

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	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		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>12,770</i>	<i>307,247</i>	<i>793,867</i>	<i>273,576</i>	<i>15,947</i>					

№ рен.	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													
204	Колггерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020			0,875	7,250	22,500	5,000	0,525					
260	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300		0,100	2,400	3,000		0,030					
376	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363					
	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>455,000</i>	<i>35,760</i>	<i>21,106</i>	<i>96,143</i>	<i>649,439</i>	<i>0,207</i>	<i>0,300</i>	<i>165,700</i>	<i>2,909</i>	<i>294,770</i>	<i>288,090</i>	<i>44,690</i>	<i>3,577</i>					
	<i>Обед</i>																		
82	Яйра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420					
260	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794					
171	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					
342	Каша рисовая рассычатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181		26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571					
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600					
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,060	350,000		0,300	9,900	58,200	17,100	1,350					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060												
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>21,971</i>	<i>26,083</i>	<i>86,731</i>	<i>699,628</i>	<i>0,438</i>	<i>376,502</i>	<i>215,920</i>	<i>7,606</i>	<i>112,928</i>	<i>454,966</i>	<i>134,919</i>	<i>4,928</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		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>397,168</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		Б	Ж	У	Масса порции	ЭЦ (ккал)		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>																
173	Сыр порционный	3,900	3,915		15	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
	Каша пшеница молочная	8,797	7,083	45,753	200	282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539		
384	Кофейный напиток	2,664	2,700	19,584	40	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	40	88,400	0,064			0,784	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Батон	2,800	0,400	18,400	40	88,000	0,044			0,044	305,210	367,580	81,700	2,969		
	Итого за Завтрак	21,201	14,458	102,217	495,000	824,190	0,405	1,888	95,920	1,804	305,210	367,580	81,700	2,969		
<i>Обед</i>																
54	Салат из свежих овощей	0,675	4,097	7,074	60	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910		
102	Суп картофельный с горохом	4,996	5,453	10,186	200	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661		
294	Шницель рубленый из мяса птицы	16,647	18,391	11,129	90	274,484	0,110	1,584	55,440	2,242	19,800	160,138	23,130	1,796		
173	Каша гречневая вязкая	4,694	4,121	21,179	150	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520		
349	Компот из сухофруктов	0,702	0,054	21,102	180	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	30	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Хлеб ржанно-пшеничный	2,220	0,390	12,960	30	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
	Итого за Обед	32,214	32,758	97,490	740,000	830,923	0,602	15,504	241,560	8,661	127,229	489,956	184,670	9,449		
<i>Полдник</i>																
415	Хлебо-булочное изделие	10,555	13,680	67,914	100	436,565	0,214	1,400	44,000	6,152	240,000	180,000	28,000	0,200		
	Кисло-молочный напиток	11,200	12,800	34,400	200	246,000	0,080			6,152	271,238	310,230	64,291	1,683		
	Итого за Полдник	21,755	26,480	102,314	300,000	682,565	0,294	1,400	87,285	12,304	471,238	510,230	92,482	1,683		
	Итого за Вторник - 2 Младшие	75,170	73,696	302,021	1 535,000	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		Б	Ж	У	Масса порции	ЭЦ (ккал)		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступленным молоком	20,370	16,704	43,393	170	409,100	0,155	0,626	109,520	1,307	224,590	345,150	60,190	1,172		
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	200	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Батон	2,800	0,400	18,400	40	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Сок 200 мл в ледял.	23,406	17,159	97,356	200	90,000	0,020	2,000		1,995	238,740	394,270	78,270	5,335		
	Итого за Завтрак	23,406	17,159	97,356	610,000	640,399	0,221	4,326	109,520	1,995	238,740	394,270	78,270	5,335		
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	0,919	4,109	2,472	60	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	0,811	2,327	1,612	200	43,230	0,034	10,456	81,500	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353		
268	Бычочка мясные с томатным соусом	13,092	25,550	13,919	120	337,381	0,285	2,190	78,901	3,829	23,029	144,640	27,130	1,827		
202	Рожки отварные	6,412	3,654	40,942	150	222,480	0,099		26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998		
349	Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,504	180	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	30	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Хлеб ржанно-пшеничный	2,220	0,390	12,960	30	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
	Итого за Обед	25,878	36,444	101,269	770,035	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	8,011	10,748	51,066	100	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	200	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	8,211	10,799	64,109	300,000	385,425	0,170	3,033	31,937	4,848	32,859	108,524	34,245	2,600		
	Итого за Среда - 2 Младшие	57,495	64,402	262,734	1 680,035	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	12,960	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>156,613</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	474,058	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>525,997</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>1 506,510</i>	<i>14,938</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 сгущенным 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	0,064	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	13,860	0,048	0,300	66,300	0,588	6,900	26,100	0,600				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	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>251,820</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									
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

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б				У	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
			Б	Ж	У											
<i>Завтрак</i>																
204	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000					
377	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	0,030	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		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
348	Сок 200 мл в чашул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>650,000</i>	<i>18,364</i>	<i>20,209</i>	<i>104,931</i>	<i>676,739</i>	<i>0,201</i>	<i>177,280</i>	<i>2,068</i>	<i>319,030</i>	<i>297,260</i>	<i>42,640</i>	<i>5,701</i>			
<i>Обед</i>																
88	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700			
291	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915			
349	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	6,210	4,029	52,930	391,120	106,790	2,396			
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>31,763</i>	<i>39,868</i>	<i>115,756</i>	<i>990,470</i>	<i>0,600</i>	<i>390,296</i>	<i>11,635</i>	<i>181,810</i>	<i>622,480</i>	<i>200,400</i>	<i>7,223</i>			
	<i>Итого за Понедельник - I Старшие</i>	<i>1 510,035</i>	<i>50,127</i>	<i>60,167</i>	<i>220,687</i>	<i>1 667,209</i>	<i>0,801</i>	<i>394,220</i>	<i>13,703</i>	<i>500,840</i>	<i>919,740</i>	<i>243,130</i>	<i>12,924</i>			

День/неделя: Вторник - I Старшие

№ п/п	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминны (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б				У	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У											
<i>Завтрак</i>																
174	Джем	20	0,080	7,848	13,000	50,000	0,002	0,100		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 ступенчатым 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		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			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>15,963</i>	<i>17,308</i>	<i>111,205</i>	<i>607,822</i>	<i>0,357</i>	<i>2,115</i>	<i>1,970</i>	<i>186,480</i>	<i>329,390</i>	<i>92,360</i>	<i>2,201</i>			
<i>Обед</i>																
52	Салат из свеклы 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	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>25,807</i>	<i>33,463</i>	<i>90,909</i>	<i>883,608</i>	<i>0,551</i>	<i>54,430</i>	<i>8,135</i>	<i>147,979</i>	<i>454,968</i>	<i>138,119</i>	<i>7,799</i>			
	<i>Итого за Вторник - I Старшие</i>	<i>1 440,000</i>	<i>41,770</i>	<i>44,771</i>	<i>202,114</i>	<i>1 491,430</i>	<i>0,908</i>	<i>56,545</i>	<i>10,105</i>	<i>334,459</i>	<i>784,358</i>	<i>230,479</i>	<i>10,000</i>			

№ п/п	Среды - I Старшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	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 - I 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 - I Старшие															
№ п/п	Среды - I Старшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	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		Цыпленок 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 - I 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>13,727</i>	<i>477,104</i>	<i>1 189,275</i>	<i>228,436</i>	<i>16,645</i>		

Листинка - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
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	168,728	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>		

№ 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	Мg	Fe		
														Масса порции	Завтрак
	Итого за Завтрак	23,429	16,237	114,071	606,740	0,469	2,213	107,450	1,853	338,960	420,670	93,990	3,354		
54	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		
102	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		
294	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		
173	Каша гречневая вязкая	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	0,720	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992		
349	Компот из сухофруктов	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,064	9,200	0,784	28,800	26,280	13,200	0,800		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,080	0,080	10,240	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,080	10,240	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	Итого за Обед	38,047	38,145	118,425	990,858	0,732	21,380	294,250	10,240	155,189	590,248	224,409	11,759		
	Итого за Вторник - 2 Старшие	1 435,000	54,382	232,496	1 687,598	1,201	23,593	401,700	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113		
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
														Масса порции	Завтрак
	Итого за Завтрак	27,061	19,848	103,683	705,239	0,248	4,410	130,050	2,079	269,510	451,860	88,550	5,543		
188	Запеканка рисовая с творогом и ступленным молоком	24,025	19,393	49,722	473,940	0,182	0,710	130,050	1,391	255,360	402,740	70,470	1,380		
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,885		
348	Сок 200 мл в бутыл.	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,020	2,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Итого за Завтрак	27,061	19,848	103,683	705,239	0,248	4,410	130,050	2,079	269,510	451,860	88,550	5,543		
67	Винегрет овощной	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915		
268	Биточки мясные с томатным соусом	14,503	27,468	15,600	366,935	0,314	2,350	81,002	3,914	24,809	160,013	29,930	2,024		
202	Рожки отварные	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120	3,600	32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193		
349	Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	9,200	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,080	9,200	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800		
	Хлеб ржано-пшеничный	46,066		124,563	1 087,744	0,740	392,578	597,652	11,807	131,413	441,269	125,056	8,335		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	32,002		228,248	1 792,983	0,988	396,988	717,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878		
	Итого за Обед	59,063	65,914	228,248	1 792,983	0,988	396,988	717,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878		
	Итого за Среда - 2 Старшие	1 560,035	59,063	228,248	1 792,983	0,988	396,988	717,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878		

№ 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>													
	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000		0,080	7,999	24,798	8,399	0,280		
294	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		
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684		
357	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			
	<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>8,940</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		
	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>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>													
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100					2,800	1,400	0,260	
181	Каша манная 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		
384	Какао из консервов "Какао со ступеньками 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						7,600	26,000	0,480	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	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		
	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>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)					
	Ж					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Б	У	Ж	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
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).