

СОГЛАСОВАНО

Директор

Е.А. Фалсева

«01» сентября 2022г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО «Межрегиональная кейтеринговая компания»

Фалсева Е.А.

«01» октября 2022г.



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

№ респ.	День/неделя: Понедельник - I Младшие	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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		Рожене 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	0,035	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		0,680	7,600	26,000	5,200		
348		Сок 200 мл в бутыл.	200			22,400	90,000	0,070	2,000		14,000	8,000	2,800		
		<i>Итого за Завтрак</i>	630,000	16,806	18,700	99,983	636,149	0,188	3,900	1,938	287,460	271,670	5,556		
			<i>Обед</i>												
		Икра овошная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000		
88/2011		Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,622	4,654	3,224	86,460	0,068	20,912	1,861	26,880	43,700	18,690		
291		Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560	0,261	4,570	2,938	41,310	307,980	83,460		
349		Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	88,740	0,118	0,990	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		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060		0,300	9,900	58,200	17,100		
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
		<i>Итого за Обед</i>	700,035	24,709	29,340	92,501	763,960	0,467	380,402	8,537	138,390	484,460	157,050		
			<i>Полдник</i>												
406		Хлеб-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	4,848	27,909	100,284	29,845		
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,859		
		<i>Итого за Полдник</i>	300,000	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	4,848	32,859	108,524	34,745		
		<i>Итого за Понедельник - I Младшие</i>	1 630,035	49,726	58,839	256,593	1 785,534	0,825	387,335	15,323	458,709	864,654	231,465		

№ респ.	День/неделя: Вторник - I Младшие	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>												
		Кондитерское изделие	60	0,480	0,060	47,880	195,600	0,168	1,235	0,344	133,840	212,090	57,600		
174		Каши рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830	0,036	0,468	0,072					
384		Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,064	0,064	0,784	9,200	34,800	13,200		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,268	1,703	1,200	143,040	246,890	70,800		
		<i>Итого за Завтрак</i>	500,000	12,109	9,383	119,292	611,562	0,468	3,406	2,216	166,880	293,720	141,600		
			<i>Обед</i>												
52		Салат из овощей отварной	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	2,162	141,570	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510		
357		Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110		0,396	0,018	1,980	1,620	0,540		
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048		0,588	6,900	26,100	9,900		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060		0,300	9,900	58,200	17,100		
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
		<i>Итого за Обед</i>	740,035	21,594	26,559	75,420	722,999	0,450	393,191	5,953	117,189	370,608	109,050		
			<i>Полдник</i>												
406		Хлеб-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	4,854	52,535	117,878	36,030		
		Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600		
		<i>Итого за Полдник</i>	300,000	9,935	10,896	70,214	417,123	0,199	24,866	5,054	52,535	131,878	44,630		
		<i>Итого за Вторник - I Младшие</i>	1 540,035	43,638	46,838	264,926	1 751,684	0,917	419,760	12,207	312,764	749,376	223,880		

№ реп.	День/неделя: Среда - I Младшие	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У										
			<i>Завтрак</i>												
			30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
			120	12,919	20,352	14,102	290,890	0,114	5,180	100,300	4,917	31,480	166,270	32,550	1,835
279		Тортели мясные с томатным соусом	150	4,694	4,121	140,400	0,160	26,120		0,336	12,040	112,210	74,220	2,520	
173		Каша гречневая вязкая	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
377		Чай с лимоном	40	3,040	0,360	18,480	0,064	9,200		0,784	34,800	13,200	0,800	0,800	
		Хлеб пшеничный	540,000	21,819	24,948	68,874	0,373	9,880	126,420	6,105	65,270	341,000	131,150	6,248	
		<i>Итого за Завтрак</i>													
			<i>Обед</i>												
65		Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	0,027	3,300	760,000	1,500	12,500	22,500	15,700	0,583	
82		Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794	
289		Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	5,435	0,210	26,050	449,000	2,604	34,150	203,480	48,960	2,430	
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,048	57,240		0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	0,060	63,300		0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	0,060	350,000							
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035			641,169	0,402	396,262	1 372,000	6,861	91,409	352,578	110,290	5,793	
		<i>Итого за Обед</i>	700,035	22,662	26,745	56,949									
			<i>Полдник</i>												
424		Хлебо-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	0,241	59,400	55,558	37,196	153,323	40,866	1,767		
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	51,939	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859	
		<i>Итого за Полдник</i>	300,000	12,502	12,807	90,675	0,242	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626	
		<i>Итого за Среда - I Младшие</i>	1 540,035	56,983	64,500	216,498	1,017	406,242	1 557,820	18,524	198,825	855,141	286,706	14,667	
			<i>Четверг - I Младшие</i>												
			<i>Итого за Четверг - I Младшие</i>												
			<i>Завтрак</i>												
62		Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
210		Омлет натуральный	150	25,716	27,353	4,564	0,158	0,871	500,490	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780	
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	51,939	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859	
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064	88,400		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
		<i>Итого за Завтрак</i>	450,000	29,710	27,822	43,083	0,258	3,871	1 660,490	3,048	217,460	495,970	71,680	6,854	
			<i>Обед</i>												
67		Винегрет овощной	60	0,919	4,109	60,670	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464	
96		Рассольник московский (крута перловая)	200	1,956	4,013	8,274	0,061	7,820	165,000	1,497	21,239	64,319	17,309	0,667	
293		Цыпленок запеченный	90	19,806	21,201	0,342	0,098	2,919	73,815	1,126	18,435	186,473	21,134	1,755	
202		Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	0,099	26,120		0,910	19,340	53,160	9,720	0,998	
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	30	2,280	0,270	13,860	0,048	66,300		0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	0,060	350,000		0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035			867,688	0,422	367,559	424,935	7,244	116,514	441,292	106,158	6,446	
		<i>Итого за Обед</i>	740,035	34,295	33,691	99,952									
			<i>Полдник</i>												
415		Хлебо-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	0,214	43,285		6,152	31,238	130,230	36,291	1,483	
		Кисело-молочный напиток	200	5,600	5,000	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200	
		<i>Итого за Полдник</i>	300,000	16,155	18,680	77,314	0,274	1,800	83,285	6,152	273,238	318,230	66,291	1,683	
		<i>Итого за Четверг - I Младшие</i>	1 490,035	80,160	80,193	220,349	0,954	373,230	2 168,710	16,444	607,212	1 255,492	244,129	14,983	

День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	113,400	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
	Итого за Завтрак	590,000	11,961	10,615	84,933	487,470	0,287	16,677	62,050	1,263	158,410	215,360	62,790	4,581
<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	Котлеты рубленые 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	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,220	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						
	Итого за Обед	740,035	27,926	33,940	91,522	802,009	0,768	378,790	465,020	6,647	109,539	448,018	170,650	9,039
<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
	Итого за Полдник	300,000	8,830	10,820	57,083	377,326	0,202	7,032	31,937	4,810	39,298	129,489	40,136	2,327
	Итого за Пятница - 1 Младшие	1 630,035	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

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
204	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
376	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363
	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
	Итого за Завтрак	480,000	17,950	16,806	82,813	560,689	0,198	4,500	97,650	3,794	309,660	284,790	48,690	3,442
<i>Обед</i>														
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
	Кукуруза порционная	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123
82	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
260	Гуляш из птицы	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
171	Каша 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								0,036
	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						
	Итого за Обед	740,035	22,742	20,923	86,251	647,368	0,465	376,952	216,820	5,815	95,528	466,666	137,019	4,841
<i>Полдник</i>														
406	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	9,035	10,747	58,857	367,062	0,180	20,966	31,937	4,854	57,485	126,118	40,430	2,327
	Итого за Понедельник - 2 Младшие	1 520,035	49,727	48,476	227,921	1 575,119	0,843	402,418	346,407	14,463	462,673	877,574	226,139	10,610

№ реп.	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	150,000	96,000	6,750	0,150					
			8,797	7,083	282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539					
173		Каша пшеничная молочная	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	9,200	34,800	13,200	0,800					
384		Кофейный напиток	3,040	0,360	88,400	0,064			0,784	7,600	26,000	5,200	0,480					
		Хлеб пшеничный	2,800	0,400	88,000	-0,044			0,680	305,210	367,580	81,700	2,969					
		Батон	21,201	14,458	624,190	0,405	1,888	95,920	1,804									
		Итого за Завтрак																
			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	4,694	4,121	140,400	0,160			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	28,800	26,280	18,900	0,612					
		Хлеб пшеничный	2,280	0,270	66,300	0,048			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	58,200	17,100	1,350					
		Хлеб ржано-пшеничный			350,000													
		Кислота аскорбиновая, 35 мг			365,504													
		Итого за Обед																
			Полдник															
415		Хлебобулочное изделие	10,555	13,680	436,565	0,214			6,152	31,238	130,230	36,291	1,483					
		Кисло-молочный напиток	11,200	12,800	246,000	0,080	1,400	44,000	6,152	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					
		Итого за Вторник - 2 Младшие																
			75,170	73,696	2,137,678	1,301	368,792	424,765	16,617	703,677	1,167,766	330,611	14,101					

№ реп.	День/неделя: Среда - 2 Младшие	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			Завтрак															
188		Запеканка рисовая с творогом и ступеным молоком	20,370	16,704	409,100	0,155	0,626	109,520	1,307	224,590	345,150	60,190	1,172					
377		Чай с лимоном	0,236	0,055	53,299	0,002	1,700		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 бутыл.			90,000	0,020	2,000		1,995		14,000	8,000	2,800					
		Итого за Завтрак																
			23,406	17,159	640,399	0,221	4,326	109,520	1,995	238,740	394,270	78,270	5,335					
			Обед															
67		Винегрет овощной	0,919	4,109	60,670	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464					
88/2011		Щи из свежей капусты с картофелем	1,622	4,654	86,460	0,068	20,912	163,000	1,861	26,880	43,700	18,690	0,705					
268		Биточки мясные с томатным соусом	13,092	25,550	337,381	0,285	2,190	78,901	3,829	23,029	144,640	27,130	1,827					
202		Рожен отварные	6,412	3,654	222,480	0,099			0,910	19,340	53,160	9,720	0,998					
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	2,280	0,270	66,300	0,048			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	58,200	17,100	1,350					
		Кислота аскорбиновая, 35 мг			350,000													
		Итого за Обед																
			26,689	38,771	901,391	0,609	382,802	428,021	9,393	103,709	356,520	97,875	6,772					
			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	0,200	0,051	51,939	0,001	0,100		4,848	4,950	8,240	4,400	0,859					
		Итого за Полдник																
			8,211	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																
			58,306	66,729	1,927,215	1,000	390,161	569,478	16,236	375,308	859,314	210,390	14,707					

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции					В	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мр	Fe
		Б	Ж	У	З									
		<i>Завтрак</i>												
		0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210	
294	Горюшек зеленый отварной	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	135,060	24,210	1,519	
171	Котлеты рубленные из мяса птицы	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181		26,120	0,464	25,440	175,790	61,700	0,571	
357	Каша рисовая рассычатая			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050	
	Кисель витаминизированный	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб пшеничный	19,478	21,509	90,215	631,990	0,390	7,440	80,710	3,909	68,230	366,050	106,010	3,150	
	<i>Итого за Завтрак</i>													
		<i>Обед</i>												
62	Салат из моркови с сахаром	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
82	Борщи из свежей капусты с картофелем	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794	
259	Жаркое по-домашнему	14,672	16,941	3,676	303,540	0,226	31,290	43,400	2,482	30,590	195,890	46,760	2,438	
342	Компот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240				0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060								
	Кислота аскорбиновая, 35 мг			350,000										
	<i>Итого за Обед</i>	21,642	22,335	55,198	609,879	0,426	401,102	1,366,400	5,471	91,009	354,388	114,430	5,633	
		<i>Полдник</i>												
424	Хлебо-булочное изделие,	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	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>	12,502	12,807	90,675	525,997	0,242	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626	
	<i>Итого за Четверг - 2 Младшие</i>	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	

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции					В	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мр	Fe
		Б	Ж	У	З									
		<i>Завтрак</i>												
		0,080		13,000	50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260	
181	Джем	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	46,120	0,500	127,131	117,277	19,523	0,439	
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и ватон"	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Хлеб пшеничный	3,040	0,360	18,480	88,000	0,044			0,680	9,200	34,800	13,200	0,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	14,963	9,167	102,698	550,316	0,229	1,868	56,920	2,036	146,731	179,877	39,323	1,979	
		<i>Обед</i>												
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	1,250	4,109	7,964	74,622	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446	
103	Суп картофельный с вермишелью	4,176	2,277	7,038	76,529	0,053	5,000	170,800	1,078	13,239	45,808	10,030	0,598	
229	Рыба, тушеная с овощами	18,153	5,526	1,332	128,281	0,134	2,272	191,250	2,380	52,494	279,538	67,021	0,256	
128	Картофельное пюре	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	29,120	0,040	40,220	96,820	34,510	1,336	
349	Компот из сухофруктов	0,054		21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612	
	Хлеб пшеничный	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг			350,000										
	<i>Итого за Обед</i>	32,028	16,457	66,418	639,342	0,510	407,432	671,440	7,240	180,973	559,816	171,641	5,198	
		<i>Полдник</i>												
406	Хлебо-булочное изделие	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468	
	Сок	1,100	0,200	2,400	102,000	0,020	4,000		0,200		14,000	8,000	0,600	
	<i>Итого за Полдник</i>	9,730	10,969	68,440	427,387	0,221	10,932	31,937	5,010	34,348	135,249	43,736	2,068	
	<i>Итого за Пятница - 2 Младшие</i>	56,721	36,593	237,556	1,617,045	0,960	420,232	760,297	14,286	362,052	874,942	254,700	9,245	

	Возрастная группа				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У	Y									
Понедельник - 1	49,726	58,839	256,593	1 785,534	0,825	387,335	664,087	15,323	458,709	864,654	231,465	13,715	
Вторник - 1	43,638	46,838	264,926	1 751,684	0,917	419,760	331,567	12,207	312,764	749,376	223,880	9,509	
Среда - 1	56,983	64,500	216,498	1 752,155	1,017	406,242	1 557,820	18,524	198,825	855,141	286,706	14,667	
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	55,845	61,149	238,381	1 781,124	0,994	397,813	1 056,238	15,044	376,951	903,506	251,951	13,764	
Понедельник - 2	49,727	48,476	227,921	1 575,119	0,843	402,418	346,407	14,463	462,673	877,574	226,139	10,610	
Вторник - 2	75,170	73,696	302,021	2 137,678	1,301	368,792	424,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,101	
Среда - 2	58,306	66,729	264,346	1 927,215	1,000	390,161	569,478	16,236	375,308	859,314	210,390	14,707	
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	56,721	36,593	237,556	1 617,045	0,960	420,232	760,297	14,286	362,052	874,942	254,700	9,245	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	58,709	56,429	253,586	1 804,985	1,032	398,049	721,491	15,308	421,019	932,319	257,509	12,014	
ИТОГО среднее за 2 недели	57,277	58,789	245,984	1 793,055	1,013	397,931	888,865	15,176	398,985	917,913	254,730	12,889	
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2	

	Возрастная группа			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
Понедельник - 1	630,000	700,035	300,000	1 630,035
Вторник - 1	500,000	740,035	300,000	1 540,035
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	480,000	740,035	300,000	1 520,035
Вторник - 2	495,000	740,035	300,000	1 535,035
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	531	734	300	1 565
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

Льель/неделя: Среда - I Старшие														
№ 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	Mg	Fe
<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
279	Тертые мясные с томатным соусом	130	14,072	21,405	14,492	306,430	0,120	4,990	82,400	4,938	31,680	178,730	34,280	1,951
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,370	0,190	32,650		0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
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	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	590,000	24,172	26,977	73,924	632,698	0,420	10,690	115,050	6,212	69,109	380,818	148,979	6,906
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650		2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466		2,342	34,399	53,468	23,619	1,001
289	Рагу овощное из пшцы	250	19,758	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640		3,141	41,610	253,020	61,030	3,023
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						
	Итого за Обед	860,035	28,813	35,460	74,045	832,288	0,522	409,756	2,024,900	9,609	119,419	456,408	146,839	7,669
	Итого за Среда - I Старшие	1 450,035	52,985	62,437	147,969	1 464,986	0,942	420,446	2 139,950	15,821	188,528	837,226	295,818	14,575

Льель/неделя: Четверг - I Старшие														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800		0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
210	Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157		2,854	248,390	560,190	42,560	6,355
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
	Итого за Завтрак	540,000	38,724	37,264	49,204	686,289	0,333	6,057	2 586,420	4,022	288,460	636,030	96,640	8,701
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262		3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
96	Рассольник московский (крупа перловая)	250	2,392	5,223	9,999	121,779	0,076	9,774		1,975	25,220	78,449	21,360	0,817
293	Пшенилок запеченный	100	21,975	23,526	0,380	298,480	0,108	3,240		1,251	20,460	206,900	23,450	1,947
202	Рожки отварные	180	7,740	4,535	49,415	269,650	0,120	32,650		1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
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						
	Итого за Обед	890,035	40,366	41,402	120,806	1 056,018	0,531	373,996	600,550	9,705	138,644	533,245	131,796	7,944
	Итого за Четверг - I Старшие	1 430,035	79,090	78,666	170,010	1 742,307	0,864	380,053	3 186,970	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645

Дель/деля: Пятишка - 1 Старшие		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции			У	Ж	Б	В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe
		Б	Ж	У											
<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	0,044	0,300	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	
	Итого за Завтрак	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 белокачанной 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 рубленные из мяса	100	14,152	22,444	13,615	312,210	0,304	1,300	21,000	1,646	19,440	153,850	26,690	1,904	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650		0,402	13,680	133,370	88,270	2,992	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	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							
	Итого за Обед	890,035	33,453	39,180	112,785	961,048	0,923	390,350	753,650	8,096	139,479	549,568	212,169	10,094	
	Итого за Пятишка - 1 Старшие	1 530,035	46,889	51,338	206,025	1 501,718	1,250	407,326	826,830	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772	

Дель/деля: Понедельник - 2 Старшие		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции			У	Ж	Б	В1	С	А (мкг)	Е	Са	P	Mg	Fe
		Б	Ж	У											
<i>Завтрак</i>															
204	Риса овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
376	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	
	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	
	Итого за Завтрак	540,000	20,188	22,005	91,361	655,679	0,219	7,324	111,980	5,164	357,630	325,180	57,160	3,867	
<i>Обед</i>															
	Горошек зеленый отварной	50	1,550	0,100	3,250	20,001	0,035	5,000		0,100	10,000	31,001	10,500	0,350	
	Кукуруза порционно	50	1,435	0,300	4,950	28,897	0,010	2,750	1,500	0,015	2,000	25,497	7,999	0,205	
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 тины	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				0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080								
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000							
	Итого за Обед	890,035	27,801	24,141	106,785	783,474	0,588	385,296	267,750	6,761	118,498	578,424	173,137	6,155	
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 430,035	47,989	46,146	198,146	1 439,153	0,807	392,620	379,730	11,925	476,128	903,604	230,297	10,022	

№ реп.	День/неделя: Ветеринак - 2. Старшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>												
			3,900	3,915	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
173		Сыр порционный	11,025	8,862	355,340	0,319	1,625	57,607	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924		
384		Капша пшеница молочная	2,664	2,700	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
		Кофейный напиток	3,040	0,360	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800		
		Хлеб пшеничный	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
		Батон	23,429	16,237	696,740	0,469	2,213	107,450	1,853	338,960	420,670	95,990	3,354		
		<i>Итого за Завтрак</i>													
			<i>Обед</i>												
54		Салат из свежих овощей	1,135	6,163	106,640	0,021	9,400		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		Капша пресная вязкая	5,584	5,077	168,570	0,190	32,650		0,402	13,680	133,370	88,220	2,992		
349		Компот из сухофруктов	0,702	0,054	21,102	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,612	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		
		Кислота аскорбиновая, 3,5 мг	0,035				350,000								
		<i>Итого за Обед</i>	38,047	38,145	990,858	0,732	371,380	294,250	10,240	155,189	590,248	224,409	11,759		
		<i>Итого за Вторник - 2. Старшие</i>	61,476	54,382	1,687,598	1,201	373,593	401,700	12,093	494,149	1,010,918	320,399	15,113		

№ реп.	День/неделя: Среда - 2. Старшие	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>												
188		Запеканка рисовая с творогом и ступленным молоком	24,025	19,393	49,722	0,182	0,710	130,050	1,391	255,360	402,740	70,470	1,380		
377		Чай с лимоном	0,236	0,035	53,299	0,002	1,700		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 индуп.	22,400		90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800			
		<i>Итого за Завтрак</i>	27,061	19,848	705,239	0,248	4,410	130,050	2,079	269,510	451,860	88,550	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		Выточка 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	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	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		
		Кислота аскорбиновая, 3,5 мг	0,035				350,000								
		<i>Итого за Обед</i>	32,002	46,066	1,087,744	0,740	392,578	597,652	11,807	131,413	441,269	125,056	8,335		
		<i>Итого за Среда - 2. Старшие</i>	59,063	65,914	1,797,983	0,988	396,988	727,702	13,886	893,129	213,606	13,878			

День/неделя: Четверг - 2 Старшие	№ респ.	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																
			40	1,240	0,080	2,600	15,999	0,044	4,000	0,080	7,999	24,798	8,399	0,280						
294		Горошек зеленый отварной	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661						
171		Котлеты рубленые из мяса птицы	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218	32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684						
357		Каша рисовая рассыпчатая	200			24,180	97,900		0,440	0,020	2,000	1,800	0,050							
		Кисель витаминизированный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	8,940	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
		Хлеб пшеничный	560,000	21,735	25,225	98,737	708,489	0,449	8,940	97,270	4,503	77,319	422,348	123,209	3,475					
		Итого за Завтрак																		
				Обед																
62		Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687						
82		Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,938	5,817	6,302	109,338	0,072	21,466	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	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	8,940	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800						
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	350,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800						
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																	
		Итого за Обед	860,035	27,725	28,024	70,823	772,368	0,557	415,379	2,178,254	7,013	120,959	463,543	154,551	7,372					
		Итого за Четверг - 2 Старшие	1 420,035	49,460	53,249	169,560	1 480,857	1,006	424,319	2 275,524	11,516	198,278	885,891	277,760	10,847					

День/неделя: Пятница - 2 Старшие	№ респ.	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																
			20	0,080		13,000	50,000	0,002	0,100		2,800	1,800	1,400	0,260						
181		Джем	250	7,613	7,133	41,439	261,426	0,104	1,625	57,650	158,940	146,596	24,404	0,549						
384		Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800										
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			7,600	26,000	5,200	0,480						
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			9,200	34,800	13,200	0,800						
		Итого за Завтрак	550,000	16,485	10,593	110,975	602,558	0,250	2,193	68,450	178,540	209,196	44,204	2,089						
				Обед																
20		Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,015	7,176	13,238	126,830	0,036	35,475	360,450	45,140	41,690	21,460	0,688						
103		Суп картофельный с вермишелью	250	4,550	3,328	8,800	97,648	0,064	6,300	210,800	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			9,200	34,800	13,200	0,800						
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			13,200	77,600	22,800	1,800						
		Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																	
		Итого за Обед	920,035	37,340	22,321	82,979	799,918	0,619	428,654	820,000	9,661	216,809	659,768	204,739	6,484					
		Итого за Пятница - 2 Старшие	1 470,035	53,825	32,914	193,954	1 402,476	0,869	430,847	888,450	11,822	395,349	868,964	248,943	8,573					

	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	50,127	60,167		220,687	0,801	394,220	839,380	13,703	500,840	919,740	243,130	12,924
Понедельник - 1	39,370	44,431	218,594	0,862	406,445	368,120	9,425	324,059	756,558	223,879	9,260	
Вторник - 1	52,985	62,437	147,969	0,942	420,446	2 139,950	15,821	188,528	837,226	295,818	14,575	
Среда - 1	79,090	78,666	170,010	0,864	380,053	3 186,970	13,727	427,104	1 189,275	228,436	16,645	
Четверг - 1	46,889	51,338	206,025	1,250	407,326	826,830	9,408	328,279	807,418	285,809	15,772	
Пятница - 1	53,692	59,408	192,657	0,944	401,698	1 472,250	12,417	353,762	902,043	255,414	13,835	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	47,989	46,146	198,146	0,807	392,620	379,730	11,925	476,128	903,604	230,297	10,022	
Понедельник - 2	61,476	54,382	232,496	1,201	373,593	401,700	12,093	494,149	1 010,918	320,399	15,113	
Вторник - 2	59,063	65,914	228,248	0,988	396,988	727,702	13,886	400,923	893,129	213,606	13,878	
Среда - 2	49,460	53,249	169,560	1,006	424,319	2 275,524	11,516	198,278	885,891	277,760	10,847	
Четверг - 2	53,825	32,914	193,954	0,869	430,847	888,450	11,822	395,349	868,964	248,943	8,573	
Пятница - 2	54,363	50,521	204,481	0,974	403,673	934,621	12,248	392,965	912,501	258,201	11,687	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	54,028	54,965	198,569	0,959	402,686	1 203,436	12,333	373,364	907,272	256,808	12,761	
ИТОГО среднее за 2 недели	45	46	191,5	0,7	35	450	7	600	600	150	9	
Норма СанПиН												

Возрастная группа	Итого за день	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	650,000	860,035
Вторник - 1	550,000	890,035
Среда - 1	590,000	860,035
Четверг - 1	540,000	890,035
Пятница - 1	640,000	890,035
Понедельник - 2	540,000	890,035
Вторник - 2	545,000	890,035
Среда - 2	560,000	860,035
Четверг - 2	550,000	920,035
Пятница - 2	581	887
ИТОГО среднее за 2 недели	550	800
Норма СанПиН		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.Г. Ин2 Москва 2006)

- *Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.
- *Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта
- *ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).