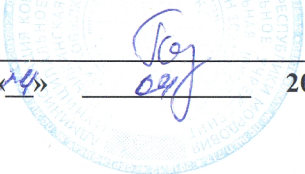


СОГЛАСОВАНО

Директор


«4» _____ 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая
компания"

_____ Фионов Т.В.
«24» апреля 2023г.

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														
№ рецеп.	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 порционно	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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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>550,000</i>	<i>29,637</i>	<i>35,575</i>	<i>52,118</i>	<i>651,569</i>	<i>0,249</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>														
	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
88/20 11	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
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			15,968	63,840								0,048
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>25,460</i>	<i>22,984</i>	<i>102,239</i>	<i>728,977</i>	<i>0,357</i>	<i>27,101</i>	<i>443,432</i>	<i>7,101</i>	<i>102,473</i>	<i>335,015</i>	<i>95,203</i>	<i>3,667</i>
	Итого за Понедельник - 1 Младшие	1 250,000	55,097	58,559	154,357	1 380,546	0,606	43,072	976,832	9,973	329,473	809,785	150,743	13,063
День/неделя: Вторник - 1 Младшие														
№ рецеп.	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>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным 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>490,000</i>	<i>15,100</i>	<i>16,446</i>	<i>110,424</i>	<i>646,963</i>	<i>0,189</i>	<i>1,703</i>	<i>51,300</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 свеклы 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	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	18,805	10,566	14,046	232,910	0,183		18,840	1,609	31,657	162,696	25,961	1,188
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>30,797</i>	<i>22,347</i>	<i>93,509</i>	<i>706,927</i>	<i>0,568</i>	<i>40,162</i>	<i>210,871</i>	<i>4,683</i>	<i>191,759</i>	<i>410,865</i>	<i>105,683</i>	<i>5,818</i>
	Итого за Вторник - 1 Младшие	1 230,000	45,897	38,793	203,933	1 353,890	0,757	41,865	262,171	7,377	335,539	626,315	153,403	7,875

День/неделя: Среда - 1 Младшие														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</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
294	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
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,633	8,045	38,933	262,321	0,293		32,000	0,624	19,200	205,790	136,220	4,601
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>31,306</i>	<i>19,818</i>	<i>85,342</i>	<i>651,044</i>	<i>0,521</i>	<i>4,700</i>	<i>51,586</i>	<i>3,136</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	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980
293	Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	4,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</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>194,525</i>	<i>5,915</i>	<i>121,762</i>	<i>406,514</i>	<i>80,856</i>	<i>5,405</i>
	Итого за Среда - 1 Младшие	1 250,000	71,264	46,318	184,029	1 453,536	0,995	40,368	246,111	9,051	186,657	824,005	258,442	12,558
День/неделя: Четверг - 1 Младшие														
№ 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	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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</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>1,590</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	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
96	Рассольник московский на курином бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671
259	Жаркое по-домашнему	200	16,221	11,412	23,255	263,138	0,230	28,433	20,486	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			0,330	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>700,000</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>346,567</i>	<i>6,643</i>	<i>91,103</i>	<i>346,481</i>	<i>95,834</i>	<i>4,290</i>
	Итого за Четверг - 1 Младшие	1 320,000	40,860	32,134	187,586	1 209,149	0,666	44,777	424,567	8,233	374,963	614,271	135,924	9,747

День/неделя: Пятница - 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>														
	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"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>85,014</i>	<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,170	66,860	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	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	120	28,439	16,549	0,952	273,851	0,139	0,028	39,400	1,761	25,312	240,930	34,786	1,003
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			0,330	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>770,000</i>	<i>45,731</i>	<i>30,910</i>	<i>84,687</i>	<i>808,151</i>	<i>0,707</i>	<i>15,002</i>	<i>545,931</i>	<i>5,982</i>	<i>117,854</i>	<i>559,249</i>	<i>176,068</i>	<i>7,928</i>
<i>Итого за Пятница - 1 Младшие</i>		<i>1 270,000</i>	<i>62,840</i>	<i>43,613</i>	<i>169,701</i>	<i>1 333,170</i>	<i>0,931</i>	<i>18,071</i>	<i>631,111</i>	<i>7,369</i>	<i>462,654</i>	<i>898,089</i>	<i>236,258</i>	<i>10,727</i>
День/неделя: Понедельник - 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>														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>	<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,590</i>	<i>5,957</i>
<i>Обед</i>														
	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 со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
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	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>26,796</i>	<i>20,746</i>	<i>98,511</i>	<i>696,902</i>	<i>0,402</i>	<i>25,407</i>	<i>201,951</i>	<i>5,509</i>	<i>94,061</i>	<i>349,597</i>	<i>95,951</i>	<i>3,827</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 Младшие</i>		<i>1 310,000</i>	<i>44,328</i>	<i>32,714</i>	<i>191,826</i>	<i>1 253,542</i>	<i>0,611</i>	<i>40,707</i>	<i>279,951</i>	<i>7,399</i>	<i>401,921</i>	<i>619,887</i>	<i>141,541</i>	<i>9,784</i>

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	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535
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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>490,000</i>	<i>26,962</i>	<i>21,684</i>	<i>84,438</i>	<i>641,191</i>	<i>0,405</i>	<i>1,768</i>	<i>296,800</i>	<i>1,545</i>	<i>201,010</i>	<i>428,780</i>	<i>73,750</i>	<i>4,515</i>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665
294	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
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			0,330	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>740,000</i>	<i>33,865</i>	<i>26,275</i>	<i>96,255</i>	<i>763,625</i>	<i>0,669</i>	<i>13,424</i>	<i>195,537</i>	<i>6,997</i>	<i>119,907</i>	<i>442,470</i>	<i>160,788</i>	<i>8,136</i>
Итого за Вторник - 2 Младшие		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														
№ 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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и стуженным 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
	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 инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>610,000</i>	<i>25,847</i>	<i>13,659</i>	<i>100,399</i>	<i>633,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,800</i>	<i>195,380</i>	<i>350,040</i>	<i>60,910</i>	<i>5,408</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	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	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
293	Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>40,023</i>	<i>27,555</i>	<i>100,452</i>	<i>818,273</i>	<i>0,506</i>	<i>30,669</i>	<i>354,975</i>	<i>6,375</i>	<i>107,963</i>	<i>415,366</i>	<i>83,971</i>	<i>5,312</i>
Итого за Среда - 2 Младшие		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															
№ 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 рубленые из мяса птицы	90	18,805	10,566	14,046	232,910	0,183		18,840	1,609	31,657	162,696	25,961	1,188	
173	Каша гречисвая 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	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				8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>27,250</i>	<i>17,759</i>	<i>70,649</i>	<i>561,499</i>	<i>0,394</i>	<i>2,200</i>	<i>35,340</i>	<i>3,315</i>	<i>68,947</i>	<i>320,246</i>	<i>114,681</i>	<i>5,213</i>	
<i>Обед</i>															
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	6,024	66,080	0,051	8,000	0,700	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	164,551	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	278,881	2,854	22,690	211,804	51,461	1,306	
348	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840								0,048	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>25,440</i>	<i>21,716</i>	<i>103,588</i>	<i>715,766</i>	<i>0,387</i>	<i>27,300</i>	<i>444,132</i>	<i>7,071</i>	<i>88,302</i>	<i>341,353</i>	<i>97,983</i>	<i>3,802</i>	
	Итого за Четверг - 2 Младшие	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	9,015	
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>															
	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	
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,367</i>	<i>11,702</i>	<i>84,405</i>	<i>514,732</i>	<i>0,179</i>	<i>3,160</i>	<i>82,580</i>	<i>1,728</i>	<i>349,281</i>	<i>306,397</i>	<i>44,203</i>	<i>2,438</i>	
<i>Обед</i>															
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450	
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602	
229	Рыба, тушенная с овощами	120	18,146	5,535	1,331	127,877	0,133	1,856	192,618	2,440	52,782	279,808	66,877	1,079	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043		16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			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>770,000</i>	<i>32,015</i>	<i>15,604</i>	<i>94,282</i>	<i>647,427</i>	<i>0,397</i>	<i>21,780</i>	<i>379,949</i>	<i>5,598</i>	<i>132,254</i>	<i>490,467</i>	<i>132,819</i>	<i>4,724</i>	
	Итого за Пятница - 2 Младшие	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	7,162	

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	55,097	58,559		154,357	1 380,546	0,606	43,072	976,832	9,973	329,473	809,785
Вторник - 1	45,897	38,793	203,933	1 353,890	0,757	41,865	262,171	7,377	335,539	626,315	153,403	7,875
Среда - 1	71,264	46,318	184,029	1 453,536	0,995	40,368	246,111	9,051	186,657	824,005	258,442	12,558
Четверг - 1	40,860	32,134	187,586	1 209,149	0,666	44,777	424,567	8,233	374,963	614,271	135,924	9,747
Пятница - 1	62,840	43,613	169,701	1 333,170	0,931	18,071	631,111	7,369	462,654	898,089	236,258	10,727
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,192	43,883	179,921	1 346,058	0,791	37,631	508,158	8,401	337,857	754,493	186,954	10,794
Понедельник - 2	44,328	32,714	191,826	1 253,542	0,611	40,707	279,951	7,399	401,921	619,887	141,541	9,784
Вторник - 2	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
Среда - 2	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
Четверг - 2	52,690	39,475	174,237	1 277,265	0,781	29,500	479,472	10,386	157,249	661,599	212,664	9,015
Пятница - 2	49,382	27,306	178,687	1 162,159	0,576	24,940	462,529	7,326	481,535	796,864	177,022	7,162
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	54,619	37,734	185,259	1 309,855	0,748	29,067	430,569	8,366	332,993	743,001	182,129	9,866
ИТОГО среднее за 2 недели	54,906	40,809	182,590	1 327,957	0,770	33,349	469,364	8,384	335,425	748,747	184,542	10,330
Норма СанПин	50,0	38,5	168	1 175	0,60	30	350	6,0	550	550	125	6,0

Возрастная группа	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	550,000	700,000	1 250,000
Вторник - 1	490,000	740,000	1 230,000
Среда - 1	510,000	740,000	1 250,000
Четверг - 1	620,000	700,000	1 320,000
Пятница - 1	500,000	770,000	1 270,000
Понедельник - 2	570,000	740,000	1 310,000
Вторник - 2	490,000	740,000	1 230,000
Среда - 2	610,000	740,000	1 350,000
Четверг - 2	510,000	700,000	1 210,000
Пятница - 2	500,000	770,000	1 270,000
ИТОГО среднее за 2 недели	535	734	1 269
Норма СанПин	500	700	1 200

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000			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>0,301</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>														
	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	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
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			15,968	63,840								0,048
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>32,680</i>	<i>31,122</i>	<i>128,596</i>	<i>942,416</i>	<i>0,464</i>	<i>35,745</i>	<i>554,872</i>	<i>9,708</i>	<i>140,124</i>	<i>433,143</i>	<i>124,276</i>	<i>4,851</i>
	Итого за Понедельник - 1 Старшие	1 460,000	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
День/неделя: Вторник - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
174	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 сгущенным 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 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	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	20,894	11,740	15,607	258,789	0,204		20,933	1,788	35,174	180,773	28,845	1,321
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	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>272,206</i>	<i>518,632</i>	<i>133,106</i>	<i>7,241</i>
	Итого за Вторник - 1 Старшие	1 430,000	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

День/неделя: Среда - 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	Шницель 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
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354		40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>35,450</i>	<i>23,011</i>	<i>95,303</i>	<i>736,729</i>	<i>0,610</i>	<i>5,700</i>	<i>61,700</i>	<i>3,511</i>	<i>72,969</i>	<i>483,578</i>	<i>210,419</i>	<i>8,279</i>
<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	0,750
47	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
293	Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	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>43,824</i>	<i>32,488</i>	<i>120,955</i>	<i>963,562</i>	<i>0,576</i>	<i>49,876</i>	<i>229,838</i>	<i>7,781</i>	<i>156,550</i>	<i>465,292</i>	<i>101,492</i>	<i>6,462</i>
	Итого за Среда - 1 Старшие	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
День/неделя: Четверг - 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	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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>18,490</i>	<i>12,967</i>	<i>105,963</i>	<i>616,730</i>	<i>0,196</i>	<i>2,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,720</i>	<i>315,430</i>	<i>293,380</i>	<i>42,560</i>	<i>5,601</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
96	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	0,908
259	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	2,423
348	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840								0,048
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,716</i>	<i>28,338</i>	<i>108,448</i>	<i>817,011</i>	<i>0,633</i>	<i>55,743</i>	<i>513,191</i>	<i>9,363</i>	<i>130,949</i>	<i>450,404</i>	<i>126,906</i>	<i>5,714</i>
	Итого за Четверг - 1 Старшие	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

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	Мg	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	273,571	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	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>	<i>550,000</i>	<i>18,569</i>	<i>14,198</i>	<i>93,672</i>	<i>579,119</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	111,404	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	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057	
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	130	31,566	17,936	0,952	299,651	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	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			0,440	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>920,000</i>	<i>54,245</i>	<i>36,117</i>	<i>106,416</i>	<i>977,225</i>	<i>0,890</i>	<i>22,109</i>	<i>813,531</i>	<i>6,988</i>	<i>146,996</i>	<i>682,099</i>	<i>217,111</i>	<i>9,762</i>	
	Итого за Пятница - 1 Старшие	1 470,000	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	
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	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 с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</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	40,000	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	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044	
260	Гуляш 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	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052		20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036	
	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>32,355</i>	<i>23,925</i>	<i>121,656</i>	<i>840,691</i>	<i>0,529</i>	<i>34,089</i>	<i>250,151</i>	<i>6,363</i>	<i>117,945</i>	<i>434,582</i>	<i>122,316</i>	<i>4,890</i>	
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 480,000	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	

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	Mg	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	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	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>29,190</i>	<i>23,463</i>	<i>96,292</i>	<i>713,741</i>	<i>0,469</i>	<i>2,093</i>	<i>305,800</i>	<i>1,594</i>	<i>234,760</i>	<i>481,870</i>	<i>88,040</i>	<i>4,899</i>
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540	17,430	1,525
102	Суп картофельный с горохом 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	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			0,440	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>40,053</i>	<i>31,078</i>	<i>119,604</i>	<i>926,131</i>	<i>0,822</i>	<i>19,564</i>	<i>241,651</i>	<i>8,404</i>	<i>152,362</i>	<i>534,599</i>	<i>197,601</i>	<i>10,118</i>
Итого за Вторник - 2 Старшие		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

№ 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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>640,000</i>	<i>29,979</i>	<i>15,667</i>	<i>107,313</i>	<i>696,369</i>	<i>0,212</i>	<i>4,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,846</i>	<i>217,750</i>	<i>399,140</i>	<i>67,850</i>	<i>5,630</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	104,499	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	Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	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>47,278</i>	<i>34,626</i>	<i>124,425</i>	<i>1 007,955</i>	<i>0,638</i>	<i>40,027</i>	<i>523,458</i>	<i>8,713</i>	<i>136,548</i>	<i>502,779</i>	<i>106,961</i>	<i>6,534</i>
Итого за Среда - 2 Старшие		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														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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	100	20,894	11,740	15,607	258,789	0,204		20,933	1,788	35,174	180,773	28,845	1,321
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	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>30,399</i>	<i>20,789</i>	<i>77,120</i>	<i>629,148</i>	<i>0,447</i>	<i>2,900</i>	<i>41,433</i>	<i>3,870</i>	<i>78,204</i>	<i>363,183</i>	<i>133,065</i>	<i>5,887</i>
<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,377	6,851	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			15,968	63,840								0,048
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Обед</i>		<i>860,000</i>	<i>32,277</i>	<i>28,943</i>	<i>127,054</i>	<i>903,169</i>	<i>0,495</i>	<i>33,603</i>	<i>556,039</i>	<i>9,640</i>	<i>114,051</i>	<i>432,354</i>	<i>124,177</i>	<i>4,853</i>
<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>		<i>1 420,000</i>	<i>62,676</i>	<i>49,732</i>	<i>204,174</i>	<i>1 532,317</i>	<i>0,942</i>	<i>36,503</i>	<i>597,472</i>	<i>13,510</i>	<i>192,255</i>	<i>795,537</i>	<i>257,242</i>	<i>10,740</i>
День/неделя: Пятница - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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
181	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
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>18,889</i>	<i>13,128</i>	<i>92,682</i>	<i>566,974</i>	<i>0,200</i>	<i>3,485</i>	<i>91,580</i>	<i>1,853</i>	<i>381,090</i>	<i>335,716</i>	<i>49,084</i>	<i>2,547</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
229	Рыба, тушенная с овощами	130	20,162	6,150	1,479	142,091	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199
171	Каша рисовая 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	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,000</i>	<i>37,405</i>	<i>20,567</i>	<i>116,480</i>	<i>803,742</i>	<i>0,492</i>	<i>33,128</i>	<i>445,351</i>	<i>7,476</i>	<i>166,863</i>	<i>576,388</i>	<i>159,381</i>	<i>5,753</i>
<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>		<i>1 470,000</i>	<i>56,294</i>	<i>33,695</i>	<i>209,162</i>	<i>1 370,716</i>	<i>0,692</i>	<i>36,613</i>	<i>536,931</i>	<i>9,329</i>	<i>547,953</i>	<i>912,104</i>	<i>208,465</i>	<i>8,300</i>

	Возрастная группа				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
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	446,379	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	536,931	9,329	547,953	912,104	208,465	8,300
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	63,383	45,151	216,178	1 537,030	0,905	37,725	528,549	10,356	387,801	871,298	219,307	11,442
ИТОГО среднее за 2 недели	64,280	49,598	212,900	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		Итого за день
	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 ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. Из2 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).