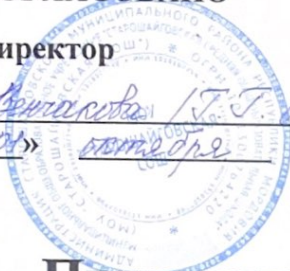


СОГЛАСОВАНО

Директор

*Антонова И.Т. Менделова*

«01» октября 2022г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания"

«01» октября 2022г.



*Т.В. Фионов*

Фионов. Т.В.

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

День/неделя: Понедельник - 1 Малыше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Мг	Fe					
<i>Итого за Завтрак</i>																				
204	Мясо порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420							
377	Рожки отварные с сахаром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	10,456	81,500	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353					
348	Чай с лимонком	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								
	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	0,060	3,900	1,938	287,460	271,670	40,170	5,556					
<i>Итого за Завтрак</i>																				
88/2011	Икра овошная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420							
291	Шн из свежей халусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230	0,034	10,456	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353							
349	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,995	377,560	0,261	4,570	2,938	306,200	41,310	307,980	83,460	1,872						
	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,702	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612							
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,900	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	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350							
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000												
<i>Итого за Обед</i>																				
406	Хлеб-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741							
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859							
<i>Итого за Дольщик</i>																				
	Итого за Понедельник - 1 Малыше	1 630,035	48,915	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	31,937	4,848	32,859	108,524	34,245	2,600	13,363					
<i>День/неделя: Вторник - 1 Малыше</i>																				
<i>Итого за Завтрак</i>																				
406	Хлеб-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741							
174	Джем	20	0,080	6,263	13,000	50,000	0,002	0,100	0,344	2,800	1,800	1,400	0,260							
	Каши рисовая молочная	200	5,637	33,276	212,830	0,168	1,235	45,120	0,344	133,840	212,090	57,600	0,531							
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072										
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800								
<i>Итого за Завтрак</i>																				
52	Салат из свежих отадной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812							
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	65,729	0,045	5,000	1,048	11,799	27,808	10,030	0,448							
294	Котлета рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	2,581	24,990	135,060	24,210	1,519							
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,336							
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110	0,396		0,018	1,980	0,540	0,045								
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,900	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	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350							
<i>Итого за Обед</i>																				
406	Хлеб-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468							
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	52,535	14,000	8,000	0,600							
<i>Итого за Дольщик</i>																				
	Итого за Вторник - 1 Малыше	1 540,000	46,038	10,806	70,214	417,123	0,199	24,866	31,937	5,054	52,535	131,878	44,030	2,068	10,249					



День/неделя: Среда - 1 Малыше		Масса подлин	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
№ реп.	Наименование дней недели, блюда		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Грошечек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210					
	Терфенин мясное с томатным соусом	120	11,583	22,360	13,888	301,654	0,244	4,580	0,353	28,948	135,062	32,042	1,495					
279	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					
173	Чай с лимонком	200	0,236	0,035	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883					
377	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>20,483</i>	<i>26,956</i>	<i>68,360</i>	<i>595,753</i>	<i>0,503</i>	<i>9,280</i>	<i>0,503</i>	<i>110,420</i>	<i>477,1</i>	<i>63,738</i>	<i>330,292</i>	<i>130,642</i>	<i>5,908</i>			
	<i>Обед</i>																	
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	58,820	0,027	3,300	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	5,154	87,229	0,057	16,912	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794		
289	Рыб. овощное на гриле	200	15,896	18,318	5,435	308,280	0,210	26,030	2,604	449,000	2,604	34,150	203,480	48,960	2,450	0,036		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,048	0,588	0,588	6,900	26,100	9,900	26,100	9,900	0,600	0,036		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,270	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000										
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>22,662</i>	<i>26,745</i>	<i>56,949</i>	<i>641,169</i>	<i>0,402</i>	<i>396,262</i>	<i>6,861</i>	<i>91,409</i>	<i>352,578</i>	<i>110,290</i>	<i>5,793</i>					
	<i>Полдник</i>																	
424	Хлеб-булочное калаше	100	12,302	12,756	77,632	474,038	0,241	0,100	0,001	0,100	59,400	5,558	37,196	153,323	40,866	1,767		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,242	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,502</i>	<i>12,807</i>	<i>90,675</i>	<i>525,977</i>	<i>0,242</i>	<i>405,642</i>	<i>1,147</i>	<i>1,147</i>	<i>1,541,820</i>	<i>17,190</i>	<i>196,293</i>	<i>844,433</i>	<i>286,198</i>	<i>14,327</i>		
	<i>Итого за Среда - 1 Малыше</i>	<i>1 540,035</i>	<i>55,647</i>	<i>66,508</i>	<i>215,984</i>	<i>1 762,919</i>												
<b>День/неделя: Четверг - 1 Малыше</b>																		
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса подлин	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,033	2,900	0,033	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415		
210	Омлет яичуральный	150	25,716	27,333	4,564	367,580	0,138	0,871	0,871	500,490	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780	0,859		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,001	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	0,300	0,800	0,854		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>450,000</i>	<i>29,710</i>	<i>27,822</i>	<i>43,083</i>	<i>540,189</i>	<i>0,258</i>	<i>3,871</i>	<i>3,871</i>	<i>1 660,490</i>	<i>3,048</i>	<i>217,460</i>	<i>495,970</i>	<i>71,680</i>	<i>6,854</i>			
	<i>Обед</i>																	
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670	0,038	6,100	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	8,274	97,209	0,061	7,820	0,061	7,820	165,000	1,497	21,239	64,319	17,309	0,667		
293	Паштеток запеченный	90	19,806	21,201	3,534	268,989	0,098	2,919	0,098	2,919	73,815	1,126	18,435	186,473	21,134	1,755		
202	Рожки отварные	150	6,412	40,942	222,480	0,099	0,990	0,990	0,990	28,800	26,280	18,900	9,900	0,612	0,998	0,998		
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,018	0,720	28,800	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,300	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000										
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>34,295</i>	<i>33,691</i>	<i>99,952</i>	<i>867,688</i>	<i>0,422</i>	<i>367,559</i>	<i>7,244</i>	<i>116,514</i>	<i>441,292</i>	<i>106,158</i>	<i>6,446</i>					
	<i>Полдник</i>																	
415	Хлеб-булочное калаше	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214	1,800	0,214	1,800	43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483		
	Кисело-молочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	0,060	1,800	83,285	6,152	272,238	318,230	66,291	1,683		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,155</i>	<i>18,680</i>	<i>77,314</i>	<i>541,565</i>	<i>0,274</i>	<i>1,800</i>	<i>0,274</i>	<i>1,800</i>	<i>126,570</i>	<i>12,304</i>	<i>584,468</i>	<i>656,460</i>	<i>102,582</i>	<i>3,166</i>		
	<i>Итого за Четверг - 1 Малыше</i>	<i>1 490,035</i>	<i>80,160</i>	<i>80,193</i>	<i>220,349</i>	<i>1 949,442</i>	<i>0,954</i>	<i>373,230</i>	<i>0,954</i>	<i>373,230</i>	<i>2 168,710</i>	<i>16,444</i>	<i>607,212</i>	<i>1 255,492</i>	<i>244,129</i>	<i>14,983</i>		



День/неделя: Пятница - 1 Малыше

№ рецеп.	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	Мг	Fe		
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		
344	Корейский напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,072	0,468	10,800	0,072	10,800	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт. 1 шт	40	2,800	0,600	18,400	88,000	0,044	15,000	0,045	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>11,961</i>	<i>10,615</i>	<i>84,932</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>Итого за Обед</i>	<i>740,025</i>	<i>27,926</i>	<i>33,940</i>	<i>91,522</i>	<i>802,009</i>	<i>0,768</i>	<i>378,790</i>	<i>465,020</i>	<i>6,647</i>	<i>109,539</i>	<i>448,018</i>	<i>170,650</i>	<i>9,029</i>		

Полдник

406	Хлебобулочное 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	0,937	4,810	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 Пятница - 1 Малыше</i>	<i>1 630,035</i>	<i>48,717</i>	<i>55,575</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>15,047</i>

День/неделя: Понедельник - 2 Малыше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	<i>Завтрак</i>														
25	Кондитерское изделие	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,200	65,300	0,100	2,400	3,000	22,500	5,000	0,525
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,937	4,810	4,950	8,240	4,400	0,859	
	<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>2,290</i>	<i>294,710</i>	<i>288,090</i>	<i>44,690</i>	<i>3,577</i>	
	<i>Обед</i>														
82	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
260	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794	
171	Гуляш из говядины	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 рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181	26,120	0,464	25,840	178,790	61,700	0,571		
	<i>Компот ассорти</i>	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,048	0,300	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30	2,280	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	38,200	17,100	1,350		
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	38,200	17,100	1,350		
	<i>Кислота аскорбиновая, 35 мг</i>	0,035													
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,025</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	Хлебобулочное 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	0,937	4,810	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 Малыше</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>220,039</i>	<i>10,832</i>	



№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса подлин	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe											
<b>День/неделя: Вторник - 2 Младшие</b>																									
15	Сыр порционный	3,900	3,915	45,753	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150												
200	Каши пшеница молочная	8,797	7,083	113,400	282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539												
200	Кефирный напиток	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	9,200	34,800	13,200	0,800												
40	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												
40	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>													21,201	14,458	102,217	624,190	0,405	1,888	95,920	1,804	305,210	367,580	81,700	2,969	
<i>Итого за Вторник - 2 Младшие</i>													495,000												
<b>День/неделя: Вторник - 2 Младшие</b>																									
<i>Итого за Обед</i>													740,000	32,214	32,758	97,490	830,923	0,602	15,504	241,560	8,661	127,229	489,956	184,620	9,449
60	Салат из свежих овощей	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910													
200	Суп картофельный с горохом	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661													
90	Шницель рубленый из мяса птицы	16,647	18,391	11,129	274,484	0,110	1,584	2,242	19,800	160,138	23,130	1,796													
150	Каши гречневая вязкая	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	0,720	2,720	12,040	112,210	74,220	2,520													
180	Колбас из свихоружков	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,048	0,590	28,800	26,280	18,900	0,600													
30	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,048	0,300	6,900	26,100	9,900	0,600													
30	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	0,060	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350													
<i>Итого за Обед</i>													740,000	32,214	32,758	97,490	830,923	0,602	15,504	241,560	8,661	127,229	489,956	184,620	9,449
100	Хлеб-булочное изделие	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214	1,400	43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483												
200	Кисель-молочный напиток	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000	2,400	180,000	28,000	0,200													
300,000	<i>Итого за Подник</i>	21,755	26,480	102,314	682,565	0,294	1,400	87,285	6,152	271,238	310,230	64,291	1,683												
<i>Итого за Вторник - 2 Младшие</i>													1,535,000	75,170	73,696	302,921	2,137,678	1,301	18,792	424,765	16,617	703,677	1,167,766	330,611	14,101
<b>День/неделя: Среда - 2 Младшие</b>																									
<i>Итого за Завтрак</i>													610,000	23,406	17,159	97,256	640,399	0,221	4,326	109,520	1,995	238,740	394,270	78,270	3,335
170	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	20,370	16,704	43,393	409,100	0,155	0,626	1,095,200	1,307	224,590	345,150	60,190	1,172												
200	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883													
40	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	7,600	26,000	8,000	2,800													
200	Сок 200 мл в инд.уп.	23,406	17,159	97,256	640,399	0,221	4,326	109,520	1,995	238,740	394,270	78,270	3,335												
<i>Итого за Завтрак</i>													610,000	23,406	17,159	97,256	640,399	0,221	4,326	109,520	1,995	238,740	394,270	78,270	3,335
<i>Итого за Обед</i>													770,035	25,878	36,444	101,269	838,161	0,575	372,346	346,521	8,463	90,269	334,670	88,530	6,420
60	Винегрет овошной	0,919	4,109	2,472	60,670	0,034	10,456	1,600,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464												
200	Шницель свиной с картофелем	2,327	2,550	13,919	43,230	0,034	10,456	81,500	0,931	13,440	21,830	9,345	0,353												
120	Биточки мясные с томатным соусом	6,412	3,654	40,942	337,381	0,099	2,190	78,901	3,829	23,029	144,640	27,130	1,827												
180	Рожки отварные	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828													
30	Компот из свежих яблок	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,048	0,300	6,900	26,100	9,900	0,600													
30	Хлеб пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	0,060	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350													
0,035	Хлеб ржано-пшеничный	0,035	0,390	12,960	63,300	0,060	0,060	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350													
<i>Итого за Обед</i>													770,035	25,878	36,444	101,269	838,161	0,575	372,346	346,521	8,463	90,269	334,670	88,530	6,420
100	Хлеб-булочное изделие	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741												
200	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	1,100	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859													
300,000	<i>Итого за Подник</i>	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	31,937	4,848	32,859	108,524	34,245	2,600												
<i>Итого за Среда - 2 Младшие</i>													1,680,035	57,495	64,402	262,734	1,883,985	0,966	379,705	487,978	15,306	361,868	837,664	201,045	14,555





Содержание пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ

	Возрастная группа с 7 до 11 лет			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Понедельник - 1	48,915	56,512	254,981	1 742,304	0,791	376,879	582,587	14,393	445,269	842,804	222,120	13,363	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	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	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	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	48,717	55,375	233,538	1 666,805	1,257	402,499	559,007	12,720	307,247	792,867	273,576	15,947
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,895	61,153	234,660	1 763,111	1,022	325,622	1 036,738	14,727	375,837	902,554	251,301	10,832	55,895	61,153	234,660	1 763,111	1,022	325,622	1 036,738	14,727	375,837	902,554	251,301	10,832
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	14,101	66,766	57,936	241,731	1 716,129	0,825	397,768	413,557	15,369	465,123	869,174	220,039	14,101
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	14,355	75,170	73,696	302,021	2 137,678	1,301	18,792	424,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,355
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	11,409	57,495	64,402	262,734	1 883,985	0,966	379,705	487,978	15,306	361,868	837,464	201,045	11,409
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	11,472	53,622	56,651	236,088	1 767,866	1,058	408,642	1 506,510	14,938	201,385	882,001	265,706	11,472
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	9,174	56,322	35,538	235,491	1 597,483	0,957	415,237	740,027	13,838	357,692	869,272	251,820	9,174
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,875	57,645	255,613	1 820,628	1,021	374,029	714,567	15,214	417,949	925,135	253,844	11,974	61,875	57,645	255,613	1 820,628	1,021	374,029	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	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	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	Ужин	
Понедельник - 1	630,000	700,035	300,000	1 630,035	
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000	
Среда - 1	540,000	700,035	300,000	1 540,035	
Четверг - 1	450,000	740,035	300,000	1 490,035	
Пятница - 1	590,000	740,035	300,000	1 630,035	
Понедельник - 2	495,000	740,000	300,000	1 535,000	
Вторник - 2	610,000	770,035	300,000	1 680,035	
Среда - 2	510,000	700,035	300,000	1 510,035	
Четверг - 2	500,000	770,035	300,000	1 570,035	
Пятница - 2	528	734	300	1 562	
ИТОГО среднее за 2 недели	500	700	300	1 500	
Норма СанПиН					



День/неделя: Понедельник - 1 Старшие														
№ пед.	Наименование дней недели, блюд	Масса подлин	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,224	63,300	0,100	2,400	3,000	24,560	1,508
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	1,170	111,980	1,280	302,480	245,140	2,560	1,508
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	53,299	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в янгл.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	90,000	0,020	14,000	8,000	2,800	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>650,000</i>	<i>18,364</i>	<i>20,299</i>	<i>104,931</i>	<i>676,739</i>	<i>0,201</i>	<i>3,924</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>Итого за Обед</i>													
	Яблца овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	350,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
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
291	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	6,210	438,100	4,029	52,930	391,120	106,790	2,396
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	88,740	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	84,000	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,080	84,000	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>662,100</i>	<i>11,635</i>	<i>181,810</i>	<i>622,480</i>	<i>200,490</i>	<i>7,223</i>
	<i>Итого за Витамин - 1 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>839,380</i>	<i>13,703</i>	<i>500,840</i>	<i>919,740</i>	<i>243,130</i>	<i>12,924</i>
	<i>Итого за Завтрак</i>													
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260
174	Каши рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,690	0,211	1,547	56,450	0,434	166,880	266,790	72,560	0,661
384	Кефир из консервов "Кефир со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	88,400	0,680	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	84,000	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,963</i>	<i>11,308</i>	<i>111,205</i>	<i>607,822</i>	<i>0,357</i>	<i>2,115</i>	<i>67,230</i>	<i>1,970</i>	<i>186,480</i>	<i>329,390</i>	<i>92,360</i>	<i>2,201</i>
	<i>Итого за Обед</i>													
52	Салат из свежих отварной	100	1,440	5,091	8,448	86,848	0,019	6,300	200,000	1,530	13,779	34,728	12,539	0,555
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,850	3,253	8,800	86,848	0,057	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	0,396	88,110	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,080	0,080	84,400	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>300,870</i>	<i>8,135</i>	<i>147,979</i>	<i>454,968</i>	<i>136,119</i>	<i>7,799</i>
	<i>Итого за Витамин - 1 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>368,120</i>	<i>10,105</i>	<i>334,459</i>	<i>784,358</i>	<i>230,479</i>	<i>10,000</i>



№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витаминный (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<b>День/неделя: Среда - 1 Старшие</b>																				
<b>Итого за Завтрак</b>																				
	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000	82,400	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280						
	Творог мятный с томатным соусом	130	12,480	21,920	13,094	299,280	0,262	4,990	32,650	2,702	26,880	167,900	33,820	1,578						
279	Творог мятный с томатным соусом	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	1,700	0,008	0,402	13,680	133,370	88,270	2,992						
173	Каша гречневая вязкая	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	0,064	0,008	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883						
377	Чай с лимоном	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	0,784	34,800	13,200	0,800	0,800						
	Хлеб пшеничный	590,000	22,580	27,492	72,526	625,548	0,562	10,690	115,050	3,976	64,309	369,988	148,519	6,533						
<b>Итого за Завтрак</b>																				
	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009						
65	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						
82	Рагу овощное из перца	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						
289	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,064	0,784	9,200	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
342	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	0,784	13,200	71,600	22,800	1,800						
	Хлеб ржано-пшеничный	0,035	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	350,000		0,400	13,200	71,600	22,800	1,800						
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	860,035	28,813	35,460	74,045	832,288	0,522	409,756	2,024,900	9,609	119,419	456,408	146,839	7,669						
	<b>Итого за Обед</b>	1 450,035	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						
<b>Итого за Среда - 1 Старшие</b>																				
<b>День/неделя: Четверг - 1 Старшие</b>																				
<b>Итого за Завтрак</b>																				
	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						
62	Омлет мясной	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	666,420	2,854	248,390	560,190	42,560	6,535						
210	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859	0,800						
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
	<b>Итого за Завтрак</b>	540,000	38,724	37,264	49,204	686,289	0,333	6,057	2 586,420	4,022	288,460	656,030	96,640	8,701						
	Выпечка 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						
67	Распашник московский (крупа перловая)	250	2,392	5,223	9,999	121,779	0,076	9,774	206,000	1,975	25,220	78,449	21,360	0,817						
96	Пшеница запеченная	100	21,975	23,526	0,380	298,480	0,108	3,240	81,900	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947						
293	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120	32,650		1,100	21,860	63,900	11,640	1,193						
202	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						
349	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	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	71,600	22,800	1,800						
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	890,035	40,366	41,402	120,806	1 056,018	0,531	373,996	600,550	9,705	138,644	533,245	131,796	7,944						
	<b>Итого за Четверг - 1 Старшие</b>	1 430,035	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						



№ п/п	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	Мг	Fe				
<b>День/неделя: Пятница - 1 Старшие</b>																		
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,438	40,536	268,770	0,202	1,508	62,380	0,260	137,200	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	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	15,000	0,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
338	Фрукт. 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	1,312	188,800	257,850	73,640	4,778				
	<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>350,000</i>	<i>266,250</i>	<i>9,746</i>	<i>147,498</i>				
<b>День/неделя: Понедельник - 2 Старшие</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635				
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035				
268	Котлета рубленая из мяса	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				
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	3,600	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992				
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	0,839				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
	Киселюга акорбиновая, 35 мл	0,035						350,000										
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>33,453</i>	<i>39,180</i>	<i>112,785</i>	<i>961,048</i>	<i>0,923</i>	<i>390,350</i>	<i>753,650</i>	<i>8,096</i>	<i>139,479</i>	<i>549,568</i>	<i>212,169</i>	<i>10,994</i>				
<b>Итого за Пятница - 1 Старшие</b>																		
		<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>				
<b>День/неделя: Понедельник - 2 Старшие</b>																		
№ 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	Мг	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
	Кондитерское изделие	25	18,750	2,450	18,600	104,250	0,020		2,750	0,875	7,250	22,500	5,000	0,525				
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000	0,030	0,300				
204	Рожки отпарные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	4,400	0,839				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>475,000</i>	<i>37,318</i>	<i>22,705</i>	<i>101,091</i>	<i>690,029</i>	<i>0,220</i>	<i>0,324</i>	<i>180,030</i>	<i>3,039</i>	<i>326,280</i>	<i>313,680</i>	<i>47,160</i>	<i>3,722</i>				
<i>Обед</i>																		
	Икра оводная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001				
260	Гуляш из телятины	100	11,840	11,701	4,034	168,228	0,089	6,080	29,600	2,558	19,219	143,888	20,559	1,279				
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218	32,650		0,562	30,480	212,170	74,460	0,684				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
	Киселюга акорбиновая, 35 мл	0,035						350,000										
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>26,516</i>	<i>32,741</i>	<i>107,585</i>	<i>870,576</i>	<i>0,543</i>	<i>384,546</i>	<i>266,250</i>	<i>9,746</i>	<i>147,498</i>	<i>558,926</i>	<i>169,638</i>	<i>6,300</i>				
<b>Итого за Понедельник - 2 Старшие</b>																		
		<i>1 365,035</i>	<i>63,834</i>	<i>55,446</i>	<i>208,676</i>	<i>1 500,605</i>	<i>0,763</i>	<i>384,870</i>	<i>446,280</i>	<i>12,785</i>	<i>473,778</i>	<i>872,606</i>	<i>216,798</i>	<i>10,022</i>				



№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
<i>Итого за Завтрак</i>																		
	Сыр поршунный	15	3,900	3,915	57,607	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150				
	Каша пшеничная молочная	250	11,025	8,862	19,584	355,340	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	265,870	70,840	1,974				
	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	18,480	113,400	0,056	0,468	10,800	0,072	10,800	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,400	88,400	0,064	0,044	88,000	0,044	7,600	26,800	6,800	34,000	5,200	0,480		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	88,000	0,044	7,600	26,800	6,800	34,000	5,200	0,480		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>545,000</i>	<i>23,429</i>	<i>16,237</i>	<i>114,071</i>	<i>696,740</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>95,990</i>	<i>3,354</i>				
<i>Итого за Завтрак</i>																		
	Салат из свежих овощей	100	1,135	6,163	12,492	106,640	0,021	9,400	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035				
	Суп картофельный с горохом	200	6,130	5,537	20,434	149,128	0,237	9,500	61,600	2,491	22,000	177,930	25,700	1,995				
	Шницель рубленый на масле	100	18,496	20,434	25,189	304,980	0,122	1,760	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992				
	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	168,570	88,740	0,190	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	6,612				
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,044	88,000	0,044	7,600	26,800	6,800	34,000				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,080	84,000	0,732	21,380	294,250	10,240	155,189	224,409	11,759		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</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 Завтрак</i>	<i>1 435,000</i>	<i>61,476</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>																		
<b>День/неделя: Среда - 2 Старшие</b>																		
№ 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	Мг	Fe				
<i>Итого за Завтрак</i>																		
	Запеканка рисовая с творогом и слоеным молоком	200	24,025	19,333	49,722	473,940	0,182	0,710	130,050	1,391	255,360	402,740	70,470	1,380				
	Чай с лимоном	200	0,236	0,035	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Батон	40	2,800	0,400	22,400	88,000	0,044	2,000		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>27,061</i>	<i>19,848</i>	<i>103,685</i>	<i>705,239</i>	<i>0,248</i>	<i>4,410</i>	<i>130,050</i>	<i>2,079</i>	<i>269,510</i>	<i>451,860</i>	<i>88,550</i>	<i>5,543</i>				
<i>Итого за Обед</i>																		
	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				
	Щи на свежей капусте 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				
	Биточка мясная с томатным соусом	130	14,503	27,468	15,600	366,935	0,314	2,350	81,002	3,914	24,809	160,013	29,930	2,024				
	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120	3,600	32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193				
	Компот из свежих яблок	180	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				
	Хлеб 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>920,035</i>	<i>32,002</i>	<i>46,066</i>	<i>124,563</i>	<i>1 087,744</i>	<i>0,740</i>	<i>392,578</i>	<i>597,652</i>	<i>11,807</i>	<i>131,413</i>	<i>441,269</i>	<i>125,056</i>	<i>8,335</i>				
	<i>Итого за Среда</i>	<i>1 560,035</i>	<i>59,063</i>	<i>65,914</i>	<i>228,248</i>	<i>1 792,983</i>	<i>0,988</i>	<i>396,988</i>	<i>727,702</i>	<i>13,886</i>	<i>400,973</i>	<i>893,129</i>	<i>213,606</i>	<i>13,878</i>				



День/неделя: Четверг - 2 Старшие																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
	Горошек зеленый отварной	40	1,240	0,080	15,999	0,044	4,000	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280					
294	Котлетн рубленые из мяса птицы	100	12,615	19,496	279,220	0,123	4,500	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661					
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	0,218	32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684					
357	Кисель витаминизированный	200	3,040	0,360	97,900	0,064	0,440	0,020	1,800	1,800	0,600	0,050					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	88,400	0,064	0,440	0,020	1,800	1,800	0,600	0,050					
	<i>Итого за Запирок</i>	<i>560,000</i>	<i>21,735</i>	<i>25,225</i>	<i>98,737</i>	<i>0,449</i>	<i>8,940</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	53,550	0,058	4,800	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	109,338	0,072	21,466	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001					
299	Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	459,595	0,283	39,113	3,105	38,240	244,875	58,452	3,048					
342	Компот асортн	180	0,198	0,054	12,552	0,064	0,784	0,080	9,200	34,800	13,200	0,800					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	88,400	0,064	0,440	0,020	1,800	1,800	0,600	0,050					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	0,080	0,400	0,040	13,200	77,600	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>0,557</i>	<i>415,379</i>	<i>7,013</i>	<i>120,959</i>	<i>463,543</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>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>		
					<i>День/неделя: Пятница - 2 Старшие</i>												
					<i>Завтрак</i>												
					<i>Джем</i>	20	0,080	7,133	0,002	0,100	2,800	1,800	1,400	0,260			
181	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	0,104	1,625	0,625	158,940	146,596	24,404	0,549					
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	0,036	0,468	0,072	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064	0,440	0,020	1,800	1,800	0,600	0,050					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>16,485</i>	<i>10,993</i>	<i>110,975</i>	<i>0,250</i>	<i>2,193</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 белокачанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635					
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,530	3,328	8,800	0,064	6,300	1,560	15,279	52,728	12,539	0,705					
229	Руба, тушенная с овощами	130	20,171	6,140	142,540	0,149	2,525	2,645	58,330	310,610	74,470	0,285					
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594					
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064	0,440	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800					
	Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	0,080	0,400	0,400	13,200	77,600	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>0,620</i>	<i>419,129</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>30,836</i>	<i>1,99,941</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			Витамины (мг)											Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	К	Na	Ca	P	Mg	Fe	
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	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
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	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	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	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
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	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
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	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,854	59,579	189,081	1 572,100	0,763	331,718	1 472,250	12,106	354,882	905,437	256,642	13,909	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
Понедельник - 2	63,834	55,446	208,676	1 560,605	0,988	384,870	446,280	12,785	473,778	872,606	216,798	10,022	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
Вторник - 2	61,476	54,382	232,496	1 687,598	1,201	23,593	727,702	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
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	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
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	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
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	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
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	255,912	11,676	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
ИТОГО среднее за 2 недели	55,636	55,772	197,533	1 573,173	0,974	330,968	1 224,046	12,178	373,117	905,527	255,912	12,793	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000	10,000
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		
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	650,000	860,035	1 510,035
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1	590,000	860,035	1 450,035
Четверг - 1	540,000	890,035	1 430,035
Пятница - 1	640,000	890,035	1 530,035
Понедельник - 2	475,000	890,035	1 365,035
Вторник - 2	545,000	890,000	1 435,000
Среда - 2	640,000	920,035	1 560,035
Четверг - 2	560,000	860,035	1 420,035
Пятница - 2	550,000	920,035	1 470,035
ИТОГО среднее за 2 недели	574	887	1 461
Норма СанПиН	550	800	1 350

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Морильного. - М.:ДеЛи принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т.

Иг2 Москва 2006)

\*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

\*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

\*ООО "ММК" 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).