



СОГЛАСОВАНО

Директор

17.09.2022г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "МКК"

Фалеева Е.А.

«01» сентября 2022г.

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

Неделя: Понедельник - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
					Завтрак									
204	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030		
377	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363	
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Багет	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 индуп.	200	22,400			90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800		
	Итого за Завтрак	630,000	16,806	18,700	99,983	636,149	0,188	3,900	1,938	287,460	271,670	40,170	5,556	
					Обед									
88/2011	Икра овошная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
291	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230	0,034	10,456	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353	
349	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560	0,261	4,570	2,938	41,310	307,980	83,460	1,872	
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,048	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060		0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
	Киселета аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	700,035	23,898	27,013	90,889	720,730	0,433	369,946	7,607	124,950	462,610	147,705	5,207	
					Полдник									
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,840	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Полдник	300,000	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	4,848	32,859	108,524	34,245	2,600	
	Итого за Понедельник - 1 Младшие	1 630,035	48,915	56,512	254,981	1 742,304	0,791	376,879	14,393	445,269	842,804	222,120	13,363	

День/неделя: Вторник - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
					Завтрак									
174	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100		2,800	1,800	1,400	0,260	
384	Каши рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830	0,168	1,235	0,344	133,840	212,090	57,600	0,531	
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072					
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Итого за Завтрак	500,000	14,509	9,723	102,812	553,962	0,314	1,803	1,880	153,440	274,690	77,400	2,071	
					Обед									
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	65,729	0,045	5,000	1,048	11,739	27,808	10,030	0,448	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	2,581	24,990	135,060	24,210	1,519	
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,336	
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110		0,396	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048		0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060		0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
	Итого за Обед	740,000	21,594	26,559	75,420	722,999	0,450	43,191	5,953	117,189	370,608	109,050	6,110	
					Полдник									
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	2,600	0,600	
	Итого за Вторник - 1 Младшие	300,000	9,935	10,896	70,214	417,123	0,199	24,866	5,054	52,535	131,878	44,030	2,068	
	Итого за Вторник - 1 Младшие	1 540,000	46,038	47,178	248,446	1 694,084	0,963	69,860	12,887	323,164	777,176	230,480	10,249	

№ п/п	День/неделя: Среда - 1 Младшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
279		Тефтели мясные с томатным соусом	120	11,583	22,360	13,588	0,244	84,300		3,583	28,948	155,562	32,042	1,495	
173		Капса гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	0,160	26,120		0,336	12,040	112,210	74,220	2,320	
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064	9,200		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
		Итого за Завтрак	540,000	20,483	26,956	60,360	0,503	9,280		4,771	62,738	330,292	130,642	5,908	
		Обед													
65		Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	0,027	3,300		1,500	12,500	22,500	15,700	0,583	
82		Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	16,912	0,057	163,000		1,869	27,959	42,298	18,630	0,794	
289		Рагу овощное из пшны	200	15,896	18,318	5,435	0,210	26,050		2,604	34,150	203,480	48,960	2,430	
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552								0,036	
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	0,048	66,300		0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	0,060	350,000		0,300	9,900	58,200	17,100	1,250	
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000							
		Итого за Обед	700,035	22,662	26,745	56,949	0,402	396,262		6,861	91,409	352,578	110,290	5,793	
		Полдник													
424		Хлебо-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	0,241	59,400		5,558	37,196	153,323	40,866	1,767	
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859		
		Итого за Полдник	300,000	12,502	12,807	90,675	0,242	59,400		5,558	42,146	161,563	45,266	2,626	
		Итого за Среда - 1 Младшие	1 540,035	55,647	66,508	215,984	1,147	405,642		17,190	196,293	844,433	286,198	14,327	

№ п/п	День/неделя: Четверг - 1 Младшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
62		Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	0,035	2,900		0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
210		Омлет натуральный	150	25,716	27,353	4,564	0,158	0,871		2,032	187,650	421,030	32,040	4,780	
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064	9,200		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
		Итого за Завтрак	450,000	29,710	27,822	43,083	0,258	3,871		3,048	217,460	495,970	71,680	6,854	
		Обед													
67		Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	0,038	6,100		1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
96		Рассольник московский (крупа перловая)	200	1,956	4,013	8,274	0,061	7,820		1,497	21,239	64,319	17,309	0,667	
293		Цицпенюк запеченный	90	19,806	21,201	0,342	0,098	2,919		1,126	18,435	186,473	21,134	1,755	
202		Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	0,099	26,120		0,910	19,340	53,160	9,720	0,998	
349		Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	0,018	0,720		0,990	26,280	26,280	18,900	0,612	
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	0,048	66,300		0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	0,060	350,000		0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000							
		Итого за Обед	740,035	34,295	33,691	99,952	0,422	367,559		7,244	116,514	441,292	106,158	6,446	
		Полдник													
415		Хлебо-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	0,214	43,285		6,152	31,238	130,230	36,291	1,483	
		Кисло-молочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	0,060	1,800		40,000	242,000	188,000	30,000	0,200	
		Итого за Полдник	300,000	16,155	18,680	77,314	0,274	1,800		6,152	273,238	318,230	66,291	1,683	
		Итого за Четверг - 1 Младшие	1 490,035	80,160	80,193	220,349	0,954	373,230		16,444	607,212	1 255,492	244,129	14,983	

неделя: Пятница - 1 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А	С		Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe
175	Каши молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801							
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072											
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480							
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300							
	Итого за Завтрак	590,000	11,961	10,615	84,933	487,470	0,287	16,677	62,050	1,263	158,410	215,360	62,790	4,581							
	Обед																				
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373							
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661							
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,741	20,526	18,900	282,660	0,275	1,140	18,900	1,561	17,660	138,480	23,890	1,707							
173	Каши гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120		0,336	12,040	74,220	2,520								
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	15,504	64,800	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350							
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000													
	Итого за Обед	740,035	27,926	33,940	91,522	802,009	0,768	378,790	465,020	6,647	109,539	448,018	170,650	9,039							
	Подник																				
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859								
	Итого за Подник	300,000	8,830	10,820	57,083	377,326	0,202	7,032	31,937	4,810	39,298	129,689	40,136	2,327							
	Итого за Пятница - 1 Младшие	1 630,035	48,717	55,375	233,538	1 666,805	1,257	402,499	559,007	12,720	307,247	792,867	273,576	15,947							

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	А	С		Е	Са	P	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe
	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020	2,750		0,875	7,250	22,500	5,000	0,525							
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300		0,100	2,400	3,000	0,030								
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800							
	Итого за Завтрак	455,000	35,760	21,106	96,143	649,439	0,207	0,300	163,700	2,909	294,710	288,090	44,690	3,377							
	Обед																				
82	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420							
260	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	87,229	16,912	0,057	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794								
171	Луиш из гтиды	90	10,728	11,069	3,734	156,929	0,080	5,390	26,800	2,525	17,729	130,378	18,589	1,157							
342	Каши рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181	26,120		0,464	25,840	175,790	61,700	0,571							
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	57,240							0,036								
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350							
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000													
	Итого за Обед	740,035	21,971	26,083	86,731	699,628	0,438	376,502	215,920	7,606	112,928	454,966	134,919	4,928							
	Подник																				
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859								
	Итого за Подник	300,000	9,035	10,747	58,857	367,062	0,180	20,966	31,937	4,854	57,485	126,118	40,430	2,327							
	Итого за Понедельник - 2 Младшие	1 495,035	66,766	57,936	241,731	1 716,129	0,825	397,768	413,557	15,369	465,123	869,174	220,039	10,832							

№ реп.	День/неделя: Вторник - 2 Младшие	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
			Завтрак											
			15	3,900	3,915	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173		Сыр порционный	200	8,797	7,083	282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539
384		Каша пшеница молочная	200	2,664	2,700	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	9,200	34,800	13,200	0,800
		Кофейный напиток	40	3,040	0,360	88,400	0,064	18,480	0,784	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
		Хлеб пшеничный	40	2,800	0,400	88,000	0,044	18,400	0,044	1,804	305,210	367,580	81,700	2,969
		Батон	495,000	21,201	14,458	624,190	0,405	1,888	95,920	1,804	305,210	367,580	81,700	2,969
		Итого за Завтрак												
			Обед											
54		Салат из свежесырых овощей	60	0,675	4,097	68,210	0,013	5,600	17,570	1,831	19,360	10,370	0,910	0,910
102		Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661
294		Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,647	18,391	274,484	0,110	1,584	55,440	2,242	19,800	160,138	23,130	1,796
173		Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	140,400	0,160	2,612	26,120	0,336	12,040	74,220	2,520	2,520
349		Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	88,740	0,018	0,720	28,800	0,990	26,280	18,900	0,612	0,612
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	66,300	0,060	13,860	66,300	0,588	26,100	9,900	0,600	0,600
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	63,300	0,060	12,960	63,300	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
		Хлеб ржано-пшеничный, 35 мг	740,000	32,214	32,758	830,923	0,602	15,504	241,560	8,661	127,229	489,956	184,620	9,449
		Итого за Обед												
			Полдник											
415		Хлебо-булочное изделие	100	10,555	13,680	436,565	0,214	43,285	130,230	6,152	31,238	180,000	28,000	0,200
		Кисло-молочный напиток	200	11,200	12,800	246,000	0,080	1,400	44,000	6,152	271,238	310,230	64,291	1,683
		Итого за Полдник	300,000	21,755	26,480	682,565	0,294	1,400	87,285	12,304	702,476	1,167,266	330,611	14,101
		Итого за Вторник - 2 Младшие	1 535,000	75,170	73,696	2 137,678	1,301	18,792	424,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,101
		Итого за Вторник - 2 Младшие												
			Завтрак											
188		Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	170	20,370	16,704	409,100	0,155	0,626	109,520	1,307	224,590	345,150	60,190	1,172
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	53,299	0,002	1,700	0,008	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
		Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044	18,400	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348		Сок 200 мл в видеуп.	200	22,400	90,000	90,000	0,020	2,000	2,000	1,995	238,740	394,270	78,270	5,335
		Итого за Завтрак	610,000	23,406	17,159	640,399	0,221	4,326	109,520	1,995	238,740	394,270	78,270	5,335
			Обед											
67		Винегрет овощной	60	0,919	4,109	60,670	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
88/2011		Ши из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	43,230	0,034	10,456	81,500	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353
268		Биточки мясные с томатным соусом	120	13,092	25,550	337,381	0,285	2,190	78,901	3,829	23,029	144,640	27,130	1,827
202		Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	0,099	26,120	22,480	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	64,800	0,011	3,600	64,800	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	66,300	0,048	13,860	66,300	0,588	26,100	9,900	0,600	0,600
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	63,300	0,060	12,960	63,300	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000						
		Итого за Обед	770,035	25,878	36,444	858,161	0,575	372,346	346,521	8,463	90,269	334,670	88,530	6,420
			Полдник											
406		Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	51,939	0,001	0,100	0,100	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859
		Итого за Полдник	300,000	8,211	10,799	385,425	0,170	3,033	31,937	4,848	32,859	108,524	34,245	2,600
		Итого за Вторник - 2 Младшие	1 680,035	57,495	64,402	1 883,985	0,966	379,705	487,978	15,306	361,868	837,464	201,045	14,355

День недели: Четверг - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>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	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	135,060	24,210	1,519		
357	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181	26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571			
	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
	Итого за Завтрак	510,000	19,478	21,509	90,215	631,990	0,390	7,440	80,710	3,909	68,230	366,050	106,010	3,150		
<i>Обед</i>																
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900		0,232	15,660	31,900	22,040	0,415		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794		
259	Жаркое по-домашнему	200	14,672	16,941	3,676	303,540	0,226	31,290	43,400	2,482	30,590	195,890	46,760	2,438		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	Итого за Обед	700,035	21,642	22,335	55,198	609,879	0,426	1 366,400	5,471	91,009	354,388	114,430	5,633			
<i>Полдник</i>																
424	Хлебо-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	474,058	0,241			5,558	37,196	153,323	40,866	1,767		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	12,502	12,807	90,675	525,997	0,242	0,100		5,558	42,146	161,563	45,266	2,626		
Итого за Четверг - 2 Младшие																
1 510,035 53,622 56,651 1 767,866 1 958 408,642 1 506,510 14,938 201,385 882,001 265,706 11,409																

День недели: Пятница - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
181	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260		
384	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	46,120	0,500	127,131	117,277	19,523	0,439		
	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		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Итого за Завтрак	500,000	14,963	9,167	102,698	550,316	0,229	1,868	56,920	2,036	146,731	179,877	39,323	1,979		
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450		1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,176	2,277	7,038	76,529	0,053	5,000	170,800	1,078	13,239	45,808	10,030	0,598		
229	Рыба, тушеная с овощами	120	18,153	5,526	1,332	128,281	0,134	2,272	191,250	2,380	52,494	279,538	67,021	0,256		
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	29,120	0,040	40,220	96,820	34,510	1,336		
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	Итого за Обед	770,035	31,629	15,402	64,353	619,780	0,507	402,437	651,170	6,792	176,613	554,146	168,761	5,125		
<i>Полдник</i>																
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468		
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	8,000	0,600		
	Итого за Полдник	300,000	9,730	10,969	68,440	427,387	0,221	10,932	31,937	5,010	34,348	135,249	43,736	2,068		
Итого за Пятница - 2 Младшие																
1 570,035 56,322 35,538 235,491 1 597,483 0,957 415,237 740,027 13,838 357,692 869,272 251,820 9,172																

Содержание пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	48,915	56,512	254,981	1 742,304	0,791	376,879	582,587	14,393	445,269	842,804	222,120	13,363	
Вторник - 1	46,038	47,178	248,446	1 694,084	0,963	69,860	331,567	12,887	323,164	777,176	230,480	10,249	
Среда - 1	55,647	66,508	215,984	1 762,919	1,147	405,642	1 541,820	17,190	196,293	844,433	286,198	14,327	
Четверг - 1	80,160	80,193	220,349	1 949,442	0,954	373,230	2 168,710	16,444	607,212	1 255,492	244,129	14,983	
Пятница - 1	48,717	55,375	233,538	1 666,805	1,257	402,499	559,007	12,720	307,247	792,867	273,576	15,947	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,895	61,153	234,660	1 763,111	1,022	325,622	1 036,738	14,727	375,837	902,554	251,301	13,774	
Понедельник - 2	66,766	57,936	241,731	1 716,129	0,825	397,768	413,557	15,369	465,123	869,174	220,039	10,832	
Вторник - 2	75,170	73,696	302,021	2 137,678	1,301	18,792	424,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,101	
Среда - 2	57,495	64,402	262,734	1 883,985	0,966	379,705	487,978	15,306	361,868	837,464	201,045	14,355	
Четверг - 2	53,622	56,651	236,088	1 767,866	1,058	408,642	1 506,510	14,938	201,385	882,001	265,706	11,409	
Пятница - 2	56,322	35,538	235,491	1 597,483	0,957	415,237	740,027	13,838	357,692	869,272	251,820	9,172	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,875	57,645	255,613	1 820,628	1,021	324,029	714,567	15,214	417,949	925,135	253,844	11,974	
ИТОГО среднее за 2 недели	58,885	59,399	245,137	1 791,870	1,022	324,826	875,653	14,971	396,893	913,845	252,573	12,874	
Норма СанПин	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2	

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	630,000	700,035	300,000	1 630,035
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	540,000	700,035	300,000	1 540,035
Четверг - 1	450,000	740,035	300,000	1 490,035
Пятница - 1	590,000	740,035	300,000	1 630,035
Понедельник - 2	455,000	740,035	300,000	1 495,035
Вторник - 2	495,000	740,000	300,000	1 535,000
Среда - 2	610,000	770,035	300,000	1 680,035
Четверг - 2	510,000	700,035	300,000	1 510,035
Пятница - 2	500,000	770,035	300,000	1 570,035
ИТОГО среднее за 2 недели	528	734	300	1 562
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
			Завтрак										
204	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000		
377	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	0,010
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	1,508
348	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,883
	Сок 200 мл в вид.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	0,480
	Итого за Завтрак	650,000	18,364	20,299	104,931	676,739	0,201	177,280	2,068	319,030	297,260	42,640	2,800
			Обед										
88	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
291	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915
349	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	6,210	4,029	52,930	391,120	106,790	2,396
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000					
	Итого за Обед	860,035	31,763	39,868	115,756	990,470	0,600	390,296	11,635	181,810	622,480	200,490	7,223
	Итого за Понедельник - 1 Старшие	1 510,035	50,127	60,167	220,687	1 667,209	0,801	394,220	13,703	500,840	919,740	243,130	12,924

День/неделя: Вторник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
			Завтрак										
174	Джем	20	0,080	7,848	13,000	50,000	0,002	0,100	0,434	2,800	1,800	1,400	0,260
384	Каша рисовая молочная	250	7,091	2,700	41,669	266,690	0,211	1,547	56,450	166,880	266,790	72,560	0,661
	Какао со ступенным молоком и сахаром	200	2,952	0,400	19,656	114,752	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	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	0,800
	Итого за Завтрак	550,000	15,963	11,308	111,205	607,822	0,357	2,115	67,250	1,970	186,480	329,390	2,201
			Обед										
52	Салат из свежлы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,850	3,253	8,800	86,848	0,057	6,300	1,530	13,779	34,728	12,539	0,555
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550
128	Картофельное пюре	180	3,902	-4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,661
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110		0,396	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Обед	890,000	25,807	33,463	90,909	883,608	0,551	54,430	300,870	8,135	147,979	454,968	1,800
	Итого за Вторник - 1 Старшие	1 440,000	41,770	44,771	202,114	1 491,430	0,908	56,545	368,120	10,105	334,459	784,358	230,479

№ реп.	День/неделя: Среды - 1 Старшие	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У	У									
<i>Завтрак</i>															
			40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000	0,080	7,999	24,798	3,399	0,280	
279		Горошек зеленый отварной	130	12,480	21,920	13,094	299,280	0,262	4,990	2,702	26,880	167,900	33,820	1,578	
173		Тефтели мясные с томатным соусом	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992	
377		Каша гречневая вязкая	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
		Чай с лимоном	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	10,690	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
		Хлеб пшеничный	500,000	22,580	27,492	72,526	623,548	0,562	11,050	3,976	64,309	369,988	148,519	6,533	
<i>Обед</i>															
65		Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009	
82		Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001	
289		Рагу овощное из птицы	250	19,758	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023	
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,064	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	17,280	84,400	0,080	350,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	350,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800	
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035				832,288	0,522	409,756	9,609	119,419	456,408	146,839	7,669	
		<i>Итого за Обед</i>	1 450,035	28,813	35,460	74,045	832,288	1,084	420,446	13,585	183,728	826,396	295,358	14,202	
		<i>Итого за Среды - 1 Старшие</i>				146,571	1 457,836								
День/неделя: Четверг - 1 Старшие															
<i>Завтрак</i>															
			100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687	
62		Салат из моркови с сахаром	200	34,236	36,737	6,067	492,400	0,210	1,157	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355	
210		Омлет натуральный	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
376		Чай с сахаром	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	6,057	4,022	288,460	656,030	96,640	8,701	
		Хлеб пшеничный	540,000	38,724	37,264	49,204	686,289	0,333	6,057	4,022	288,460	656,030	96,640	8,701	
<i>Обед</i>															
67		Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775	
96		Рассольник московский (крупа перловая)	250	2,392	5,223	9,999	121,779	0,076	9,774	1,975	25,220	78,449	21,360	0,817	
293		Цыпленок запеченный	100	21,975	23,526	0,380	298,480	0,108	3,240	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947	
202		Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120	32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193	
349		Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612	
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	350,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800	
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035				1 056,018	0,531	373,996	9,705	138,644	533,245	131,796	7,944	
		<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>	1 430,035	79,090	41,402	120,806	1 742,307	0,864	380,053	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645	

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,770	0,202	1,508	62,380	0,260	157,200	215,350	54,940	0,998
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>13,436</i>	<i>12,158</i>	<i>93,240</i>	<i>540,670</i>	<i>0,327</i>	<i>16,076</i>	<i>73,180</i>	<i>1,312</i>	<i>188,800</i>	<i>237,850</i>	<i>73,640</i>	<i>4,778</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,152	22,444	13,615	312,210	0,304	1,300	21,000	1,646	19,440	133,850	26,690	1,904
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	37,650		0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>33,453</i>	<i>39,180</i>	<i>112,785</i>	<i>961,048</i>	<i>0,923</i>	<i>390,350</i>	<i>753,650</i>	<i>8,096</i>	<i>139,479</i>	<i>549,568</i>	<i>212,169</i>	<i>10,994</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 Старшие</i>	<i>1 530,035</i>	<i>46,889</i>	<i>51,338</i>	<i>206,025</i>	<i>1 501,718</i>	<i>1,250</i>	<i>407,326</i>	<i>826,830</i>	<i>9,408</i>	<i>328,279</i>	<i>807,418</i>	<i>285,809</i>	<i>15,772</i>

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020	2,750		0,875	7,250	22,500	5,000	0,525
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300		0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,839
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>475,000</i>	<i>37,318</i>	<i>22,705</i>	<i>101,091</i>	<i>690,029</i>	<i>0,220</i>	<i>0,324</i>	<i>180,030</i>	<i>3,039</i>	<i>326,280</i>	<i>313,680</i>	<i>47,160</i>	<i>3,722</i>
<i>Обед</i>														
	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001
260	Гуляш из птицы	100	11,840	11,701	4,034	168,228	0,089	6,080	29,600	2,558	19,219	143,888	20,559	1,279
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218	32,650		0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>26,516</i>	<i>32,741</i>	<i>107,585</i>	<i>870,576</i>	<i>0,543</i>	<i>384,546</i>	<i>266,250</i>	<i>9,746</i>	<i>147,498</i>	<i>558,926</i>	<i>169,638</i>	<i>6,300</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	<i>1 365,035</i>	<i>63,834</i>	<i>55,446</i>	<i>208,676</i>	<i>1 560,605</i>	<i>0,763</i>	<i>384,870</i>	<i>446,280</i>	<i>12,785</i>	<i>473,778</i>	<i>872,606</i>	<i>216,798</i>	<i>10,022</i>

№ п/п	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	
173	Сыр порционный	15	3,900	3,915	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
173	Каша пшеничная молочная	250	11,025	8,862	57,607	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924	
384	Кофеинный напиток	200	2,664	2,700	113,400	0,056	0,468	10,800	0,072	10,800	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064	0,064	88,400	0,064	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,044	88,000	0,044	338,960	420,670	95,990	3,354	
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>545,000</i>	<i>23,429</i>	<i>14,071</i>	<i>0,469</i>	<i>2,213</i>	<i>107,450</i>	<i>1,853</i>					
54	Салат из овощей с яблоками	100	1,135	6,163	106,640	0,021	9,400	200,000	2,759	29,530	32,540	17,450	1,525	
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035	
294	Шницель рубленный из мяса птицы	100	18,496	20,434	304,980	0,122	1,760	61,600	2,491	22,000	177,930	25,700	1,995	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	168,570	0,190	32,650	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992	
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	0,018	0,720	28,800	0,990	26,280	18,900	0,612	0,612	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064	0,064	88,400	0,064	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	0,080	0,732	21,380	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>38,047</i>	<i>38,145</i>	<i>118,425</i>	<i>0,732</i>	<i>21,380</i>	<i>294,250</i>	<i>10,240</i>	<i>155,189</i>	<i>590,248</i>	<i>224,409</i>	<i>11,759</i>	
	<i>Итого за Втором - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>61,476</i>	<i>54,382</i>	<i>1 687,598</i>	<i>1,201</i>	<i>23,593</i>	<i>401,700</i>	<i>12,093</i>	<i>494,149</i>	<i>1 010,918</i>	<i>320,399</i>	<i>15,113</i>	

№ п/п	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	
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	24,025	19,393	49,722	0,182	0,710	130,050	1,391	255,360	402,740	70,470	1,380	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	53,299	0,002	1,700	0,000	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	2,000	0,020	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200			90,000					14,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>27,061</i>	<i>19,848</i>	<i>103,685</i>	<i>0,248</i>	<i>4,410</i>	<i>130,050</i>	<i>2,079</i>	<i>269,510</i>	<i>451,860</i>	<i>88,550</i>	<i>3,543</i>	
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775	
88	Пицца на свежей коржике с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	0,086	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915	
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,503	27,468	15,600	0,314	2,350	81,002	3,914	24,809	160,013	29,930	2,024	
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	0,120	3,600	269,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	0,011	3,600	0,011	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064	0,064	88,400	0,064	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	0,080	0,732	21,380	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,035</i>	<i>32,002</i>	<i>46,066</i>	<i>124,563</i>	<i>0,740</i>	<i>392,578</i>	<i>597,652</i>	<i>11,807</i>	<i>131,413</i>	<i>441,269</i>	<i>125,056</i>	<i>8,335</i>	
	<i>Итого за Втором - 2 Старшие</i>	<i>1 560,035</i>	<i>59,063</i>	<i>65,914</i>	<i>228,248</i>	<i>0,988</i>	<i>396,988</i>	<i>727,702</i>	<i>13,886</i>	<i>400,923</i>	<i>893,129</i>	<i>213,606</i>	<i>13,878</i>	

неделя: Четверг - 2 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	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>												
294	Горошек зеленый отварной	1,240	0,080	2,600	0,044	4,000	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280			
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	12,615	19,496	13,540	0,123	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661		
357	Каша рисовая рассыпчатая	4,840	5,289	39,937	0,218	32,650	276,970	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684		
	Кисель витаминизированный	200		24,180		0,440	97,900	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	0,064	88,400	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	21,735	25,225	98,737	0,449	8,940	97,270	4,503	77,319	422,348	123,209	3,475		
62	Салат из моркови с сахаром	1,248	0,096	11,614	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	1,938	5,817	6,302	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001		
259	Жаркое по-домашнему	18,341	21,177	4,595	0,283	39,113	54,254	3,103	38,240	244,875	58,452	3,048		
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	0,064	88,400	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	0,080	350,000		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280										
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035												
	<i>Итого за Обед</i>	27,725	28,024	70,823	0,557	415,379	2,178,254	7,013	120,959	463,543	154,551	7,372		
	<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>	49,460	53,249	169,560	1,006	424,319	2,275,524	11,516	198,278	885,891	277,760	10,847		

неделя: Пятница - 2 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	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>												
181	Джем	0,080		13,000	0,002	0,100	50,000		2,800	1,800	1,400	0,260		
384	Каша манная молочная	7,613	7,133	41,439	0,104	1,625	57,650	0,625	158,940	146,596	24,404	0,549		
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	2,952	2,700	19,656	0,036	0,468	114,732	0,072						
	Батон	2,800	0,400	18,400	0,044	88,000	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	0,064	88,400	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	16,485	10,593	110,975	0,250	2,193	68,450	2,161	178,540	209,196	44,204	2,089		
45	Салат из белокочанной капусты	1,443	5,098	10,225	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635		
103	Суп картофельный с вермишелью	4,550	3,328	8,800	0,064	6,300	210,800	1,560	15,279	52,728	12,539	0,705		
229	Рыба, тушеная с овощами	20,171	6,140	1,480	0,149	2,525	212,500	2,645	58,330	310,610	74,470	0,285		
128	Картофельное пюре	3,902	4,743	2,599	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594		
349	Компот из сухофруктов	0,702	0,054	21,102	0,018	0,720	88,740	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	0,064	88,400	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035												
	<i>Итого за Обед</i>	36,768	20,243	79,966	0,620	419,129	959,550	8,807	211,089	656,338	203,139	6,431		
	<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>	53,253	30,836	190,941	0,870	421,522	1,028,000	10,968	389,629	865,534	247,343	8,520		

Содержание пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Ж					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Б	Ж	У	У										
Понедельник - 1	50,127	60,167	220,687	1 667,209	0,801	394,220	839,380	13,703	500,840	919,740	243,130	12,924		
Вторник - 1	41,770	44,771	202,114	1 491,430	0,908	56,545	368,120	10,105	334,459	784,358	230,479	10,000		
Среда - 1	51,393	62,952	146,571	1 457,836	1,084	420,446	2 139,950	13,585	183,728	826,396	295,358	14,202		
Четверг - 1	79,090	78,666	170,010	1 742,307	0,864	380,053	3 186,970	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645		
Пятница - 1	46,889	51,338	206,025	1 501,718	1,250	407,326	826,830	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,854	59,579	189,081	1 572,100	0,981	331,718	1 472,250	12,106	354,882	905,437	256,642	13,909		
Понедельник - 2	63,834	55,446	208,676	1 560,605	0,763	384,870	446,280	12,785	473,778	872,606	216,798	10,022		
Вторник - 2	61,476	54,382	232,496	1 687,598	1,201	23,593	401,700	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113		
Среда - 2	59,063	65,914	228,248	1 792,983	0,988	396,988	727,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878		
Четверг - 2	49,460	53,249	169,560	1 480,857	1,006	424,319	2 275,524	11,516	198,278	885,891	277,760	10,847		
Пятница - 2	53,253	30,836	190,941	1 369,186	0,870	421,322	1 028,000	10,968	389,629	865,534	247,343	8,520		
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,417	51,965	205,984	1 578,246	0,966	330,218	975,841	12,250	391,351	905,616	255,181	11,676		
ИТОГО среднее за 2 недели	55,636	55,772	197,533	1 575,173	0,974	330,968	1 224,046	12,178	373,117	905,527	255,912	12,793		
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

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

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред.

М.П.Могильного. - М.:Дети принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т.

Ив2 Москва 2006)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

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