	200	15,250	12,596	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,440	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,500		
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	597,230	0,221	15,324	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101		
			Обед												
82	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	40,000	0,110	10,000	0,200	0,200	20,000	62,000	21,000	0,700		
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,925	5,833	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026		
260	Гуляш из говядины	100	16,131	11,924	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	246,171	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679			
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240							0,036			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,440	19,680	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	890,000	32,315	23,917	838,771	0,327	33,689	230,151	6,323	117,745	433,422	121,856	4,872		
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 480,000	51,405	37,484	1 436,001	0,748	49,013	339,051	8,343	457,175	729,302	169,916	10,973		

День/неделя: Вторник - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,625	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	45,000	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	113,400	113,400	88,220	2,987
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	305,800	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	2,093	305,800	1,594	234,760	481,870	88,040	4,899
<i>Обед</i>														
54	Салат из свежих яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	200,031	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	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	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	1,925
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	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	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	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	0,160	0,440	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	37,681	39,122	119,198	982,271	0,792	20,748	282,131	8,538	156,562	525,519	190,981	10,892
	Итого за Вторник - 2 Старшие	1 430,000	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

День/неделя: Среда - 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,330	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	8,000	0,480
348	Сок 200 мл в видеуп.	200	22,400	0,020	22,400	90,000	0,020	2,000	2,000	0,020	14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	640,000	29,979	15,667	107,313	696,369	0,212	4,410	98,380	1,846	217,750	399,140	67,850	5,630
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овошный	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	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	82,522	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	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	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	0,160	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	0,160	0,440	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	589,583	11,120	137,677	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	687,963	12,966	375,427	800,100	173,558	12,904

реч. Четверг - 2 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>																
294	Икра овошная	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	1,589		
	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		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>20,297</i>	<i>28,447</i>	<i>77,682</i>	<i>654,261</i>	<i>0,417</i>	<i>40,924</i>	<i>78,600</i>	<i>4,788</i>	<i>113,870</i>	<i>310,840</i>	<i>83,130</i>	<i>4,917</i>		
<i>Обед</i>																
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	262,550	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		
	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>	<i>860,000</i>	<i>30,667</i>	<i>37,420</i>	<i>130,687</i>	<i>982,706</i>	<i>0,497</i>	<i>39,183</i>	<i>669,378</i>	<i>10,091</i>	<i>121,120</i>	<i>440,572</i>	<i>124,673</i>	<i>5,814</i>		
	<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>	<i>1 420,000</i>	<i>50,964</i>	<i>65,867</i>	<i>208,369</i>	<i>1 636,967</i>	<i>0,914</i>	<i>80,109</i>	<i>747,978</i>	<i>14,879</i>	<i>234,990</i>	<i>751,412</i>	<i>207,803</i>	<i>10,731</i>		

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>																
181	Сыр порционный	20	5,200	5,220	41,439	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
377	Капша молочная	250	7,613	7,133	13,163	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	18,400	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Багтон	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		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>18,889</i>	<i>13,128</i>	<i>92,682</i>	<i>566,974</i>	<i>0,200</i>	<i>3,485</i>	<i>91,580</i>	<i>1,853</i>	<i>381,090</i>	<i>335,716</i>	<i>49,084</i>	<i>2,547</i>		
<i>Обед</i>																
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	4,352	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,759	12,551	0,709		
229	Рыба, тушеная 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 рассычатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052		20,000	0,306	10,000	98,250	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	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>970,000</i>	<i>37,405</i>	<i>20,567</i>	<i>116,432</i>	<i>803,502</i>	<i>0,492</i>	<i>33,128</i>	<i>445,351</i>	<i>7,452</i>	<i>166,863</i>	<i>576,388</i>	<i>159,381</i>	<i>5,753</i>		
	<i>Итого за Пятницу - 2 Старшие</i>	<i>1 470,000</i>	<i>56,294</i>	<i>33,695</i>	<i>209,114</i>	<i>1 370,476</i>	<i>0,692</i>	<i>36,613</i>	<i>536,931</i>	<i>9,305</i>	<i>547,953</i>	<i>912,104</i>	<i>208,465</i>	<i>8,300</i>		

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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 недели	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	57,330	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 день	
	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

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

*Торшошк зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сырья взяты 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