



СОГЛАСОВАНО

Директор

И. И. Мамеева

2022г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО "МКК"

Фалеева Е.А.

«01» сентября 2022г.

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

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		
<i>Завтрак</i>																
	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	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	88,000	0,080	7,600	26,000	5,200				
348	Сок 200 мл в виде ул.	200	22,400	0,020	90,000	90,000	0,188	162,950	1,938	287,660	271,670	40,170				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>630,000</i>	<i>16,806</i>	<i>18,700</i>	<i>99,983</i>	<i>636,149</i>	<i>0,433</i>	<i>369,946</i>	<i>7,607</i>	<i>124,950</i>	<i>462,610</i>	<i>147,705</i>				
<i>Обед</i>																
	Икра оводная	60	1,020	5,400	81,600	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000				
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,811	2,327	1,612	43,230	0,034	10,456	0,931	13,440	21,850	9,345				
291	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560	0,261	4,310	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				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	66,300	0,388	6,900	26,100	9,900				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035														
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>23,898</i>	<i>27,013</i>	<i>90,889</i>	<i>720,730</i>	<i>0,433</i>	<i>387,700</i>	<i>7,607</i>	<i>124,950</i>	<i>462,610</i>	<i>147,705</i>				
<i>Полдник</i>																
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	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	8,859				
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,211</i>	<i>10,799</i>	<i>64,109</i>	<i>385,425</i>	<i>0,170</i>	<i>3,033</i>	<i>4,848</i>	<i>32,859</i>	<i>108,524</i>	<i>34,245</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 1 Младшие</i>	<i>1 630,035</i>	<i>48,915</i>	<i>56,512</i>	<i>254,981</i>	<i>1 742,304</i>	<i>0,791</i>	<i>376,879</i>	<i>14,393</i>	<i>445,269</i>	<i>842,804</i>	<i>222,120</i>				

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		
<i>Завтрак</i>																
	Джем	20	0,080	6,263	13,000	50,000	0,002	0,100	0,344	2,800	1,800	1,400				
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	33,276	33,276	212,830	0,168	45,120	0,344	133,840	212,090	57,600				
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072							
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200				
	Хлеб пшеничный	40	3,940	0,360	18,480	88,400	0,064	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>14,509</i>	<i>9,723</i>	<i>102,812</i>	<i>553,962</i>	<i>0,314</i>	<i>1,803</i>	<i>1,880</i>	<i>153,440</i>	<i>274,690</i>	<i>77,400</i>				
<i>Обед</i>																
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760				
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	65,729	0,045	5,000	1,048	11,739	27,808	10,030				
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	2,581	24,990	135,060	24,210				
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	21,622	141,570	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510				
357	Кисель витаминизированный	180	21,762	21,762	88,110	88,110	0,018	0,596	0,018	1,980	1,620	0,540				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	66,300	0,588	6,900	26,100	9,900				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	300,000	0,300	9,900	58,200	17,100				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>21,594</i>	<i>26,559</i>	<i>75,420</i>	<i>722,999</i>	<i>0,450</i>	<i>43,191</i>	<i>5,953</i>	<i>117,189</i>	<i>370,608</i>	<i>109,050</i>				
<i>Полдник</i>																
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	4,854	52,535	117,878	36,030				
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	6,000				
	<i>Итого за Вторник - 1 Младшие</i>	<i>300,000</i>	<i>9,935</i>	<i>10,896</i>	<i>70,214</i>	<i>417,123</i>	<i>0,199</i>	<i>24,866</i>	<i>5,054</i>	<i>52,535</i>	<i>131,878</i>	<i>44,030</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1 Младшие</i>	<i>1 540,000</i>	<i>46,038</i>	<i>47,178</i>	<i>248,446</i>	<i>1 694,084</i>	<i>0,963</i>	<i>69,860</i>	<i>12,887</i>	<i>323,164</i>	<i>777,176</i>	<i>230,480</i>				

День/неделя: Пятница - 1 Молодшие

№ реп.	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	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801		
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072			5,200	0,480		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	13,500	3,300		
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>11,961</i>	<i>10,615</i>	<i>84,933</i>	<i>487,470</i>	<i>0,287</i>	<i>16,677</i>	<i>62,050</i>	<i>1,263</i>	<i>158,410</i>	<i>215,360</i>	<i>62,790</i>	<i>4,581</i>		
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661		
268	Котлета рубленая из мяса	90	12,741	20,526	11,934	282,660	0,275	1,140	18,900	1,561	17,660	138,480	23,890	1,707		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	440,400	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			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>27,926</i>	<i>33,940</i>	<i>91,522</i>	<i>802,009</i>	<i>0,768</i>	<i>378,790</i>	<i>465,020</i>	<i>6,647</i>	<i>109,539</i>	<i>448,018</i>	<i>170,650</i>	<i>9,039</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,830</i>	<i>10,820</i>	<i>57,083</i>	<i>377,326</i>	<i>0,202</i>	<i>7,032</i>	<i>31,937</i>	<i>4,810</i>	<i>39,298</i>	<i>129,489</i>	<i>40,136</i>	<i>2,327</i>		
	<i>Итого за Пятница - 1 Молодшие</i>	<i>1 630,035</i>	<i>48,717</i>	<i>55,375</i>	<i>233,538</i>	<i>1 666,805</i>	<i>1,257</i>	<i>402,499</i>	<i>559,007</i>	<i>12,720</i>	<i>307,247</i>	<i>792,867</i>	<i>273,576</i>	<i>15,947</i>		

День/неделя: Понедельник - 2 Молодшие

№ реп.	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	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
25	Кондитерское изделие	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	66,100	0,001	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	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			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>455,000</i>	<i>35,760</i>	<i>21,106</i>	<i>96,143</i>	<i>649,439</i>	<i>0,207</i>	<i>0,300</i>	<i>165,700</i>	<i>2,909</i>	<i>294,710</i>	<i>288,090</i>	<i>44,690</i>	<i>3,577</i>		
<i>Обед</i>																
82	Икра ополтивая	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
260	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794		
171	Гуляш из телятины	90	10,728	11,069	3,734	156,929	0,080	5,390	26,800	2,525	17,729	130,378	18,589	1,157		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	187,030	0,181		26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	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>215,920</i>	<i>7,606</i>	<i>112,928</i>	<i>454,966</i>	<i>134,919</i>	<i>4,928</i>		
<i>Полдник</i>																
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	43,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за Понедельник - 2 Молодшие</i>	<i>300,000</i>	<i>9,035</i>	<i>10,747</i>	<i>56,857</i>	<i>367,062</i>	<i>0,180</i>	<i>20,966</i>	<i>31,937</i>	<i>4,854</i>	<i>57,485</i>	<i>126,118</i>	<i>40,430</i>	<i>2,327</i>		
	<i>Итого за Понедельник - 2 Молодшие</i>	<i>1 495,035</i>	<i>66,766</i>	<i>57,936</i>	<i>241,731</i>	<i>1 716,129</i>	<i>0,825</i>	<i>397,768</i>	<i>413,557</i>	<i>15,369</i>	<i>465,123</i>	<i>869,174</i>	<i>220,039</i>	<i>10,832</i>		

№ реп.	День/неделя: Четверг - 2 Младшие	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
			30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000	0,060	6,000	18,600	6,300	0,210		
294		Горошек зеленый отварной	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	2,381	24,990	135,060	24,210	1,519		
171		Котлеты рубленые из мяса птицы	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181	26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571		
357		Каши рисовая рассыпчатая	200			24,180	97,900		0,440		2,200	2,000	0,600	0,050		
		Кисель витаминизированный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	7,440	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
		Хлеб пшеничный	510,000	19,478	21,509	90,215	631,990	0,390	80,270	3,909	68,230	366,050	106,010	3,150		
<i>Обед</i>																
62		Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415		
82		Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	183,229	0,057	16,912	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794		
259		Жаркое по-домашнему	200	14,672	16,941	3,676	303,540	0,226	31,290	2,482	30,590	195,890	46,760	2,438		
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240							0,036		
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048	63,000	0,388	6,900	26,100	9,900	0,600		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035													
		<i>Итого за Обед</i>	700,035	21,642	22,335	55,198	609,879	0,426	401,102	5,471	91,009	354,388	114,430	5,633		
<i>Полдник</i>																
424		Хлебо-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	474,058	0,241	59,400	5,558	37,196	153,323	40,866	1,767		
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	4,950	8,240	4,400	0,859	0,859		
		<i>Итого за Полдник</i>	300,000	12,502	12,807	90,675	525,997	0,242	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626		
		<i>Итого за Четверг - 2 Младшие</i>	1 510,035	53,622	56,651	236,088	1 767,866	1,058	408,642	14,938	201,385	882,001	265,706	11,409		
День/неделя: Пятница - 2 Младшие																
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А <td>Е <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td> </td>	Е <td>Са</td> <td>Р</td> <td>Мg</td> <td>Fe</td>	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
			20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100		2,800	1,800	1,400	0,260		
181		Джем	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	0,500	127,131	117,277	19,523	0,439		
384		Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072						
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
		<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	14,963	9,167	102,698	550,316	0,229	1,868	2,036	146,731	179,877	39,323	1,979		
<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		
103		Суп картофельный с вермишелью	200	4,176	2,277	7,038	76,529	0,053	5,000	1,078	13,239	45,808	10,030	0,598		
229		Рыба, тушенная с овощами	120	18,153	5,526	1,332	128,281	0,134	2,272	2,380	52,494	279,538	67,021	0,256		
128		Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,336		
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		0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060	350,000	0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035													
		<i>Итого за Обед</i>	770,035	31,629	15,402	64,353	619,780	0,507	402,437	6,792	176,613	554,146	168,761	5,125		
<i>Полдник</i>																
406		Хлебо-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		
		Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	102,000	14,000	8,000	0,600		
		<i>Итого за Полдник</i>	300,000	9,730	10,969	68,440	427,387	0,221	10,932	5,010	34,348	135,249	43,736	2,068		
		<i>Итого за Пятница - 2 Младшие</i>	1 570,035	56,322	35,538	235,491	1 597,483	0,957	415,237	13,838	357,692	869,272	251,820	9,172		

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	Мg	Fe		
Понедельник - 1	48,915	56,512	254,981	1 742,304	0,791	376,879	582,587	14,393	445,269	842,804	222,120	13,363		
Вторник - 1	46,038	47,178	248,446	1 694,084	0,963	69,860	331,567	12,887	323,164	777,176	230,480	10,249		
Среда - 1	55,647	66,508	215,984	1 762,919	1,147	405,642	1 541,820	17,190	196,293	844,433	286,198	14,327		
Четверг - 1	80,160	80,193	220,349	1 949,442	0,954	373,230	2 168,710	16,444	607,212	1 255,492	244,129	14,983		
Пятница - 1	48,717	55,375	233,538	1 666,805	1,257	402,499	559,007	12,720	307,247	792,867	273,576	15,947		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	55,895	61,153	234,660	1 763,111	1,022	325,622	1 036,738	14,727	375,837	902,554	251,301	13,774		
Понедельник - 2	66,766	57,936	241,731	1 716,129	0,825	397,768	413,557	15,369	465,123	869,174	220,039	10,832		
Вторник - 2	75,170	73,696	302,021	2 137,678	1,301	18,792	424,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,101		
Среда - 2	57,495	64,402	262,734	1 883,985	0,966	379,705	487,978	15,306	361,868	837,464	201,045	14,355		
Четверг - 2	53,622	56,651	236,088	1 767,866	1,058	408,642	1 506,510	14,938	201,385	882,001	265,706	11,409		
Пятница - 2	56,322	35,538	235,491	1 597,483	0,957	415,237	740,027	13,838	357,692	869,272	251,820	9,172		
СРЕДНЕЕ за 2 недели	61,875	57,645	255,613	1 820,628	1,021	324,029	714,567	15,214	417,949	925,135	253,844	11,974		
ИТОГО среднее за 2 недели	58,885	59,399	245,137	1 791,870	1,022	324,826	875,653	14,971	396,893	913,845	252,573	12,874		
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2		

Суммарные объемы блюд по приемам пищи (в граммах)

	Возрастная группа с 7 до 11 лет			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1	630,000	700,035	300,000	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 - 1 Старшие	№ реч.	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
<i>Завтрак</i>														
		Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030
204		Рожки овсяные 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
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	6,550	0,008	9,120	4,880	0,883
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200
348		Сок 200 мл в видеуп.	200		22,400	90,000	90,000	0,020	2,000	14,000	0,080	8,000	8,000	2,800
		<i>Итого за Завтрак</i>	650,000	18,364	20,299	104,931	676,739	0,201	3,224	177,280	2,068	319,030	297,260	42,640
<i>Обед</i>														
		Икра омульская	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	41,000	3,100	41,000	37,000	15,000
88		Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	204,000	2,332	36,680	55,680	23,800
291		Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	6,210	458,100	4,029	52,930	391,120	106,790
349		Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	28,800	0,980	26,280	18,900	0,612
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	9,200	0,784	9,200	34,800	13,200
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,080	13,200	0,400	13,200	77,600	22,800
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000					
		<i>Итого за Обед</i>	860,035	31,763	39,868	115,756	990,470	0,600	390,296	662,100	11,635	181,810	622,480	200,490
		<i>Итого за Понедельник - 1 Старшие</i>	1 510,035	50,127	60,167	220,687	1 667,209	0,801	394,220	839,380	13,703	500,840	919,740	243,130

День/неделя: Вторник - 1 Старшие	№ реч.	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
<i>Завтрак</i>														
		Джем	20	0,080	7,848	13,000	50,000	0,002	0,100	0,100	0,434	2,800	1,800	1,400
174		Каша рисовая молочная	250	7,091	41,669	41,669	266,690	0,211	1,547	56,450	0,072	166,880	266,790	72,560
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	0,680	7,600	26,000	5,200
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	88,000	0,784	9,200	34,800	13,200
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	9,200	0,784	9,200	34,800	13,200
		<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	15,963	11,308	111,205	607,822	0,357	2,115	67,250	1,970	186,480	329,390	92,360
<i>Обед</i>														
52		Салат из свежей отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	200,000	2,296	35,520	41,380	21,120
103		Суп картофельный с вермишелью	250	1,850	3,253	8,800	86,848	0,057	6,300	200,000	1,530	13,779	34,728	12,539
294		Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550
128		Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370
357		Кисель витаминизированный	180		21,762	88,110	88,110	0,396	0,396	1,980	0,018	1,980	1,620	0,540
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,064	9,200	0,784	9,200	34,800	13,200
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,080	13,200	0,400	13,200	77,600	22,800
		<i>Итого за Обед</i>	890,000	25,807	33,463	90,909	883,608	0,557	54,430	300,870	8,135	147,979	454,968	138,119
		<i>Итого за Вторник - 1 Старшие</i>	1 440,000	41,770	44,771	202,114	1 491,430	0,908	56,545	368,120	10,105	334,459	784,358	230,479

№ п/п	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															
			40	1,240	0,080	15,999	0,044	4,000	82,400	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280				
279		Горошек зеленый отварной	130	12,480	21,920	299,280	0,262	4,990	82,400	2,702	26,880	167,900	33,820	1,578				
173		Тесто мясное с томатным соусом	180	5,584	5,077	168,570	0,190	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992					
377		Капша гречневая вязкая	200	0,236	0,055	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883					
		Чай с лимоном	40	3,040	0,360	88,400	0,064	10,690	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800					
		Хлеб пшеничный	500,000	22,580	27,492	623,548	0,562	10,690	3,976	64,309	148,519	6,533						
		Итого за Завтрак																
			Обед															
65		Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	111,680	0,045	5,650	1,260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009				
82		Борщ из свежей капусты с картошкой	250	1,938	5,817	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001				
289		Рагу овощное из картофеля	250	19,758	22,552	381,290	0,261	32,640	560,900	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023				
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	88,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	84,400	0,080											
		Хлеб ржано-пшеничный, 35 мг	0,035			832,288	0,522	409,756	2,024,900	9,609	119,419	456,408	146,839	7,669				
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	860,035	28,813	35,460	1,457,836	1,084	420,446	2,139,950	13,585	183,728	826,396	295,358	14,202				
		Итого за Обед	1,450,035	51,393	62,952	1,457,836	1,084	420,446	2,139,950	13,585	183,728	826,396	295,358	14,202				
		Итого за Среды - 1 Старшие																
		День/неделя: Четверг - 1 Старшие	Завтрак															
			100	1,248	0,096	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687				
62		Салат из моркови с сахаром	200	34,236	36,757	492,400	0,210	1,157	666,420	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355				
210		Омлет натуральный	200	0,200	0,051	51,939	0,001	0,100		0,784	4,950	8,240	4,400	0,859				
376		Чай с сахаром	40	3,040	0,360	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
		Хлеб пшеничный	500,000	38,724	37,264	686,289	0,333	6,057	2,586,420	4,022	288,460	656,030	96,640	8,701				
		Итого за Завтрак																
			Обед															
67		Вяленец омовной	100	1,557	7,184	104,569	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775				
96		Рассольник московский (крупа перловая)	250	2,392	5,223	121,779	0,076	9,774	206,000	1,975	25,220	78,449	21,360	0,817				
293		Цыпленок запеченный	100	21,975	23,526	298,480	0,108	3,240	81,900	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947				
202		Рожки отварные	180	7,740	4,535	269,650	0,120	32,650		1,100	21,860	63,900	11,640	1,193				
349		Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612				
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
		Хлеб ржано-пшеничный, 35 мг	0,035			350,000												
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	890,035	40,366	41,402	1,056,018	0,531	373,996	600,550	9,705	138,644	533,245	131,796	7,944				
		Итого за Четверг - 1 Старшие	1,430,035	79,090	78,666	1,742,307	0,864	380,053	3,186,970	13,727	427,104	1,189,275	228,436	16,645				

№ 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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,770	0,202	1,508	62,380	0,260	157,200	215,350	54,940	0,998
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
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>	640,000	13,436	12,158	93,240	540,670	0,327	16,976	73,180	1,312	188,800	257,850	73,640	4,778
<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	19,860	0,635
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	200,000	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035
268	Котлета рубленая из мяса	100	14,152	22,444	31,210	312,615	0,304	1,300	21,000	1,646	19,440	153,850	26,690	1,904
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650		0,402	13,680	133,370	88,220	2,592
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	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	890,035	33,453	39,180	112,785	961,048	0,923	390,350	753,650	8,096	139,479	549,568	212,169	10,994
	<i>Итого за Питание - 1 Старшие</i>	1 530,035	46,889	51,338	206,025	1 501,718	1,250	407,326	876,830	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772
День/неделя: Понедельник - 2. Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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 сливочное	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	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	475,000	37,318	22,705	101,091	690,029	0,220	0,324	180,030	3,039	326,280	313,680	47,160	3,772
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,359	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	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	<i>Итого за Обед</i>	890,035	26,516	32,741	107,585	870,576	0,543	384,546	266,250	9,746	147,498	558,926	169,638	6,300
	<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	1 365,035	63,834	55,446	208,676	1 560,605	0,763	384,870	446,280	12,785	473,778	872,606	216,798	10,022

День/неделя: Вторник - 2 Старшие	№ реч.	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		
			Завтрак													
		Сыр порционный	3,900	3,915	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
		250	11,025	8,862	353,340	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924			
173		Каша пшеница молочная	2,000	2,664	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	9,200	34,800	13,200	0,800			
384		Кофейный напиток	40	0,360	88,400	0,064			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
		Хлеб пшеничный	2,800	0,400	88,000	0,044			1,853	338,960	420,670	95,990	3,354			
		Батон	545,000	16,237	696,740	0,469	2,213	107,450								
		Итого за Завтрак	23,429	114,071	696,740	0,469	2,213	107,450								
			Обед													
54		Салат из свежих овощей	1,135	6,163	106,640	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	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035			
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		Каша гречневая вязкая	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	180	0,054	88,740	0,018	0,720	0,990	0,280	26,280	18,900	0,612				
		Хлеб пшеничный	3,040	0,360	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800			
		Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
		Итого за Обед	38,047	38,145	990,858	0,732	21,380	294,250	10,240	155,189	590,248	234,409	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	№ реч.	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			
			Завтрак													
188		Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым молоком	24,025	19,393	473,940	0,182	0,710	130,050	1,391	255,360	402,740	70,470	1,380			
377		Чай с лимоном	0,236	0,055	53,299	0,002	1,700	53,299	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
		Батон	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
348		Сок 200 мл в модуль.	27,061	19,848	705,239	0,020	2,000	2,000	2,079	269,510	451,860	88,550	5,543			
		Итого за Завтрак	54,122	39,851	1,370,478	0,248	4,410	130,050	2,079	269,510	451,860	88,550	5,543			
			Обед													
67		Выпечка 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		Выпечка мясная 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	3,600	32,650	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193			
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	64,800	0,011	3,600	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	34,800	13,200	0,800			
		Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
		Итого за Обед	32,002	46,066	1,087,744	0,740	392,578	597,652	11,807	131,413	441,269	125,056	8,335			
		Итого за Среда - 2 Старшие	59,063	65,914	1,792,983	0,988	396,988	721,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878			

День/неделя: Четверг - 2 Старшие

№ реч.	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				
			<i>Завтрак</i>															
294	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				
171	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661				
357	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684				
	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>21,735</i>	<i>25,225</i>	<i>98,737</i>	<i>708,489</i>	<i>0,449</i>	<i>8,940</i>	<i>97,270</i>	<i>4,503</i>	<i>77,319</i>	<i>422,348</i>	<i>123,209</i>	<i>3,475</i>				
			<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1,920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	204,000	2,342	34,399	53,468	23,619	1,001				
259	Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	4,595	379,440	0,283	39,113	54,254	3,103	38,240	244,875	58,452	3,048				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035				350,000												
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>27,725</i>	<i>28,024</i>	<i>70,823</i>	<i>772,368</i>	<i>0,557</i>	<i>415,379</i>	<i>2,178,254</i>	<i>7,013</i>	<i>120,959</i>	<i>463,543</i>	<i>154,551</i>	<i>7,372</i>				
	<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>	<i>1 420,035</i>	<i>49,460</i>	<i>53,249</i>	<i>169,560</i>	<i>1 480,857</i>	<i>1,006</i>	<i>424,319</i>	<i>2 275,524</i>	<i>11,516</i>	<i>198,778</i>	<i>885,891</i>	<i>277,760</i>	<i>10,847</i>				

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ реч.	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				
			<i>Завтрак</i>															
181	Джем	20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100				2,800	1,800	0,260				
384	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	57,650	0,625	158,940	146,596	24,404	0,549				
	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072								
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>16,485</i>	<i>10,593</i>	<i>110,975</i>	<i>602,558</i>	<i>0,250</i>	<i>2,193</i>	<i>68,450</i>	<i>2,161</i>	<i>178,540</i>	<i>209,196</i>	<i>44,204</i>	<i>2,089</i>				
			<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635				
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,550	3,328	8,800	97,648	0,064	6,300	210,800	1,560	15,279	52,728	12,539	0,705				
229	Рыба, тушеная с овощами	130	20,171	6,140	1,480	142,540	0,149	2,525	212,500	2,645	58,330	310,610	74,470	0,285				
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594				
349	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035				350,000												
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,035</i>	<i>36,768</i>	<i>20,243</i>	<i>79,966</i>	<i>766,628</i>	<i>0,620</i>	<i>419,129</i>	<i>959,350</i>	<i>8,807</i>	<i>211,089</i>	<i>656,338</i>	<i>203,139</i>	<i>6,431</i>				
	<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>	<i>1 470,035</i>	<i>53,253</i>	<i>30,836</i>	<i>190,941</i>	<i>1 369,186</i>	<i>0,870</i>	<i>421,322</i>	<i>1 028,000</i>	<i>10,968</i>	<i>389,629</i>	<i>865,534</i>	<i>247,343</i>	<i>8,520</i>				

Содержание пищевых веществ, энергии, витаминов и минеральных веществ

	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	50,127	60,167	220,687	1 667,209	0,801	394,220	13,703	500,840	919,740	243,130	12,924	0,801	394,220	13,703	500,840	919,740	243,130	243,130	12,924	10,000
Вторник - 1	41,770	44,771	202,114	1 491,430	0,908	56,545	368,120	10,105	334,459	784,358	230,479	0,908	56,545	368,120	10,105	334,459	784,358	230,479	10,000	14,202
Среда - 1	51,393	62,952	146,571	1 457,836	1,084	420,446	2 139,950	13,585	183,728	826,396	295,358	1,084	420,446	13,585	183,728	826,396	295,358	16,645	15,772	13,909
Четверг - 1	79,090	78,666	170,010	1 742,307	0,864	380,053	3 186,970	13,727	427,104	1 189,275	228,436	0,864	380,053	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645	15,772	13,909
Пятница - 1	46,889	51,338	206,025	1 501,718	1,250	407,326	826,830	9,408	328,279	807,418	285,809	1,250	407,326	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772	13,909	13,909
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	53,854	59,579	189,081	1 572,100	0,981	331,718	1 472,250	12,106	354,882	905,437	256,642	0,981	331,718	12,106	354,882	905,437	256,642	13,909	10,022	15,113
Понедельник - 2	63,834	55,446	208,676	1 560,605	0,763	384,870	446,280	12,785	473,778	872,606	216,798	0,763	384,870	12,785	473,778	872,606	216,798	15,113	13,878	13,878
Вторник - 2	61,476	54,382	232,496	1 687,598	1,201	235,93	401,700	12,093	494,149	1 010,918	320,399	1,201	235,93	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113	13,878	13,878
Среда - 2	59,063	65,914	228,248	1 792,983	0,988	396,988	727,702	13,886	400,923	893,129	213,606	0,988	396,988	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878	13,878	13,878
Четверг - 2	49,460	53,249	169,560	1 480,857	1,006	424,319	2 275,524	11,516	198,278	885,891	277,760	1,006	424,319	11,516	198,278	885,891	277,760	8,520	11,676	11,676
Пятница - 2	53,253	30,836	190,941	1 369,186	0,870	421,322	1 028,000	10,968	389,629	865,534	247,343	0,870	421,322	10,968	389,629	865,534	247,343	8,520	11,676	11,676
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,417	51,965	205,984	1 578,246	0,966	330,218	975,841	12,250	391,351	905,616	255,181	0,966	330,218	12,250	391,351	905,616	255,181	11,676	12,793	12,793
ИТОГО среднее за 2 недели	55,636	55,772	197,533	1 575,173	0,974	330,968	1 224,046	12,178	373,117	905,527	255,912	0,974	330,968	12,178	373,117	905,527	255,912	150	9	9
Норма СанПин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	0,7	35	450	600	600	150	150	9	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	1 510,035
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1	590,000	860,035	1 450,035
Четверг - 1	540,000	890,035	1 430,035
Пятница - 1	640,000	890,035	1 530,035
Понедельник - 2	475,000	890,035	1 365,035
Вторник - 2	545,000	890,000	1 435,000
Среда - 2	640,000	920,035	1 560,035
Четверг - 2	560,000	860,035	1 420,035
Пятница - 2	550,000	920,035	1 470,035
ИТОГО среднее за 2 недели	574	887	1 461
Норма СанПин	550	800	1 350

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:Де-Ли принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. 1и2 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).