

СОГЛАСОВАНО

Директор

М.С. Сидорова
"01" марта 2023г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Финонов Т.В.



«01» марта 2023г.

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
210	Омлет куриный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,000	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777
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	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
	Итого за Завтрак	350,000	29,637	35,575	32,118	631,569	0,249	15,971	533,400	2,672	227,000	474,770	55,540	9,396
Обед														
	Булочка овсяная	60	1,020	5,400	3,400	81,600	0,012	4,200		1,860	22,200	9,000		0,420
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,613	4,664	9,763	85,581	0,067	20,450	164,520	1,927	27,200	44,000	18,530	0,719
291	Плов из мяса птицы	200	16,247	17,728	42,270	392,881	0,105	3,514	309,240	2,986	25,990	205,860	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	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	700,000	23,710	29,022	102,151	772,102	0,337	28,284	473,760	7,193	105,690	329,060	90,570	4,257
Полдник														
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	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	0,100	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	32,437	4,680	29,511	92,344	18,622	2,600
	Итого за Понедельник - 1 Младшие	1 550,000	61,559	75,397	218,379	1 810,546	0,711	47,288	1 039,597	14,745	362,201	896,174	164,732	16,253

День/неделя: Вторник - 1 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	масса порции	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
174	Хлеб рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
384	Хлеб из кондитерского "Хлеб из кондитерского молока и сахара"	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
	Итого за Завтрак	490,000	15,100	16,446	110,424	646,963	0,189	1,703	51,300	2,694	143,780	215,450	47,720	2,057
Обед														
50	Салат из овощей с сыром	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	12,420	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,915	65,491	0,045	5,004	160,031	1,048	11,822	27,819	10,042	0,452
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	23,376	28,827	97,682	722,698	0,531	44,062	239,031	5,488	195,212	380,689	103,192	6,238
Полдник														
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
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,600
	Итого за Полдник	300,000	9,937	10,898	70,216	417,018	0,154	24,866	31,937	4,887	49,187	115,697	28,407	2,068
	Итого за Вторник - 1 Младшие	1 530,000	48,413	56,171	272,322	1 786,679	0,874	70,631	322,268	13,069	388,179	711,836	179,319	10,363

День/неделя: Среда - 1 Младшие

№ рен.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
279	Тфунгя мясное 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	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	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	510,000	20,697	24,732	69,061	581,691	0,286	6,360	118,400	5,769	55,930	294,440	109,280	5,688	
Обед															
47	Салат из куриной лапшуты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	4,210	4,708	9,690	97,281	0,063	16,454	175,351	1,965	29,862	60,609	18,482	0,962	
293	Цицхелок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983	
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 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	
	Итого за Обед	740,000	39,918	26,492	98,501	800,652	0,471	35,268	194,525	5,883	121,562	405,354	80,396	5,387	
Полдник															
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,653	474,059	0,175		59,400	5,310	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	90,696	527,447	0,176	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626	
	Итого за Среда - 1 Младшие	1 550,000	73,118	64,032	258,038	1 909,790	0,933	41,728	372,825	16,962	214,92	837,449	211,859	13,701	

День/неделя: Четверг - 1 Младшие

№ рсц.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
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		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	
348	Сок 200 мл в 1602, ул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000		2,800	
	Итого за Завтрак	620,000	16,932	11,368	101,015	576,140	0,184	2,300	78,000	1,590	283,860	267,790	40,090	5,457	
Обед															
67	Вонгует ошпкой	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
96	Расходный мископский на курином бульоне	200	1,958	4,015	13,114	96,881	0,061	7,824	165,631	1,497	21,322	64,330	17,321	0,671	
259	Жареное по-домашнему	200	14,329	16,975	22,999	300,731	0,211	29,549	48,720	2,837	32,950	190,740	45,580	2,487	
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	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	
	Итого за Обед	700,000	22,036	26,329	86,219	670,122	0,463	43,593	374,801	6,587	94,072	338,830	91,196	4,840	
Полдник															
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	
	Кисломоломный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	268,787	296,713	45,516	1,683	
	Итого за Четверг - 1 Младшие	1 620,000	55,124	56,378	264,549	1 787,828	0,861	47,693	536,086	14,107	646,719	903,333	176,802	11,980	

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
175	Сыр порционный	20	5,200	5,210		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
377	Чай с лимоном	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,706		
	Батон	40	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	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
	Итого за Завтрак	500,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
			17,169	12,703	85,014	525,019	0,224	3,069	85,180	1,387	344,800	338,840	60,190	2,799		
Обед																
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	4,908	5,437	15,026	129,121	0,193	7,604	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665		
268	Котлеты рубленные 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		
376	Чай с сахаром	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160			0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
	Хлеб пшеничный	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого за Обед	740,000	30,031	35,106	96,032	822,451	0,874	16,060	523,431	5,530	119,382	453,039	161,622	8,560		
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		
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	8,832	10,822	61,513	378,377	0,157	7,032	32,437	4,643	35,950	113,308	24,513	2,327		
Вечер																
Итого за Пятица - 1 Младшие																
Итого за Понедельник - 2 Младшие																
Витамины (мг)																
В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe									
0,255	26,161	643,048	11,560	500,132	905,187	246,325	13,706									
Наименование дней недели, блюд																
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
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		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	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		
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957		
Обед																
82	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,170	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 говядины	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	0,567		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036		
	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	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	740,000	26,756	20,738	98,125	695,062	0,409	25,007	201,951	5,477	91,861	348,437	93,491	3,869		
Полдник																
406	Хлебобулочное изделие	100	8,637	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		
	Итого за Полдник	300,000	9,037	10,749	58,859	368,406	0,135	20,966	32,437	4,687	54,137	109,937	24,807	2,327		
Вечер																
Итого за Понедельник - 2 Младшие																
Витамины (мг)																
В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe									
0,744	61,273	312,388	12,054	455,858	728,664	165,588	12,093									

День/неделя: Вторник - 2 Младшие																	
№ реп.	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	Mg	Fe			
209	Ябло 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	Каши пшеница молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535			
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,000	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			
	Итого за Завтрак	490,000	26,962	21,684	84,438	641,191	0,405	1,768	296,800	1,545	201,010	428,780	73,750	4,515			
	Обед																
34	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	160,031	2,374	32,302	87,679	31,012	1,665			
294	Шницель рубленый из мяса птицы	50	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732			
173	Каши гречневая жидкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	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		4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,380	0,240	14,760	70,500	0,033	0,030		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			
	Итого за Обед	740,000	31,768	33,523	96,191	815,593	0,645	14,850	231,971	7,124	123,868	435,357	155,246	8,849			
	Полдник																
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	87,285	5,930	266,787	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	616,056	14,599	591,665	1 152,850	272,512	15,047			
День/неделя: Среда - 2 Младшие																	
№ реп.	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	Mg	Fe			
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым соусом	170	22,811	13,204	46,456	400,471	0,124	0,626	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	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
348	Сок 200 мл в меду	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	4,326	83,580	1,800	195,380	350,040	60,910	5,408			
	Обед																
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,888	60,470	0,038	6,100	160,450	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464			
88/2011	Шницель свиной с картофелем на курином бульоне	200	1,613	4,664	9,263	85,581	0,067	20,450	164,520	1,977	27,200	44,000	18,530	0,719			
268	Богачи мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789			
202	Рисовый отвар	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		0,030	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			
	Итого за Обед	770,000	27,062	39,583	114,248	924,596	0,687	31,944	421,391	8,838	124,509	325,460	82,645	5,564			
	Полдник																
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	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	0,100	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	32,437	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	39,203	537,408	15,338	349,000	767,864	162,377	13,972			

Дневник: Четверг - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
	Ухора овсяная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	0,006	2,100		0,930	12,300	11,100	4,500	0,210	
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,335	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332	
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	
	Итого за Завтрак	510,000	18,183	23,959	71,111	578,631	0,370	34,095	66,500	3,982	100,580	274,689	72,469	4,449	
Обед															
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	5,964	65,780	0,051	8,000	0,700	1,800	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	1,935	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	205,860	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	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	21,500	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	91,492	334,249	92,902	4,378	
Полдник															
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	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	0,200	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626	
Итого за Четверг - 2 Младшие															
Дневник: Пятница - 2 Младшие		1 510,000	54,537	64,505	264,929	1 863,260	0,911	62,283	690,891	16,433	229,182	746,584	187,565	11,453	
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
181	Сыр ледниковый	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 манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,323	0,435	
	Чай с сахаром	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,200	0,580		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	
	Итого за Завтрак	500,000	17,367	11,702	84,405	514,732	0,179	3,160	82,580	1,728	349,281	306,397	44,203	2,438	
Обед															
47	Салат из капустной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,540	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,380	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	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602	
229	Рыба, тушенная с овощами	120	18,146	5,535	1,331	127,877	0,133	1,856	192,618	2,440	52,782	279,808	66,877	1,079	
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	0,567	
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	0,836	
	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	21,500	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	770,000	32,015	15,604	94,244	647,237	0,397	21,780	379,949	5,379	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		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	28,113	2,068	
Итого за Пятницу - 2 Младшие		1 570,000	59,114	38,277	251,519	1 588,958	0,752	35,872	494,466	12,150	512,535	915,932	205,135	9,230	

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)
	Б	Ж	У	У	
Понедельник - 1	61,559	75,397	218,379	1 810,546	
Вторник - 1	48,413	56,171	272,322	1 786,679	
Среда - 1	73,118	64,032	258,038	1 909,790	
Четверг - 1	55,124	56,378	264,549	1 787,828	
Пятница - 1	55,972	58,631	242,559	1 725,847	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	58,837	62,122	251,169	1 804,138	
Понедельник - 2	53,325	43,455	250,299	1 620,108	
Вторник - 2	80,486	81,688	282,944	2 139,350	
Среда - 2	61,061	64,042	278,757	1 944,690	
Четверг - 2	54,537	64,505	264,929	1 863,260	
Пятница - 2	59,114	38,277	251,519	1 588,958	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,705	58,393	265,690	1 831,273	
ИТОГО среднее за 2 недели	60,271	60,258	258,430	1 817,706	
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	

Возрастная группа					Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник		
Понедельник - 1	550,000	700,000	300,000		1 550,000
Вторник - 1	490,000	740,000	300,000		1 530,000
Среда - 1	510,000	740,000	300,000		1 550,000
Четверг - 1	620,000	700,000	300,000		1 620,000
Пятница - 1	500,000	740,000	300,000		1 540,000
Понедельник - 2	570,000	740,000	300,000		1 610,000
Вторник - 2	490,000	740,000	300,000		1 530,000
Среда - 2	610,000	770,000	300,000		1 680,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000		1 510,000
Пятница - 2	500,000	770,000	300,000		1 570,000
ИТОГО среднее за 2 недели	535	734	300		1 569
Норма СанПиН	500	700	300		1 500

Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
0,711	47,288	1 039,597	14,745	362,201	896,174
0,874	70,631	322,268	13,069	388,179	711,836
0,933	41,728	372,875	16,962	214,692	837,449
0,861	47,693	536,086	14,107	646,719	903,333
1,285	26,161	643,048	11,560	500,132	905,187
0,927	46,700	582,765	14,089	422,385	850,796
0,744	61,273	312,388	12,054	455,858	728,664
1,284	18,018	616,056	14,599	591,665	1 152,850
0,996	39,303	537,408	15,338	349,400	767,864
0,911	62,283	600,891	16,433	229,182	746,584
0,752	35,872	494,466	12,150	512,535	915,932
0,937	43,350	512,242	14,115	427,728	862,379
0,932	45,025	547,504	14,102	425,057	856,588
0,72	36	420	7,2	660	150
					7,2

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)
В1	С	А (мкг)	Е	Са	
0,711	47,288	1 039,597	14,745	362,201	896,174
0,874	70,631	322,268	13,069	388,179	711,836
0,933	41,728	372,875	16,962	214,692	837,449
0,861	47,693	536,086	14,107	646,719	903,333
1,285	26,161	643,048	11,560	500,132	905,187
0,927	46,700	582,765	14,089	422,385	850,796
0,744	61,273	312,388	12,054	455,858	728,664
1,284	18,018	616,056	14,599	591,665	1 152,850
0,996	39,303	537,408	15,338	349,400	767,864
0,911	62,283	600,891	16,433	229,182	746,584
0,752	35,872	494,466	12,150	512,535	915,932
0,937	43,350	512,242	14,115	427,728	862,379
0,932	45,025	547,504	14,102	425,057	856,588
0,72	36	420	7,2	660	150
					7,2

Понедельник - 1 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020			
210	Омлет картофельный	200	34,237	36,738	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351			
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	19,080	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
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			
	Итого за Завтрак	600,000	38,157	44,979	53,621	776,389	0,301	16,257	696,800	3,694	287,740	613,930	66,060	10,970			
Обед																	
	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			
88	Шти из свеклы капуста с картофелем на курином бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940			
291	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	2,431			
348	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840								0,048			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,080	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	38,711	39,528	129,372	1 008,474	0,444	37,727	668,211	10,179	149,073	431,671	120,852	5,679			
	Итого за Понедельник - 1 Старшие	1 460,000	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			
День/неделя: Вторник - 1 Старшие																	
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
	Консервированное изюмное	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050			
174	Каши 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	0,656			
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							
	Бегон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Итого за Завтрак	540,000	16,594	17,871	119,987	703,823	0,207	2,015	60,100	2,744	173,620	252,350	56,080	2,186			
Обед																	
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	1,332			
103	Суп картофельный с перемешанной 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	0,559			
294	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	1,749			
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	1,589			
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,080	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	890,000	24,825	37,119	112,709	903,682	0,648	55,068	301,711	7,544	274,692	483,599	136,021	7,669			
	Итого за Вторник - 1 Старшие	1 430,000	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			

День/неделя: Среды - 1 Старшие														
№ реп.	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
Завтрак														
279	Тертая морковь с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,090	25,620	1,965
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
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	0,883
	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	550,000	22,720	26,725	73,578	625,721	0,319	6,164	104,500	5,858	57,510	325,980	124,320	6,275
Обед														
47	Салат из капустной кудряшки	100	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 свеклы капуста с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	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	Цыпленок запеченный	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
202	Рожок отварной	180	7,742	4,537	49,417	209,652	0,120	3,600	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	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	890,000	46,484	32,555	120,553	972,442	0,581	49,476	240,638	7,771	157,850	482,132	101,032	6,594
	Итого за Среды - 1 Старшие	1 440,000	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
День/неделя: Четверг - 1 Старшие														
№ реп.	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
Завтрак														
204	Рожок отварной с сахаром	200	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	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
348	Сок 200 мл в перел.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	640,000	18,490	12,967	105,963	616,730	0,196	2,324	88,900	1,770	315,430	293,380	42,560	5,601
Обед														
67	Винегрет свежий	100	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	Рассоленный маринованный на курином бульоне	250	2,394	5,225	16,047	121,562	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821
259	Жаркое по-домашнему	750	17,913	21,270	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109
348	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840								0,048
	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	28,394	35,269	107,991	862,960	0,408	57,138	548,435	9,286	123,213	438,213	120,395	6,373
	Итого за Четверг - 1 Старшие	1 500,000	46,794	48,236	213,954	1 479,690	0,804	59,462	637,335	11,006	439,017	731,593	162,955	11,914

День/неделя: Вторник - 2 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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	Капша пшеничная молочная	250	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	200	2,664	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	3,200	0,480
Итого за Завтрак		540,000	29,190	23,463	96,292	713,741	0,469	2,093	305,800	1,594	234,760	481,870	88,040	4,999
Обед														
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400		2,759	29,530	32,540	17,430	1,525
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,132	5,339	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	100	18,189	20,631	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925
173	Капша гречневая легкая	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	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	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		890,000	37,681	39,122	119,198	982,271	0,792	20,748	282,131	8,538	156,562	525,519	190,981	10,892
Итого за Вторник - 2 Старшие		1,430,000	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

День/неделя: Среда - 2 Старшие

№ реч.	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
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым мясом	200	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	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	3,200	0,480
348	Сок 200 мл в зап.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000		2,800
	Итого за Завтрак	640,000	29,979	15,667	107,313	696,369	0,212	4,410	98,380	1,846	217,750	399,140	67,850	5,610
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
88	Щи из свеклы капуста с картофелем на курином бульоне	250	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	Витаминное мясо с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,878	82,572	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
202	Рисовый отвар	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
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	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	0,072	20,748		8,538	156,562	325,519	190,981	10,892
	Итого за Обед	920,000	32,429	47,112	139,979	1,117,641	0,832	41,528	589,583	11,120	157,677	400,960	105,708	7,274
	Итого за Среда - 2 Старшие	1,560,000	62,408	62,779	247,292	1,814,010	1,044	45,938	687,563	12,966	375,427	800,100	173,558	12,904

д/неделя: Четверг - 2 Старшие

№ рен.	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	Mg	Fe
Затраки														
	Икра осетровая	40	0,680	3,600	3,600	54,400	0,008	2,800		1,240	16,400	6,000	0,280	
294	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	
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	
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	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	
	Итого за Затраки	560,000	20,297	28,447	77,682	654,261	0,417	40,924	78,600	4,788	113,870	310,840	83,130	
Обед														
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	34,562	53,929	23,391	
291	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	
348	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	94,000	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	
	Итого за Обед	860,000	30,667	37,420	130,687	982,706	0,497	39,185	669,378	10,091	121,120	446,572	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	
	Пятица - 2 Старшие												10,731	

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ рен.	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	Mg	Fe		
															Затраки	
	Сыр порционный	20	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
181	Каши 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	0,544		
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	0,883		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,044	0,040	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		
	Итого за Затраки	550,000	18,889	13,128	92,687	566,974	0,200	3,485	91,580	1,833	381,090	335,716	49,084	2,547		
Обед																
47	Салат из квашеной капусты	100	1,330	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750		
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	0,709		
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	1,199		
171	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,321	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	0,500	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679		
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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржанно-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	893,502	0,492	33,128	445,351	7,452	166,863	576,388	139,381	5,753		
	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	8,300		

Возрастная группа		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1		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	718,021	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 неделю		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 день	
		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. Мотильного."

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

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