


СОГЛАСОВАНО

Директор



«_» _____ 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО "МКС"
Фалсева 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**

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	4,200	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030	
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,130	270,910	219,550	27,990	
377	Чай с лимонкой	200	0,236	0,055	53,299	13,163	1,700	1,700	0,088	6,590	9,120	4,880	0,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сок 200 мл в видеуп.	200	72,400	0,020	90,000	90,000	0,020	2,000	1,938	287,460	14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	630,000	16,806	18,700	99,983	636,149	0,188	3,900	162,950	1,938	287,460	40,170	5,556	
Обед														
	Икра оладная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353	
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230	0,034	10,456	81,500	0,931	13,440	21,850	9,345	
291	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560	0,261	4,570	306,200	2,938	41,310	307,980	83,460	
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	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,048	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,270	0,390	12,960	65,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	700,035	23,898	27,013	99,889	720,230	0,433	369,946	387,700	7,607	124,950	462,610	147,705	
Ланч														
406	Хлебо-булочные изделия	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	
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	0,859	
	Итого за Ланч	300,060	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	37,937	4,848	32,309	108,524	34,245	
	Итого за Понедельник - 1 Младшие	1 630,035	48,915	56,512	254,981	1 742,304	0,791	376,879	582,587	14,393	445,269	832,804	232,120	
День/неделя: Вторник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Джем	20	0,080	2,700	13,000	50,000	0,002	0,100	45,120	0,344	2,800	1,800	0,260	
174	Капля рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830	0,168	1,255	10,800	0,072	133,840	212,090	57,600	
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатыми молококом и сахлрмом"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	1,803	1,880	153,440	274,690	77,400	2,071	
	Итого за Завтрак	500,000	14,309	9,723	102,812	553,962	0,314	5,800	55,920	1,880	21,460	25,000	8,812	
Обед														
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,000	160,000	1,048	11,739	27,808	10,438	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	65,729	0,045	4,000	54,590	2,381	24,990	135,060	24,210	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	216,660	0,112	27,995	29,120	0,040	40,220	96,820	34,510	
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	14,1570	88,110	0,173	0,396	0,018	1,980	1,620	0,540	0,045	
357	Кисель витаминизированный	180	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,060	0,388	6,900	26,100	9,900	0,600	
	Хлеб пшеничный	30	2,270	0,390	12,960	63,300	0,060	43,191	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,270	0,559	12,960	63,300	0,060	243,710	0,593	117,189	370,608	109,050	6,110	
	Итого за Обед	740,000	21,594	26,559	75,420	722,999	0,450	43,191	243,710	5,933	117,189	370,608	109,050	
Ланч														
406	Хлебо-булочные изделия	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600	
	Итого за Вторник - 1 Младшие	1 540,000	46,038	47,178	248,446	1 694,084	0,963	69,860	331,567	12,887	323,164	771,176	230,480	

День/неделя: Пятница - 1 Младшие													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,570	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	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	3,000	0,680	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	0,300	24,000	16,500	13,500	4,530
	<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>62,050</i>	<i>1,263</i>	<i>158,410</i>	<i>215,360</i>	<i>62,790</i>	<i>4,531</i>
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450	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	160,000	2,374	32,219	87,608	31,000	1,661
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,741	20,526	11,934	282,660	0,275	1,140	1,561	17,660	138,480	23,890	1,707
173	Каша гречневая вязкая	150	4,094	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120	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	66,300	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
	Компота аскорбиновая, 35 мл	0,035						350,000					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>27,926</i>	<i>33,940</i>	<i>91,322</i>	<i>802,009</i>	<i>0,768</i>	<i>463,020</i>	<i>6,647</i>	<i>109,359</i>	<i>448,018</i>	<i>170,650</i>	<i>9,039</i>
<i>Полдник</i>													
406	Хлеб-булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	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>4,810</i>	<i>39,298</i>	<i>129,489</i>	<i>40,136</i>	<i>2,327</i>
<i>Итого за Пятница - 1 Младшие</i>													
		1,030,035	48,717	55,375	233,538	1,666,805	1,257	402,499	559,007	307,247	792,867	273,576	15,947
День/неделя: Понедельник - 2 Младшие													
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
25	Кондитерское изделие	25	18,730	2,430	18,600	104,250	0,020	2,750	0,875	7,250	22,500	5,000	0,325
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030	0,030
204	Рожица отварная с сахаром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	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	4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	165,700	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>2,909</i>	<i>294,710</i>	<i>288,090</i>	<i>44,690</i>	<i>3,377</i>
<i>Обед</i>													
	Икра оварная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,700	1,860	24,600	22,200	9,000	0,200
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	87,229	165,000	0,057	16,912	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794
260	Гуляш из птицы	90	10,728	11,069	3,734	156,929	0,080	5,390	2,525	17,729	130,378	18,589	1,157
171	Капша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181	26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,048	66,300	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	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Компота аскорбиновая, 35 мл	0,035						350,000					
	<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>7,606</i>	<i>112,928</i>	<i>454,266</i>	<i>134,919</i>	<i>4,928</i>
<i>Полдник</i>													
406	Хлеб-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	4,854	32,535	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>4,854</i>	<i>37,485</i>	<i>126,118</i>	<i>40,430</i>	<i>2,327</i>
<i>Итого за Понедельник - 2 Младшие</i>													
		1,495,035	66,766	57,936	241,731	1,716,129	0,825	397,768	15,369	465,123	869,174	220,039	10,832

№ реп.	День/неделя: Среда - 1 Младшие	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Завтрак													
			0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	84,300	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210		
			11,583	22,360	13,588	301,654	0,244	4,380	81,300	3,583	28,948	155,562	32,042	1,495		
279		Горошек зеленый отварной	21,179	4,121	21,179	140,400	0,160	1,700	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,320		
		Тертая капуста с томатным соусом	0,055	0,055	13,163	53,289	0,002	0,064	0,784	0,068	6,550	9,120	4,880	0,883		
175		Капса гречневая вареная	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,280	110,420	4,771	62,738	330,392	136,642	5,908		
377		Чай с лимоном	20,483	26,956	68,360	395,753	0,503	9,280	110,420	4,771	62,738	330,392	136,642	5,908		
		Хлеб пшеничный	Обед													
		Итого за Завтрак	0,530	3,091	6,988	58,820	0,027	3,300	760,000	1,500	12,500	22,500	15,700	0,583		
65		Салат из моркови с яблоком	1,518	4,602	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794		
82		Борщ из свежей капусты с картофелем	15,896	18,318	5,435	308,280	0,210	26,050	449,000	2,604	34,150	203,480	48,960	2,450		
289		Рагу овощное из птицы	0,198	0,054	12,552	57,240	0,048	0,388	6,900	0,388	26,100	9,900	0,600	0,600		
342		Компот ассорти	2,280	0,270	13,860	66,300	0,060	0,300	9,900	0,300	58,200	17,100	1,350	0,600		
		Хлеб пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000								
		Хлеб ржано-пшеничный	22,662	26,745	56,949	641,169	0,402	396,262	1 372,000	6,861	91,409	352,578	110,290	5,793		
		Хлеб аскорбиновый, 35 мг														
		Кислота аскорбиновая, 35 мг														
		Итого за Обед	12,302	12,756	77,632	474,058	0,241	59,400	5,558	37,196	153,323	40,866	1,767	0,859		
424		Хлеб-булочное изделие	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,100	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859		
376		Чай с сахаром	12,502	12,807	90,675	525,997	0,242	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626		
		Итого за Подвиж	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		
		Итого за Среда - 1 Младшие	1 540,035	27,822	43,083	540,189	0,258	3,871	1 660,490	3,048	217,460	495,970	77,680	6,854		
		Итого за Четверг - 1 Младшие	450,000	29,710	43,083	540,189	0,258	3,871	1 660,490	3,048	217,460	495,970	77,680	6,854		
		Итого за Завтрак	0,919	4,109	2,472	60,670	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464		
67		Вителетт овощной	1,956	4,013	8,274	97,209	0,061	7,820	165,000	1,497	21,239	64,319	17,309	0,667		
96		Рисовый молочный (крупа перловая)	19,806	21,201	0,342	268,989	0,098	2,919	73,815	1,126	18,435	186,473	21,134	1,755		
293		Цыпленок запеченный	6,412	3,654	40,942	222,480	0,099	0,910	26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998		
202		Рожки отварные	0,054	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612		
349		Компот из сухофруктов	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	0,300	9,900	0,300	58,200	17,100	1,350	0,600		
		Хлеб пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000								
		Хлеб ржано-пшеничный	34,295	33,691	99,952	867,688	0,422	367,559	474,935	7,244	116,514	441,292	106,158	6,446		
		Кислота аскорбиновая, 35 мг														
		Итого за Обед	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214	43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483	0,200		
415		Хлеб-булочное изделие	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	0,060	242,000	188,000	30,000	0,200		
		Кисело-молочный напиток	16,155	18,680	77,314	541,565	0,274	1,800	83,285	6,152	273,238	378,230	66,291	1,683		
		Итого за Подвиж	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		
		Итого за Четверг - 1 Младшие	1 490,035	80,160	220,349	1 949,442	0,954	373,230	2 168,710	16,444	607,212	1 255,492	244,129	14,983		

№ реч.	День/неделя: Вторник - 2 Младшие	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			Завтрак														
			3,900	3,915	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150				
173		Сыр порционный	8,797	7,083	282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	128,410	210,780	56,550	1,539				
384		Каша пшеничная мелочная	2,664	2,700	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				0,800				
		Кобелячий напиток	3,040	0,360	88,400	0,064	0,784	9,200	0,784	5,200	34,800	13,200	0,480				
		Хлеб пшеничный	2,800	0,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	26,000	5,200	0,480	2,969				
		Батон	495,000	14,458	624,190	0,403	1,888	95,920	1,864	303,210	367,580	81,700	2,969				
			Обед														
54		Салат из свежих овощей	0,675	4,097	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910				
102		Суп картофельный с горохом	4,996	5,435	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	274,484	0,110	1,584	55,440	2,242	19,800	160,138	23,130	1,796				
173		Каша гречневая вязкая	4,121	4,121	140,400	0,160	2,612	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520				
349		Компот из сухофруктов	0,702	0,054	88,740	0,018	0,720	0,990	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612				
		Хлеб пшеничный	2,280	0,270	66,300	0,048	0,600	6,900	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600				
		Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	63,300	0,060	0,300	9,900	0,300	58,200	17,100	1,350	9,449				
		Итого за Завтрак	32,214	32,758	850,923	0,602	15,504	247,560	8,661	127,229	489,956	184,620	9,449				
			Полдник														
415		Хлебобулочное изделие	10,555	13,680	436,565	0,214	43,285		6,152	31,238	130,230	36,291	1,483				
		Кисель-молочный напиток	11,200	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000		240,000	180,000	28,000	0,200				
		Итого за Полдник	21,755	26,480	682,565	0,294	1,400	87,285	6,152	271,238	310,230	64,291	1,683				
			Ужин														
		Итого за Вторник - 2 Младшие	75,170	73,656	2,137,678	1,301	18,792	434,765	16,617	703,677	1,167,766	330,611	14,101				
			Среда - 2 Младшие														
			Завтрак														
			20,370	16,704	409,100	0,155	0,626	109,520	1,307	224,590	345,150	60,190	1,172				
188		Запеканка рисовая с творогом и сушеными грибами	0,236	0,055	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
377		Чай с лимоном	2,800	0,400	88,000	0,044	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
		Батон			90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800					
348		Сок 200 мл в бутылке	17,139	97,356	640,399	0,221	4,326	109,520	1,995	238,740	394,270	78,270	5,335				
		Итого за Завтрак	23,406	17,139	606,700	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,164				
67		Витнегрт овошной	0,919	4,109	60,670	0,034	10,456	81,500	0,931	13,440	21,850	9,345	0,353				
88/2011		Шоколадная паста с творогом	0,811	2,327	43,230	0,028	2,190	78,901	3,829	23,029	144,640	27,130	1,827				
268		Биточки мясные с томатным соусом	13,092	25,550	337,381	0,099	3,600	26,120	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998				
202		Рожки овсяные	6,412	3,634	222,480	0,011	64,800		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828				
349		Компот из свежих яблок	0,144	0,144	64,800	0,048	0,588	6,900	0,588	6,900	26,100	9,900	0,600				
		Хлеб пшеничный	2,280	0,270	66,300	0,060	0,300	9,900	0,300	58,200	17,100	1,350	6,470				
		Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	63,300	0,060	0,300	9,900	0,300	58,200	17,100	1,350	6,470				
		Итого за Среда - 2 Младшие	25,878	36,444	858,161	0,575	372,546	346,521	8,463	90,269	334,670	88,530	6,470				
			Полдник														
406		Хлебобулочное изделие	8,011	10,748	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741				
376		Чай с сахаром	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859	2,600				
		Итого за Полдник	8,217	10,799	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	1,883,985	0,966	379,705	487,978	15,306	361,868	837,464	201,045	14,355				

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		У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
		Ж	У											
Понедельник - 1	48,915	56,512	254,981		1 742,304	376,879	592,587	14,393	445,269	842,804	232,120	13,363		
Вторник - 1	46,038	47,178	248,446		1 694,084	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	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	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	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	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	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	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	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	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	415,237	740,027	13,838	357,692	869,272	251,820	9,172		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,875	57,645	255,613		1 820,628	1,021	324,029	15,214	417,949	925,135	253,844	11,974		
ИТОГО среднее за 2 недели	58,885	59,399	245,137		1 791,870	324,826	875,653	14,971	396,893	913,845	252,573	12,874		
Норма СанПин	46,2	47,4	201		1 410	36	420	7,2	660	660	150	7,2		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

Возрастная группа с 7 до 11 лет	Приемы пищи			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
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	455,000	740,035	300,000	1 495,035
Вторник - 2	495,000	740,000	300,000	1 535,000
Среда - 2	610,000	770,035	300,000	1 680,035
Четверг - 2	510,000	700,035	300,000	1 510,035
Пятница - 2	500,000	770,035	300,000	1 570,035
ИТОГО среднее за 2 недели	528	734	300	1 562
Норма СанПин	500	700	300	1 500

День/неделя: Понедельник - I Старшие														
№ респ.	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
			<i>Завтрак</i>											
204	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,224	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030	
377	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	1,700	111,980	1,280	302,480	245,140	1,508	
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	0,044	0,008	0,680	6,550	9,120	4,883	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,090	0,020	0,680	7,600	26,000	5,200	
348	Сок 200 мл в бутыл.	200	22,400	90,000	90,000	90,000	0,020	3,924	177,280	2,068	319,030	297,260	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>7,000</i>	<i>204,000</i>	<i>3,100</i>	<i>41,000</i>	<i>37,000</i>	<i>5,701</i>	
			<i>Обед</i>											
88	Икра овощная	100	1,200	9,000	9,000	136,000	0,020	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	2,915	
291	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	6,210	458,100	4,029	52,930	391,120	106,790	
349	Плод из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	0,720	0,118	0,990	28,800	26,280	18,900	
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,064	3,900	0,080	0,400	13,200	77,600	22,800	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	3,900	0,080	0,400	13,200	77,600	22,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	3,900	0,080	0,400	13,200	77,600	22,800	
	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>3,900</i>	<i>662,100</i>	<i>11,635</i>	<i>181,810</i>	<i>622,480</i>	<i>200,490</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>3,942,220</i>	<i>839,380</i>	<i>13,703</i>	<i>500,840</i>	<i>919,740</i>	<i>243,130</i>	
			<i>Завтрак</i>											
			<i>Обед</i>											
			<i>Завтрак</i>											
174	Джем	20	0,080	7,848	13,000	50,000	0,002	0,100	0,100	0,434	2,800	1,800	0,280	
384	Каши рисовая молочная	250	7,091	2,700	41,669	266,690	0,211	0,468	10,800	0,072	166,880	266,790	72,560	
	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоко и сахаром"	200	2,952	0,400	19,656	114,732	0,036	0,064	0,044	0,784	7,600	26,000	5,200	
	Батон	40	2,800	0,360	18,400	88,000	0,064	3,900	0,080	0,400	13,200	77,600	22,800	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	3,900	0,080	0,400	13,200	77,600	22,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>15,963</i>	<i>11,308</i>	<i>111,205</i>	<i>607,822</i>	<i>0,337</i>	<i>2,115</i>	<i>67,250</i>	<i>1,970</i>	<i>186,480</i>	<i>329,390</i>	<i>93,360</i>	
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	200,000	1,530	13,779	34,728	12,539	
103	Суп картофельный с вермишелью	250	1,850	3,255	8,800	86,848	0,057	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,615	19,095	13,540	279,220	0,123	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	0,396	0,018	0,784	9,200	34,800	13,200	
357	Кисель витаминизированный	180	3,040	0,360	21,762	88,110	0,064	3,900	0,080	0,400	13,200	77,600	22,800	
	Хлеб пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	3,900	0,080	0,400	13,200	77,600	22,800	
	<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>0,531</i>	<i>54,430</i>	<i>300,870</i>	<i>8,135</i>	<i>147,979</i>	<i>454,968</i>	<i>138,119</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>368,120</i>	<i>10,105</i>	<i>334,459</i>	<i>784,358</i>	<i>230,479</i>	

№ реп.	День/неделя: Среды - 1 Старшие	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
			Завтрак																
			1,240	0,080	2,600	13,999	0,044	4,000	87,400	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280					
279		Порошок зеленый отварной	12,480	13,094	299,280	299,280	0,262	4,950	37,650	2,702	26,880	167,900	33,820	1,578					
173		Тедтели мясные с томатным соусом	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	37,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992						
377		Чай с лимонной цедрой	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883						
		Чай с лимоном	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
		Хлеб пшеничный	27,492	72,336	625,448		0,562	115,050	3,976	64,309	369,888	148,519	6,533						
		Итого за Завтрак																	
			Обед																
65		Салат из моркови с яблоком	0,919	6,157	11,680	11,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009					
82		Борщ из свежей капусты с картофелем	1,938	3,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001					
289		Рагу овощное из перца	19,758	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640	560,900	3,141	41,610	253,070	61,030	3,023					
342		Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240	0,064	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
		Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,080	350,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800						
		Хлеб ржанно-пшеничный	2,960	0,370	17,280	84,400	0,080	350,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800						
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,055		872,288		0,522	409,756	2,024,900	9,609	119,419	456,408	146,839	7,609					
		Итого за Обед	28,813	35,460	74,045	872,288	1,084	420,446	2,139,950	13,585	183,728	826,396	295,358	14,202					
		Итого за Среды - 1 Старшие																	
			Завтрак																
			1,248	0,096	11,614	53,550	0,038	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687					
62		Салат из моркови с сахаром	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	666,420	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355					
210		Омлет натуральный	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
376		Чай с сахаром	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
		Хлеб пшеничный	37,264	49,204	686,289		0,333	6,057	2,386,420	4,022	288,460	656,030	96,640	8,701					
		Итого за Завтрак																	
			Обед																
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					
96		Рассольник московский (крупа перловая)	2,392	5,223	9,999	121,779	0,076	9,774	206,000	1,975	25,220	78,449	21,360	0,817					
293		Щиленок заливной	21,975	23,526	0,380	298,480	0,108	3,240	81,900	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947					
202		Роженец открытый	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120	32,650	0,990	21,860	63,900	11,640	1,193						
349		Компот из сухофруктов	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	28,800	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800					
		Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
		Хлеб ржанно-пшеничный	2,960	0,370	17,280	84,400	0,080	330,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800						
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,055		1,056,018		0,531	373,996	600,550	9,705	138,644	533,245	131,796	7,944					
		Итого за Обед	40,366	41,402	120,806	1,742,307	0,864	380,053	3,386,970	13,727	427,104	1,189,275	228,436	16,645					
		Итого за Четверг - 1 Старшие																	
			Завтрак																
			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		Винегрет овощной	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		Рассольник московский (крупа перловая)	21,975	23,526	0,380	298,480	0,108	3,240	81,900	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947					
202		Роженец открытый	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120	32,650	0,990	21,860	63,900	11,640	1,193						
349		Компот из сухофруктов	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	28,800	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800					
		Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
		Хлеб ржанно-пшеничный	2,960	0,370	17,280	84,400	0,080	330,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800						
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,055		1,056,018		0,531	373,996	600,550	9,705	138,644	533,245	131,796	7,944					
		Итого за Четверг - 1 Старшие	79,090	78,666	170,010	1,742,307	0,864	380,053	3,386,970	13,727	427,104	1,189,275	228,436	16,645					

День/неделя: Пятница - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	Каши молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,770	0,202	1,508	62,380	0,260	157,200	215,350	51,940	0,998
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	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
338	Фрукты, 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>257,850</i>	<i>73,640</i>	<i>4,778</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	23,950	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	Котлеты рубленые 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	Каши гречневая вязкая	180	5,384	5,077	23,189	168,570	0,190	32,650		0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	13,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржаное-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>33,453</i>	<i>39,160</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 Пятница - 1 Старшие</i>	<i>1 530,035</i>	<i>46,889</i>	<i>51,338</i>	<i>206,025</i>	<i>1 501,718</i>	<i>1,250</i>	<i>407,326</i>	<i>826,830</i>	<i>9,408</i>	<i>328,279</i>	<i>807,418</i>	<i>285,809</i>	<i>15,772</i>

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	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
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,959	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>313,660</i>	<i>47,160</i>	<i>3,722</i>
<i>Обед</i>														
	Икра осетинская	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 птицы	100	11,840	11,701	4,034	168,228	0,089	6,080	29,600	2,558	19,219	143,888	20,559	1,279
171	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
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 ржаное-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>26,516</i>	<i>32,741</i>	<i>107,585</i>	<i>870,576</i>	<i>0,543</i>	<i>384,546</i>	<i>266,230</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>1 560,605</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>

День/неделя: Вторник - 2. Старшие		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции				Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)										
<i>Завтрак</i>															
	Сыр порционный	3,900	3,915	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
173	Каша пшеница молочная	11,025	8,862	355,340	0,219	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924			
384	Кофеиный напиток	2,664	2,700	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072							
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	88,400	0,064	0,784	9,200	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Батон	2,800	0,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Итого за Завтрак	23,429	16,237	696,740	0,469	2,213	107,450	1,853	338,960	420,670	95,090	3,354			
<i>Обед</i>															
54	Салат из свеклы с яблоками	1,135	6,163	105,640	0,021	9,400	200,000	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525			
102	Суп картофельный с горохом	6,130	5,537	149,128	0,237	9,500	200,000	2,714	38,779	107,728	38,159	2,025			
294	Шницель рубленый из мяса птицы	18,496	20,434	304,980	0,122	1,760	61,600	2,491	22,000	177,930	25,700	1,995			
173	Капша гречневая с маслом	5,584	5,077	168,570	0,190	32,650	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992			
349	Компот из сухофруктов	0,702	0,054	88,740	0,018	0,720	0,990	0,990	28,800	26,280	18,900	0,612			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	88,400	0,064	0,784	9,200	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
	Хлеб ржанно-пшеничный	2,960	0,520	84,400	0,080	0,400	0,400	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
	Итого за Обед	38,047	38,145	990,858	0,732	21,389	294,250	10,240	153,789	590,248	224,409	11,759			
	Итого за Вторник - 2. Старшие	61,476	54,382	1 687,598	1,201	23,593	401,700	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113			

День/неделя: Среда - 2. Старшие		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции				Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)										
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	24,075	19,393	473,940	0,182	0,710	130,030	1,391	255,360	402,740	70,470	1,380			
377	Чай с лимонном	0,236	0,055	53,299	0,002	1,700	0,008	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Батон	2,800	0,400	88,000	0,044	0,680	7,600	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
348	Сок 200 мл в упаковке			90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800				
	Итого за Завтрак	27,061	19,848	705,239	0,248	4,410	130,030	2,079	269,510	451,860	88,530	5,543			
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	1,557	7,184	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	108,990	0,086	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915			
268	Биточка мясные с томатным соусом	14,503	27,468	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	269,650	0,120	32,650	32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193			
349	Компот из свежих яблок	0,144	0,144	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	88,400	0,064	0,784	9,200	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
	Хлеб ржанно-пшеничный	2,960	0,520	84,400	0,080	0,400	0,400	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
	Итого за Обед	32,002	46,066	1 087,744	0,740	392,578	597,632	11,807	131,473	441,269	125,056	8,335			
	Итого за Среда - 2. Старшие	59,063	65,914	1 792,983	0,988	727,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878				

День/неделя: Четверг - 2 Старшие

№ рсн.	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
<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 рубленные из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	64,620	27,440	148,780	26,550	1,661
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218	0,440	32,650	30,480	212,170	74,460	0,684
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900			0,020	2,200	1,800	0,000	0,050
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	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>98,717</i>	<i>708,489</i>	<i>0,449</i>	<i>8,940</i>	<i>97,270</i>	<i>472,348</i>	<i>173,209</i>	<i>3,475</i>	
<i>Обед</i>													
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,350	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	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	55,468	1,001
239	Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	4,595	379,440	0,283	39,113	54,254	3,103	38,240	244,875	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	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	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>463,543</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>169,540</i>	<i>1 480,857</i>	<i>1,006</i>	<i>424,319</i>	<i>2 275,524</i>	<i>13,516</i>	<i>198,278</i>	<i>885,891</i>	<i>10,847</i>

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ рсн.	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
<i>Завтрак</i>													
	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	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	0,519
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	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	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>2,089</i>
<i>Обед</i>													
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	0,635
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,550	3,328	8,800	97,648	0,064	6,300	210,800	1,560	15,279	52,728	0,705
229	Рыба, тушеная с овощами	130	20,171	6,140	1,480	142,540	0,149	2,525	212,500	2,645	58,350	310,610	0,285
128	Картофельное пюре	180	5,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	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	0,612
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,080	0,400	0,400	13,200	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>6,431</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>	<i>1 470,035</i>	<i>53,253</i>	<i>30,836</i>	<i>190,941</i>	<i>1 369,186</i>	<i>0,870</i>	<i>424,322</i>	<i>1 078,000</i>	<i>10,968</i>	<i>389,629</i>	<i>865,534</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)				
	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	50,127	60,167	220,687	0,801	394,220	839,380	13,703	500,840	919,740	243,130	12,924	
Вторник - 1	41,770	44,771	202,114	0,908	56,545	368,120	10,105	334,459	784,358	230,479	10,000	
Среда - 1	51,393	62,952	146,571	1,084	420,446	2 139,950	13,585	183,728	826,396	295,358	14,202	
Четверг - 1	79,090	78,666	170,010	0,864	380,053	3 186,970	13,727	477,104	1 189,275	228,436	16,645	
Пятница - 1	46,889	51,338	206,025	1,250	407,326	825,830	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,854	59,579	189,081	0,981	331,718	1 472,250	12,106	354,882	905,437	256,662	13,909	
Понедельник - 2	63,834	55,446	208,676	0,763	384,870	446,280	12,785	473,778	872,606	216,798	10,022	
Вторник - 2	61,476	54,382	232,496	1,201	23,593	401,700	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113	
Среда - 2	59,063	65,914	228,248	0,988	396,988	727,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878	
Четверг - 2	49,460	53,249	169,560	1,006	424,319	2 275,524	11,516	198,278	885,891	277,760	10,847	
Пятница - 2	53,253	30,836	190,941	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	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	0,974	330,968	1 224,046	12,178	373,117	905,327	255,912	12,793	
Норма СанПиН	45	46	191,5	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	640,000	890,035
Пятница - 1	475,000	890,035
Понедельник - 2	545,000	890,000
Вторник - 2	640,000	920,035
Среда - 2	560,000	860,035
Четверг - 2	550,000	920,035
Пятница - 2	574	887
ИТОГО среднее за 2 недели	550	800
Норма СанПиН		1 350

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

Ип2 Москва 2006)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

*ООО "МКК" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).