

СОГЛАСОВАНО

Директор

*С.И. Мухоморов*  
« 1 » марта 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая

« 01 » марта 2023г.



Финонов Т.В.

**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся общеобразовательных учреждений Республики Мордовия, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании**

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>30,019</b>	<b>36,581</b>	<b>38,792</b>	<b>609,466</b>	<b>0,365</b>	<b>16,142</b>	<b>533,455</b>	<b>2,552</b>	<b>248,745</b>	<b>499,676</b>	<b>66,424</b>	<b>10,127</b>	
<i>Обед</i>															
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,850	24,600	22,200	9,000	0,420	
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717	
291	Каша перловая с куриней	200	17,552	14,965	38,682	359,091	0,129	3,664	381,240	1,206	43,720	301,730	42,580	2,359	
348	Компот из сухофруктов	180				155,400	0,240	0,240			0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	147,000	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>25,208</b>	<b>26,560</b>	<b>82,225</b>	<b>676,843</b>	<b>0,447</b>	<b>28,547</b>	<b>542,791</b>	<b>5,164</b>	<b>136,763</b>	<b>441,111</b>	<b>93,852</b>	<b>5,176</b>	
<i>Полдник</i>															
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	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>0,822</b>	<b>0,657</b>	<b>14,777</b>	<b>72,185</b>	<b>0,046</b>	<b>15,111</b>	<b>0,555</b>	<b>0,300</b>	<b>29,495</b>	<b>25,646</b>	<b>18,384</b>	<b>4,210</b>	
	<b>Итого за Понедельник - 1 Младшие</b>	<b>1 600,000</b>	<b>56,049</b>	<b>63,798</b>	<b>135,794</b>	<b>1 358,494</b>	<b>0,858</b>	<b>59,800</b>	<b>1 076,801</b>	<b>8,016</b>	<b>415,003</b>	<b>966,433</b>	<b>178,660</b>	<b>19,513</b>	
День/неделя: Вторник - 1 Младшие															
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
173	Каша пшеница молочная без сахара	200	8,798	7,084	38,768	254,861	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,514	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,000</b>	<b>13,020</b>	<b>9,061</b>	<b>72,865</b>	<b>430,646</b>	<b>0,461</b>	<b>16,571</b>	<b>36,555</b>	<b>0,613</b>	<b>197,105</b>	<b>286,426</b>	<b>90,934</b>	<b>6,844</b>	
<i>Обед</i>															
50	Салат из свежесы с сыром	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	12,420	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	90	15,739	18,062	7,729	256,431	0,119	1,486	55,300	1,763	28,000	151,160	20,840	1,741	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	147,000	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>28,010</b>	<b>30,394</b>	<b>74,660</b>	<b>688,528</b>	<b>0,592</b>	<b>42,168</b>	<b>247,351</b>	<b>4,441</b>	<b>204,402</b>	<b>417,549</b>	<b>108,482</b>	<b>6,851</b>	
<i>Полдник</i>															
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	
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>0,820</b>	<b>0,660</b>	<b>15,340</b>	<b>80,900</b>	<b>0,090</b>	<b>30,000</b>		<b>0,600</b>	<b>48,000</b>	<b>33,000</b>	<b>27,000</b>	<b>6,600</b>	
	<b>Итого за Вторник - 1 Младшие</b>	<b>1 680,000</b>	<b>41,850</b>	<b>40,315</b>	<b>162,865</b>	<b>1 200,074</b>	<b>1,098</b>	<b>73,739</b>	<b>283,966</b>	<b>5,354</b>	<b>425,507</b>	<b>720,475</b>	<b>212,916</b>	<b>16,995</b>	

День/неделя: Среда - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тертые мясные с томатным соусом на пару	120	14,022	22,289	5,692	278,782	0,071	4,050	65,320	4,930	27,100	150,380	21,000	1,955
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,384</i>	<i>27,793</i>	<i>46,419</i>	<i>526,168</i>	<i>0,394</i>	<i>6,321</i>	<i>81,975</i>	<i>5,396</i>	<i>75,835</i>	<i>322,836</i>	<i>116,704</i>	<i>6,531</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,132	4,258	8,585	88,432	0,062	16,443	172,351	1,956	27,223	58,781	18,212	0,953
288	Кури отварные	90	23,324	11,869	0,143	207,691	0,129		1,806	0,238	14,000	211,020	23,440	0,932
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>40,052</i>	<i>24,985</i>	<i>84,610</i>	<i>733,465</i>	<i>0,555</i>	<i>34,983</i>	<i>190,157</i>	<i>4,765</i>	<i>134,543</i>	<i>420,071</i>	<i>87,192</i>	<i>5,801</i>
<i>Полдник</i>														
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
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>0,822</i>	<i>0,657</i>	<i>14,777</i>	<i>72,185</i>	<i>0,046</i>	<i>15,111</i>	<i>0,555</i>	<i>0,300</i>	<i>29,495</i>	<i>25,646</i>	<i>18,384</i>	<i>4,210</i>
	<b>Итого за Среда - 1 Младшие</b>	<b>1 600,000</b>	<b>63,238</b>	<b>53,435</b>	<b>145,806</b>	<b>1 331,818</b>	<b>0,995</b>	<b>56,415</b>	<b>272,687</b>	<b>10,461</b>	<b>239,873</b>	<b>768,583</b>	<b>222,280</b>	<b>16,542</b>
День/неделя: Четверг - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
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>570,000</i>	<i>17,914</i>	<i>12,974</i>	<i>79,989</i>	<i>514,537</i>	<i>0,325</i>	<i>15,471</i>	<i>78,055</i>	<i>1,570</i>	<i>329,605</i>	<i>295,196</i>	<i>56,474</i>	<i>6,688</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овсяной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
96	Рассольник московский на курином бульоне	200	1,828	3,265	12,934	88,781	0,060	7,804	160,631	1,482	16,922	61,280	16,871	0,661
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487
348	Компот из сухофруктов	180												
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,176</i>	<i>26,329</i>	<i>69,801</i>	<i>605,382</i>	<i>0,549</i>	<i>43,693</i>	<i>369,801</i>	<i>6,332</i>	<i>105,572</i>	<i>353,780</i>	<i>98,546</i>	<i>5,292</i>
<i>Полдник</i>														
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
	Кисломолочный 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>350,000</i>	<i>11,800</i>	<i>13,400</i>	<i>49,100</i>	<i>316,500</i>	<i>0,125</i>	<i>16,400</i>	<i>44,000</i>	<i>0,300</i>	<i>264,000</i>	<i>196,500</i>	<i>41,500</i>	<i>3,500</i>
	<b>Итого за Четверг - 1 Младшие</b>	<b>1 620,000</b>	<b>51,890</b>	<b>52,703</b>	<b>198,890</b>	<b>1 436,419</b>	<b>0,999</b>	<b>75,564</b>	<b>491,856</b>	<b>8,202</b>	<b>699,177</b>	<b>845,476</b>	<b>196,520</b>	<b>15,480</b>



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>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8,798	7,084	38,768	254,861	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,514
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>470,000</b>	<b>18,470</b>	<b>14,011</b>	<b>62,995</b>	<b>454,846</b>	<b>0,462</b>	<b>1,771</b>	<b>82,555</b>	<b>0,443</b>	<b>380,405</b>	<b>410,426</b>	<b>90,434</b>	<b>4,024</b>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,116	66,590	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
268	Котлеты рубленые из мяса паровые	90	11,949	21,428	8,447	274,431	0,248	1,186	18,900	1,805	16,170	125,420	17,900	1,373
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,356	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>29,511</b>	<b>36,539</b>	<b>79,818</b>	<b>767,461</b>	<b>0,903</b>	<b>16,280</b>	<b>525,431</b>	<b>5,727</b>	<b>124,612</b>	<b>461,739</b>	<b>166,982</b>	<b>8,772</b>
<i>Полдник</i>														
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
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>0,822</b>	<b>0,657</b>	<b>14,777</b>	<b>72,185</b>	<b>0,046</b>	<b>15,111</b>	<b>0,555</b>	<b>0,300</b>	<b>29,495</b>	<b>25,646</b>	<b>18,384</b>	<b>4,210</b>
	<b>Итого за Пятница - 1 Младшие</b>	<b>1 560,000</b>	<b>48,803</b>	<b>51,207</b>	<b>157,590</b>	<b>1 294,492</b>	<b>1,411</b>	<b>33,162</b>	<b>608,541</b>	<b>6,470</b>	<b>534,512</b>	<b>897,811</b>	<b>275,800</b>	<b>17,006</b>
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	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580,000</b>	<b>18,764</b>	<b>13,304</b>	<b>84,819</b>	<b>540,437</b>	<b>0,365</b>	<b>15,311</b>	<b>78,055</b>	<b>1,600</b>	<b>336,905</b>	<b>307,696</b>	<b>60,474</b>	<b>6,968</b>
<i>Обед</i>														
	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043		16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>26,948</b>	<b>21,038</b>	<b>84,774</b>	<b>645,533</b>	<b>0,486</b>	<b>25,116</b>	<b>198,951</b>	<b>5,228</b>	<b>107,122</b>	<b>364,609</b>	<b>103,021</b>	<b>4,274</b>
<i>Полдник</i>														
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
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>0,822</b>	<b>0,657</b>	<b>14,777</b>	<b>72,185</b>	<b>0,046</b>	<b>15,111</b>	<b>0,555</b>	<b>0,300</b>	<b>29,495</b>	<b>25,646</b>	<b>18,384</b>	<b>4,210</b>
	<b>Итого за Понедельник - 2 Младшие</b>	<b>1 670,000</b>	<b>46,534</b>	<b>34,999</b>	<b>184,370</b>	<b>1 258,155</b>	<b>0,897</b>	<b>55,738</b>	<b>277,561</b>	<b>7,128</b>	<b>473,522</b>	<b>697,951</b>	<b>181,879</b>	<b>15,452</b>

День/неделя: Вторник - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйно отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8,798	7,084	38,768	254,861	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,514
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>25,970</b>	<b>20,291</b>	<b>63,695</b>	<b>543,046</b>	<b>0,526</b>	<b>1,611</b>	<b>286,555</b>	<b>0,943</b>	<b>235,405</b>	<b>474,426</b>	<b>93,434</b>	<b>6,324</b>
<i>Обед</i>														
65	Салат из свежесы с яблоками	60	0,675	4,097	3,078	60,230	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,904
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>32,038</b>	<b>34,273</b>	<b>81,949</b>	<b>766,933</b>	<b>0,732</b>	<b>14,970</b>	<b>231,971</b>	<b>6,884</b>	<b>139,768</b>	<b>453,357</b>	<b>163,046</b>	<b>9,317</b>
<i>Полдник</i>														
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
	Кисломолочный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000		240,000	180,000	28,000	0,200
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>11,800</b>	<b>13,400</b>	<b>49,100</b>	<b>316,500</b>	<b>0,125</b>	<b>16,400</b>	<b>44,000</b>	<b>0,300</b>	<b>264,000</b>	<b>196,500</b>	<b>41,500</b>	<b>3,500</b>
	<b>Итого за Вторник - 2 Младшие</b>	<b>1 590,000</b>	<b>69,808</b>	<b>67,964</b>	<b>194,744</b>	<b>1 626,479</b>	<b>1,383</b>	<b>32,981</b>	<b>562,526</b>	<b>8,127</b>	<b>639,173</b>	<b>1 124,283</b>	<b>297,980</b>	<b>19,141</b>
День/неделя: Среда - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная	150	23,497	12,136	14,202	264,851	0,103	0,480	78,800	1,185	128,720	253,330	27,620	1,036
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,000</b>	<b>27,764</b>	<b>14,118</b>	<b>48,449</b>	<b>442,316</b>	<b>0,311</b>	<b>17,751</b>	<b>79,455</b>	<b>1,615</b>	<b>189,415</b>	<b>330,076</b>	<b>62,604</b>	<b>6,396</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне		1,536	4,215	9,163	80,752	0,066	20,443	161,551	1,918	24,643	42,181	18,272	0,717
268	Биточки мясные с томатным соусом паровые	120	12,026	24,116	9,650	303,462	0,248	1,674	80,420	3,232	21,180	128,180	19,880	1,470
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<b>Итого за Обед</b>	<b>570,000</b>	<b>26,139</b>	<b>38,220</b>	<b>97,153</b>	<b>839,486</b>	<b>0,702</b>	<b>32,057</b>	<b>418,421</b>	<b>8,145</b>	<b>126,623</b>	<b>329,241</b>	<b>87,207</b>	<b>6,117</b>
<i>Полдник</i>														
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
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>0,822</b>	<b>0,657</b>	<b>14,777</b>	<b>72,185</b>	<b>0,046</b>	<b>15,111</b>	<b>0,555</b>	<b>0,300</b>	<b>29,495</b>	<b>25,646</b>	<b>18,384</b>	<b>4,210</b>
	<b>Итого за Среда - 2 Младшие</b>	<b>1 460,000</b>	<b>54,725</b>	<b>52,995</b>	<b>160,379</b>	<b>1 353,987</b>	<b>1,059</b>	<b>64,919</b>	<b>498,431</b>	<b>10,060</b>	<b>345,533</b>	<b>684,963</b>	<b>168,195</b>	<b>16,723</b>



День/неделя: Четверг - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	90	15,595	17,662	7,873	252,591	0,073	1,422	55,300	1,891	19,520	141,560	16,680	1,469
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,825	1,485	21,735	116,550	0,180	0,180		0,135	32,850	56,250	18,000	1,260
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515,000</b>	<b>23,401</b>	<b>25,737</b>	<b>55,538</b>	<b>551,808</b>	<b>0,433</b>	<b>31,808</b>	<b>74,855</b>	<b>2,996</b>	<b>110,385</b>	<b>314,876</b>	<b>78,574</b>	<b>5,181</b>
<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	5,964	65,780	0,051	8,000	0,700	1,800	9,150	28,780	11,380	0,448
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,432	4,183	8,585	77,632	0,055	16,443	161,551	1,926	25,723	40,781	18,212	0,803
291	Плов из мяса птицы	200	17,996	11,689	42,270	349,325	0,125	2,326	278,881	2,854	22,690	211,804	51,461	1,306
348	Компот из сухофруктов	180												
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700,000</b>	<b>25,592</b>	<b>22,008</b>	<b>85,799</b>	<b>648,137</b>	<b>0,471</b>	<b>27,009</b>	<b>441,132</b>	<b>6,760</b>	<b>101,363</b>	<b>356,365</b>	<b>105,053</b>	<b>4,237</b>
<i>Полдник</i>														
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
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>0,822</b>	<b>0,657</b>	<b>14,777</b>	<b>72,185</b>	<b>0,046</b>	<b>15,111</b>	<b>0,555</b>	<b>0,300</b>	<b>29,495</b>	<b>25,646</b>	<b>18,384</b>	<b>4,210</b>
	<b>Итого за Четверг - 2 Младшие</b>	<b>1 565,000</b>	<b>49,815</b>	<b>48,402</b>	<b>156,114</b>	<b>1 272,130</b>	<b>0,950</b>	<b>73,928</b>	<b>516,542</b>	<b>10,056</b>	<b>241,243</b>	<b>696,887</b>	<b>202,011</b>	<b>13,628</b>
День/неделя: Пятница - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8,798	7,084	38,768	254,861	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,514
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,000</b>	<b>13,020</b>	<b>9,061</b>	<b>72,865</b>	<b>430,646</b>	<b>0,461</b>	<b>16,571</b>	<b>36,555</b>	<b>0,613</b>	<b>197,105</b>	<b>286,426</b>	<b>90,934</b>	<b>6,844</b>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
534	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	23,328	8,332	2,268	177,717	0,175	2,834	383,920	3,687	66,737	362,139	88,159	1,410
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043		16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	60	5,100	1,980	28,980	155,400	0,240	0,240		0,180	43,800	75,000	24,000	1,680
	<b>Итого за Обед</b>	<b>770,000</b>	<b>37,512</b>	<b>19,156</b>	<b>83,085</b>	<b>658,097</b>	<b>0,528</b>	<b>24,878</b>	<b>571,351</b>	<b>6,596</b>	<b>164,109</b>	<b>591,898</b>	<b>162,501</b>	<b>5,559</b>
<i>Полдник</i>														
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
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400								
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350,000</b>	<b>0,820</b>	<b>0,660</b>	<b>15,340</b>	<b>80,900</b>	<b>0,045</b>	<b>15,000</b>		<b>0,300</b>	<b>24,000</b>	<b>16,500</b>	<b>13,500</b>	<b>3,300</b>
	<b>Итого за Пятницу - 2 Младшие</b>	<b>1 710,000</b>	<b>51,352</b>	<b>28,877</b>	<b>171,290</b>	<b>1 169,643</b>	<b>1,034</b>	<b>56,449</b>	<b>607,906</b>	<b>7,509</b>	<b>385,214</b>	<b>894,824</b>	<b>266,935</b>	<b>15,703</b>

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	56,049	63,798		135,794	1 358,494	0,858	59,800	1 076,801	8,016	415,003	966,433
Вторник - 1	41,850	40,315	162,865	1 200,074	1,098	73,739	283,906	5,354	425,507	720,475	212,916	16,995
Среда - 1	63,238	53,435	145,806	1 331,818	0,995	56,415	272,687	10,461	239,873	768,553	222,280	16,542
Четверг - 1	51,890	52,703	198,890	1 436,419	0,999	75,564	491,856	8,202	699,177	845,476	196,520	15,480
Пятница - 1	48,803	51,207	157,590	1 294,492	1,411	33,162	608,541	6,470	534,512	897,811	275,800	17,006
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>52,366</b>	<b>52,292</b>	<b>160,189</b>	<b>1 324,259</b>	<b>1,072</b>	<b>59,736</b>	<b>546,758</b>	<b>7,701</b>	<b>462,814</b>	<b>839,750</b>	<b>217,235</b>	<b>17,107</b>
Понедельник - 2	46,534	34,999	184,370	1 258,155	0,897	55,738	277,561	7,128	473,522	697,951	181,879	15,452
Вторник - 2	69,808	67,964	194,744	1 626,479	1,383	32,981	562,526	8,127	639,173	1 124,283	297,980	19,141
Среда - 2	54,725	52,995	160,379	1 353,987	1,059	64,919	498,431	10,060	345,533	684,963	168,195	16,723
Четверг - 2	49,815	48,402	156,114	1 272,130	0,950	73,928	516,542	10,056	241,243	696,887	202,011	13,628
Пятница - 2	51,352	28,877	171,290	1 169,643	1,034	56,449	607,906	7,509	385,214	894,824	266,935	15,703
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>54,447</b>	<b>46,647</b>	<b>173,379</b>	<b>1 336,079</b>	<b>1,065</b>	<b>56,803</b>	<b>492,593</b>	<b>8,576</b>	<b>416,937</b>	<b>819,782</b>	<b>223,400</b>	<b>16,129</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>53,407</b>	<b>49,470</b>	<b>166,784</b>	<b>1 330,169</b>	<b>1,069</b>	<b>58,270</b>	<b>519,676</b>	<b>8,139</b>	<b>439,876</b>	<b>829,766</b>	<b>220,318</b>	<b>16,618</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1 410</b>	<b>0,72</b>	<b>36</b>	<b>420</b>	<b>7,2</b>	<b>660</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>7,2</b>

Возрастная группа	Возрастная группа			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1	550,000	700,000	350,000	1 600,000
Вторник - 1	590,000	740,000	350,000	1 680,000
Среда - 1	510,000	740,000	350,000	1 600,000
Четверг - 1	570,000	700,000	350,000	1 620,000
Пятница - 1	470,000	740,000	350,000	1 560,000
Понедельник - 2	580,000	740,000	350,000	1 670,000
Вторник - 2	500,000	740,000	350,000	1 590,000
Среда - 2	540,000	570,000	350,000	1 460,000
Четверг - 2	515,000	700,000	350,000	1 565,000
Пятница - 2	590,000	770,000	350,000	1 710,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>542</b>	<b>714</b>	<b>350</b>	<b>1 606</b>
<b>Норма СанПиН</b>	<b>500</b>	<b>700</b>	<b>300</b>	<b>1 500</b>



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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>610,000</b>	<b>39,389</b>	<b>46,315</b>	<b>45,125</b>	<b>760,186</b>	<b>0,457</b>	<b>16,468</b>	<b>696,855</b>	<b>3,494</b>	<b>316,785</b>	<b>651,336</b>	<b>80,944</b>	<b>11,981</b>
<i>Обед</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
88/2011	Ши из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,941	5,271	11,546	101,342	0,083	25,662	202,311	2,419	30,043	52,951	22,992	0,903
291	Капа перловая с курицей	250	22,041	18,983	48,497	452,281	0,160	4,489	397,900	1,504	53,290	377,870	52,080	2,939
348	Компот из сухофруктов	180												
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,800	2,640	38,640	207,200	0,320	0,320		0,240	58,400	100,000	32,000	2,240
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>32,482</b>	<b>35,894</b>	<b>107,683</b>	<b>896,823</b>	<b>0,583</b>	<b>37,471</b>	<b>600,211</b>	<b>7,263</b>	<b>182,733</b>	<b>567,821</b>	<b>122,072</b>	<b>6,782</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 Старшие</b>	<b>1 470,000</b>	<b>71,871</b>	<b>82,209</b>	<b>152,808</b>	<b>1 657,009</b>	<b>1,040</b>	<b>53,939</b>	<b>1 297,066</b>	<b>10,667</b>	<b>499,518</b>	<b>1 219,157</b>	<b>203,016</b>	<b>18,763</b>
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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Капа пшеница молочная без сахара	250	11,026	8,863	48,626	319,431	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,892
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,300	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>640,000</b>	<b>15,248</b>	<b>10,840</b>	<b>82,723</b>	<b>495,216</b>	<b>0,525</b>	<b>16,896</b>	<b>45,555</b>	<b>0,662</b>	<b>230,855</b>	<b>339,516</b>	<b>105,224</b>	<b>7,222</b>
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,920	7,693	7,744	116,310	0,021	8,880	23,000	2,338	132,560	101,940	23,860	1,332
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,330	13,862	34,739	12,551	0,559
294	Коллеты рубленные из мяса птицы жареные	100	17,488	20,065	8,589	284,397	0,133	1,651	61,444	1,957	31,108	167,956	23,156	1,934
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,800	2,640	38,640	207,200	0,320	0,320		0,240	58,400	100,000	32,000	2,240
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>34,209</b>	<b>38,454</b>	<b>95,442</b>	<b>867,858</b>	<b>0,742</b>	<b>52,889</b>	<b>308,675</b>	<b>6,125</b>	<b>289,740</b>	<b>530,035</b>	<b>137,937</b>	<b>8,504</b>
	<b>Итого за Вторник - 1 Старшие</b>	<b>1 530,000</b>	<b>49,457</b>	<b>49,294</b>	<b>178,165</b>	<b>1 363,074</b>	<b>1,267</b>	<b>69,785</b>	<b>354,230</b>	<b>6,787</b>	<b>520,595</b>	<b>869,551</b>	<b>243,161</b>	<b>15,726</b>



День/неделя: Среда - 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>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом на пару	130	15,550	23,673	6,020	298,622	0,078	4,522	68,120	4,974	29,340	166,820	23,160	2,159
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>24,802</b>	<b>30,133</b>	<b>50,757</b>	<b>574,178</b>	<b>0,431</b>	<b>6,793</b>	<b>88,775</b>	<b>5,506</b>	<b>79,715</b>	<b>360,436</b>	<b>132,864</b>	<b>7,205</b>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	230	4,521	5,308	10,904	108,622	0,077	20,762	213,111	2,459	32,943	69,491	23,032	1,165
288	Куры отварные	100	25,915	13,187	0,159	230,762	0,143		2,007	0,287	15,551	234,460	26,044	1,036
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119		19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
349	Компот из свежих яблок без сахара	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,800	2,640	38,640	207,200	0,320		0,320	0,240	58,400	100,000	32,000	2,240
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>46,607</b>	<b>30,796</b>	<b>106,414</b>	<b>901,383</b>	<b>0,693</b>	<b>49,183</b>	<b>234,318</b>	<b>6,465</b>	<b>176,563</b>	<b>501,952</b>	<b>110,280</b>	<b>7,176</b>
	<b>Итого за Среда - 1 Старшие</b>	<b>1 440,000</b>	<b>71,409</b>	<b>60,929</b>	<b>157,171</b>	<b>1 475,561</b>	<b>1,124</b>	<b>55,976</b>	<b>323,093</b>	<b>11,971</b>	<b>256,278</b>	<b>862,388</b>	<b>243,144</b>	<b>14,382</b>
День/неделя: Четверг - 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>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200			0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600,000</b>	<b>20,322</b>	<b>14,903</b>	<b>89,767</b>	<b>581,027</b>	<b>0,377</b>	<b>15,533</b>	<b>88,955</b>	<b>1,730</b>	<b>368,475</b>	<b>333,286</b>	<b>62,944</b>	<b>7,112</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
96	Рассольник московский на курином бульоне	250	2,331	4,336	16,500	114,792	0,075	9,755	200,781	1,968	20,403	78,030	21,232	0,827
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,346	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180												
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,800	2,640	38,640	207,200	0,320	0,320		0,240	58,400	100,000	32,000	2,240
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>28,601</b>	<b>35,380</b>	<b>92,116</b>	<b>802,150</b>	<b>0,723</b>	<b>57,274</b>	<b>542,435</b>	<b>8,959</b>	<b>139,897</b>	<b>461,783</b>	<b>130,655</b>	<b>6,951</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 Старшие</b>	<b>1 460,000</b>	<b>48,923</b>	<b>50,283</b>	<b>181,883</b>	<b>1 383,177</b>	<b>1,100</b>	<b>72,807</b>	<b>631,390</b>	<b>10,689</b>	<b>508,372</b>	<b>795,069</b>	<b>193,599</b>	<b>14,063</b>

День/неделя: Пятница - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,026	8,863	48,626	319,431	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,892
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>20,698</i>	<i>15,790</i>	<i>72,853</i>	<i>519,416</i>	<i>0,526</i>	<i>2,096</i>	<i>91,555</i>	<i>0,492</i>	<i>414,155</i>	<i>463,516</i>	<i>104,724</i>	<i>4,402</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
268	Котлеты рубленные из мяса паровые	100	13,415	23,514	9,513	303,331	0,274	1,358	21,700	1,865	17,800	140,460	20,000	1,535
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,800	2,640	38,640	207,200	0,320	0,320		0,240	58,400	100,000	32,000	2,240
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>36,414</i>	<i>42,687</i>	<i>102,145</i>	<i>940,235</i>	<i>1,123</i>	<i>23,199</i>	<i>792,231</i>	<i>6,640</i>	<i>159,276</i>	<i>578,459</i>	<i>208,541</i>	<i>10,818</i>
	<b>Итого за Пятница - 1 Старшие</b>	<b>1 410,000</b>	<b>57,112</b>	<b>58,477</b>	<b>174,998</b>	<b>1 459,651</b>	<b>1,649</b>	<b>25,295</b>	<b>883,786</b>	<b>7,132</b>	<b>573,431</b>	<b>1 041,975</b>	<b>313,265</b>	<b>15,220</b>
День/неделя: Понедельник - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
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>600,000</i>	<i>20,322</i>	<i>14,963</i>	<i>89,767</i>	<i>581,027</i>	<i>0,377</i>	<i>15,535</i>	<i>88,955</i>	<i>1,730</i>	<i>368,475</i>	<i>333,286</i>	<i>62,944</i>	<i>7,112</i>
<i>Обед</i>														
	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,000	0,110	10,000		0,200	20,000	62,000	21,000	0,700
82	Борщ из свеклы капуста с картофелем на курином бульоне	250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
260	Гуашь из птицы	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,321	4,266	47,426	246,171	0,052		20,000		10,000	98,250	32,220	0,679
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,800	2,640	38,640	207,200	0,320	0,320		0,240	58,400	100,000	32,000	2,240
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>32,571</i>	<i>24,317</i>	<i>102,777</i>	<i>790,022</i>	<i>0,642</i>	<i>33,834</i>	<i>246,151</i>	<i>5,991</i>	<i>135,426</i>	<i>454,984</i>	<i>131,897</i>	<i>5,505</i>
	<b>Итого за Понедельник - 2 Старшие</b>	<b>1 490,000</b>	<b>52,883</b>	<b>39,220</b>	<b>197,544</b>	<b>1 371,049</b>	<b>1,019</b>	<b>49,369</b>	<b>338,106</b>	<b>7,721</b>	<b>503,901</b>	<b>788,270</b>	<b>194,841</b>	<b>12,617</b>



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>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,026	8,863	48,626	319,431	0,319	1,625	43,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,892
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>28,199</b>	<b>22,070</b>	<b>73,553</b>	<b>607,616</b>	<b>0,590</b>	<b>1,936</b>	<b>295,555</b>	<b>0,992</b>	<b>269,155</b>	<b>527,516</b>	<b>107,724</b>	<b>6,762</b>
<i>Обед</i>														
65	Салат из свежих овощей с яблоками	100	1,120	7,161	8,434	103,240	0,021	9,300		3,198	29,160	32,130	17,210	1,502
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		29,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,518	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,800	2,640	38,640	207,200	0,320	0,320		0,240	58,400	100,000	32,000	2,240
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>38,026</b>	<b>41,120</b>	<b>103,780</b>	<b>940,591</b>	<b>0,968</b>	<b>20,808</b>	<b>282,131</b>	<b>8,657</b>	<b>177,392</b>	<b>549,109</b>	<b>201,161</b>	<b>11,513</b>
	<b>Итого за Вторник - 2 Старшие</b>	<b>1 440,000</b>	<b>66,224</b>	<b>63,190</b>	<b>177,333</b>	<b>1 548,207</b>	<b>1,498</b>	<b>22,744</b>	<b>577,686</b>	<b>9,649</b>	<b>446,547</b>	<b>1 076,625</b>	<b>308,885</b>	<b>18,215</b>
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>														
223	Запеканка творожная	200	31,287	16,758	18,715	356,991	0,134	0,640	106,400	1,730	169,870	337,080	36,610	1,357
376	Чай с лимоном без сахара	200	0,267	0,062	0,227	3,385	0,003	2,111	0,655	0,010	7,495	10,246	5,484	0,940
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>590,000</b>	<b>35,554</b>	<b>18,720</b>	<b>52,962</b>	<b>534,476</b>	<b>0,342</b>	<b>17,911</b>	<b>107,055</b>	<b>2,160</b>	<b>230,565</b>	<b>413,826</b>	<b>71,594</b>	<b>6,717</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940
268	Биточки мясные с томатным соусом жареные	130	13,310	26,018	10,716	329,982	0,273	1,828	82,520	3,287	22,650	141,570	21,800	1,616
202	Рожки отварные	180	7,697	4,387	49,133	266,978	0,119		19,200	1,092	23,208	63,792	11,664	1,193
349	Компот из свежих яблок без сахара, 180 л	180	0,144	0,144	3,528	16,920	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,792
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,800	2,640	38,640	207,200	0,320	0,320		0,240	58,400	100,000	32,000	2,240
	<b>Итого за Обед</b>	<b>920,000</b>	<b>31,554</b>	<b>46,245</b>	<b>121,935</b>	<b>1 033,132</b>	<b>0,872</b>	<b>41,688</b>	<b>588,781</b>	<b>10,327</b>	<b>167,165</b>	<b>410,779</b>	<b>112,722</b>	<b>7,556</b>
	<b>Итого за Среда - 2 Старшие</b>	<b>1 510,000</b>	<b>67,108</b>	<b>64,965</b>	<b>174,897</b>	<b>1 567,608</b>	<b>1,214</b>	<b>59,599</b>	<b>695,836</b>	<b>12,487</b>	<b>397,730</b>	<b>824,605</b>	<b>184,316</b>	<b>14,273</b>

День/неделя: Четверг - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Икра овощная	40	0,680	3,600	3,600	54,400	0,008	2,800		1,240	16,400	14,800	6,000	0,280
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	100	17,385	19,334	8,857	278,711	0,081	1,584	61,600	1,958	21,360	157,710	18,580	1,635
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,675	1,815	26,565	142,450	0,220	0,220		0,165	40,150	68,750	22,000	1,540
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>575,000</i>	<i>26,866</i>	<i>29,551</i>	<i>66,917</i>	<i>646,938</i>	<i>0,518</i>	<i>38,349</i>	<i>85,755</i>	<i>3,413</i>	<i>130,265</i>	<i>366,466</i>	<i>92,834</i>	<i>5,954</i>
<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	9,961	109,764	0,086	13,359	1,167	3,002	15,328	48,113	19,002	0,749
82	Борщ из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,821	5,233	10,904	97,822	0,070	20,762	202,311	2,429	31,443	51,491	23,032	1,015
291	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,530	60,680	2,431
348	Компот из сухофруктов	180												
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,800	2,640	38,640	207,200	0,320	0,320		0,240	58,400	100,000	32,000	2,240
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,923</i>	<i>37,829</i>	<i>113,218</i>	<i>917,997</i>	<i>0,612</i>	<i>39,330</i>	<i>665,378</i>	<i>9,759</i>	<i>138,801</i>	<i>462,134</i>	<i>134,714</i>	<i>6,435</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>57,789</i>	<i>67,371</i>	<i>180,135</i>	<i>1 564,935</i>	<i>1,130</i>	<i>77,679</i>	<i>751,133</i>	<i>13,172</i>	<i>269,066</i>	<i>828,600</i>	<i>227,548</i>	<i>12,389</i>

День/неделя: Пятница - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,026	8,863	48,626	319,431	0,319	1,625	43,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,892
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555		5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
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>640,000</i>	<i>15,248</i>	<i>10,840</i>	<i>82,723</i>	<i>495,216</i>	<i>0,525</i>	<i>16,896</i>	<i>45,555</i>	<i>0,662</i>	<i>230,855</i>	<i>339,516</i>	<i>105,224</i>	<i>7,222</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709
534	Рыба, тушеная в томате с овощами	130	25,272	9,023	2,458	192,499	0,190	3,071	415,969	3,993	72,281	392,313	95,505	1,527
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052		20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679
376	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,218	0,003	2,100	0,600	0,010	6,950	9,340	3,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	80	6,800	2,640	38,640	207,200	0,320	0,320		0,240	58,400	100,000	32,000	2,240
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>42,920</i>	<i>24,445</i>	<i>105,225</i>	<i>817,330</i>	<i>0,652</i>	<i>36,296</i>	<i>647,400</i>	<i>8,424</i>	<i>203,694</i>	<i>682,891</i>	<i>191,576</i>	<i>6,755</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>	<i>1 560,000</i>	<i>58,168</i>	<i>35,285</i>	<i>187,948</i>	<i>1 312,546</i>	<i>1,177</i>	<i>53,192</i>	<i>692,955</i>	<i>9,086</i>	<i>434,549</i>	<i>1 022,407</i>	<i>296,800</i>	<i>13,977</i>



Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	71,871	82,209	152,808	1 657,009	1,040	53,939	1 297,066	10,667	499,518	1 219,157	203,016	18,763
Вторник - 1	49,457	49,294	178,165	1 363,074	1,267	69,785	354,230	6,787	520,595	869,551	243,161	15,726
Среда - 1	71,409	60,929	157,171	1 475,561	1,124	55,976	323,093	11,971	256,278	862,388	243,144	14,382
Четверг - 1	48,923	50,283	181,883	1 383,177	1,100	72,809	631,390	10,689	508,372	795,069	193,599	14,063
Пятница - 1	57,112	58,477	174,998	1 459,651	1,649	25,295	883,786	7,132	573,431	1 041,975	313,265	15,220
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>59,754</b>	<b>60,238</b>	<b>169,005</b>	<b>1 467,694</b>	<b>1,236</b>	<b>55,561</b>	<b>697,913</b>	<b>9,449</b>	<b>471,639</b>	<b>957,628</b>	<b>239,237</b>	<b>15,631</b>
Понедельник - 2	52,893	39,220	197,544	1 371,049	1,019	49,369	335,106	7,721	503,901	788,270	194,841	12,617
Вторник - 2	66,224	63,190	177,333	1 548,207	1,498	22,744	577,686	9,649	446,547	1 076,625	308,885	18,215
Среда - 2	67,108	64,965	174,897	1 567,608	1,214	59,599	695,836	12,487	397,730	824,605	184,316	14,273
Четверг - 2	57,789	67,371	180,135	1 564,935	1,130	77,679	751,133	13,172	269,066	828,600	227,548	12,389
Пятница - 2	58,168	35,285	187,948	1 312,546	1,177	53,192	692,955	9,086	434,549	1 022,407	296,800	13,977
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>60,436</b>	<b>54,006</b>	<b>183,571</b>	<b>1 472,869</b>	<b>1,208</b>	<b>52,517</b>	<b>610,543</b>	<b>10,423</b>	<b>410,359</b>	<b>908,101</b>	<b>242,478</b>	<b>14,294</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>60,095</b>	<b>57,122</b>	<b>176,288</b>	<b>1 470,282</b>	<b>1,222</b>	<b>54,039</b>	<b>654,228</b>	<b>9,936</b>	<b>440,999</b>	<b>932,865</b>	<b>240,858</b>	<b>14,963</b>
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	610,000	860,000	1 470,000
Вторник - 1	640,000	890,000	1 530,000
Среда - 1	550,000	890,000	1 440,000
Четверг - 1	600,000	860,000	1 460,000
Пятница - 1	520,000	890,000	1 410,000
Понедельник - 2	600,000	890,000	1 490,000
Вторник - 2	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 2	590,000	920,000	1 510,000
Четверг - 2	575,000	860,000	1 435,000
Пятница - 2	640,000	920,000	1 560,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>588</b>	<b>887</b>	<b>1 475</b>
Норма СанПиН	550	800	1 350

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.г. 1и2 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 внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).