

СОГЛАСОВАНО

Директор



«01» 05 2023г.

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

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая

компания



«01» марта 2023г. ИЛАНИЯ»

Фонов Г.В.

День/неделя: Понедельник - I Младшие

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020						
376	Омлет наварушенный	150	25,717	27,354	367,581	0,158	4,565	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777			
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	8,859						
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>29,637</i>	<i>35,575</i>	<i>52,118</i>	<i>0,249</i>	<i>651,569</i>	<i>15,971</i>	<i>533,400</i>	<i>2,872</i>	<i>227,000</i>	<i>474,770</i>	<i>55,540</i>	<i>9,396</i>			
					<i>Обед</i>												
88/20 11	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420					
291	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	86,012	0,067	20,455	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723					
348	Плов из мяса птицы	200	17,996	11,689	42,270	0,125	2,326	2,854	278,881	22,690	211,804	51,461	1,306				
	Компот из сухофруктов	180			15,968		63,840					0,048					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,130	0,090	21,900	37,500	12,000	8,400					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>25,460</i>	<i>22,984</i>	<i>102,239</i>	<i>0,357</i>	<i>27,101</i>	<i>443,432</i>	<i>102,473</i>	<i>335,015</i>	<i>95,203</i>	<i>3,667</i>					
	<i>Итого за Понедельник - I Младшие</i>	<i>1 250,000</i>	<i>55,097</i>	<i>58,559</i>	<i>154,357</i>	<i>0,606</i>	<i>43,072</i>	<i>976,832</i>	<i>9,973</i>	<i>329,473</i>	<i>809,785</i>	<i>150,743</i>	<i>13,063</i>				

День/неделя: Вторник - I Младшие

№ рел.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
174	Печенье	50	3,900	7,690	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050					
384	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	0,069	1,235	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527					
	Каша из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	0,036	0,468	0,072	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Битон	40	2,800	0,400	18,400	0,044		0,680									
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>490,000</i>	<i>15,100</i>	<i>16,446</i>	<i>110,424</i>	<i>0,189</i>	<i>1,703</i>	<i>2,694</i>	<i>143,780</i>	<i>215,450</i>	<i>47,720</i>	<i>2,057</i>					
					<i>Обед</i>												
50	Салат из свежих с сыром	60	2,199	4,459	67,806	0,012	5,343	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796					
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	65,681	0,045	5,004	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452					
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	18,805	10,566	14,046	0,183	18,840	1,609	31,657	162,696	25,961	1,188					
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	0,173	27,995	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332					
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,130	0,090	21,900	37,500	12,000	8,400					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>30,797</i>	<i>22,347</i>	<i>706,927</i>	<i>0,568</i>	<i>40,162</i>	<i>4,683</i>	<i>191,759</i>	<i>410,865</i>	<i>105,683</i>	<i>5,818</i>					
	<i>Итого за Вторник - I Младшие</i>	<i>1 230,000</i>	<i>45,897</i>	<i>38,793</i>	<i>203,933</i>	<i>0,757</i>	<i>41,865</i>	<i>7,377</i>	<i>335,539</i>	<i>626,315</i>	<i>153,403</i>	<i>7,875</i>					

День/неделя: Среда - 1 Младшие

№ рел.	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	Мг	Fe						
													<i>Завтрак</i>							
294	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							
171	Шницель рубленый из мяса	90	18,467	11,338	11,616	227,975	0,149	19,006	2,004	25,145	157,981	24,586	1,019							
377	Када гречневая рассыпчатая	150	8,633	8,045	38,933	262,321	0,624	32,000	0,624	19,200	205,790	136,220	4,601							
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,580	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
			<i>Итого за Завтрак</i>	<i>31,306</i>	<i>19,818</i>	<i>85,342</i>	<i>651,044</i>	<i>0,321</i>	<i>4,700</i>	<i>51,586</i>	<i>64,895</i>	<i>417,491</i>	<i>177,586</i>	<i>7,153</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 со сметаной на курином бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980							
293	Пышенок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983							
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	3,600	0,910	19,340	53,160	9,720	0,924							
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	0,848							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840							
			<i>Итого за Обед</i>	<i>39,958</i>	<i>26,500</i>	<i>98,687</i>	<i>802,492</i>	<i>0,474</i>	<i>35,668</i>	<i>5,915</i>	<i>121,762</i>	<i>406,514</i>	<i>80,856</i>	<i>5,405</i>						
			<i>Итого за Среда - 1 Младшие</i>	<i>1 250,000</i>	<i>71,264</i>	<i>46,318</i>	<i>1 453,536</i>	<i>0,995</i>	<i>40,368</i>	<i>246,111</i>	<i>9,051</i>	<i>186,657</i>	<i>824,005</i>	<i>258,442</i>	<i>12,558</i>					
													<i>Ужин</i>							
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
348	Сок 200 мл в виде ул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	14,000	14,000	8,000	2,800								
			<i>Итого за Ужин</i>	<i>16,932</i>	<i>11,368</i>	<i>101,015</i>	<i>576,140</i>	<i>0,184</i>	<i>2,300</i>	<i>78,000</i>	<i>283,860</i>	<i>267,790</i>	<i>40,090</i>	<i>5,457</i>						
													<i>Обед</i>							
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464							
96	Расоляник московский на курином бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671							
259	Жаркое по-домашнему	200	16,221	11,412	23,235	263,138	0,230	28,433	2,845	29,981	198,391	50,218	1,937							
348	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840							0,048							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840							
			<i>Итого за Обед</i>	<i>23,928</i>	<i>20,766</i>	<i>86,571</i>	<i>633,009</i>	<i>0,482</i>	<i>42,477</i>	<i>6,643</i>	<i>91,103</i>	<i>346,481</i>	<i>95,834</i>	<i>4,290</i>						
			<i>Итого за Четверг - 1 Младшие</i>	<i>1 320,000</i>	<i>40,860</i>	<i>32,134</i>	<i>1 209,149</i>	<i>0,666</i>	<i>44,777</i>	<i>424,567</i>	<i>8,233</i>	<i>374,963</i>	<i>614,271</i>	<i>135,924</i>	<i>9,747</i>					

День/неделя: Пятница - 1 Молодшие														
№ рсц.	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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	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	
	Каши молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	33,510	0,796	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Битон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	0,480	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
<i>Итого за завтрак</i>														
		500,000	17,109	12,703	85,014	0,224	3,069	83,180	1,387	344,800	338,840	60,190	2,799	
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,571	6,170	0,061	7,150	330,000	1,059	15,350	53,190	15,450	0,718	
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665	
290/330	Грудка куриная, тушеная в сметанном соусе	120	28,439	16,549	0,952	0,139	0,028	39,400	1,761	25,312	240,930	34,786	1,003	
173	Каши гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	0,856	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,330	4,950	8,240	4,400	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,090	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	15,002	545,931	5,982	117,854	559,249	176,068	7,928	
<i>Итого за обед</i>														
		770,000	45,731	30,910	84,687	0,707	18,071	631,111	7,369	462,654	898,089	236,258	10,727	
<i>Итого за Пятница - 1 Молодшие</i>														
		1 270,000	62,840	43,613	169,701	0,931	18,071	1 333,170						
День/неделя: Понедельник - 2 Молодшие														
№ рсц.	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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957	
<i>Итого за завтрак</i>														
		570,000	17,532	11,968	93,315	0,209	15,300	191,826	4,011	302,770	264,340	47,580	8,055	
<i>Обед</i>														
82.	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	0,066	6,000	24,000	0,120	12,000	37,200	12,600	0,420	
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830	
260	Гуляш из говядины	90	14,615	11,270	3,460	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804	
171	Каши рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	0,043		16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	15,002	545,931	5,982	117,854	559,249	176,068	7,928	
<i>Итого за Обед</i>														
		740,000	26,796	20,746	98,311	0,402	40,707	696,902	7,399	401,921	619,887	141,541	9,784	
<i>Итого за Понедельник - 2 Молодшие</i>														
		1 310,000	44,328	32,714	191,826	0,611	40,707	1 253,542						

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

№ рецеп.	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	Мг	Fe				
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,300	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500				
173	Каша пшеница молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535					
384	Корфейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Витон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,400	0,400	1,768	296,800	1,545	201,010	428,780	73,750	4,515		
	<i>Итого за Завтрак</i>																	
		490,000	26,962	21,684	84,438	641,191	0,405	1,768	296,800	1,545	201,010	428,780	73,750	4,515				
54	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910					
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665					
294	Шиндель рубленый из мяса	90	18,467	11,338	11,616	227,975	0,149	19,006	2,004	25,145	157,981	24,586	1,019					
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,090	0,699	7,190	37,500	12,000	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>																	
		740,000	33,865	26,275	96,235	763,625	0,669	13,424	195,537	6,997	119,907	442,470	160,788	8,136				
	<i>Итого за Вторник - 2 Младшие</i>																	
		1 230,000	60,827	47,959	180,693	1 404,816	1,074	15,192	492,337	8,542	320,917	871,250	234,538	12,651				

День/неделя: Среда - 2 Младшие

№ рецеп.	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	Мг	Fe				
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатая молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Витон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	8,000	2,800					
	<i>Итого за Завтрак</i>																	
		610,000	25,847	13,659	100,399	633,219	0,190	4,326	83,580	1,800	193,380	350,040	60,910	5,408				
67	Витнегет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464					
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873					
293	Пшеница запаренная	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983					
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994					
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,090	0,699	7,190	37,500	12,000	0,840					
	<i>Итого за Обед</i>																	
		740,000	40,023	27,555	100,452	818,273	0,506	30,669	334,975	6,375	107,963	415,366	83,971	5,312				
	<i>Итого за Среда - 2 Младшие</i>																	
		1 350,000	65,870	41,214	200,851	1 451,492	0,696	34,995	438,555	8,175	303,343	765,406	144,881	10,720				

День/неделя: Четверг - 2 Младшие

№ реч.	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	Мг	Мг	Fe			
294	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					
173	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	18,805	10,566	14,046	232,910	0,183	18,840	1,609	31,657	162,696	23,961	1,188					
376	Чай с сахаром	150	4,695	4,122	140,401	21,180	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,316					
	Хлеб пшеничный	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859					
	<i>Итого за Завтрак</i>	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,200	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
			510,000	27,250	17,759	561,499	0,394	35,340	3,315	68,947	320,246	114,681	5,213					
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	6,024	66,080	0,051	8,000	1,830	9,150	28,780	11,380	0,448					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830					
291	Плов из мяса птицы	200	17,996	11,689	42,270	349,325	0,125	2,326	2,854	22,690	211,804	51,461	1,306					
348	Копит из сухоружков	180	2,280	0,240	15,968	63,840	0,033	0,330	6,000	19,500	4,200	0,048						
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,090	0,071	21,900	37,500	12,000	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,090	0,071	21,900	37,500	12,000	0,330					
	<i>Итого за Обед</i>	700,000	25,440	21,716	103,388	715,766	0,387	27,300	444,132	7,071	88,302	341,333	97,993					
	<i>Итого за Четверг - 2 Младшие</i>	1 210,000	52,690	39,475	174,237	1 277,265	0,781	29,500	479,472	10,386	157,249	661,599	212,664					
	День/неделя: Пятница - 2 Младшие																	
	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	Мг	Мг	Fe			
181	Сыр порционный	20	5,200	5,220	68,880	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200					
377	Капа мянная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523					
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,350	9,120	4,880					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,040	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	17,367	11,702	84,405	514,732	0,179	3,160	83,380	1,728	349,281	306,397	44,203					
47	Салат из кашеистой 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	9,953	76,481	0,053	5,004	1,097	13,322	43,819	10,042	0,602					
229	Рыба, тушенная с овощами	120	18,146	5,533	1,331	127,877	0,133	1,856	2,440	52,782	279,808	66,877	1,079					
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,090	0,071	21,900	37,500	12,000	0,340					
	<i>Итого за Обед</i>	770,000	32,015	15,604	94,282	647,427	0,397	21,780	379,949	5,598	132,254	490,667	132,819					
	<i>Итого за Пятница - 2 Младшие</i>	1 270,000	49,382	27,306	178,687	1 162,159	0,576	24,940	462,529	7,326	481,535	796,864	177,022					

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																		
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001											
210	Сметанг натуральной	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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500									
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Фрукт. 1 шт	130	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045			0,500	24,000	16,500	13,500	3,300				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>38,157</i>	<i>44,979</i>	<i>53,621</i>	<i>776,389</i>	<i>0,307</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,694</i>	<i>287,740</i>	<i>613,930</i>	<i>66,060</i>	<i>10,970</i>				
<i>Обед</i>																		
88	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700				
291	Щи на свежей капусте с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,291	23,352	0,911				
348	Плов из мяса птицы	250	22,495	14,611	52,838	436,654	0,156	2,907	348,561	3,567	28,361	204,752	64,324	1,632				
	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840												
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>32,680</i>	<i>31,122</i>	<i>128,596</i>	<i>942,416</i>	<i>0,464</i>	<i>33,745</i>	<i>554,872</i>	<i>9,708</i>	<i>140,124</i>	<i>433,143</i>	<i>124,276</i>	<i>4,857</i>				
<i>День/неделя: Вторник - 1 Старшие</i>																		
	<i>Итого за Вторник - 1 Старшие</i>	<i>1 460,000</i>	<i>70,837</i>	<i>76,101</i>	<i>182,217</i>	<i>1 718,805</i>	<i>0,765</i>	<i>52,002</i>	<i>1 251,672</i>	<i>13,402</i>	<i>427,864</i>	<i>1 047,073</i>	<i>190,336</i>	<i>15,821</i>				
<i>Наименование дней недели, блюд</i>																		
№ реч.		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
<i>Завтрак</i>																		
174	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040											
	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656				
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072								
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>16,504</i>	<i>17,871</i>	<i>119,987</i>	<i>703,823</i>	<i>0,207</i>	<i>2,015</i>	<i>60,100</i>	<i>2,744</i>	<i>173,620</i>	<i>252,350</i>	<i>56,080</i>	<i>2,186</i>				
<i>Обед</i>																		
50	Салат из свежих 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	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	34,739	12,551	0,559					
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	20,894	11,740	15,607	258,789	0,204			1,788	35,174	180,773	28,845	1,321				
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,132	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589				
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>37,246</i>	<i>29,128</i>	<i>115,148</i>	<i>881,600</i>	<i>0,696</i>	<i>50,678</i>	<i>268,144</i>	<i>6,465</i>	<i>222,206</i>	<i>516,632</i>	<i>133,106</i>	<i>7,241</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1 Старшие</i>	<i>1 430,000</i>	<i>53,750</i>	<i>46,999</i>	<i>235,135</i>	<i>1 585,423</i>	<i>0,903</i>	<i>52,693</i>	<i>328,244</i>	<i>9,209</i>	<i>445,826</i>	<i>770,982</i>	<i>189,186</i>	<i>9,427</i>				

День/неделя: Среда - I Старшие		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
№ рел.	Наименование пищи		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<i>Завтрак</i>																									
	Горошек запаренный отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280												
	Шпинель рубленый из мяса	100	20,521	12,599	12,907	253,321	0,166	21,120	2,227	27,940	175,550	27,320	1,133												
294	Капуста брюссельская	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354	40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543												
171	Чай с лимоном	200	0,256	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883												
377	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440												
<i>Итого за завтрак</i>													560,000	35,450	23,011	95,303	736,729	0,610	5,700	61,700	3,511	72,969	483,578	210,419	8,279
<i>Обед</i>																									
	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	0,250												
47	Борщ на свежей капусте с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044												
82	Пышенок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	26,861	1,092												
293	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188												
202	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												
349	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440												
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120												
<i>Итого за обед</i>													890,000	43,824	32,488	120,955	963,562	0,576	49,876	229,838	7,781	156,550	465,292	101,492	6,462
<i>Итого за Среда - I Старшие</i>													1 450,000	79,274	55,499	216,258	1 700,291	1,186	55,576	291,538	11,292	229,519	948,870	311,911	14,741
<i>День/неделя: Четверг - I Старшие</i>																									
№ рел.	Наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<i>Завтрак</i>																									
	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												
204	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859												
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440												
348	С ок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	0,020	14,000	8,000	2,800	5,601												
<i>Итого за завтрак</i>													640,000	18,490	12,967	105,963	616,730	0,196	2,324	88,900	1,720	315,430	293,380	42,560	5,601
<i>Обед</i>																									
	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	43,316	20,446												
67	Рассольник московский на курином бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032												
96	Жаркое по-домашнему	250	20,322	14,286	29,069	329,307	0,288	35,542	25,660	3,556	37,502	248,378	62,828												
259	Компот из сухофруктов	180	3,040	0,320	15,968	63,840	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600													
348	Хлеб пшеничный	40	3,400	1,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000													
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	30,716	28,338	108,448	817,011	0,633	55,743	513,191	9,363	130,949	450,404	126,906												
<i>Итого за Четверг - I Старшие</i>													1 500,000	49,206	41,305	214,411	1 433,741	0,829	58,067	602,091	11,083	446,379	743,784	169,466	11,315

Генеральный: Патница - 1 Старшие		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
№ рсч.	Наименование диеты недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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							
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992							
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,350	9,120	4,880	0,883							
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	0,480	0,480							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>16,569</i>	<i>14,198</i>	<i>93,672</i>	<i>0,257</i>	<i>3,368</i>	<i>93,780</i>	<i>1,424</i>	<i>374,230</i>	<i>375,990</i>	<i>69,060</i>	<i>2,995</i>							
<i>Обед</i>																				
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,283	0,101	11,917	550,000	1,764	25,584	88,650	25,750	1,197							
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057							
290/330	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе	130	31,566	17,936	0,952	0,154	0,028	43,000	1,806	26,520	266,940	38,510	1,105							
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	0,190	1,680	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987							
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	1,320	19,680	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>54,245</i>	<i>36,117</i>	<i>106,416</i>	<i>0,890</i>	<i>22,109</i>	<i>813,537</i>	<i>6,988</i>	<i>146,996</i>	<i>682,099</i>	<i>217,111</i>	<i>9,762</i>							
<i>Итого за Патница - 1 Старшие</i>																				
		1 470,000	72,814	50,315	200,088	1,147	25,477	907,311	8,412	521,226	1 058,089	286,171	12,757							
День/неделя: Понедельник - 2 Старшие																				
№ рсч.	Наименование диеты недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<i>Завтрак</i>																				
204	Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859							
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,100	0,440	0,300	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300							
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>0,221</i>	<i>15,324</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>							
<i>Обед</i>																				
	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	0,110	10,000	0,200	20,000	62,000	21,000	0,700								
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044							
260	Гуляш из говядины	100	16,131	11,924	3,731	0,090	2,752	23,840	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871							
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,056								
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	1,320	19,680	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120							
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>32,355</i>	<i>23,925</i>	<i>121,656</i>	<i>0,750</i>	<i>49,413</i>	<i>339,051</i>	<i>8,383</i>	<i>457,375</i>	<i>730,462</i>	<i>170,376</i>	<i>10,991</i>							
	<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	<i>1 480,000</i>	<i>51,445</i>	<i>37,492</i>	<i>219,919</i>	<i>1 437,921</i>														

День/неделя: Вторник - 2 Старшие

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe													
<i>Завтрак</i>																											
200	Ябло отпарное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,625	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500													
173	Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	177,160	263,870	70,840	1,919													
384	Кефирный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480													
	Витон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	0,500	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480													
	<i>Итого за Завтрак</i>														540,000	29,190	23,463	96,292	713,741	0,469	2,093	305,800	1,594	234,760	481,870	88,040	4,899
<i>Обед</i>																											
54	Салат из свежих овощей	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	0,240	2,759	29,530	37,540	17,430	1,525													
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057													
294	Шницель рубленый из мяса	100	20,521	12,599	12,907	253,321	0,166	21,120	27,940	2,227	27,940	175,550	27,320	1,133													
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 сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856														
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120														
	<i>Итого за Обед</i>														890,000	40,053	31,078	119,604	926,317	0,822	19,564	241,651	8,404	152,362	534,599	197,601	10,118
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>														1 430,000	69,243	54,541	215,896	1 639,872	1,291	21,657	547,451	9,998	387,122	1 016,469	285,641	15,017
День/неделя: Среда - 2 Старшие																											
№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe													
<i>Завтрак</i>																											
188	Завтрак рисовый с творогом и ступенчатый молочком	200	26,943	15,212	53,330	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467													
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883													
	Витон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480														
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		0,680	7,600	14,000	8,000	2,800													
	<i>Итого за Завтрак</i>														640,000	29,979	15,667	107,313	696,369	0,212	4,410	98,380	1,846	217,750	399,140	67,850	5,630
<i>Обед</i>																											
67	Выпекет овишной	100	1,557	7,184	8,281	104,999	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775													
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091													
293	Выпеченое запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,598	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092													
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	3,600	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188													
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	13,504	64,800	0,011	0,072	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828														
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440														
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120														
	<i>Итого за Обед</i>														890,000	47,278	34,626	124,425	1 007,955	0,638	40,027	523,458	8,713	136,548	502,779	106,961	6,534
	<i>Итого за Среда - 2 Старшие</i>														1 530,000	77,257	50,293	231,738	1 704,324	0,850	44,437	621,838	10,559	354,298	901,919	174,811	12,164

День/неделя: Четверг - 2 Старшие		Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
№ респ.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Fe		
		<i>Завтрак</i>																
294	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				
173	Котлета рубленые из мяса птицы	100	20,894	11,740	15,607	238,789	0,204		20,933	1,788	35,174	180,773	28,845	1,321				
376	Каша гречневая вязкая	180	5,385	5,078	25,190	168,571	0,190	0,100	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001		0,500		8,240	4,400	0,839	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
		<i>Итого за Завтрак</i>																
		560,000	30,399	20,789	77,120	629,148	0,447	2,900	41,433	3,870	78,204	363,183	133,065	5,887				
		<i>Обед</i>																
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,377	6,831	6,801	94,864	0,062	9,359	1,167	3,032	13,328	36,513	14,402	0,569				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044				
291	Плов из мяса птицы	250	22,495	14,611	52,838	436,654	0,156	2,907	348,561	3,567	28,361	264,752	64,324	1,632				
348	Компот из сухофруктов	180	3,040	0,320	15,968	63,840	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	556,039	9,640	29,200	30,000	16,000	1,120				
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	32,277	28,943	127,054	903,169	0,495	33,603	597,472	9,640	114,031	432,354	124,177	4,833				
		<i>Итого за Обед</i>																
		1 420,000	62,676	49,732	204,174	1 532,317	0,942	36,503	597,472	13,510	192,255	795,537	257,242	10,740				
		<i>День/неделя: Пятница - 2 Старшие</i>																
№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминные (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe			
		<i>Завтрак</i>																
181	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				
377	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544				
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
		<i>Итого за Завтрак</i>																
		550,000	18,889	13,128	92,682	566,974	0,200	3,485	91,580	1,833	381,090	335,716	49,084	2,547				
		<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	0,730				
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,531	0,709				
229	Рыба, тушенная с овощами	130	20,162	6,150	1,479	142,091	0,148	2,063	214,020	2,711	310,910	74,310	1,199	0,679				
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 сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,836				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160		0,160	29,200	50,000	16,000	1,120					
		<i>Итого за Обед</i>																
		920,000	37,405	20,567	116,480	803,742	0,492	33,128	445,331	7,476	166,863	576,388	159,381	5,733				
		<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>																
		1 470,000	56,294	33,695	209,162	1 370,716	0,692	36,613	636,931	9,229	547,953	912,104	208,465	8,300				

	Возрастная группа			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Понедельник - 1	70,837	76,101	182,217	1 718,805	0,765	52,002	1 251,672	13,402	427,864	1 047,073	190,336	15,821				
Вторник - 1	53,750	46,999	235,135	1 585,423	0,903	52,693	328,244	9,209	445,826	770,982	189,186	9,427				
Среда - 1	79,274	55,499	216,258	1 700,291	1,186	55,576	291,538	11,292	229,519	948,870	311,911	14,741				
Четверг - 1	49,206	41,305	214,411	1 433,741	0,829	58,067	602,091	11,083	446,579	743,784	169,466	11,315				
Пятница - 1	72,814	50,315	200,088	1 556,344	1,147	25,477	907,311	8,412	521,226	1 058,089	286,171	12,757				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	65,176	54,044	209,622	1 598,921	0,966	48,763	676,171	10,680	414,163	913,760	229,414	12,812				
Понедельник - 2	51,445	37,492	219,919	1 437,921	0,750	49,413	339,051	8,383	457,375	730,462	170,376	10,991				
Вторник - 2	69,243	54,541	215,896	1 639,872	1,291	21,657	547,451	9,998	387,122	1 016,469	285,641	15,017				
Среда - 2	77,257	50,293	231,738	1 704,324	0,850	44,437	621,838	10,559	354,298	901,919	174,811	12,164				
Четверг - 2	62,676	49,732	204,174	1 532,317	0,942	36,503	597,472	13,510	192,255	795,537	257,242	10,740				
Пятница - 2	56,294	33,695	209,162	1 370,716	0,692	36,613	528,549	9,329	547,953	912,104	208,465	8,300				
СРЕДНЕЕ за 2 недели	63,383	45,151	216,178	1 537,030	0,905	37,725	578,549	10,356	387,801	871,298	219,307	11,442				
НПОД среднее за 2 недели	64,280	49,598	212,000	1 567,976	0,936	43,244	602,360	10,518	400,982	892,529	224,361	12,127				
Норма Санпин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9				

	Возрастная группа		
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	600,000	860,000	1 460,000
Вторник - 1	540,000	890,000	1 430,000
Среда - 1	560,000	890,000	1 450,000
Четверг - 1	640,000	860,000	1 500,000
Пятница - 1	550,000	920,000	1 470,000
Понедельник - 2	590,000	890,000	1 480,000
Вторник - 2	540,000	890,000	1 430,000
Среда - 2	640,000	890,000	1 530,000
Четверг - 2	560,000	860,000	1 420,000
Пятница - 2	550,000	920,000	1 470,000
Итого среднее за 2 недели	577	887	1 464
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 ТП по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.г. №2 Москва 2006)

* Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.
 * Химико-энергетические характеристики сыра 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).