

СОГЛАСОВАНО

Директор



В.А. Селевко
2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "МКК"

Фалеева Е.А.

«01» сентября 2022г.



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

неделя: Понедельник - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Завтрак															
204	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000							
377	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090					0,030	
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	55,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880					1,363	
348	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200					0,883	
	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				8,000					0,480	
	Итого за Завтрак	630,000	16,806	18,700	99,983	636,149	0,188	162,950	1,938	287,460	271,670	40,170					2,800	
			Обед															
88/2011	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000					0,420	
291	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	10,612	43,230	0,034	10,456	0,931	13,440	21,850	9,345					0,353	
349	Компот из сухофруктов	200	16,865	18,572	35,955	377,560	0,261	4,570	2,938	41,310	307,980	83,460					1,872	
	Хлеб пшеничный	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900					0,612	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,588	0,588	6,900	26,100	9,900					0,600	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100					1,350	
	Итого за Обед	700,035	23,898	27,013	90,889	720,730	0,433	369,946	7,607	462,610	147,705	5,207					5,207	
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	4,848	27,909	100,284	29,845					1,741	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400					0,859	
	Итого за Полдник	300,000	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	4,848	32,859	108,524	34,245					2,600	
	Итого за Понедельник - 1 Младшие	1 630,035	48,915	56,512	254,981	1 742,304	0,791	376,879	14,393	445,269	842,804	222,120					13,363	

День/неделя: Вторник - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Завтрак															
174	Джем	20	0,080	13,000		50,000	0,002	0,100		2,800	1,800	1,400					0,260	
384	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830	0,168	1,235	0,344	133,840	212,090	57,600					0,531	
	Какао из консервов "Какао со стуженым 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	0,588	0,588	7,600	26,000	5,200					0,480	
	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	
	Итого за Завтрак	500,000	14,509	9,723	102,812	553,962	0,314	1,803	1,880	153,440	274,690	77,400					2,071	
			Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760					0,812	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	65,729	0,045	5,000	1,048	11,739	27,808	10,030					0,448	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	2,581	24,990	135,060	24,210					1,519	
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,310					1,336	
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110	0,396	0,396	0,018	1,980	1,620	0,540					0,045	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,588	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	0,300	9,900	58,200	17,100					1,350	
	Итого за Обед	740,000	21,594	26,559	75,420	722,999	0,450	43,191	5,953	117,189	370,608	109,050					6,110	
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	4,854	52,535	117,878	36,030					1,468	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600					0,600	
	Итого за Полдник	300,000	9,935	10,896	70,214	417,123	0,199	24,866	5,054	52,535	131,878	44,030					2,068	
	Итого за Вторник - 1 Младшие	1 540,000	46,038	47,178	248,446	1 694,084	0,963	69,860	12,887	323,164	777,176	230,480					10,249	

День/неделя: Среда - 1 Младшие		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции		У	Ж	Б	В	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe						
		Б	В																	
		<i>Завтрак</i>																		
		30	0,930	1,950	0,060	11,583	27,360	13,588	301,654	12,000	0,033	3,000	84,300	3,583	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
279	Горошек зеленый отварной	120	11,583	13,588	27,360	11,583	27,360	13,588	301,654	12,000	0,244	4,580	84,300	3,583	0,060	28,948	155,562	32,042	1,495	
173	Тефтели мясные с томатным соусом	150	4,694	4,121	4,121	4,694	4,121	21,179	140,400	0,336	0,160	1,700	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520	2,520	
377	Каша гречневая вязкая	200	0,236	13,163	0,055	0,236	13,163	53,299	0,008	0,008	0,002	1,700	26,120	0,336	6,550	9,120	6,880	0,880	0,880	
	Чай с лимоном	40	3,040	18,480	0,360	3,040	18,480	88,400	0,064	0,064	0,064	9,280	110,420	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	0,800	
	Хлеб пшеничный	540,000	20,483	68,360	26,956	20,483	68,360	595,753	0,503	0,503	0,503	9,280	110,420	4,771	62,758	330,292	130,642	5,908	5,908	
	<i>Итого за Завтрак</i>																			
		<i>Обед</i>																		
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	6,988	3,091	0,550	6,988	58,820	0,027	0,027	0,027	3,300	760,000	1,500	12,500	22,500	15,700	0,583	0,583	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	4,622	1,518	4,622	87,229	0,057	0,057	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,650	0,794	0,794	
289	Рагу овощное из пшцы	200	15,896	18,318	18,318	15,896	18,318	308,280	0,210	0,210	0,210	26,050	449,000	2,604	34,150	203,480	48,960	2,430	2,430	
342	Компот ассорти	180	0,198	12,552	0,054	0,198	12,552	57,240										0,036	0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	13,860	0,270	2,280	13,860	66,300	0,048	0,048	0,048	0,588	6,900	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	0,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	12,960	0,390	2,220	12,960	63,300	0,060	0,060	0,060	0,300	9,900	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	1,350	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035										350,000								
	<i>Итого за Обед</i>	700,035	22,662	56,949	26,745	22,662	56,949	641,169	0,402	0,402	0,402	396,262	1 372,000	6,861	91,409	352,578	110,290	5,793	5,793	
		<i>Полдник</i>																		
424	Хлеб-булочное изделие	100	12,302	77,632	12,756	12,302	77,632	474,058	0,241	0,241	0,241	59,400	55,558	5,558	37,196	153,323	40,866	1,767	1,767	
376	Чай с сахаром	200	0,200	13,043	0,051	0,200	13,043	51,939	0,001	0,001	0,001	0,100	4,950	0,001	8,240	4,400	8,240	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	12,502	90,675	12,807	12,502	90,675	525,997	0,242	0,242	0,242	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626	2,626	
	<i>Итого за Среда - 1 Младшие</i>	1 540,035	55,647	215,984	66,508	55,647	215,984	1 762,919	1,147	1,147	1,147	405,642	1 541,820	17,190	196,293	844,433	286,198	14,327	14,327	
		<i>Четверг - 1 Младшие</i>																		
		<i>Завтрак</i>																		
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	6,996	0,058	0,754	6,996	32,270	0,035	0,035	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	0,415	
210	Омлет натуральный	150	25,716	4,564	27,353	25,716	4,564	367,580	0,158	0,158	0,158	500,490	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780	4,780	4,780	
376	Чай с сахаром	200	0,200	13,043	0,051	0,200	13,043	51,939	0,001	0,001	0,001	0,100	4,950	0,001	8,240	4,400	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	18,480	0,360	3,040	18,480	88,400	0,064	0,064	0,064	9,280	110,420	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	0,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	450,000	29,710	43,083	27,822	29,710	43,083	540,189	0,258	0,258	0,258	3,871	1 660,490	3,048	217,460	495,970	71,680	6,854	6,854	
		<i>Обед</i>																		
67	Винегрет овощной	60	0,919	2,472	4,109	0,919	2,472	60,670	0,038	0,038	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	0,464	
96	Рассольник московский (крупа перловая)	200	1,956	4,013	4,013	1,956	4,013	97,209	0,061	0,061	0,061	7,820	165,000	1,497	21,239	64,319	17,309	0,667	0,667	
293	Цыпленок запеченный	90	19,806	21,201	21,201	19,806	21,201	268,989	0,098	0,098	0,098	2,919	73,815	1,126	18,435	186,473	21,134	1,755	1,755	
202	Рожки отварные	150	6,412	40,942	3,654	6,412	40,942	222,480	0,099	0,099	0,099	26,120	19,340	0,910	53,160	9,720	0,998	0,998		
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	21,102	0,054	0,702	21,102	88,740	0,018	0,018	0,018	0,720	28,800	0,990	26,280	18,900	0,612	0,612		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	13,860	0,270	2,280	13,860	66,300	0,048	0,048	0,048	0,588	6,900	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	0,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	12,960	0,390	2,220	12,960	63,300	0,060	0,060	0,060	0,300	9,900	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	1,350	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035										350,000								
	<i>Итого за Обед</i>	740,035	34,295	99,952	33,691	34,295	99,952	867,688	0,422	0,422	0,422	367,559	424,935	7,244	116,514	441,292	106,158	6,446	6,446	
		<i>Полдник</i>																		
415	Хлеб-булочное изделие	100	10,555	67,914	13,680	10,555	67,914	436,565	0,214	0,214	0,214	43,285	31,238	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483	1,483	
	Кисело-молочный напиток	200	5,600	9,400	5,000	5,600	9,400	105,000	0,060	0,060	0,060	1,800	40,000	0,060	242,000	188,000	30,000	0,200	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	300,000	16,155	77,314	18,680	16,155	77,314	541,565	0,274	0,274	0,274	1,800	83,285	6,152	273,238	318,230	66,291	1,683	1,683	
	<i>Итого за Четверг - 1 Младшие</i>	1 490,035	80,160	220,349	80,193	80,160	220,349	1 949,442	0,954	0,954	0,954	373,230	2 168,710	16,444	607,212	1 255,492	244,129	14,983	14,983	

Неделя: Пятница - 1 Младшие

№ рсч.	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
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>11,961</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>158,360</i>	<i>62,790</i>	<i>4,581</i>
	<i>Итого за Завтрак</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,741	20,526	11,934	282,660	0,275	1,140	18,900	1,561	17,660	138,480	23,890	1,707
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120	112,210	0,336	12,040	74,220	2,520	0,828
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>27,926</i>	<i>33,940</i>	<i>91,522</i>	<i>802,009</i>	<i>0,768</i>	<i>378,790</i>	<i>465,020</i>	<i>6,647</i>	<i>109,539</i>	<i>448,018</i>	<i>170,650</i>	<i>9,039</i>
	<i>Итого за Обед</i>													
406	Хлеб-булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468
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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</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>1 630,035</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	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 Завтрак</i>													
	<i>Итого за Завтрак</i>													
204	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020			0,875	7,250	22,500	5,000	0,525
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			0,100	2,400	3,000		0,030
376	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>455,000</i>	<i>35,760</i>	<i>21,106</i>	<i>96,143</i>	<i>649,439</i>	<i>0,207</i>	<i>0,300</i>	<i>165,700</i>	<i>2,909</i>	<i>294,710</i>	<i>288,090</i>	<i>44,690</i>	<i>3,577</i>
	<i>Итого за Завтрак</i>													
82	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
260	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794
171	Гуляш из птицы	90	10,728	11,069	3,734	156,929	0,080	5,390	26,800	2,525	17,729	130,378	18,589	1,157
342	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181		26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>21,971</i>	<i>26,083</i>	<i>86,731</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>454,966</i>	<i>134,919</i>	<i>4,928</i>
	<i>Итого за Обед</i>													
406	Хлеб-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468
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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</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>1 495,035</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

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
173	Сыр порционный	15	3,900	3,915			51,600	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
384	Каша пшеничная молочная	200	8,797	7,083	45,753		282,790	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539	
	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584		113,400	0,036	10,800	0,072					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480		88,400	0,064	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400		88,000	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>495,000</i>	<i>21,201</i>	<i>14,458</i>	<i>102,217</i>		<i>624,190</i>	<i>1,888</i>	<i>95,920</i>	<i>1,804</i>	<i>305,210</i>	<i>367,580</i>	<i>81,700</i>	<i>2,969</i>	
<i>Обед</i>															
54	Салат из свежесыра с яблоками	60	0,675	4,097	7,074		68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186		129,489	0,193	7,600	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	2,242	19,800	160,138	23,130	1,796	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179		140,400	0,160	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520	
349	Компот из сухофруктов	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	66,300	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960		63,300	0,060	58,200	0,300	9,900	26,100	17,100	1,350	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>32,214</i>	<i>32,758</i>	<i>97,490</i>		<i>830,923</i>	<i>0,602</i>	<i>15,504</i>	<i>8,661</i>	<i>127,229</i>	<i>489,956</i>	<i>184,620</i>	<i>9,449</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	
	Кисло-молочный напиток	200	11,200	12,800	34,400		246,000	0,080	1,400	44,000	240,000	180,000	28,000	0,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>21,755</i>	<i>26,480</i>	<i>102,314</i>		<i>682,565</i>	<i>0,294</i>	<i>1,400</i>	<i>6,152</i>	<i>271,238</i>	<i>310,230</i>	<i>64,291</i>	<i>1,683</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 Младшие</i>	<i>1 535,000</i>	<i>75,170</i>	<i>73,696</i>	<i>302,021</i>		<i>2 137,678</i>	<i>1,301</i>	<i>18,792</i>	<i>424,765</i>	<i>703,677</i>	<i>1 167,766</i>	<i>330,611</i>	<i>14,101</i>	

День/неделя: Среда - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	170	20,370	16,704	43,393		409,100	0,155	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	
348	Батон	40	2,800	0,400	18,400		88,000	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400		90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>23,406</i>	<i>17,159</i>	<i>97,356</i>		<i>640,399</i>	<i>0,221</i>	<i>109,520</i>	<i>1,995</i>	<i>238,740</i>	<i>394,270</i>	<i>78,270</i>	<i>5,335</i>	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овсяной	60	0,919	4,109	2,472		60,670	0,038	6,100	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	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	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	66,300	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960		63,300	0,060	58,200	0,300	9,900	26,100	17,100	1,350	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,035</i>	<i>25,878</i>	<i>36,444</i>	<i>101,269</i>		<i>858,161</i>	<i>0,575</i>	<i>372,346</i>	<i>8,463</i>	<i>90,269</i>	<i>334,670</i>	<i>88,530</i>	<i>6,420</i>	
<i>Полдник</i>															
406	Хлеб-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066		333,486	0,169	2,933	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		51,939	0,001	0,100	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</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>34,245</i>	<i>2,600</i>	
	<i>Итого за Среда - 2 Младшие</i>	<i>1 680,035</i>	<i>57,495</i>	<i>64,402</i>	<i>262,734</i>		<i>1 883,985</i>	<i>0,966</i>	<i>379,705</i>	<i>15,306</i>	<i>361,868</i>	<i>837,464</i>	<i>201,045</i>	<i>14,355</i>	

День/неделя: Четверг - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	0,210				
	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	135,060	24,210	1,519		
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	0,181	0,440	26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571		
357	Касель витаминизированный	200			24,180			87,900	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064		88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>19,478</i>	<i>21,509</i>	<i>90,215</i>	<i>0,390</i>	<i>7,440</i>	<i>80,710</i>	<i>3,909</i>	<i>68,230</i>	<i>366,050</i>	<i>106,010</i>	<i>3,130</i>		
			<i>Обед</i>												
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794		
259	Жаркое по-домашнему	200	14,672	16,941	3,676	0,226	31,290	43,400	2,482	30,590	195,890	46,760	2,438		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552			57,240					0,036		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	0,048		66,300	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
128	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	0,060		63,300	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>21,642</i>	<i>22,335</i>	<i>55,198</i>	<i>0,426</i>	<i>401,102</i>	<i>1,366,400</i>	<i>5,471</i>	<i>91,009</i>	<i>354,388</i>	<i>114,430</i>	<i>5,633</i>		
			<i>Полдник</i>												
424	Хлебо-булочное изделие	100	12,302	12,756	474,058	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	0,001	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>507,101</i>	<i>0,242</i>	<i>0,100</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 Четверг - 2 Младшие</i>	<i>1 510,035</i>	<i>53,622</i>	<i>56,651</i>	<i>1 767,866</i>	<i>1,058</i>	<i>408,642</i>	<i>1 506,510</i>	<i>14,938</i>	<i>201,385</i>	<i>882,001</i>	<i>265,706</i>	<i>11,409</i>		

День/неделя: Пятница - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
181	Джем	20	0,080	5,707	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260		
	Каша манная молочная	200	6,091		209,184	0,083	1,300	46,120	0,500	127,131	117,277	19,523	0,439		
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072						
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>14,963</i>	<i>9,167</i>	<i>550,316</i>	<i>0,229</i>	<i>1,868</i>	<i>56,920</i>	<i>2,036</i>	<i>146,731</i>	<i>179,877</i>	<i>39,323</i>	<i>1,979</i>		
			<i>Обед</i>												
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,176	2,277	76,529	0,053	5,000	170,800	1,078	13,239	45,808	10,030	0,598		
229	Рыба, тушеная с овощами	120	18,153	5,526	128,281	0,134	2,272	191,250	2,380	52,494	279,538	67,021	0,256		
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	141,570	0,173	27,995	29,120	0,040	40,220	96,820	34,510	1,336		
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	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	0,048		66,300	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	0,060		63,300	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,035</i>	<i>31,629</i>	<i>15,402</i>	<i>619,780</i>	<i>0,507</i>	<i>402,437</i>	<i>651,170</i>	<i>6,792</i>	<i>176,613</i>	<i>554,146</i>	<i>168,761</i>	<i>5,125</i>		
			<i>Полдник</i>												
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,630	10,769	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468		
	Сок	200	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,600		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,730</i>	<i>10,969</i>	<i>427,387</i>	<i>0,221</i>	<i>10,932</i>	<i>31,937</i>	<i>5,010</i>	<i>34,348</i>	<i>135,249</i>	<i>43,736</i>	<i>2,068</i>		
	<i>Итого за Пятница - 2 Младшие</i>	<i>1 570,035</i>	<i>56,322</i>	<i>35,538</i>	<i>1 597,483</i>	<i>0,957</i>	<i>415,237</i>	<i>740,027</i>	<i>13,838</i>	<i>357,692</i>	<i>869,272</i>	<i>251,820</i>	<i>9,172</i>		

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	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	57,936	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	324,826	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: Понедельник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Завтрак													
		10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030				
204	Масло порционное	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508			
377	Рожки отварные с сыром	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Чай с лимоном	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
348	Батон	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800				
	Сок 200 мл в инд.уп.	650,000	18,364	20,299	104,931	676,739	0,201	177,280	2,068	319,030	297,260	42,640	5,701			
	Итого за Завтрак															
			Обед													
88	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700			
291	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915			
349	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	6,210	4,029	52,930	391,120	106,790	2,396			
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	Итого за Обед	860,035	31,763	39,868	115,756	990,470	0,600	390,296	11,635	181,810	622,480	200,490	7,223			
	Итого за Понедельник - 1 Старшие	1 510,035	50,127	60,167	220,687	1 667,209	0,801	394,220	13,703	500,840	919,740	243,130	12,924			

День/неделя: Вторник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Завтрак													
		20	0,080	7,848	0,130	50,000	0,002	0,100		2,800	1,800	0,260				
174	Джем	250	7,091	7,848	41,669	266,690	0,211	1,547	0,434	166,880	266,790	72,560	0,661			
384	Какао из консервов "Какао со ступенным 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	15,963	11,308	111,205	607,822	0,357	2,115	1,970	186,480	329,390	92,360	2,201			
			Обед													
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344			
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,850	3,253	8,800	86,848	0,057	6,300	1,530	13,779	34,728	12,539	0,555			
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661			
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594			
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110		0,396	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
	Итого за Обед	890,000	25,807	33,463	90,909	883,608	0,551	54,430	8,135	147,979	454,968	138,119	7,799			
	Итого за Вторник - 1 Старшие	1 440,000	41,770	44,771	202,114	1 491,430	0,908	56,545	10,105	334,459	784,358	230,479	10,000			

День/неделя: Среда - I Старшие	№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У	У										
			<i>Завтрак</i>													
	279	Горошек зеленый отварной	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280		
		Тфтели мясные с томатным соусом	12,480	21,920	13,094	299,280	0,262	4,990	82,400	2,702	26,880	167,900	33,820	1,578		
	173	Каша гречневая вязкая	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650	0,402	0,008	13,680	133,370	88,220	2,992		
	377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
		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>	22,580	27,492	72,526	625,548	0,562	10,690	115,050	3,976	64,309	369,988	148,519	6,533		
			<i>Обед</i>													
	65	Салат из моркови с яблоком	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009		
	82	Борщ из свежей капусты с картофелем	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001		
	289	Рагу овощное из птицы	19,758	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640	560,900	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023		
	342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
		Хлеб ржано-пшеничный	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>	28,813	35,460	74,045	832,288	0,522	409,756	2 024,900	9,609	119,419	456,408	146,839	7,669		
		<i>Итого за Среда - I Старшие</i>	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		
			<i>Четверг - I Старшие</i>													
			<i>Завтрак</i>													
	62	Салат из моркови с сахаром	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687		
	210	Омлет натуральный	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	666,420	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355		
	376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		0,784	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>	38,724	37,264	49,204	686,289	0,333	6,057	2 586,420	4,022	288,460	656,030	96,640	8,701		
			<i>Обед</i>													
	67	Вянетрет 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		
	96	Рассольник московский (крупа перловая)	2,392	5,223	9,999	121,779	0,076	9,774	206,000	1,975	25,220	78,449	21,360	0,817		
	293	Цыпленок запеченный	21,975	23,526	0,380	298,480	0,108	3,240	81,900	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947		
	202	Рожки отварные	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120		32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193		
	349	Компот из сухофруктов	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
		Хлеб ржано-пшеничный	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>	40,366	41,402	120,806	1 056,018	0,531	373,996	600,550	9,705	138,644	533,245	131,796	7,944		
		<i>Итого за Четверг - I Старшие</i>	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		

5/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	3,500	3,500
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>13,436</i>	<i>12,158</i>	<i>93,240</i>	<i>540,670</i>	<i>0,327</i>	<i>16,976</i>	<i>73,180</i>	<i>1,312</i>	<i>188,800</i>	<i>237,850</i>	<i>73,640</i>	<i>4,778</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,152	22,444	13,615	312,210	0,304	1,300	21,000	1,646	19,440	153,850	26,690	1,904
173	Капша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,370	0,190	32,650		0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>33,453</i>	<i>39,180</i>	<i>112,785</i>	<i>961,048</i>	<i>0,923</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>
	<i>Итого за Пятница - 1 Старшие</i>	<i>1 530,035</i>	<i>46,889</i>	<i>51,338</i>	<i>206,025</i>	<i>1 501,718</i>	<i>1,250</i>	<i>407,326</i>	<i>826,830</i>	<i>9,408</i>	<i>328,279</i>	<i>807,418</i>	<i>285,809</i>	<i>15,772</i>

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020		2,750	0,875	7,250	22,500	5,000	0,525
	Масло порционное	10	0,080	0,130	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>475,000</i>	<i>37,318</i>	<i>22,705</i>	<i>101,091</i>	<i>690,029</i>	<i>0,220</i>	<i>0,324</i>	<i>180,030</i>	<i>3,039</i>	<i>326,280</i>	<i>313,680</i>	<i>47,160</i>	<i>3,722</i>
<i>Обед</i>														
82	Икра овошная	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	6,302	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 рассычатая	180	4,840	5,289	39,937	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	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<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>0,543</i>	<i>384,546</i>	<i>266,250</i>	<i>9,746</i>	<i>147,498</i>	<i>558,926</i>	<i>169,638</i>	<i>6,300</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	<i>1 365,035</i>	<i>63,834</i>	<i>55,446</i>	<i>208,676</i>	<i>1 560,605</i>	<i>0,763</i>	<i>384,870</i>	<i>446,280</i>	<i>12,785</i>	<i>473,778</i>	<i>872,606</i>	<i>216,798</i>	<i>10,022</i>

День/неделя: Вторник - 2 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
384	Каша пшеничная молочная	250	11,025	8,862	57,607	355,340	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924
	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	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	545,000	23,429	16,237	114,071	696,740	0,469	2,213	107,450	1,853	338,960	420,670	93,990	3,354
<i>Обед</i>														
54	Салат из свежеслы 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	250	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,496	20,434	12,366	304,980	0,122	1,760	61,600	2,491	22,000	25,700	25,700	1,995
173	Каша гречневая вязкая	180	5,384	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650		0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Обед	890,000	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	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

День/неделя: Среда - 2 Старшие

№ реп.	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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	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 лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
348	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	640,000	27,061	19,848	103,685	705,239	0,248	4,410	130,050	2,079	269,510	451,860	88,550	5,543
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	43,316	20,446	0,775
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,503	27,468	15,600	366,935	0,314	2,350	81,002	3,914	24,809	160,013	29,930	2,024
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120	32,650		1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	920,035	32,002	46,066	124,563	1 087,744	0,740	392,578	597,632	11,807	131,413	441,269	125,056	8,335
	Итого за Среда - 2 Старшие	1 560,035	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

6/неделя: Четверг - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
294	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280		
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661		
357	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684		
	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	34,800	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			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>21,735</i>	<i>25,225</i>	<i>98,737</i>	<i>708,489</i>	<i>0,449</i>	<i>8,940</i>	<i>97,270</i>	<i>4,503</i>	<i>77,319</i>	<i>422,348</i>	<i>123,209</i>	<i>3,475</i>		
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001		
259	Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	4,595	379,440	0,283	39,113	54,254	3,103	38,240	244,875	58,452	3,048		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб ржано-пшеничный, 35 мг	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>860,035</i>	<i>27,725</i>	<i>28,024</i>	<i>70,823</i>	<i>772,368</i>	<i>0,557</i>	<i>415,379</i>	<i>2,178,254</i>	<i>7,013</i>	<i>120,959</i>	<i>463,543</i>	<i>154,551</i>	<i>7,372</i>		
	<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>	<i>1 420,035</i>	<i>49,460</i>	<i>53,249</i>	<i>169,560</i>	<i>1 480,857</i>	<i>1,006</i>	<i>424,319</i>	<i>2 275,524</i>	<i>11,516</i>	<i>198,278</i>	<i>885,891</i>	<i>277,760</i>	<i>10,847</i>		

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
181	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260		
	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	57,650	0,625	158,940	146,596	24,404	0,549		
384	Кавео из консервов "Какао со ступенным 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	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		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>16,485</i>	<i>10,593</i>	<i>110,975</i>	<i>602,558</i>	<i>0,250</i>	<i>2,193</i>	<i>68,450</i>	<i>2,161</i>	<i>178,540</i>	<i>209,196</i>	<i>44,204</i>	<i>2,089</i>		
			<i>Обед</i>													
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635		
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,550	3,328	8,800	97,648	0,064	6,300	210,800	1,560	15,279	52,728	12,539	0,705		
229	Рыба, тушеная с овощами	130	20,171	6,140	1,480	142,540	0,149	2,525	212,500	2,645	58,350	310,610	74,470	0,285		
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594		
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,035</i>	<i>36,768</i>	<i>20,243</i>	<i>79,966</i>	<i>766,628</i>	<i>0,620</i>	<i>419,129</i>	<i>959,550</i>	<i>8,807</i>	<i>211,089</i>	<i>656,338</i>	<i>203,139</i>	<i>6,431</i>		
	<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>	<i>1 470,035</i>	<i>53,253</i>	<i>30,836</i>	<i>190,941</i>	<i>1 369,186</i>	<i>0,870</i>	<i>421,322</i>	<i>1 028,000</i>	<i>10,968</i>	<i>389,629</i>	<i>865,534</i>	<i>247,343</i>	<i>8,520</i>		

**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)			
	Б	Ж	У	С		В1	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Понедельник - 1	50,127	60,167	220,687	1 667,209	0,801	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	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	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	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645		
Пятница - 1	46,889	51,338	206,025	1 501,718	1,250	876,830	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,854	59,579	189,081	1 572,100	0,981	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	12,785	473,778	872,606	216,798	10,222		
Вторник - 2	61,476	54,382	232,496	1 687,598	1,201	23,593	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	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	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	10,968	389,629	865,534	247,343	8,520		
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,417	51,965	205,984	1 578,246	0,966	330,218	12,250	391,351	905,616	255,181	11,676		
ИТОГО среднее за 2 недели	55,636	55,772	197,533	1 575,173	0,974	330,968	12,178	373,117	905,527	255,912	12,793		
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	450	7	600	600	150	9		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возрастная группа с 11 лет и старше		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	650,000	860,035	1 510,035
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1	590,000	860,035	1 450,035
Четверг - 1	540,000	890,035	1 430,035
Пятница - 1	640,000	890,035	1 530,035
Понедельник - 2	475,000	890,035	1 365,035
Вторник - 2	545,000	890,000	1 435,000
Среда - 2	640,000	920,035	1 560,035
Четверг - 2	560,000	860,035	1 420,035
Пятница - 2	550,000	920,035	1 470,035
ИТОГО среднее за 2 недели	574	887	1 461
Норма СанПиН	550	800	1 350

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептур 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.т. 1и2 Москва 2006)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта

*ООО "МКК" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).