



СОГЛАСОВАНО

Директор

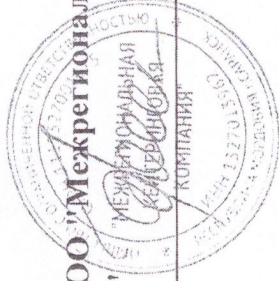
2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

Фалеева Е.А.

«01» октября 2022г.



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

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
			<i>Завтрак</i>									
204	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030
	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	1,150	270,910	219,550	1,363
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	0,480
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	630,000	16,806	18,700	99,983	636,149	0,188	3,900	1,938	287,460	40,170	5,556
			<i>Обед</i>									
88,2011	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	0,420
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,622	4,654	3,224	86,460	0,068	20,912	1,861	26,880	43,700	0,705
291	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560	0,261	4,570	2,958	41,310	307,980	1,872
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	0,612
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,588	0,300	6,900	26,100	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000				
	Итого за Обед	700,035	24,709	29,340	92,501	763,960	0,467	380,402	8,537	138,390	484,460	5,559
			<i>Полдник</i>									
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	4,848	27,909	100,284	1,741
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,344	4,950	8,240	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	2,600
	Итого за Понедельник - 1 Младшие	1 630,035	49,726	58,839	256,593	1 785,534	0,825	387,335	15,323	458,709	864,654	13,715

День/неделя: Вторник - 1 Младшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
			<i>Завтрак</i>									
174	Кондитерское изделие	60	0,480	0,060	47,880	195,600						
	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830	0,168	1,235	0,344	133,840	212,090	0,531
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	0,784	9,200	34,800	0,800
	Итого за Завтрак	500,000	12,109	9,383	119,292	611,562	0,268	1,703	1,200	143,040	246,890	1,331
			<i>Обед</i>									
52	Салат из свежеты отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	0,812
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	65,729	0,045	5,000	1,048	11,739	27,808	0,448
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	2,581	24,990	135,060	1,519
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	1,336
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110		0,396	0,018	1,980	1,620	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,588	0,300	6,900	26,100	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000				
	Итого за Обед	740,035	21,594	26,559	75,420	722,999	0,450	393,191	5,953	117,189	370,608	6,110
			<i>Полдник</i>									
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	4,854	52,535	117,878	1,468
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600
	Итого за Полдник	300,000	9,935	10,896	70,214	417,123	0,199	24,866	5,054	52,535	131,878	2,068
	Итого за Вторник - 1 Младшие	1 540,035	43,638	46,838	264,926	1 751,684	0,917	419,760	12,207	312,764	749,376	9,509

День/неделя: Среда - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
279	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210					
	Тертая мясная с томатным соусом	120	12,919	20,352	14,102	290,890	0,114	5,180	4,917	31,480	166,270	32,550	1,835					
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	9,336	9,336	12,040	112,210	74,220	2,570					
377	Чай с лимоним	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	6,883	0,883					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,180	88,300	0,064	9,200	0,784	34,300	34,300	13,200	0,800					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>21,819</i>	<i>24,948</i>	<i>68,974</i>	<i>584,989</i>	<i>0,373</i>	<i>9,881</i>	<i>6,195</i>	<i>63,270</i>	<i>341,800</i>	<i>131,150</i>	<i>6,248</i>					
			<i>Обед</i>															
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	58,820	0,027	3,300	1,540	12,500	22,500	15,700	0,583					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,922	5,154	87,229	0,057	16,912	1,859	27,959	42,298	18,630	0,794					
289	Рагу овощное из грибов	200	15,896	18,318	5,435	208,280	0,210	26,050	2,604	34,150	203,180	48,960	2,430					
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240							0,076					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	6,900	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,270	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,340	9,900	58,200	17,400	1,350					
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000										
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>22,662</i>	<i>26,745</i>	<i>56,949</i>	<i>641,169</i>	<i>0,402</i>	<i>396,262</i>	<i>6,891</i>	<i>91,409</i>	<i>352,578</i>	<i>110,299</i>	<i>5,793</i>					
			<i>Полдник</i>															
124	Хлебо-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	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	51,939	0,001	0,100	4,950	4,950	8,210	4,400	0,859					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,502</i>	<i>12,807</i>	<i>90,675</i>	<i>525,997</i>	<i>0,242</i>	<i>59,500</i>	<i>5,538</i>	<i>42,146</i>	<i>161,563</i>	<i>45,266</i>	<i>2,626</i>					
			<i>Итого за Среда - 1 Младшие</i>															
		<i>1,540,035</i>	<i>56,983</i>	<i>64,500</i>	<i>216,498</i>	<i>1,732,155</i>	<i>1,017</i>	<i>406,242</i>	<i>18,524</i>	<i>498,825</i>	<i>855,141</i>	<i>286,706</i>	<i>14,667</i>					

День/неделя: Четверг - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порция	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	0,232	15,600	31,900	22,040	0,415		
210	Омлет натуральным	150	25,716	27,353	4,504	307,580	0,158	8,871	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	4,950	4,950	8,210	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,180	88,300	0,064	9,200	0,784	34,300	34,300	13,200	0,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>150,000</i>	<i>29,716</i>	<i>27,822</i>	<i>43,083</i>	<i>349,189</i>	<i>0,258</i>	<i>1,660,400</i>	<i>3,018</i>	<i>27,460</i>	<i>493,719</i>	<i>71,880</i>	<i>6,854</i>		
			<i>Обед</i>												
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670	0,038	6,100	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464		
96	Рассольник московский (крупа перловая)	200	1,956	4,013	8,274	97,209	0,061	7,820	1,497	21,239	64,319	17,309	0,667		
292	Щиплеток заливной	90	19,806	21,201	0,342	268,989	0,058	2,919	1,126	18,435	186,173	21,134	1,755		
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,180	0,099	26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998		
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	6,900	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>34,293</i>	<i>33,691</i>	<i>99,952</i>	<i>867,688</i>	<i>0,422</i>	<i>367,559</i>	<i>7,244</i>	<i>116,514</i>	<i>441,292</i>	<i>106,158</i>	<i>6,416</i>		
			<i>Полдник</i>												
415	Хлебо-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214	43,285	6,152	31,288	130,230	36,291	1,483		
	Кисло-молочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,155</i>	<i>18,680</i>	<i>77,314</i>	<i>541,565</i>	<i>0,274</i>	<i>1,809</i>	<i>6,152</i>	<i>273,288</i>	<i>318,230</i>	<i>66,291</i>	<i>1,683</i>		
	<i>Итого за Четверг - 1 Младшие</i>	<i>1,490,035</i>	<i>80,160</i>	<i>80,193</i>	<i>220,349</i>	<i>1,949,442</i>	<i>0,954</i>	<i>373,239</i>	<i>2,168,710</i>	<i>607,212</i>	<i>1,255,392</i>	<i>244,129</i>	<i>14,983</i>		

День/неделя: Пятница - 1 Младшие														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
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>594,000</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>215,360</i>	<i>62,790</i>	<i>4,581</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,741	20,526	11,934	282,660	0,275	1,140	18,900	1,561	138,480	23,890	17,070	1,707
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	64,800	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>Полдник</i>														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468
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>														
День/неделя: Понедельник - 2 Младшие														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	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
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>480,000</i>	<i>17,950</i>	<i>16,806</i>	<i>82,813</i>	<i>560,689</i>	<i>0,198</i>	<i>4,500</i>	<i>97,650</i>	<i>3,794</i>	<i>309,660</i>	<i>284,790</i>	<i>48,690</i>	<i>3,442</i>
<i>Обед</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
82	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
260	Гуляш из птицы	90	10,728	11,069	3,734	156,929	0,080	5,390	26,800	2,525	17,729	130,378	18,589	1,157
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181	26,120		0,464	25,840	173,790	61,700	0,571
342	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>22,742</i>	<i>20,923</i>	<i>86,231</i>	<i>647,368</i>	<i>0,465</i>	<i>376,952</i>	<i>216,820</i>	<i>5,815</i>	<i>93,528</i>	<i>466,666</i>	<i>137,019</i>	<i>4,841</i>
<i>Полдник</i>														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468
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>Итого за Понедельник - 2 Младшие</i>	<i>1 520,035</i>	<i>49,727</i>	<i>48,476</i>	<i>227,921</i>	<i>1 575,119</i>	<i>0,843</i>	<i>402,418</i>	<i>346,407</i>	<i>14,463</i>	<i>462,673</i>	<i>877,574</i>	<i>226,139</i>	<i>10,610</i>

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А (мкг)		Е	С	А (мкг)	К	Са	Р	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>															
173	Сыр порционный	15	2,900	3,915			51,600	0,006	0,126	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
	Каша пшеница молочная	200	8,797	7,983	45,753		282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539			
381	Кюфтейный салатик	200	2,661	2,790	19,584		113,400	0,036	0,168	10,800	0,072	9,200	31,800	13,200	0,800			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480		88,400	0,064	0,284	8,800	0,784	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Багет	40	2,800	0,400	18,400		83,000	0,044	1,883	95,920	0,680	305,210	367,580	81,700	2,959			
	Итого за Завтрак	423,000	21,201	14,458	102,217		624,190	0,405	5,660	119,260	1,831	17,570	192,360	103,700	0,910			
			<i>Обед</i>															
54	Салат из сметаны с яблоками	60	0,673	4,097	7,074		68,210	0,013	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661			
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186		129,489	0,193	1,584	55,440	2,242	19,600	110,138	23,130	1,796			
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,647	18,391	21,129		274,484	0,160	26,120	26,120	0,316	112,410	74,220	2,520				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179		140,400	0,018	0,720	26,300	0,990	28,300	20,780	18,900	0,612			
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,54	21,102		85,740	0,048	66,300	6,900	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860		63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960		63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035							350,000									
	Итого за Обед	740,035	32,214	32,758	97,490		830,923	0,602	365,544	241,560	8,651	127,229	489,256	184,629	9,449			
			<i>Полдник</i>															
415	Хлебо-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914		436,565	0,214	1,400	43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483			
	Кисло-молочный напиток	200	11,200	13,800	34,400		216,000	0,680	1,400	44,000	6,152	340,000	180,000	28,000	0,200			
	Итого за Полдник	300,000	21,755	27,480	102,314		652,565	0,894	2,800	87,285	12,304	274,238	310,230	64,291	1,683			
	Итого за Вторник - 2 Младшие	1 635,035	75,170	73,696	302,021		2 137,678	1,301	368,192	424,765	16,617	703,677	1 167,166	330,611	14,101			

День/неделя: Среда - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С	А (мкг)		Е	С	А (мкг)	К	Са	Р	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатый молоком	170	20,370	16,704	43,893		409,400	0,155	0,626	119,530	4,307	224,500	245,150	60,190	1,172			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,355	13,163		53,299	0,092	1,700	88,000	0,088	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Багет	40	2,800	0,400	18,400		83,000	0,044	1,883	95,920	0,680	305,210	367,580	81,700	2,959			
348	Сок 700 мл в виде ул.	240			22,100		93,000	0,020	2,000	2,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Итого за Завтрак	610,000	23,406	17,459	97,256		640,399	0,221	4,226	109,520	5,663	236,740	294,279	75,279	5,333			
			<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472		60,670	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,161			
88 2011	Шу из свежей капусты с картофелем	200	1,622	4,651	3,224		86,160	0,068	20,912	163,000	1,861	26,880	43,700	18,690	0,705			
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,092	25,550	13,919		357,381	0,285	2,190	78,901	3,829	23,029	144,640	27,130	1,827			
202	Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942		222,480	0,099	26,120	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	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860		63,300	0,048	66,300	6,900	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960		63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035							350,000									
	Итого за Обед	770,035	26,689	38,771	102,881		901,391	0,609	382,802	428,021	9,393	103,709	356,520	97,875	6,772			
			<i>Полдник</i>															
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066		333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		51,939	0,001	0,100	0,100	0,001	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	31,937	4,848	4,950	108,524	34,245	2,600			
	Итого за Среда - 2 Младшие	1 680,035	58,306	66,729	264,346		1 927,215	1,000	390,161	569,478	16,236	375,308	859,314	210,390	14,707			

№ реп.	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
День/неделя: Четверг - 2 Младшие													
<i>Завтрак</i>													
		30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000	0,060	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
294	Горошек зеленый отварной	90	11,501	16,811	246,660	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	135,060	24,210	1,519
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	150	4,007	4,278	187,030	0,181	0,440	26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571
357	Каша рисовая рассычатая	200	24,180	97,900	97,900	0,440	0,020	97,900	0,020	1,800	1,800	0,600	0,050
	Кисель витаминизированный	40	3,040	0,360	88,400	0,064	0,784	9,200	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб пшеничный	510,000	19,478	21,509	631,990	0,390	7,440	80,710	3,909	66,230	366,050	106,010	3,150
<i>Обед</i>													
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	32,270	0,035	2,900	1,600,000	0,232	15,060	31,900	22,040	0,415
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	87,229	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	303,540	0,226	31,290	43,400	2,482	30,590	195,890	46,760	2,438
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,210	0,048	12,352	57,210	0,588	6,900	26,100	9,900	0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	66,300	0,060	0,300	9,900	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	63,300	0,060	350,000						
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					401,102		5,471	91,009	354,388	114,430	5,633
<i>Итого за Обед</i>													
424	Хлеб-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>													
		300,000	12,502	12,807	525,997	0,242	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626
	Итого за Четверг - 2 Младшие	1 510,035	53,622	56,651	1 767,866	1,058	408,642	1 506,510	14,938	201,385	882,001	265,706	11,409
День/неделя: Пятница - 2 Младшие													
<i>Завтрак</i>													
		20	0,080	5,707	50,000	0,002	0,100		0,500	2,800	1,800	1,400	0,260
181	Джем	200	6,091	5,707	209,184	0,083	1,300	46,120	0,500	127,131	117,277	19,523	0,439
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и Батон	200	2,952	2,700	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	6,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	88,400	0,064	0,784	9,200	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	500,000	14,963	9,167	550,316	0,229	1,868	56,920	2,036	146,731	179,877	39,323	1,979
<i>Обед</i>													
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,250	4,109	74,622	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
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, тушенная 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	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	66,300	0,048	0,300	9,900	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	63,300	0,060	350,000						
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					407,432		7,240	180,973	559,816	171,641	5,198
<i>Итого за Обед</i>													
406	Хлеб-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	
<i>Итого за Полдник</i>													
		300,000	9,730	10,969	427,387	0,221	10,932	31,937	5,010	34,348	135,249	43,736	2,068
	Итого за Пятница - 2 Младшие	1 570,035	56,721	36,593	1 617,045	0,960	420,232	760,297	14,286	362,052	874,942	254,700	9,245

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	49,726	58,839	256,593	0,825	387,335	664,087	15,323	458,709	864,654	231,465	13,715				
Вторник - 1	43,638	46,838	264,926	0,917	419,760	331,567	12,207	312,764	749,376	223,880	9,599				
Среда - 1	56,983	64,500	216,498	1,017	406,242	1 557,820	18,524	198,825	855,141	286,706	14,667				
Четверг - 1	80,160	80,193	220,349	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	1,257	402,499	559,007	12,720	307,247	792,867	273,576	15,947				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,845	61,149	238,381	0,994	397,813	1 056,238	15,441	376,951	903,506	251,951	13,764				
Понедельник - 2	49,727	48,476	227,921	0,643	402,418	346,407	14,463	462,673	877,574	226,139	10,610				
Вторник - 2	75,170	73,696	302,021	1,301	368,792	474,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,101				
Среда - 2	58,306	66,729	264,346	1,000	390,161	569,178	16,236	375,363	859,314	210,390	14,707				
Четверг - 2	53,622	56,651	236,988	0,958	408,682	1 506,510	14,938	201,385	882,001	265,706	11,409				
Пятница - 2	56,721	36,593	237,556	0,969	420,232	760,297	14,236	362,052	874,942	254,709	9,245				
СРЕДНЕЕ за 2 недели	58,709	56,429	253,586	1,032	398,069	731,491	15,309	421,019	932,319	257,509	12,014				
ИТОГО среднее за 2 недели	57,277	58,789	245,994	1,013	397,931	868,865	15,176	398,983	917,913	254,730	12,889				
Норма СанПин	46,2	47,4	201	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2				

Возрастная группа

	Завтрак	Обед	Ланч	Итого за день
Понедельник - 1	630,000	700,035	300,000	1 630,035
Вторник - 1	500,000	740,035	300,000	1 540,035
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	480,000	740,035	300,000	1 520,035
Вторник - 2	495,000	740,035	300,000	1 535,035
Среда - 2	610,000	770,035	300,000	1 680,035
Четверг - 2	510,000	700,035	300,000	1 510,035
Пятница - 2	560,000	770,035	300,000	1 570,035
ИТОГО среднее за 2 недели	531	734	300	1 565
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 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>													
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000			0,030	
204	Рожки отварные с сыром	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		
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		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
348	Сок 200 мл в вид.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800		5,701		
	Итого за Завтрак	650,000	18,364	20,299	104,931	676,739	0,201	3,924	177,280	2,068	319,030	297,360	42,640	5,701		
			<i>Обед</i>													
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000		0,700		
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		
291	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	6,210	458,100	4,029	52,930	391,120	106,790	2,396		
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								
	Итого за Обед	860,035	31,763	39,868	115,756	990,470	0,600	390,296	662,100	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	839,380	13,703	500,840	919,740	243,130	12,924		

День/неделя: Вторник - 1 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>													
	Кондитерское изделие	60	0,480	0,060	47,880	195,600										
174	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,690	0,211	1,547	56,450	0,134	166,880	266,790	72,560	0,661		
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072						
	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	13,563	10,968	127,685	665,422	0,311	2,015	67,250	1,290	176,080	301,590	85,760	1,461		
			<i>Обед</i>													
52	Салат из свежк отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344		
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,850	3,253	8,800	86,848	0,057	6,300	200,000	1,530	13,779	34,728	12,539	0,555		
294	Котлеты 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		
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		
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		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	Итого за Обед	890,035	25,807	33,463	90,909	883,608	0,551	404,430	300,870	8,135	147,979	454,968	138,119	7,799		
	Итого за Вторник - 1 Старшие	1 440,035	39,370	44,431	218,594	1 549,030	0,862	406,445	368,120	9,425	324,059	756,558	223,879	9,260		

№ п/п	День/неделя: Среда - I Старшие	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭД (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
				Завтрак																
279		Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,041	4,000		0,080	7,999	21,798	8,399	0,280					
173		Тэфтели мясные с томатным соусом	130	14,072	21,405	14,492	306,430	0,170	4,990	82,400	4,938	31,680	178,730	34,280	1,951					
377		Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992						
		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,165	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	31,800	13,200	0,800					
		Итого за Завтрак	590,000	24,172	26,977	73,924	632,698	0,420	115,050		6,212	69,109	380,818	148,979	6,916					
				Обед																
65		Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650		2,942	21,010	37,520	26,190	1,009					
82		Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001					
289		Рагу овощное из птицы	250	19,758	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640	560,900	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023					
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	5,7240	57,240							0,036						
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	31,800	13,200	0,800					
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	350,000		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800					
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																	
		Итого за Обед	800,035	28,813	35,460	74,045	837,288	0,522	409,756	2 024,900	9,609	119,419	456,408	146,839	7,669					
		Итого за Среда - I Старшие	1 450,035	52,985	62,437	147,969	1 491,986	0,942	2 139,950		15,821	188,528	837,226	295,813	14,575					
		День/неделя: Четверг - I Старшие																		
				Завтрак																
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					
210		Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	666,420	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355					
376		Чай 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	31,800	13,200	0,800					
		Итого за Завтрак	519,000	38,724	37,264	49,304	686,289	0,432	6,037	2 396,420	4,022	288,160	636,839	96,649	8,711					
				Обед																
67		Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	15,316	20,446	0,775					
96		Рассольник московский (крупа перловая)	250	2,392	5,223	9,999	131,779	0,076	9,774	206,000	1,975	25,220	78,449	21,360	0,817					
203		Щи зеленые заправленные	100	21,975	23,526	0,380	298,180	0,108	3,240	81,900	1,251	20,460	306,900	25,450	1,947					
202		Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650	0,420	32,650		1,100	21,860	63,900	11,640	1,193					
349		Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,048	0,720		0,990	28,800	26,380	18,900	0,612					
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	31,800	13,200	0,800					
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	350,000		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800					
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																	
		Итого за Обед	890,035	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					
		Итого за Четверг - I Старшие	1 430,035	79,090	78,666	170,010	1 742,307	0,964	380,053	3 186,970	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645					

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,770	1,508	62,380	0,260	157,200	215,350	54,940	0,998	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	113,400	113,400	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	
	Итого за Завтрак	640,000	13,436	12,158	93,240	540,670	16,976	73,180	1,312	188,800	257,850	73,640	4,778	
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	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	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035	
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,152	22,444	13,615	312,210	1,300	21,000	1,646	19,440	153,850	26,690	1,904	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650	0,402	13,680	133,370	88,230	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							
	Итого за Обед	890,035	33,453	39,180	112,785	961,048	0,923	390,350	8,096	139,479	549,568	212,169	10,994	
	Итого за Пятница - 1 Старшие	1 530,035	46,889	51,338	206,025	1 501,718	1,250	407,326	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772	

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	1,380	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	
	Итого за Завтрак	540,000	20,188	22,005	91,361	655,679	0,219	7,324	5,164	357,630	325,180	57,160	3,867	
<i>Обед</i>														
50	Горошек зеленый отварной	50	1,550	0,100	3,250	20,001	0,055	5,000	0,100	10,000	31,001	10,500	0,350	
	Кукуруза порционно	50	1,435	0,300	4,950	28,897	0,010	2,750	0,015	2,000	25,497	7,999	0,205	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001	
260	Гуляш из птицы	100	11,840	11,701	4,034	168,228	0,089	6,080	2,558	19,219	143,888	20,559	1,279	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218	32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684	
342	Компот ассорти	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							
	Итого за Обед	890,035	27,801	24,141	106,785	783,474	0,388	385,296	6,761	118,498	578,424	173,137	6,155	
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 430,035	47,989	46,146	198,146	1 439,153	0,807	392,620	11,925	476,128	903,604	230,297	10,022	

День/неделя: Вторник - 2 Старшие

№ 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	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
		15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Капша пшеничная молочная	250	11,025	8,862	57,607	355,340	0,319	1,625	57,650	0,212	172,160	263,870	70,840	1,924
384	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	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	515,000	23,429	16,237	114,071	696,740	0,169	2,213	107,450	1,853	338,960	420,670	95,690	3,354
			<i>Обед</i>											
54	Салат из свежых овощей	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	177,930	25,700	1,995
173	Капша гречневая вязлая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650		0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,300	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	890,035	38,047	38,145	118,425	990,658	0,732	371,380	294,250	10,240	155,189	590,248	224,409	11,750
	Итого за Вторник - 2 Старшие	1 435,035	61,476	54,382	232,496	1 687,398	1,201	373,593	401,700	12,493	494,149	1 016,918	320,399	15,113

День/неделя: Среда - 2 Старшие

№ 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	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	24,025	19,393	19,722	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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,030	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	610,000	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 овсяной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
88	Пицци из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,935	4,134	108,990	0,086	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	25,800	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	19,415	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	2,960	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	597,652	11,807	131,113	441,269	125,056	8,335
	Итого за Среда - 2 Старшие	1 560,035	59,063	65,914	228,248	1 795,142	0,988	396,988	727,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878

№ рсч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280				
294	Котлеты 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				
171	Каша рисовая рассычатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,681				
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440			2,200	1,800	0,600	0,050				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Итого за Завтрак	560,000	27,735	25,225	98,737	708,489	0,449	8,940	97,270	4,503	422,348	123,209	3,475					
Обед																		
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	54,251	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 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	27,725	28,024	70,823	772,368	0,557	415,379	2 178,254	7,013	120,959	463,543	154,551	7,372				
	Итого за Четверг - 2 Старшие	1 420,035	49,460	53,249	169,560	1 480,857	1,006	424,319	2 275,524	11,516	198,278	885,891	277,760	10,847				
День/неделя: Пятница - 2 Старшие																		
Завтрак																		
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260				
181	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	Какао 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				
	Итого за Завтрак	550,000	16,485	10,593	110,975	602,558	0,250	2,193	68,450	2,161	178,540	209,196	44,204	2,089				
Обед																		
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,015	7,176	13,238	126,830	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688				
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	58,330	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										
	Итого за Обед	920,035	37,340	22,321	82,979	799,918	0,619	428,654	820,000	9,661	216,809	659,768	204,739	6,484				
	Итого за Пятница - 2 Старшие	1 470,035	53,825	32,914	193,954	1 402,476	0,869	430,847	888,450	11,822	395,349	868,964	248,943	8,573				

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б		Ж			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	У	У	У	У										
Понедельник - 1	50,127	60,167	220,687	1 667,209	0,801	394,220	839,380	13,703	500,840	919,740	243,130	12,924		
Вторник - 1	39,370	44,431	218,594	1 549,030	0,862	406,445	368,120	9,425	324,059	756,558	223,879	9,260		
Среда - 1	52,985	62,437	147,969	1 464,986	0,942	420,446	2 139,950	15,821	188,528	837,226	295,818	14,575		
Четверг - 1	79,090	78,666	170,010	1 742,307	0,864	380,053	3 186,970	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645		
Пятница - 1	46,889	51,338	206,025	1 501,718	1,250	407,326	826,830	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,692	59,408	192,657	1 585,050	0,944	461,698	1 474,250	12,417	353,762	902,043	255,414	13,835		
Понедельник - 2	47,989	46,146	198,146	1 439,153	0,807	392,620	379,730	11,925	476,128	903,604	230,297	10,022		
Вторник - 2	61,476	54,382	232,496	1 687,598	1,201	373,593	401,700	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113		
Среда - 2	59,063	65,914	228,248	1 792,983	0,988	396,988	727,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878		
Четверг - 2	49,460	53,249	169,560	1 480,857	1,006	424,319	2 275,524	11,516	198,278	885,891	277,760	10,847		
Пятница - 2	53,825	32,914	193,954	1 402,476	0,869	430,847	888,450	11,822	395,349	868,964	248,943	8,573		
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	54,363	50,521	204,481	1 560,613	0,974	403,673	934,621	12,243	392,965	912,501	258,201	11,687		
ИТОГО среднее за 2 недели	54,028	54,965	198,559	1 572,832	0,959	402,686	1 203,436	12,333	373,364	907,272	256,808	12,761		
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9		

Возрастная группа	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	650,000	860,035
Вторник - 1	550,000	890,035
Среда - 1	590,000	860,035
Четверг - 1	540,000	890,035
Пятница - 1	640,000	890,035
Понедельник - 2	540,000	890,035
Вторник - 2	545,000	890,035
Среда - 2	640,000	920,035
Четверг - 2	560,000	860,035
Пятница - 2	550,000	920,035
ИТОГО среднее за 2 недели	581	887
Норма СанПиН	550	800

Репентуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/МФУ РАД М.П.Могильного. - М.:Дельта принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в образовательных учреждениях /Т.Г. Ив2 Москва 2006)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта

*ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" оставляет за собой право на вносные изменения в меню без изменения стоимости меню (зависно в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).