

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

«__» _____ 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Мордовская
кейтеринговая компания"



Фалеева Е.А.
«01» марта 2022г.

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

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, 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>														
	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
288	Куры отварные	90	23,749	23,368		302,260	0,114	2,540	88,900	0,381	21,460	223,000	24,350	2,061
202	Рожки отварные	150	0,032	2,900	0,052	26,440			26,120	0,040	8,320	2,700	0,440	0,070
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>28,723</i>	<i>32,375</i>	<i>27,129</i>	<i>515,877</i>	<i>0,227</i>	<i>6,851</i>	<i>115,020</i>	<i>2,781</i>	<i>76,375</i>	<i>354,046</i>	<i>67,174</i>	<i>5,711</i>
<i>Обед</i>														
	Помидоры солёные порционные	60	0,660	0,060	2,100	12,000								
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,544	4,204	3,116	81,600	0,067	20,900	160,000	1,852	24,240	41,870	18,420	0,699
291	Каша перловая с курцей	200	17,900	14,945	38,685	359,970	0,144	4,720	385,790	0,942	41,760	307,730	43,560	2,334
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035							350,000					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>24,654</i>	<i>19,994</i>	<i>72,771</i>	<i>592,820</i>	<i>0,332</i>	<i>375,620</i>	<i>545,790</i>	<i>3,444</i>	<i>91,350</i>	<i>469,850</i>	<i>97,680</i>	<i>6,033</i>
<i>Полдник</i>														
406	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 без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,233</i>	<i>10,805</i>	<i>51,143</i>	<i>333,563</i>	<i>0,170</i>	<i>3,044</i>	<i>31,937</i>	<i>4,848</i>	<i>33,404</i>	<i>109,430</i>	<i>34,729</i>	<i>2,651</i>
	Итого за Понедельник - 1 Младшие	1 550,035	61,610	63,174	151,043	1 442,260	0,729	385,515	692,747	11,073	201,129	933,326	199,583	14,395
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
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,860	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>12,659</i>	<i>15,510</i>	<i>70,954</i>	<i>475,937</i>	<i>0,382</i>	<i>16,411</i>	<i>111,420</i>	<i>0,993</i>	<i>183,505</i>	<i>317,026</i>	<i>97,734</i>	<i>7,558</i>
<i>Обед</i>														
33	Салат из свеклы отварной с чесноком	60	0,935	2,061	5,403	43,830	0,012	5,800		0,938	21,460	24,980	12,760	0,812
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,696	2,228	8,448	72,489	0,049	5,000	160,000	1,078	12,119	29,548	10,350	0,480
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	90	15,989	17,677	7,392	250,350	0,097	1,580	55,300	1,871	18,420	152,980	20,510	1,613
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
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,507</i>	<i>26,628</i>	<i>49,394</i>	<i>634,908</i>	<i>0,452</i>	<i>40,475</i>	<i>244,420</i>	<i>4,527</i>	<i>116,969</i>	<i>428,968</i>	<i>116,730</i>	<i>7,761</i>
<i>Полдник</i>														
406	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
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,935</i>	<i>10,896</i>	<i>70,214</i>	<i>417,123</i>	<i>0,199</i>	<i>24,866</i>	<i>31,937</i>	<i>5,054</i>	<i>52,535</i>	<i>131,878</i>	<i>44,030</i>	<i>2,068</i>
	Итого за Вторник - 1 Младшие	1 640,000	49,101	53,034	190,562	1 527,968	1,033	81,752	387,777	10,574	353,009	877,872	258,494	17,387

День/неделя: Среда - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом на пару	120	14,200	22,278	5,692	279,470	0,082	4,580	63,800	4,808	26,340	154,640	22,620	1,941
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>510,000</i>	<i>22,076</i>	<i>26,976</i>	<i>44,228</i>	<i>504,347</i>	<i>0,323</i>	<i>4,691</i>	<i>89,920</i>	<i>5,544</i>	<i>57,075</i>	<i>353,596</i>	<i>124,524</i>	<i>7,171</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,600	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
96	Рассольник московский (крупа перловая)	200	1,826	3,263	8,094	89,109	0,060	7,800	160,000	1,482	16,839	61,269	16,859	0,657
289	Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	5,435	308,280	0,210	26,050	449,000	2,604	34,150	203,480	48,960	2,430
348	Компот из яблок и абрикосов без сахара	180	0,260		2,550	11,950	0,005	0,200		0,275	8,300	7,600	5,450	0,160
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,035</i>	<i>23,340</i>	<i>25,439</i>	<i>44,429</i>	<i>578,539</i>	<i>0,409</i>	<i>398,750</i>	<i>609,000</i>	<i>6,350</i>	<i>103,509</i>	<i>406,899</i>	<i>114,049</i>	<i>6,397</i>
<i>Полдник</i>														
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>0,822</i>	<i>0,657</i>	<i>14,777</i>	<i>70,577</i>	<i>0,046</i>	<i>15,111</i>		<i>0,300</i>	<i>29,495</i>	<i>25,646</i>	<i>18,384</i>	<i>4,210</i>
Итого за Среда - 1 Младшие		1 560,035	46,238	53,072	103,434	1 153,463	0,778	418,552	698,920	12,194	190,079	786,141	256,957	17,778
День/неделя: Четверг - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	130	22,288	23,703	3,956	318,546	0,137	0,755	433,767	1,760	162,648	364,905	27,770	4,143
181	Каша манная молочная	130	3,966	3,710	21,595	136,163	0,054	0,845	29,978	0,326	82,661	76,288	12,702	0,286
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>29,436</i>	<i>27,990</i>	<i>42,908</i>	<i>539,186</i>	<i>0,272</i>	<i>1,711</i>	<i>463,745</i>	<i>2,486</i>	<i>264,004</i>	<i>527,939</i>	<i>68,156</i>	<i>7,139</i>
<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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,440	4,172	4,048	78,380	0,056	16,900	160,000	1,860	25,320	40,470	18,360	0,785
288	Куры отварные	90	23,749	23,368		302,260	0,114	2,540	88,900	0,381	21,460	223,000	24,350	2,061
202	Рожки отварные	150	0,032	2,900	0,052	26,440			26,120	0,040	8,320	2,700	0,440	0,070
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,035</i>	<i>30,690</i>	<i>35,334</i>	<i>35,442</i>	<i>607,000</i>	<i>0,329</i>	<i>375,540</i>	<i>435,020</i>	<i>4,764</i>	<i>92,350</i>	<i>413,180</i>	<i>90,945</i>	<i>6,380</i>
<i>Полдник</i>														
	Кисло-молочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
415	Булочное изделие	100	11,832	15,309	74,815	483,882	0,241		46,650	6,929	34,785	145,667	40,976	1,649
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>17,432</i>	<i>20,309</i>	<i>84,215</i>	<i>588,882</i>	<i>0,301</i>	<i>1,800</i>	<i>86,650</i>	<i>6,929</i>	<i>276,785</i>	<i>333,667</i>	<i>70,976</i>	<i>1,849</i>
Итого за Четверг - 1 Младшие		1 540,035	77,558	83,633	162,565	1 735,068	0,902	379,051	985,415	14,179	633,139	1 274,786	230,077	15,368

День/неделя: Пятница - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	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 без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,860	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
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>605,000</i>	<i>16,479</i>	<i>12,175</i>	<i>70,824</i>	<i>461,437</i>	<i>0,387</i>	<i>16,531</i>	<i>85,120</i>	<i>0,968</i>	<i>331,105</i>	<i>410,026</i>	<i>104,484</i>	<i>7,678</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	2,039	66,860	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718
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 паровые	90	12,083	21,443	7,966	272,260	0,261	1,240	18,900	1,889	16,110	131,640	21,210	1,517
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>28,982</i>	<i>35,351</i>	<i>67,359</i>	<i>735,678</i>	<i>0,796</i>	<i>16,090</i>	<i>535,020</i>	<i>6,231</i>	<i>100,469</i>	<i>509,348</i>	<i>180,480</i>	<i>9,936</i>
<i>Полдник</i>														
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
406	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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>8,852</i>	<i>10,826</i>	<i>44,117</i>	<i>325,464</i>	<i>0,202</i>	<i>7,043</i>	<i>31,937</i>	<i>4,810</i>	<i>39,843</i>	<i>130,395</i>	<i>40,620</i>	<i>2,378</i>
Итого за Пятница - 1 Младшие		1 645,000	54,313	58,352	182,300	1 522,579	1,385	39,664	652,077	12,009	471,417	1 049,769	325,584	19,992
День/неделя: Понедельник - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420
204	Рожки отварные с сыром	180	6,540	10,150	0,065	119,050	0,011	0,200	97,650	0,175	258,560	163,000	11,690	0,323
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>12,402</i>	<i>18,227</i>	<i>25,772</i>	<i>314,727</i>	<i>0,179</i>	<i>6,311</i>	<i>162,950</i>	<i>0,895</i>	<i>294,955</i>	<i>309,346</i>	<i>57,674</i>	<i>3,933</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,440	4,172	4,048	78,380	0,056	16,900	160,000	1,860	25,320	40,470	18,360	0,785
260	Гуляш из птицы	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
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035							350,000					
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,035</i>	<i>22,432</i>	<i>25,547</i>	<i>63,231</i>	<i>596,559</i>	<i>0,429</i>	<i>376,490</i>	<i>212,920</i>	<i>7,231</i>	<i>105,039</i>	<i>425,508</i>	<i>155,869</i>	<i>7,882</i>
<i>Полдник</i>														
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
406	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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>9,057</i>	<i>10,753</i>	<i>45,891</i>	<i>315,200</i>	<i>0,180</i>	<i>20,977</i>	<i>31,937</i>	<i>4,854</i>	<i>58,030</i>	<i>127,024</i>	<i>40,914</i>	<i>2,378</i>
Итого за Понедельник - 2 Младшие		1 540,035	43,891	54,527	134,894	1 226,486	0,788	403,778	407,807	12,980	458,024	861,878	254,457	14,193

День/неделя: Вторник - 2 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
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,860	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>25,419</i>	<i>19,290</i>	<i>61,144</i>	<i>517,437</i>	<i>0,426</i>	<i>1,411</i>	<i>296,120</i>	<i>1,293</i>	<i>215,405</i>	<i>508,926</i>	<i>101,934</i>	<i>7,178</i>
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,013	5,343	14,040	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796
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
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,647	18,391	11,129	274,484	0,110	1,584	55,440	2,242	19,800	160,138	23,130	1,796
139	Капуста тушеная	150	3,636	3,212	11,045	89,879	0,068	79,650	80,000	1,597	90,289	65,098	32,960	1,255
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>32,118</i>	<i>32,328</i>	<i>63,013</i>	<i>688,327</i>	<i>0,505</i>	<i>94,277</i>	<i>309,480</i>	<i>8,213</i>	<i>240,668</i>	<i>494,954</i>	<i>139,780</i>	<i>9,028</i>
<i>Полдник</i>														
	Кисло-молочный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000								
415	Булочное изделие	100	11,832	15,309	74,815	483,882	0,241		46,650	6,929	34,785	145,667	40,976	1,649
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>23,032</i>	<i>28,109</i>	<i>109,215</i>	<i>729,882</i>	<i>0,241</i>		<i>46,650</i>	<i>6,929</i>	<i>34,785</i>	<i>145,667</i>	<i>40,976</i>	<i>1,649</i>
	Итого за Вторник - 2 Младшие	1 540,000	80,569	79,727	233,372	1 935,646	1,172	95,688	652,250	16,435	490,858	1 149,547	282,690	17,855

День/неделя: Среда - 2 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
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
223	Запеканка творожная	150	20,528	15,819	14,201	285,270	0,073	0,480	110,650	1,258	172,560	251,690	27,780	0,980
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,390</i>	<i>24,246</i>	<i>46,388</i>	<i>506,347</i>	<i>0,200</i>	<i>15,591</i>	<i>175,950</i>	<i>2,058</i>	<i>217,655</i>	<i>357,936</i>	<i>68,964</i>	<i>7,020</i>
<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	1,434	66,110	0,051	8,000		1,800	9,150	28,780	11,380	0,448
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,544	4,204	3,116	81,600	0,067	20,900	160,000	1,852	24,240	41,870	18,420	0,699
288	Куры отварные	90	23,749	23,368		302,260	0,114	2,540	88,900	0,381	21,460	223,000	24,350	2,061
202	Рожки отварные	150	0,032	2,900	0,052	26,440			26,120	0,040	8,320	2,700	0,440	0,070
348	Компот из яблок без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>540,035</i>	<i>30,939</i>	<i>35,413</i>	<i>33,472</i>	<i>615,660</i>	<i>0,353</i>	<i>381,440</i>	<i>275,020</i>	<i>4,723</i>	<i>88,520</i>	<i>416,600</i>	<i>90,290</i>	<i>6,278</i>
<i>Полдник</i>														
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
406	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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,233</i>	<i>10,805</i>	<i>51,143</i>	<i>333,563</i>	<i>0,170</i>	<i>3,044</i>	<i>31,937</i>	<i>4,848</i>	<i>33,404</i>	<i>109,430</i>	<i>34,729</i>	<i>2,651</i>
	Итого за Среда - 2 Младшие	1 390,035	63,562	70,464	131,003	1 455,570	0,723	400,075	482,907	11,629	339,579	883,966	193,983	15,949

День/неделя: Четверг - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	90	15,989	17,677	7,392	250,350	0,097	1,580	55,300	1,871	18,420	152,980	20,510	1,613
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	45	3,330	0,585	19,440	94,950	0,090			0,450	14,850	87,300	25,650	2,025
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>28,135</i>	<i>26,355</i>	<i>48,088</i>	<i>537,377</i>	<i>0,354</i>	<i>1,811</i>	<i>120,420</i>	<i>2,732</i>	<i>200,805</i>	<i>457,636</i>	<i>132,014</i>	<i>7,218</i>
<i>Обед</i>														
	Помидоры солёные порционные	60	0,660	0,060	2,100	12,000								
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,696	2,228	8,448	72,489	0,049	5,000	160,000	1,078	12,119	29,548	10,350	0,480
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
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>21,578</i>	<i>20,014</i>	<i>43,094</i>	<i>527,279</i>	<i>0,396</i>	<i>386,290</i>	<i>203,400</i>	<i>4,210</i>	<i>68,059</i>	<i>345,688</i>	<i>92,810</i>	<i>5,918</i>
<i>Полдник</i>														
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>0,822</i>	<i>0,657</i>	<i>14,777</i>	<i>70,577</i>	<i>0,046</i>	<i>15,111</i>		<i>0,300</i>	<i>29,495</i>	<i>25,646</i>	<i>18,384</i>	<i>4,210</i>
	Итого за Четверг - 2 Младшие	1 550,035	50,535	47,026	105,959	1 135,233	0,796	403,212	323,820	7,242	298,359	828,970	243,208	17,346
День/неделя: Пятница - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,860	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>12,659</i>	<i>15,510</i>	<i>70,954</i>	<i>475,937</i>	<i>0,382</i>	<i>16,411</i>	<i>111,420</i>	<i>0,993</i>	<i>183,505</i>	<i>317,026</i>	<i>97,734</i>	<i>7,558</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,600	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,440	4,172	4,048	78,380	0,056	16,900	160,000	1,860	25,320	40,470	18,360	0,785
534	Рыба припущенная	90	17,253	0,981	0,453	80,040	0,122	0,990	70,800	0,342	48,620	263,340	61,180	0,160
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
348	Компот из яблок и абрикосов без сахара	180	0,260		2,550	11,950	0,005	0,200		0,275	8,300	7,600	5,450	0,160
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>27,558</i>	<i>12,842</i>	<i>37,563</i>	<i>481,140</i>	<i>0,490</i>	<i>410,785</i>	<i>259,920</i>	<i>4,506</i>	<i>166,680</i>	<i>542,780</i>	<i>162,280</i>	<i>5,591</i>
<i>Полдник</i>														
	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600
406	Булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937		34,348	121,249	35,736	1,468
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,730</i>	<i>10,969</i>	<i>68,440</i>	<i>427,387</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>43,736</i>	<i>2,068</i>
	Итого за Пятница - 2 Младшие	1 640,035	49,947	39,321	176,957	1 384,464	1,093	438,128	403,277	10,509	384,533	995,055	303,750	15,217

Возрастная группа												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	61,610	63,174	151,043	1 442,260	0,729	385,515	692,747	11,073	201,129	933,326	199,583	14,395
Вторник - 1	49,101	53,034	190,562	1 527,968	1,033	81,752	387,777	10,574	353,009	877,872	258,494	17,387
Среда - 1	46,238	53,072	103,434	1 153,463	0,778	418,552	698,920	12,194	190,079	786,141	256,957	17,778
Четверг - 1	77,558	83,633	162,565	1 735,068	0,902	379,051	985,415	14,179	633,139	1 274,786	230,077	15,368
Пятница - 1	54,313	58,352	182,300	1 522,579	1,385	39,664	652,077	12,009	471,417	1 049,769	325,584	19,992
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,764	62,253	157,981	1 476,268	0,965	260,907	683,387	12,006	369,755	984,379	254,139	16,984
Понедельник - 2	43,891	54,527	134,894	1 226,486	0,788	403,778	407,807	12,980	458,024	861,878	254,457	14,193
Вторник - 2	80,569	79,727	233,372	1 935,646	1,172	95,688	652,250	16,435	490,858	1 149,547	282,690	17,855
Среда - 2	63,562	70,464	131,003	1 455,570	0,723	400,075	482,907	11,629	339,579	883,966	193,983	15,949
Четверг - 2	50,535	47,026	105,959	1 135,233	0,796	403,212	323,820	7,242	298,359	828,970	243,208	17,346
Пятница - 2	49,947	39,321	176,957	1 384,464	1,093	438,128	403,277	10,509	384,533	995,055	303,750	15,217
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,701	58,213	156,437	1 427,480	0,914	348,176	454,012	11,759	394,271	943,883	255,618	16,112
ИТОГО среднее за 2 недели	57,733	60,233	157,209	1 451,874	0,940	304,542	568,700	11,883	382,013	964,131	254,879	16,548
Норма СанПин	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2

Возрастная группа				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	550,000	700,035	300,000	1 550,035
Вторник - 1	600,000	740,000	300,000	1 640,000
Среда - 1	510,000	700,035	350,000	1 560,035
Четверг - 1	500,000	740,035	300,000	1 540,035
Пятница - 1	605,000	740,000	300,000	1 645,000
Понедельник - 2	500,000	740,035	300,000	1 540,035
Вторник - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 2	550,000	540,035	300,000	1 390,035
Четверг - 2	500,000	700,035	350,000	1 550,035
Пятница - 2	600,000	740,035	300,000	1 640,035
ИТОГО среднее за 2 недели	542	708	310	1 560
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</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
288	Куры отварные	100	26,367	25,944		335,580	0,127	2,820	98,700	0,423	23,420	247,500	27,010	2,285
202	Рожки отварные	180	0,038	3,480	0,062	31,728			31,344	0,048	9,984	3,240	0,528	0,084
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
Итого за Завтрак		630,000	32,027	39,131	30,739	608,885	0,248	9,931	130,044	4,071	96,399	393,886	75,922	6,229
<i>Обед</i>														
	Помидоры солёные порционные	100	1,100	0,100	3,500	20,000								
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,954	5,255	3,990	102,510	0,085	26,350	200,000	2,320	29,480	52,490	23,220	0,878
291	Каша перловая с курицей	250	22,479	18,958	48,500	453,390	0,179	5,810	404,220	1,173	50,830	385,420	53,310	2,908
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
Итого за Обед		860,035	31,563	25,358	93,500	757,350	0,425	382,160	604,220	4,343	112,260	596,960	123,630	7,686
Итого за Понедельник - 1 Старшие		1 490,035	63,590	64,489	124,239	1 366,235	0,673	392,091	734,264	8,414	208,659	990,846	199,552	13,915
День/неделя: Вторник - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каша пшённая молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
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		650,000	14,887	17,289	80,812	540,507	0,446	16,736	122,950	1,042	217,255	370,116	112,024	7,937
<i>Обед</i>														
33	Салат из свеклы отварной с чесноком	100	1,600	4,104	9,222	80,100	0,020	9,800		1,858	36,260	42,220	21,560	1,372
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,070	3,279	10,210	93,608	0,060	6,300	200,000	1,560	14,159	36,468	12,859	0,587
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	100	17,824	19,351	8,316	276,190	0,108	1,760	61,600	1,937	20,140	170,470	22,880	1,797
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
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
Итого за Обед		890,000	31,516	32,568	64,976	790,127	0,557	51,594	297,850	6,205	148,769	528,658	148,669	9,770
Итого за Вторник - 1 Старшие		1 540,000	46,403	49,857	145,788	1 330,634	1,003	68,330	420,800	7,247	366,024	898,774	260,693	17,707

День/неделя: Среда - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом на пару	130	15,748	23,662	6,020	299,350	0,090	5,060	66,600	4,844	28,500	171,480	24,820	2,145
173	Каша гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,514</i>	<i>29,316</i>	<i>48,566</i>	<i>552,397</i>	<i>0,361</i>	<i>5,171</i>	<i>99,250</i>	<i>5,646</i>	<i>60,875</i>	<i>391,596</i>	<i>140,724</i>	<i>7,847</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	71,001	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
96	Рассольник московский (крупа перловая)	250	2,329	4,334	10,452	115,209	0,075	9,750	200,000	1,968	20,320	78,019	21,220	0,823
289	Рагу овощное из пшны	250	19,758	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640	560,900	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023
348	Компот из яблок и абрикосов без сахара	180	0,260		2,550	11,950	0,005	0,200		0,275	8,300	7,600	5,450	0,160
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>29,797</i>	<i>33,056</i>	<i>58,258</i>	<i>748,190</i>	<i>0,524</i>	<i>417,091</i>	<i>760,900</i>	<i>8,499</i>	<i>137,331</i>	<i>524,088</i>	<i>147,600</i>	<i>8,356</i>
	Итого за Среда - 1 Старшие	1 410,035	54,311	62,372	106,824	1 300,587	0,885	422,262	860,150	14,145	198,206	915,684	288,324	16,203
День/неделя: Четверг - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный		25,716	27,353	4,564	367,580	0,158	0,871	500,490	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780
181	Каша манная молочная	150	4,568	4,280	24,867	156,870	0,063	0,975	34,590	0,375	95,357	87,958	14,642	0,329
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>400,000</i>	<i>34,206</i>	<i>32,340</i>	<i>51,108</i>	<i>630,027</i>	<i>0,322</i>	<i>1,957</i>	<i>535,080</i>	<i>2,907</i>	<i>305,002</i>	<i>615,134</i>	<i>80,066</i>	<i>8,269</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,834	5,217	28,720	98,870	0,071	21,450	200,000	2,368	30,880	51,030	23,260	0,990
288	Куры отварные	100	26,367	25,944		335,580	0,127	2,820	98,700	0,423	23,420	247,500	27,010	2,285
202	Рожки отварные	180	0,038	3,480	0,062	31,728			31,344	0,048	9,984	3,240	0,528	0,084
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>35,826</i>	<i>42,870</i>	<i>70,442</i>	<i>752,197</i>	<i>0,424</i>	<i>384,532</i>	<i>610,044</i>	<i>6,894</i>	<i>116,138</i>	<i>506,136</i>	<i>118,344</i>	<i>8,034</i>
	Итого за Четверг - 1 Старшие	1 290,035	70,032	75,210	121,550	1 382,224	0,746	386,489	1 145,124	9,801	421,140	1 121,270	198,410	16,303

День/неделя: Пятница - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	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 без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
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>655,000</i>	<i>18,707</i>	<i>13,954</i>	<i>80,682</i>	<i>526,007</i>	<i>0,451</i>	<i>16,856</i>	<i>96,650</i>	<i>1,017</i>	<i>364,855</i>	<i>463,116</i>	<i>118,774</i>	<i>8,057</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	3,398	111,404	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197
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 рубленые из мяса паровые	100	13,569	23,531	8,972	300,890	0,290	1,420	21,700	1,958	17,720	147,520	23,730	1,697
173	Каша гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>35,685</i>	<i>41,101</i>	<i>84,680</i>	<i>898,861</i>	<i>0,979</i>	<i>22,937</i>	<i>804,350</i>	<i>7,293</i>	<i>127,113</i>	<i>640,708</i>	<i>225,859</i>	<i>12,341</i>
<i>Итого за Пятница - 1 Старшие</i>		<i>1 545,000</i>	<i>54,392</i>	<i>55,055</i>	<i>165,362</i>	<i>1 424,868</i>	<i>1,430</i>	<i>39,793</i>	<i>901,000</i>	<i>8,310</i>	<i>491,968</i>	<i>1 103,824</i>	<i>344,633</i>	<i>20,398</i>
День/неделя: Понедельник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,000	0,110	10,000		0,200	20,000	62,000	21,000	0,700
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 без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>560,000</i>	<i>22,350</i>	<i>20,751</i>	<i>79,145</i>	<i>591,017</i>	<i>0,346</i>	<i>10,335</i>	<i>177,280</i>	<i>2,080</i>	<i>346,875</i>	<i>416,286</i>	<i>78,944</i>	<i>5,398</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 д	250	1,834	5,217	5,160	98,870	0,071	21,450	200,000	2,330	30,880	51,030	23,260	0,990
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
173	Каша гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,035</i>	<i>26,988</i>	<i>32,040</i>	<i>80,893</i>	<i>753,118</i>	<i>0,531</i>	<i>384,530</i>	<i>262,250</i>	<i>9,240</i>	<i>136,729</i>	<i>524,338</i>	<i>194,139</i>	<i>9,861</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>		<i>1 450,035</i>	<i>49,338</i>	<i>52,791</i>	<i>160,038</i>	<i>1 344,135</i>	<i>0,877</i>	<i>394,865</i>	<i>439,530</i>	<i>11,320</i>	<i>483,604</i>	<i>940,624</i>	<i>273,083</i>	<i>15,259</i>

День/неделя: Вторник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>27,647</i>	<i>21,069</i>	<i>71,002</i>	<i>582,007</i>	<i>0,490</i>	<i>1,736</i>	<i>307,650</i>	<i>1,342</i>	<i>249,155</i>	<i>562,016</i>	<i>116,224</i>	<i>7,557</i>
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,920	7,693	7,744	116,310	0,022	8,880	26,000	2,338	132,560	101,940	23,860	1,332
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
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,496	20,434	12,366	304,980	0,122	1,760	61,600	2,491	22,000	177,930	25,700	1,995
139	Капуста тушеная	180	4,355	4,251	13,113	110,859	0,082	96,100	100,000	2,090	108,179	78,358	39,719	1,511
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>39,021</i>	<i>39,006</i>	<i>80,344</i>	<i>850,146</i>	<i>0,624</i>	<i>116,340</i>	<i>387,600</i>	<i>10,133</i>	<i>332,868</i>	<i>629,396</i>	<i>177,438</i>	<i>11,293</i>
<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>		<i>1 440,000</i>	<i>66,668</i>	<i>60,075</i>	<i>151,346</i>	<i>1 432,153</i>	<i>1,114</i>	<i>118,076</i>	<i>695,250</i>	<i>11,475</i>	<i>582,023</i>	<i>1 191,412</i>	<i>293,662</i>	<i>18,850</i>
День/неделя: Среда - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
223	Запеканка творожная	200	27,336	21,662	18,714	384,460	0,097	0,640	149,710	1,821	228,830	335,030	36,810	1,287
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>600,000</i>	<i>31,198</i>	<i>30,089</i>	<i>50,901</i>	<i>605,537</i>	<i>0,224</i>	<i>15,751</i>	<i>215,010</i>	<i>2,621</i>	<i>273,925</i>	<i>441,276</i>	<i>77,994</i>	<i>7,327</i>
<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	2,411	110,316	0,086	13,359		3,002	15,328	48,113	19,002	0,749
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915
288	Куры отварные	100	26,367	25,944		335,580	0,127	2,820	98,700	0,423	23,420	247,500	27,010	2,285
202	Рожки отварные	180	0,038	3,480	0,062	31,728			31,344	0,048	9,984	3,240	0,528	0,084
348	Компот из яблок без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,035</i>	<i>36,270</i>	<i>43,255</i>	<i>44,117</i>	<i>768,064</i>	<i>0,460</i>	<i>392,545</i>	<i>334,044</i>	<i>6,655</i>	<i>117,362</i>	<i>513,583</i>	<i>117,440</i>	<i>7,933</i>
<i>Итого за Среда - 2 Старшие</i>		<i>1 490,035</i>	<i>67,468</i>	<i>73,344</i>	<i>95,018</i>	<i>1 373,601</i>	<i>0,684</i>	<i>408,296</i>	<i>549,054</i>	<i>9,276</i>	<i>391,287</i>	<i>954,859</i>	<i>195,434</i>	<i>15,260</i>

День/неделя: Четверг - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	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
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	100	17,824	19,351	8,316	276,190	0,108	1,760	61,600	1,937	20,140	170,470	22,880	1,797
173	Каша гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	55	4,070	0,715	23,760	116,050	0,110			0,550	18,150	106,700	31,350	2,475
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>31,600</i>	<i>29,115</i>	<i>57,342</i>	<i>612,487</i>	<i>0,415</i>	<i>1,991</i>	<i>133,250</i>	<i>2,964</i>	<i>207,465</i>	<i>515,686</i>	<i>154,084</i>	<i>8,324</i>
<i>Обед</i>														
	Помидоры солёные порционные	100	1,100	0,100	3,500	20,000								
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,070	3,279	10,210	93,608	0,060	6,300	200,000	1,560	14,159	36,468	12,859	0,587
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
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>27,541</i>	<i>25,601</i>	<i>55,815</i>	<i>674,498</i>	<i>0,504</i>	<i>395,413</i>	<i>254,254</i>	<i>5,513</i>	<i>84,349</i>	<i>440,393</i>	<i>118,411</i>	<i>7,535</i>
	Итого за Четверг - 2 Старшие	1 410,035	59,141	54,716	113,157	1 286,985	0,919	397,404	387,504	8,477	291,814	956,079	272,495	15,859

День/неделя: Пятница - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
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>650,000</i>	<i>14,887</i>	<i>17,289</i>	<i>80,812</i>	<i>540,507</i>	<i>0,446</i>	<i>16,736</i>	<i>122,950</i>	<i>1,042</i>	<i>217,255</i>	<i>370,116</i>	<i>112,024</i>	<i>7,937</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	71,001	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, 250 д	250	1,834	5,217	5,160	98,870	0,071	21,450	200,000	2,330	30,880	51,030	23,260	0,990
534	Рыба припущенная	100	19,161	1,089	0,453	88,680	0,135	1,050	72,000	0,378	53,420	292,140	67,780	0,170
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
348	Компот из яблок и абрикосов без сахара	180	0,260	2,550	2,550	11,950	0,005	0,200		0,275	8,300	7,600	5,450	0,160
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>32,607</i>	<i>17,219</i>	<i>49,372</i>	<i>610,661</i>	<i>0,602</i>	<i>430,835</i>	<i>308,250</i>	<i>6,148</i>	<i>206,561</i>	<i>652,279</i>	<i>197,760</i>	<i>7,264</i>
	Итого за Пятница - 2 Старшие	1 540,035	47,494	34,508	130,184	1 151,168	1,048	447,571	431,200	7,190	423,816	1 022,395	309,784	15,201

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. 1и2 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).

Возрастная группа												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	63,590	64,489	124,239	1 366,235	0,673	392,091	734,264	8,414	208,659	990,846	199,552	13,915
Вторник - 1	46,403	49,857	145,788	1 330,634	1,003	68,330	420,800	7,247	366,024	898,774	260,693	17,707
Среда - 1	54,311	62,372	106,824	1 300,587	0,885	422,262	860,150	14,145	198,206	915,684	288,324	16,203
Четверг - 1	70,032	75,210	121,550	1 382,224	0,746	386,489	1 145,124	9,801	421,140	1 121,270	198,410	16,303
Пятница - 1	54,392	55,055	165,362	1 424,868	1,430	39,793	901,000	8,310	491,968	1 103,824	344,633	20,398
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,746	61,397	132,753	1 360,910	0,947	261,793	812,268	9,583	337,199	1 006,080	258,322	16,905
Понедельник - 2	49,338	52,791	160,038	1 344,135	0,877	394,865	439,530	11,320	483,604	940,624	273,083	15,259
Вторник - 2	66,668	60,075	151,346	1 432,153	1,114	118,076	695,250	11,475	582,023	1 191,412	293,662	18,850
Среда - 2	67,468	73,344	95,018	1 373,601	0,684	408,296	549,054	9,276	391,287	954,859	195,434	15,260
Четверг - 2	59,141	54,716	113,157	1 286,985	0,919	397,404	387,504	8,477	291,814	956,079	272,495	15,859
Пятница - 2	47,494	34,508	130,184	1 151,168	1,048	447,571	431,200	7,190	423,816	1 022,395	309,784	15,201
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	58,022	55,087	129,949	1 317,608	0,928	353,242	500,508	9,548	434,509	1 013,074	268,892	16,086
ИТОГО среднее за 2 недели	57,884	58,242	131,351	1 339,259	0,938	307,518	656,388	9,566	385,854	1 009,577	263,607	16,496
Норма СанПин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	630,000	860,035	1 490,035
Вторник - 1	650,000	890,000	1 540,000
Среда - 1	550,000	860,035	1 410,035
Четверг - 1	400,000	890,035	1 290,035
Пятница - 1	655,000	890,000	1 545,000
Понедельник - 2	560,000	890,035	1 450,035
Вторник - 2	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 2	600,000	890,035	1 490,035
Четверг - 2	550,000	860,035	1 410,035
Пятница - 2	650,000	890,035	1 540,035
ИТОГО среднее за 2 недели	580	881	1 461
Норма СанПин	550	800	1 350