

СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Финонов Т.В.

«01» марта 2023г. *(подпись)*



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

№ реп.	День/неделя: Среда - I Младшие	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<i>Завтрак</i>																
279		Тортеля мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849	
173		Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	0,883	
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,440	
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	6,360	118,400	5,769	55,930	294,440	109,280	5,688	
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>20,697</i>	<i>24,732</i>	<i>69,061</i>	<i>581,691</i>	<i>0,286</i>	<i>14,700</i>	<i>175,351</i>	<i>1,389</i>	<i>24,420</i>	<i>18,150</i>	<i>8,580</i>	<i>0,450</i>	
<i>Обед</i>																
47		Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	16,454	0,063	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962
82		Борщ из свежей капусты с варгифелем со сметаной на курином бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983	
293		Щапенюк запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	0,994	
202		Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	0,828	
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,033	14,760	0,350	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330	
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	35,268	194,525	5,883	121,562	405,354	80,396	5,387	
		<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>39,918</i>	<i>26,492</i>	<i>98,301</i>	<i>800,652</i>	<i>0,471</i>	<i>59,400</i>	<i>1,175</i>	<i>32,250</i>	<i>129,415</i>	<i>17,783</i>	<i>1,767</i>	<i>1,767</i>	
<i>Полдник</i>																
424		Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,001	0,100	0,500	8,240	4,950	4,400	0,859	0,859	
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,176	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626	
		<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>12,503</i>	<i>12,808</i>	<i>90,676</i>	<i>527,447</i>	<i>0,933</i>	<i>41,728</i>	<i>372,825</i>	<i>16,962</i>	<i>214,692</i>	<i>837,449</i>	<i>211,859</i>	<i>13,701</i>	
		<i>Итого за Среда - I Младшие</i>	<i>1 550,000</i>	<i>73,118</i>	<i>64,032</i>	<i>258,038</i>	<i>1 909,790</i>	<i>0,861</i>	<i>101,015</i>	<i>576,140</i>	<i>1,590</i>	<i>283,860</i>	<i>267,790</i>	<i>40,090</i>	<i>5,457</i>	
<i>Четверг - I Младшие</i>																
<i>Завтрак</i>																
204		Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
348		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	22,400	0,020	283,860	267,790	40,090	5,457	
		Сок 200 мл в инд.уп.	200	16,932	11,368	101,015	576,140	0,184	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>620,000</i>	<i>16,932</i>	<i>11,368</i>	<i>101,015</i>	<i>576,140</i>	<i>0,463</i>	<i>2,360</i>	<i>78,000</i>	<i>1,590</i>	<i>283,860</i>	<i>267,790</i>	<i>40,090</i>	<i>5,457</i>	
<i>Обед</i>																
67		Винегрет овошной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671	
96		Рассолык московский на курином бульоне	200	1,938	4,015	13,114	96,881	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487	
259		Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,033	15,968	63,840	0,330	6,000	19,500	4,200	0,048	
348		Компот из сухофруктов	180	0,240	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840	
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	71,700	0,120	43,593	374,801	6,587	94,072	338,630	91,196	4,840	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	43,593	374,801	6,587	94,072	338,630	91,196	4,840	
		<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,036</i>	<i>26,329</i>	<i>86,219</i>	<i>670,122</i>	<i>0,463</i>	<i>43,593</i>	<i>374,801</i>	<i>6,587</i>	<i>94,072</i>	<i>338,630</i>	<i>91,196</i>	<i>4,840</i>	
<i>Полдник</i>																
415		Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	1,800	40,000	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
		Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	5,930	242,000	188,000	30,000	0,200	
		<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>	
		<i>Итого за Четверг - I Младшие</i>	<i>1 620,000</i>	<i>55,124</i>	<i>56,378</i>	<i>264,549</i>	<i>1 787,828</i>	<i>0,861</i>	<i>47,693</i>	<i>536,086</i>	<i>14,107</i>	<i>646,719</i>	<i>903,333</i>	<i>176,802</i>	<i>11,980</i>	

День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	З		В1	С	А	Е	Р	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																			
175	Сыр тюркционный	20	5,200	5,220			68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
377	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771		219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796				
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163		54,748	0,002	1,700	0,580	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				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>17,109</i>	<i>12,703</i>	<i>85,014</i>		<i>525,019</i>	<i>0,224</i>	<i>3,069</i>	<i>85,180</i>	<i>1,387</i>	<i>344,800</i>	<i>338,840</i>	<i>60,190</i>	<i>2,799</i>				
<i>Обед</i>																			
40	Салат картофельный с морковью	60	2,569	3,521	6,116		66,590	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718				
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,026		129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665				
268	Котлета рубленая из мяса	90	12,739	20,745	12,415		288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655				
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180		140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045		49,398	0,001	0,100	0,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>30,031</i>	<i>35,106</i>	<i>96,032</i>		<i>822,451</i>	<i>0,874</i>	<i>16,060</i>	<i>525,431</i>	<i>5,530</i>	<i>119,382</i>	<i>453,039</i>	<i>161,622</i>	<i>8,580</i>				
<i>Полдник</i>																			
406	Хлебобулочное изделие	100	8,632	10,771	48,470		324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,832</i>	<i>10,822</i>	<i>61,513</i>		<i>378,377</i>	<i>0,157</i>	<i>7,032</i>	<i>32,437</i>	<i>4,643</i>	<i>35,950</i>	<i>113,308</i>	<i>24,513</i>	<i>2,327</i>				
<i>Итого за Пятница - 1 Младшие</i>																			
		<i>1 540,000</i>	<i>55,972</i>	<i>58,631</i>	<i>242,559</i>		<i>1 725,847</i>	<i>1,255</i>	<i>26,161</i>	<i>643,048</i>	<i>11,560</i>	<i>500,132</i>	<i>905,187</i>	<i>246,325</i>	<i>13,706</i>				

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	З		В1	С	А	Е	Р	Са	Р	Мg	Fe			
<i>Завтрак</i>																			
204	Рожок зеленый отварной	180	13,692	10,997	45,892		338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
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>570,000</i>	<i>17,532</i>	<i>11,968</i>	<i>93,315</i>		<i>556,640</i>	<i>0,209</i>	<i>15,300</i>	<i>78,000</i>	<i>1,890</i>	<i>307,860</i>	<i>270,290</i>	<i>45,390</i>	<i>5,957</i>				
<i>Обед</i>																			
82	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				
	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,510	4,633	9,690		86,481	0,056	16,454	164,551	1,935	28,362	42,609	18,482	0,812				
260	Гуляш из птицы	90	14,615	11,270	3,460		176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804				
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273		202,931	0,043	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,036					
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552		57,240												
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760		70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490		77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>26,756</i>	<i>20,738</i>	<i>98,125</i>		<i>695,062</i>	<i>0,400</i>	<i>25,007</i>	<i>201,051</i>	<i>5,477</i>	<i>93,861</i>	<i>348,437</i>	<i>95,491</i>	<i>3,809</i>				
<i>Полдник</i>																			
406	Хлебобулочное изделие	100	8,837	10,698	45,816		315,018	0,134	20,866	31,937	4,687	49,187	101,697	20,407	1,468				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,037</i>	<i>10,749</i>	<i>58,859</i>		<i>368,406</i>	<i>0,135</i>	<i>20,966</i>	<i>32,437</i>	<i>4,687</i>	<i>54,137</i>	<i>109,937</i>	<i>24,807</i>	<i>2,327</i>				
<i>Итого за Понедельник - 2 Младшие</i>																			
		<i>1 610,000</i>	<i>53,325</i>	<i>43,455</i>	<i>250,299</i>		<i>1 620,108</i>	<i>0,744</i>	<i>61,273</i>	<i>312,388</i>	<i>12,054</i>	<i>455,858</i>	<i>728,664</i>	<i>165,888</i>	<i>12,093</i>				

№ 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>														
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 пшеница молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,555	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	10,800	0,072				0,480	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Итого за Завтрак	490,000	26,962	21,684	84,438	641,191	0,405	296,800	1,545	201,010	428,780	73,750	4,515	
<i>Обед</i>														
54	Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600	1,831	17,570	19,360	10,370	0,910	
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665	
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500	0,330	6,000	19,500	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,090	11,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120		0,090	11,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	31,768	33,523	96,191	815,593	0,645	14,850	7,124	123,868	435,357	155,246	8,849	
<i>Полдник</i>														
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
	Кисломолочный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000	240,000	180,000	28,000	0,200	
	Итого за Полдник	300,000	21,756	26,481	102,315	682,566	0,234	1,400	5,930	266,287	288,713	43,516	1,683	
	Итого за Вторник - 2 Младшие	1 530,000	80,486	81,688	282,944	2 139,350	1,284	18,018	14,599	591,665	1 152,850	272,512	15,047	
День/неделя: Среда - 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883	
348	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 индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	610,000	25,847	13,659	100,399	633,219	0,190	83,580	1,800	195,380	350,040	60,910	5,408	
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овоидной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
88/2011	Шти из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719	
268	Выпечка мясная с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789	
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	
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	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	770,000	27,002	39,583	114,248	924,596	0,681	31,944	8,858	124,509	325,480	82,645	5,964	
<i>Полдник</i>														
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Итого за Полдник	300,000	8,212	10,800	64,110	386,875	0,125	3,033	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600	
	Итого за Среда - 2 Младшие	1 680,000	61,061	64,042	278,757	1 944,690	0,996	39,303	15,338	349,400	767,864	162,177	13,972	

День/неделя: Четверг - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Зеленая		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
294	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100	0,930	12,300	11,100	4,500	0,210		
178	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	35,110	132,520	23,470	1,608		
376	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	40,220	96,820	34,510	1,332		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	510,000	18,383	23,950	71,111	578,631	0,370	34,095	3,982	100,580	274,680	72,480	4,448		
	Обед														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	5,964	65,780	0,051	8,000	0,700	9,150	28,780	11,380	0,448		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,510	4,633	9,690	86,481	0,056	16,454	164,551	28,362	42,609	18,482	0,812		
291	Плов из мяса птицы	200	16,247	17,728	42,270	392,881	0,105	3,514	309,240	2,986	25,990	46,840	1,900		
348	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840							0,048		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	700,000	23,651	27,747	103,142	757,182	0,365	28,088	474,491	7,141	334,249	92,092	4,378		
	Полдник														
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	3,310	32,250	129,415	17,783	1,767		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	59,500	3,810	37,200	137,655	22,183	2,626		
	Итого за Четверг - 2 Младшие	1 510,000	54,537	64,505	264,929	1 863,260	0,911	62,283	16,433	229,182	746,584	187,565	11,453		

День/неделя: Пятница - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Зеленая		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
181	Сыр порционный	20	5,200	5,220	33,162	68,800	0,006	0,160	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
377	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435		
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,440	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	500,000	17,367	11,702	84,405	514,732	0,179	3,160	1,728	349,281	306,397	44,203	2,438		
	Обед														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700	1,389	24,420	18,150	8,580	0,450		
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	13,322	45,819	10,042	0,602		
229	Рыба, тушеная с овощами	120	18,146	5,535	1,331	127,877	0,133	1,856	2,440	52,782	279,808	66,877	1,079		
171	Капса рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,001	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	770,000	32,015	15,604	94,244	647,237	0,397	21,780	5,579	132,254	490,467	132,819	4,724		
	Полдник														
406	Хлебобулочное изделие	100	8,632	10,771	48,470	324,989	0,156	6,932	31,937	4,643	31,000	105,068	20,113	1,468	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	0,000	14,000	8,000	0,600		
	Итого за Полдник	300,000	9,732	10,971	72,870	426,989	0,176	10,932	31,937	4,843	31,000	119,068	28,713	2,068	
	Итого за Пятница - 2 Младшие	1 570,000	59,114	38,277	251,519	1 588,958	0,752	35,872	12,150	512,535	915,932	205,135	9,230		

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
	Б	Ж	У	В	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	61,559	75,397	218,379	1 810,546	47,288	1 039,597	14,745	362,201	896,174	164,732	16,253	0,711	70,631	322,268	13,069	388,179	711,836	179,319	10,363	13,706
Вторник - 1	48,413	56,171	272,322	1 786,679	0,874	70,631	16,962	214,692	837,449	211,859	13,701	0,933	41,728	372,825	14,107	646,719	903,333	176,802	11,980	13,201
Среда - 1	73,118	64,032	258,038	1 909,790	0,861	47,693	14,560	500,132	905,187	246,325	13,706	1,255	26,161	643,048	11,560	422,385	850,796	195,807	15,047	7,2
Четверг - 1	55,124	56,378	264,549	1 787,828	0,927	46,700	14,089	455,858	728,664	165,888	12,093	0,744	61,273	312,388	12,054	455,858	728,664	165,888	12,093	7,2
Пятница - 1	55,972	58,631	242,559	1 725,847	1,284	18,018	14,599	591,665	1 152,850	272,512	15,047	0,996	39,303	537,408	15,338	349,400	767,864	162,177	13,972	7,2
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,837	62,122	251,169	1 804,138	0,911	62,283	14,115	477,728	856,588	197,231	12,780	0,937	43,350	512,242	14,115	477,728	856,588	197,231	12,780	7,2
Понедельник - 2	53,325	43,455	250,299	1 620,108	0,744	61,273	14,599	591,665	1 152,850	272,512	15,047	0,744	61,273	312,388	12,054	455,858	728,664	165,888	12,093	7,2
Вторник - 2	80,486	81,688	282,944	2 139,350	1,284	18,018	14,599	591,665	1 152,850	272,512	15,047	1,284	18,018	61,056	14,599	591,665	1 152,850	272,512	15,047	7,2
Среда - 2	61,061	64,042	278,757	1 944,690	0,996	62,283	16,433	229,182	746,584	187,565	11,453	0,996	62,283	600,891	16,433	229,182	746,584	187,565	11,453	7,2
Четверг - 2	54,537	64,505	264,929	1 863,260	0,911	62,283	16,433	229,182	746,584	187,565	11,453	0,911	62,283	600,891	16,433	229,182	746,584	187,565	11,453	7,2
Пятница - 2	59,114	38,277	251,519	1 588,958	0,752	35,872	12,150	512,535	915,932	205,135	9,230	0,752	35,872	494,466	12,150	512,535	915,932	205,135	9,230	7,2
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	61,705	58,393	265,690	1 831,273	0,937	43,350	14,115	477,728	856,588	197,231	12,780	0,937	43,350	512,242	14,115	477,728	856,588	197,231	12,780	7,2
ИТОГО среднее за 2 недели	60,271	60,258	258,430	1 817,706	0,932	45,025	14,102	425,037	856,588	197,231	12,780	0,932	45,025	547,504	14,102	425,037	856,588	197,231	12,780	7,2
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	7,2	660	660	150	7,2	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2	7,2

Возрастная группа	Итого за		
	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1	550,000	700,000	300,000
Вторник - 1	490,000	740,000	300,000
Среда - 1	510,000	740,000	300,000
Четверг - 1	620,000	700,000	300,000
Пятница - 1	500,000	740,000	300,000
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	570,000	740,000	300,000
Понедельник - 2	490,000	740,000	300,000
Вторник - 2	610,000	770,000	300,000
Среда - 2	610,000	770,000	300,000
Четверг - 2	510,000	770,000	300,000
Пятница - 2	500,000	770,000	300,000
ИТОГО среднее за 2 недели	555	734	300
Норма СанПиН	500	700	300

День/неделя: Понедельник - I Старшие

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
376	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560					
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	63,840	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
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	3,500					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>38,157</i>	<i>44,979</i>	<i>53,621</i>	<i>776,389</i>	<i>0,301</i>	<i>16,257</i>	<i>696,800</i>	<i>3,694</i>	<i>287,740</i>	<i>613,930</i>	<i>10,970</i>					
			<i>Обед</i>															
88	Якра оводная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	3,100	41,000	37,000	15,000					
291	Шу из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	461,900	2,431	37,243	56,141	23,572					
348	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,530	60,680					
	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840							2,431					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	63,840	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,711</i>	<i>39,528</i>	<i>129,372</i>	<i>1 008,474</i>	<i>0,444</i>	<i>37,727</i>	<i>668,211</i>	<i>10,179</i>	<i>149,073</i>	<i>431,671</i>	<i>170,852</i>					
	<i>Итого за Понедельник - I Старшие</i>	<i>1 460,000</i>	<i>68,868</i>	<i>84,507</i>	<i>182,993</i>	<i>1 784,863</i>	<i>0,745</i>	<i>53,984</i>	<i>1 365,011</i>	<i>13,873</i>	<i>436,813</i>	<i>1 045,601</i>	<i>186,912</i>					

День/неделя: Вторник - I Старшие

№ рел.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
174	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000					
384	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880					
	Кавео из консервов "Кавео со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072			0,656					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	0,480					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>16,504</i>	<i>17,871</i>	<i>119,987</i>	<i>703,823</i>	<i>0,207</i>	<i>2,015</i>	<i>60,100</i>	<i>2,744</i>	<i>173,620</i>	<i>252,350</i>	<i>56,080</i>					
			<i>Обед</i>															
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,920	7,693	7,744	116,310	0,021	8,880	23,000	2,338	132,560	101,940	23,860					
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	200,031	1,530	13,862	34,739	12,551					
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760					
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370					
377	Чай с льняным	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>28,825</i>	<i>37,119</i>	<i>112,700</i>	<i>903,682</i>	<i>0,648</i>	<i>55,068</i>	<i>301,711</i>	<i>7,844</i>	<i>274,692</i>	<i>483,599</i>	<i>130,021</i>					
	<i>Итого за Вторник - I Старшие</i>	<i>1 430,000</i>	<i>45,329</i>	<i>54,990</i>	<i>232,687</i>	<i>1 607,505</i>	<i>0,855</i>	<i>57,083</i>	<i>361,811</i>	<i>10,288</i>	<i>448,312</i>	<i>735,949</i>	<i>186,101</i>					

№ рсч.	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	
<i>Завтрак</i>														
279	Терфели мясные с томатным соусом	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965	
173	Каша гречневая вязкая	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
377	Чай с лимонном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>22,720</i>	<i>26,725</i>	<i>73,578</i>	<i>625,721</i>	<i>0,319</i>	<i>6,164</i>	<i>104,500</i>	<i>5,858</i>	<i>57,510</i>	<i>325,980</i>	<i>124,320</i>	<i>6,275</i>	
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176	
293	Цицелюк запеченный	26,003	15,196	0,337	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092	
202	Рожки отварные	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	21,860	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
349	Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>46,484</i>	<i>32,555</i>	<i>120,553</i>	<i>972,442</i>	<i>0,581</i>	<i>49,476</i>	<i>240,638</i>	<i>7,771</i>	<i>157,850</i>	<i>482,132</i>	<i>101,032</i>	<i>6,594</i>	
	<i>Итого за Среда - 1 Старшие</i>	<i>69,204</i>	<i>59,280</i>	<i>194,131</i>	<i>1 598,163</i>	<i>0,900</i>	<i>55,640</i>	<i>345,138</i>	<i>13,629</i>	<i>215,360</i>	<i>808,112</i>	<i>225,352</i>	<i>12,869</i>	
<i>Четверг - 1 Старшие</i>														
№ рсч.	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	
<i>Завтрак</i>														
204	Рожки отварные с сыром	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502	
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
348	Сок 200 мл в индуп.			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>18,490</i>	<i>12,967</i>	<i>105,963</i>	<i>616,730</i>	<i>0,196</i>	<i>2,324</i>	<i>88,900</i>	<i>1,720</i>	<i>315,430</i>	<i>293,380</i>	<i>42,560</i>	<i>5,601</i>	
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овошной	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775	
96	Рассольник московский на курином бульоне	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821	
259	Жаркое по-домашнему	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109	
348	Компот из сухофруктов			15,968	63,840								0,048	
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>28,304</i>	<i>35,269</i>	<i>107,991</i>	<i>862,960</i>	<i>0,608</i>	<i>57,138</i>	<i>548,435</i>	<i>9,286</i>	<i>123,597</i>	<i>438,213</i>	<i>120,395</i>	<i>6,313</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>	<i>46,794</i>	<i>48,236</i>	<i>213,954</i>	<i>1 479,690</i>	<i>0,804</i>	<i>59,462</i>	<i>637,335</i>	<i>11,006</i>	<i>439,027</i>	<i>731,593</i>	<i>162,955</i>	<i>11,914</i>	

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Завтрак		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
		20	5,200	5,220	42,429	68,800	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
175	Сыр порционный	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	0,196	132,080	186,870	44,380	0,992		
377	Капса молочная "Дружба"	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Чай с лимоном	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Батон	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб пшеничный	550,000	18,569	14,198	93,672	579,119	0,257	3,368	1,424	374,230	375,990	69,060	2,995		
	<i>Итого за Завтрак</i>														
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	10,193	110,954	0,101	11,917	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197		
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039		
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849		
173	Капса гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	36,796	40,873	119,124	994,395	1,074	22,921	6,519	150,416	563,759	200,831	10,488		
	<i>Итого за Пятница - 1 Старшие</i>	1 440,000	55,365	55,071	212,796	1 573,514	1,331	26,289	7,943	524,646	939,749	269,891	13,483		

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Завтрак		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Рожок отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,300	8,000	26,000	5,600	0,440		
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>	590,000	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101		
	<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	100	3,100	0,200	6,500	40,000	0,110	10,000	0,200	20,000	62,000	21,000	0,700		
82	Горошек зеленый отварной	250	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026		
260	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	100	16,131	11,924	3,751	189,469	0,090	2,752	2,816	15,583	143,243	23,645	0,871		
171	Кулеш из птицы	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679		
342	Капса рисовая рассыпчатая	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Компот ассорти	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	32,315	23,917	121,254	838,771	0,527	33,689	6,323	117,745	493,422	121,856	4,872		
	<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	1 480,000	51,405	37,484	219,517	1 436,001	0,748	49,013	8,343	457,175	729,302	169,916	10,973		

№ рец.	День/неделя: Вторник - 2 Старшие	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		
<i>Завтрак</i>																
209		Яйцо отварное	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	9,400	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
173		Каша пшеничная	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919		
384		Кофейный напиток	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
		Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,580		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
		Итого за Завтрак	29,190	23,463	96,292	713,741	0,469	2,093	305,800	1,594	234,760	481,870	88,040	4,899		
<i>Обед</i>																
54		Салат из свеклы с яблоками	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	200,031	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525		
102		Суп картофельный с горохом на курином бульоне	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,739	38,171	2,039		
294		Шницель рубленый из мяса птицы	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925		
173		Каша гречневая вязкая	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
376		Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		Итого за Обед	37,681	39,122	119,198	982,271	0,792	20,748	282,131	6,538	156,562	525,519	190,981	10,892		
		Итого за Вторник - 2 Старшие	66,871	62,585	215,490	1 696,012	1,261	22,841	587,931	10,132	391,322	1 007,389	279,021	15,791		
<i>Среда - 2 Старшие</i>																
Наименование дней недели, блюд																
<i>Завтрак</i>																
188		Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым молоком	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467		
377		Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
		Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,580		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348		Сок 200 мл в видеуп.			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800		
		Итого за Завтрак	29,979	15,667	107,313	696,369	0,212	4,410	98,380	1,846	217,750	399,140	67,850	5,630		
<i>Обед</i>																
67		Винегрет овошной	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	43,316	20,446	0,775		
88		Щи из свеклы капуста с картофелем на курином бульоне	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940		
268		Биточки мясные с томатным соусом	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983		
202		Рожки отварные	180	7,742	49,417	269,652	0,120	3,600	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188		
349		Компот из свеклы яблок	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	0,072		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		Итого за Обед	32,429	47,112	139,979	1 117,641	0,832	41,528	589,583	11,120	157,677	409,960	105,708	7,274		
		Итого за Среда - 2 Старшие	62,408	62,779	247,292	1 814,010	1,044	45,938	687,963	12,966	375,427	800,100	173,558	12,904		

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
															Завтрак			Обед
294	Икра овощей	40	0,680	3,600	3,600	54,400	0,008	2,800	1,240	16,400	14,800	6,000	0,280					
128	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760					
376	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370					
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	0,859					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Итого за Завтрак	560,000	20,297	28,447	77,682	654,261	0,417	40,924	76,600	4,788	113,870	83,150	4,917					
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	9,961	109,764	0,086	13,359	1,167	3,002	15,328	48,113	19,002					
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391					
291	Шлов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,650	262,530	60,680					
348	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840							2,431					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	860,000	30,667	37,420	130,687	982,706	0,497	39,185	669,378	10,091	121,120	440,572	124,673					
	Итого за Четверг - 2 Старшие	1 420,000	50,964	65,867	208,369	1 636,967	0,914	80,109	747,978	14,879	234,990	751,412	207,803					

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															Завтрак			Обед
181	Сыр порционный	20	5,200	5,220	4,050	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000					
377	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404					
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,883					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600					
	Итого за Завтрак	550,000	18,889	13,128	92,682	566,974	0,200	3,485	91,580	1,853	381,090	335,716	49,084					
47	Салат из вареной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501	4,050	2,315	40,701	30,249	14,300					
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551					
229	Рыба, тушеная с овощами	130	20,162	6,150	1,479	142,091	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310					
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	20,000	0,306	10,000	98,250	37,220					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	920,000	37,405	20,567	116,432	805,502	0,492	33,128	445,351	7,452	166,863	576,388	159,381					
	Итого за Пятница - 2 Старшие	1 470,000	56,294	33,695	209,114	1 370,476	0,692	36,613	536,931	9,305	547,953	912,104	208,465					

	Возрастная группа				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
	Пищевые вещества (г)					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Б	Ж	У	У																		
Понедельник - 1	68,868	84,507	182,993	1 784,863	0,745	53,984	1 365,011	13,873	436,813	1 045,601	186,912	16,649										
Вторник - 1	45,329	54,990	232,687	1 607,505	0,855	57,083	361,811	10,288	448,312	735,949	186,101	9,855										
Среда - 1	69,204	59,280	194,131	1 598,163	0,900	55,640	345,138	13,629	215,360	808,112	225,352	12,869										
Четверг - 1	46,794	48,236	213,954	1 479,690	0,804	59,462	637,335	11,006	439,027	731,593	162,955	11,914										
Пятница - 1	55,365	55,071	212,796	1 573,514	1,331	26,289	885,311	7,943	524,646	939,749	269,891	13,483										
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,112	60,417	207,312	1 608,747	0,927	50,492	718,921	11,348	412,832	852,201	206,242	12,954										
Понедельник - 2	51,405	37,484	219,517	1 436,001	0,748	49,013	339,051	8,343	457,175	729,302	169,916	10,973										
Вторник - 2	66,871	62,585	215,490	1 696,012	1,261	22,841	587,931	10,132	391,322	1 007,389	279,021	15,791										
Среда - 2	62,408	62,779	247,292	1 814,010	1,044	45,938	687,963	12,966	375,427	800,100	173,558	12,904										
Четверг - 2	50,964	65,867	208,369	1 636,967	0,914	80,109	747,978	14,879	234,990	751,412	207,803	10,731										
Пятница - 2	56,294	33,695	209,114	1 370,476	0,692	36,613	536,931	9,305	547,953	912,104	208,465	8,300										
СРЕДНЕЕ за 2 недели	57,588	52,482	219,956	1 590,693	0,932	46,903	579,971	11,125	401,373	840,061	207,753	11,740										
ИТОГО среднее за 2 недели	57,350	56,450	213,634	1 599,720	0,930	48,698	649,446	11,237	407,103	846,131	206,998	12,347										
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9										

Возрастная группа	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	600,000	860,000
Вторник - 1	540,000	890,000
Среда - 1	550,000	890,000
Четверг - 1	640,000	860,000
Пятница - 1	550,000	890,000
Понедельник - 2	590,000	890,000
Вторник - 2	540,000	890,000
Среда - 2	640,000	920,000
Четверг - 2	560,000	860,000
Пятница - 2	550,000	920,000
ИТОГО среднее за 2 недели	576	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. -

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

*ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на