

СОГЛАСОВАНО

Директор



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**

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции		У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
		Б	Ж	Б	У									
Итого за Среду - 1 Младшие														
Наименование дней недели, блюда														
279	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000	84,300	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
279	Тедфени мясные с томатным соусом	120	11,583	22,360	301,654	0,244	4,580	26,120	0,336	28,948	155,562	37,042	1,495	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	140,400	0,160	1,700	26,120	0,008	6,550	112,210	74,220	2,520	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	53,299	0,002	1,700	26,120	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
377	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	88,400	0,064	9,280	110,420	4,771	62,738	330,292	130,642	5,908	
Итого за Завтрак														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	58,820	0,027	3,300	760,000	1,500	12,500	22,500	15,700	0,583	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794	
289	Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	308,280	0,210	26,050	449,000	2,604	34,150	203,480	48,960	0,036	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,048	6,300	66,300	0,300	6,900	26,100	9,900	0,600	
376	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,390	63,300	0,060	350,000	1,372,000	6,861	91,409	352,578	110,290	5,793	
424	Хлеб ржано-пшеничный	0,035	2,220	0,390	63,300	0,060	350,000	1,372,000	6,861	91,409	352,578	110,290	5,793	
376	Хлеб ржано-пшеничный, 3,5 мг	700,035	22,662	26,745	641,169	0,402	396,262	1,372,000	6,861	91,409	352,578	110,290	5,793	
Итого за Обед														
424	Хлеб-булочное изделие	100	12,302	12,756	474,058	0,241	59,400	59,400	5,558	37,196	153,323	40,866	1,767	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	51,939	0,001	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626	
Итого за Полдник														
424	Хлеб-булочное изделие	300,000	12,502	12,807	525,997	1,147	405,642	1,541,820	17,190	196,293	844,433	286,198	14,327	
Итого за Среду - 1 Младшие														
Наименование дней недели, блюда														
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого за Четверг - 1 Младшие														
Наименование дней недели, блюда														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
210	Омлет натуральный	150	25,716	27,353	367,580	0,158	0,871	500,490	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	51,939	0,001	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626	
Итого за Завтрак														
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	
96	Рассольник московский (крупа перловая)	200	1,956	4,013	97,209	0,061	7,820	165,000	1,497	21,239	64,319	17,309	0,667	
293	Цыпленок запеченный	90	19,806	21,201	268,989	0,099	2,919	73,815	1,126	18,435	186,473	21,134	1,755	
202	Рожь отварная	150	6,412	3,654	40,942	0,099	0,720	26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998	
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	88,740	0,018	0,720	26,120	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612	
415	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,390	66,300	0,048	3,871	1,660,490	3,048	6,900	26,100	9,900	0,600	
Итого за Обед														
415	Хлеб-булочное изделие	100	10,555	13,680	436,565	0,214	1,800	40,000	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483	
Итого за Полдник														
415	Хлеб-булочное изделие	200	5,600	5,000	105,000	0,060	1,800	40,000	6,152	273,238	188,000	30,000	0,200	
Итого за Четверг - 1 Младшие														

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Завтрак					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			Б	Ж	У	У													
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801					
284	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072			5,200	0,480					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	88,000		0,680	7,600	26,000	13,500	3,300					
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	62,790	4,581					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>11,961</i>	<i>10,615</i>	<i>84,933</i>	<i>487,470</i>	<i>0,287</i>	<i>16,677</i>	<i>62,050</i>	<i>1,263</i>	<i>158,410</i>	<i>215,360</i>	<i>62,790</i>	<i>4,581</i>					
	<i>Обед</i>																		
45	Салат из белокожиной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373					
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661					
268	Котлеты рубленые из мяса	90	12,741	20,526	11,934	282,660	0,275	1,140	18,900	1,561	17,660	138,480	23,890	1,707					
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120	12,040	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520					
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	0,270	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	350,000		0,300	9,900	58,200	17,100	1,350					
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>27,976</i>	<i>33,940</i>	<i>91,522</i>	<i>802,009</i>	<i>0,768</i>	<i>378,790</i>	<i>463,020</i>	<i>6,647</i>	<i>109,539</i>	<i>448,018</i>	<i>170,650</i>	<i>9,039</i>					
	<i>Полдник</i>																		
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		8,240	4,950	8,240	4,400	0,859					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,830</i>	<i>10,820</i>	<i>57,083</i>	<i>377,326</i>	<i>0,202</i>	<i>7,032</i>	<i>31,937</i>	<i>4,810</i>	<i>39,298</i>	<i>129,489</i>	<i>40,136</i>	<i>2,327</i>					
	<i>Итого за Пятица - 1 Младшие</i>	<i>1 630,035</i>	<i>48,717</i>	<i>55,375</i>	<i>233,538</i>	<i>1 666,805</i>	<i>1,257</i>	<i>402,499</i>	<i>559,007</i>	<i>12,720</i>	<i>307,247</i>	<i>792,867</i>	<i>273,576</i>	<i>15,947</i>					
	<i>День/неделя: Понедельник - 2 Младшие</i>																		
	<i>Наименование дней недели, блюда</i>	<i>Масса порции</i>	<i>Пищевые вещества (г)</i>				<i>ЭЦ (ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>						<i>Минеральные вещества (мг)</i>					
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>У</i>	<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>А (мкг)</i>	<i>Е</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>					
			<i>Завтрак</i>																
		25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020			0,875	7,250	22,500	5,000	0,525					
	Колбасное изделие	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300		0,100	2,400	3,000		0,030					
	Масло порционное	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					
204	Рожки отварные с сыром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		8,240	4,950	8,240	4,400	0,859					
376	Чай с сахаром	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800					
	Хлеб пшеничный	455,000	33,760	21,106	96,143	649,439	0,207	0,300	165,700	2,909	294,770	288,090	44,690	3,577					
	<i>Итого за Завтрак</i>																		
		60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420					
	Яйра овощная	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					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	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					
260	Туши из птицы	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181		26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571					
171	Каша рисовая рассычатая	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600					
342	Компот ассорти	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,060	350,000		0,300	9,900	58,200	17,100	1,350					
	Хлеб пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060												
	Хлеб ржано-пшеничный	0,035																	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	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					
	<i>Итого за Обед</i>																		
	<i>Полдник</i>																		
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468					
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		8,240	4,950	8,240	4,400	0,859					
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,035</i>	<i>10,747</i>	<i>58,857</i>	<i>367,062</i>	<i>0,180</i>	<i>20,966</i>	<i>31,937</i>	<i>4,854</i>	<i>57,485</i>	<i>126,118</i>	<i>40,430</i>	<i>2,327</i>					
	<i>Итого за Понедельник - 2 Младшие</i>	<i>1 495,035</i>	<i>66,766</i>	<i>57,936</i>	<i>241,731</i>	<i>1 716,129</i>	<i>0,825</i>	<i>397,768</i>	<i>413,557</i>	<i>15,369</i>	<i>465,123</i>	<i>869,174</i>	<i>270,039</i>	<i>10,832</i>					

Вторник - 2 Младшие		Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
Наименование дней недели, блюдо		Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
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				
	Каша пшеница молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539				
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	0,480				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	88,000	1,804	305,210	367,580	81,700	2,969				
	Итого за Завтрак	495,000	21,201	14,458	102,217	624,190	0,405	1,888	95,920	1,804	305,210	367,580	81,700	9,429				
			<i>Обед</i>															
54	Салат из свежих овощей	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	160,000	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910				
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,453	10,186	129,489	0,193	7,600	55,440	2,242	32,219	87,668	31,000	1,661				
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,647	18,391	11,129	274,484	0,110	1,584	26,120	0,336	19,800	160,138	23,130	1,796				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	0,720	26,120	0,990	12,040	112,210	74,220	2,520				
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,048	0,300	0,588	28,800	26,280	18,900	0,612				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,060	0,300	66,300	0,300	6,900	26,100	9,900	0,600				
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	0,300	66,300	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Итого за Обед	740,000	32,214	32,758	97,490	830,923	0,602	15,504	241,560	8,661	127,229	489,956	184,670	9,429				
			<i>Полдник</i>															
415	Хлебо-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214	1,400	44,000	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483				
	Кисело-молочный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000	6,152	240,000	180,000	28,000	0,200				
	Итого за Полдник	300,000	21,755	26,480	102,314	682,565	0,294	1,400	87,285	12,304	271,238	310,230	64,291	1,683				
	Итого за Вторник - 2 Младшие	1 535,000	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 Младшие		Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
Наименование дней недели, блюдо		Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступленным молоком	170	20,370	16,704	43,393	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	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	0,480				
348	Сок 200 мл в бутыл.	200	22,400	90,000	90,000	90,000	0,020	2,000	109,520	1,995	238,740	394,270	8,000	2,800				
	Итого за Завтрак	610,000	23,406	17,159	97,356	640,399	0,221	4,326	109,520	1,995	238,740	394,270	78,270	5,335				
			<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464				
88/2011	Шти из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230	0,034	10,456	81,500	0,951	13,440	21,850	9,345	0,353				
268	Бычочка мясные с томатным соусом	120	13,092	25,550	13,919	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	222,480	0,099	26,120	26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,960	3,240	0,828				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,300	66,300	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600				
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	0,300	66,300	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Итого за Обед	770,035	25,878	36,444	101,269	858,161	0,575	372,346	346,521	8,463	90,209	334,670	88,530	6,420				
			<i>Полдник</i>															
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,100	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Итого за Полдник	300,000	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	31,937	4,848	32,859	108,524	34,245	2,600				
	Итого за Среда - 2 Младшие	1 680,035	57,495	64,402	262,734	1 883,985	0,966	379,705	487,978	15,306	361,868	831,464	201,045	14,355				

Четверг - 2 Младшие

№ п/п	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>																
294	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210				
	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	0,112	4,000	246,660	24,990	135,060	24,210	1,519				
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	0,181	0,440	187,030	25,840	175,790	61,700	0,571				
357	Кисель витаминизированный	200	3,040	0,360	18,480	0,064	0,390	97,900	2,200	1,800	0,600	0,050				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064	0,390	88,400	9,200	34,800	13,200	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>19,478</i>	<i>21,509</i>	<i>90,215</i>	<i>0,390</i>	<i>7,440</i>	<i>631,900</i>	<i>68,230</i>	<i>366,050</i>	<i>106,010</i>	<i>3,150</i>				
<i>Обед</i>																
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	32,270	0,035	2,900	1,60,000	15,660	31,900	22,040	0,415				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	87,229	0,057	16,912	163,000	27,959	42,298	18,630	0,794				
259	Жаркое по-домашнему	200	14,672	16,941	303,540	0,226	31,290	43,400	30,590	195,890	46,760	2,438				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,048	0,048	57,240	6,900	26,100	9,900	0,600				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	0,060	0,300	66,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	63,300	0,060	0,300	63,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035			350,000											
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>21,642</i>	<i>22,335</i>	<i>609,879</i>	<i>0,426</i>	<i>401,102</i>	<i>1,366,400</i>	<i>91,009</i>	<i>354,388</i>	<i>114,430</i>	<i>5,633</i>				
<i>Полдник</i>																
424	Хлебо-булочное изделие	100	12,302	12,756	474,038	0,241	59,400	5,558	37,196	153,323	40,866	1,767				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	51,939	0,001	0,100	4,950	8,240	4,400	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,502</i>	<i>12,807</i>	<i>525,977</i>	<i>0,242</i>	<i>59,400</i>	<i>5,558</i>	<i>42,146</i>	<i>161,563</i>	<i>45,266</i>	<i>2,626</i>				
	<i>Итого за Четверг - 2 Младшие</i>	<i>1 510,035</i>	<i>53,622</i>	<i>56,651</i>	<i>1 767,866</i>	<i>1,058</i>	<i>408,642</i>	<i>1 506,510</i>	<i>201,385</i>	<i>882,001</i>	<i>265,706</i>	<i>11,409</i>				

Пятница - 2 Младшие

№ п/п	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>																
181	Джем	20	0,080	5,707	50,000	0,002	0,100	0,500	2,800	1,800	1,400	0,260				
384	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	209,184	0,083	1,300	46,120	127,131	117,277	19,523	0,459				
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072							
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064	0,300	88,400	9,200	34,800	13,200	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>14,963</i>	<i>9,167</i>	<i>550,316</i>	<i>0,229</i>	<i>1,868</i>	<i>56,920</i>	<i>146,731</i>	<i>179,877</i>	<i>39,323</i>	<i>1,979</i>				
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	0,373				
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,176	2,277	76,529	0,053	5,000	170,800	1,078	13,239	45,808	0,598				
229	Рыба, тушеная с овощами	120	18,153	5,526	128,281	0,134	2,272	191,250	2,380	52,494	279,538	0,256				
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	141,570	0,173	27,995	29,120	0,040	40,220	96,820	1,336				
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				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	66,300	0,048	0,300	66,300	0,588	6,900	26,100	0,600				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	63,300	0,060	0,300	63,300	0,300	9,900	58,200	1,350				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035			350,000											
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,035</i>	<i>31,629</i>	<i>15,402</i>	<i>619,780</i>	<i>0,507</i>	<i>402,437</i>	<i>651,170</i>	<i>6,792</i>	<i>176,613</i>	<i>554,146</i>	<i>5,125</i>				
<i>Полдник</i>																
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,630	10,769	375,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	1,468				
	Сок	200	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000	0,200	0,200	14,000	8,000	0,600				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,730</i>	<i>10,969</i>	<i>477,387</i>	<i>0,221</i>	<i>10,932</i>	<i>31,937</i>	<i>5,010</i>	<i>34,348</i>	<i>135,249</i>	<i>2,068</i>				
	<i>Итого за Пятница - 2 Младшие</i>	<i>1 570,035</i>	<i>56,322</i>	<i>35,538</i>	<i>1 597,483</i>	<i>0,957</i>	<i>415,237</i>	<i>740,027</i>	<i>13,838</i>	<i>357,692</i>	<i>869,272</i>	<i>9,172</i>				

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			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		У	Ж										У	
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		
СРЕДНЕ 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		
СРЕДНЕ 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	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1	630,000	700,035	300,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000
Среда - 1	540,000	700,035	300,000
Четверг - 1	450,000	740,035	300,000
Пятница - 1	590,000	740,035	300,000
Понедельник - 2	455,000	740,035	300,000
Вторник - 2	495,000	740,000	300,000
Среда - 2	610,000	770,035	300,000
Четверг - 2	510,000	700,035	300,000
Пятница - 2	500,000	770,035	300,000
ИТОГО среднее за 2 недели	528	734	300
Норма СанПиН	500	700	300

Диетолог - I Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	B1	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
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	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508							
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883							
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	90,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480							
348	Сок 200 мл в выпул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800								
	Итого за Завтрак	650,000	18,364	20,209	104,931	676,739	0,201	177,280	2,068	319,030	297,260	42,640	5,701							
			Обед																	
88	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,070	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	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																		
	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 Поведельник - I 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 - I Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	B1	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
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	7,848	41,669	266,690	0,211	1,547	0,434	166,880	266,790	72,560	0,661							
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072											
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480							
	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							
	Итого за Завтрак	550,000	15,963	17,308	111,205	607,822	0,357	2,115	1,970	186,480	329,390	92,360	2,201							
52	Салат из свежей 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	Котлета рубленая из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661							
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594							
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110	0,396	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	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							
	Итого за Обед	890,000	25,807	33,463	90,909	883,608	0,551	54,430	8,135	147,979	454,968	138,119	7,799							
	Итого за Вторник - I Старшие	1 440,000	41,770	44,771	202,114	1 491,430	0,908	56,545	10,105	334,459	784,358	230,479	10,000							

№ п/п	Среды - 1 Старшие	Наименование дней недели, блюд	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>															
279		Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	4,000	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280		
173		Тертая мясные с томатным соусом	130	12,480	21,920	13,094	299,280	82,400	2,702	26,880	167,900	33,820	1,578		
377		Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992		
		Чай с лимоном	200	0,236	0,035	13,163	53,299	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>22,560</i>	<i>27,492</i>	<i>72,526</i>	<i>625,548</i>	<i>10,690</i>	<i>3,976</i>	<i>64,309</i>	<i>369,988</i>	<i>148,519</i>	<i>6,533</i>		
<i>Обед</i>															
65		Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	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	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	32,640	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023		
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240						0,036		
		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>860,035</i>	<i>28,813</i>	<i>35,460</i>	<i>74,045</i>	<i>832,288</i>	<i>409,756</i>	<i>9,609</i>	<i>119,419</i>	<i>456,408</i>	<i>146,839</i>	<i>7,669</i>		
		<i>Итого за Среды - 1 Старшие</i>	<i>1 450,035</i>	<i>51,393</i>	<i>62,952</i>	<i>146,571</i>	<i>1 457,836</i>	<i>420,446</i>	<i>13,585</i>	<i>183,728</i>	<i>826,396</i>	<i>295,358</i>	<i>14,202</i>		
День/неделя: Четверг - 1 Старшие															
№ п/п	Среды - 1 Старшие	Наименование дней недели, блюд	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>															
62		Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	4,800	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687		
210		Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	1,157	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355		
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>38,724</i>	<i>37,264</i>	<i>49,204</i>	<i>686,289</i>	<i>6,057</i>	<i>4,022</i>	<i>288,460</i>	<i>656,030</i>	<i>96,640</i>	<i>8,701</i>		
<i>Обед</i>															
67		Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	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	9,774	1,975	25,220	78,449	21,360	0,817		
293		Цицхенок запеченный	100	21,975	23,526	0,380	298,480	3,240	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947		
202		Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650	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	0,720	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							
		<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>40,366</i>	<i>47,402</i>	<i>120,806</i>	<i>1 056,018</i>	<i>373,996</i>	<i>9,705</i>	<i>138,644</i>	<i>533,245</i>	<i>131,796</i>	<i>7,944</i>		
		<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>	<i>1 430,035</i>	<i>79,090</i>	<i>78,666</i>	<i>170,010</i>	<i>1 742,307</i>	<i>380,053</i>	<i>13,717</i>	<i>477,104</i>	<i>1 189,275</i>	<i>228,436</i>	<i>16,645</i>		

Листинга - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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						
338	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	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>16,976</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>		
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,470	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		
173	Каши гречневая вазка	100	14,152	22,444	13,615	312,210	0,304	1,300	21,000	1,646	19,440	153,850	26,690	1,904		
349	Компот из свежих яблок	180	5,584	5,077	23,189	168,570	0,190	32,650		0,402	13,680	133,370	88,220	2,992		
	Хлеб пшеничный	40	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011			0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>0,035</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 Питание - 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

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
204	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		
376	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000				
	Рожня 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		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>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>		
82	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		
260	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	33,468	23,619	1,001		
171	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		
342	Каши 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		
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240										
	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	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>0,035</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>1.560,695</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>		

Итого за Вторник - 2 Старшие															
№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Сыр порционный	3,900	3,915	57,607	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
173	Каша пшеничная	11,025	8,862	19,584	355,340	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924		
384	Корейский салат	2,664	2,700	18,480	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,400	88,400	0,064	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>23,429</i>	<i>16,237</i>	<i>114,071</i>	<i>606,740</i>	<i>0,469</i>	<i>2,213</i>	<i>107,450</i>	<i>1,853</i>	<i>338,960</i>	<i>420,670</i>	<i>93,990</i>	<i>3,354</i>		
	Салат из свеклы с яблоками	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	200,000	2,759	29,550	32,540	17,430	1,525		
54	Суп картофельный с горохом	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035		
102	Шницель рубленый из мяса птицы	18,496	20,434	12,366	304,980	0,122	1,760	61,600	2,491	22,000	177,930	23,700	1,995		
294	Каша гречневая вязкая	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992		
173	Компот из сухофруктов	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	9,200	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612		
349	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,080	0,240	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>38,047</i>	<i>38,145</i>	<i>118,425</i>	<i>990,858</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 Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 435,000</i>	<i>54,382</i>	<i>232,496</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>		
	<i>И</i>														

№ п/п: Четверг - 2 Старшие

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			<i>Завтрак</i>														
294	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			
171	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661			
357	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				
	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	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>21,735</i>	<i>25,225</i>	<i>98,737</i>	<i>708,489</i>	<i>0,449</i>	<i>97,270</i>	<i>4,503</i>	<i>77,319</i>	<i>422,348</i>	<i>123,209</i>	<i>3,475</i>				
			<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001			
259	Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	4,595	379,440	0,283	39,113	54,254	3,103	38,240	244,875	58,452	3,048			
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	0,800				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	350,000		0,400	13,200	22,800	1,800				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035															
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>27,725</i>	<i>28,024</i>	<i>70,823</i>	<i>772,368</i>	<i>0,557</i>	<i>415,379</i>	<i>2,178,254</i>	<i>7,013</i>	<i>120,959</i>	<i>463,563</i>	<i>154,551</i>	<i>7,372</i>			
	<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>	<i>1 420,035</i>	<i>49,460</i>	<i>53,249</i>	<i>169,560</i>	<i>1 480,857</i>	<i>1,006</i>	<i>424,319</i>	<i>2 275,524</i>	<i>11,516</i>	<i>198,278</i>	<i>885,891</i>	<i>277,760</i>	<i>10,847</i>			

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			<i>Завтрак</i>														
181	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100				2,800	1,400	0,260			
384	Каши маюная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	57,650	0,625	158,940	146,596	24,404	0,549			
	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	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>16,485</i>	<i>10,593</i>	<i>110,975</i>	<i>602,558</i>	<i>0,250</i>	<i>2,193</i>	<i>68,450</i>	<i>2,161</i>	<i>178,540</i>	<i>209,196</i>	<i>44,204</i>	<i>2,089</i>			
			<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,275	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635			
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,550	3,378	8,800	97,648	0,064	6,300	210,800	1,560	15,279	52,728	12,539	0,705			
229	Рыба, тушеная с овощами	130	20,171	6,140	1,480	142,540	0,149	2,525	212,500	2,645	58,330	310,610	74,470	0,285			
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594			
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	0,800				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	350,000		0,400	13,200	22,800	1,800				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035															
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,035</i>	<i>36,768</i>	<i>20,243</i>	<i>79,966</i>	<i>766,628</i>	<i>0,620</i>	<i>419,129</i>	<i>959,550</i>	<i>8,807</i>	<i>211,089</i>	<i>656,338</i>	<i>203,139</i>	<i>6,431</i>			
	<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>	<i>1 470,035</i>	<i>53,253</i>	<i>30,856</i>	<i>190,941</i>	<i>1 369,186</i>	<i>0,870</i>	<i>421,322</i>	<i>1 028,000</i>	<i>10,968</i>	<i>389,629</i>	<i>865,534</i>	<i>247,343</i>	<i>8,520</i>			

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)							
	У					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	Ж		У	
	Б	Ж	У	У										Б	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 недели	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
Понедельник - 1	650,000	860,035
Вторник - 1	550,000	890,000
Среда - 1	590,000	860,035
Четверг - 1	540,000	890,035
Пятница - 1	640,000	890,035
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	580,000	870,035
Понедельник - 2	475,000	890,035
Вторник - 2	545,000	890,000
Среда - 2	640,000	920,035
Четверг - 2	560,000	860,035
Пятница - 2	550,000	920,035
ИТОГО среднее за 2 недели	574	887
Норма СанПиН	550	800

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.

1 из 2 Москва 2006)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

*000 "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).