

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ ООШ №3  
г. Сосновоборска



Гайдаева С. К.

2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Руководитель филиала ООО  
"Межрегиональная  
кейтеринговая компания"



Богомолова Т. В.

«21» Для документов 2023г.

**Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой  
и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего  
питания учащихся общеобразовательных учреждений  
г.Сосновоборска**

2023 г.

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Каша пшеничная 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
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650,000</b>	<b>12,834</b>	<b>7,539</b>	<b>105,917</b>	<b>545,039</b>	<b>0,332</b>	<b>5,000</b>	<b>36,580</b>	<b>0,751</b>	<b>154,960</b>	<b>266,400</b>	<b>76,430</b>	<b>5,768</b>
<i>Обед</i>														
467	Огурцы солёные порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
268	Шницель	90	13,461	13,506	13,465	230,829	0,128			1,414	29,313	125,790	16,764	1,438
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
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,429
58	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
51	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<b>Итого за Обед</b>		<b>750,000</b>	<b>34,265</b>	<b>24,761</b>	<b>126,323</b>	<b>863,125</b>	<b>0,677</b>	<b>140,805</b>	<b>296,042</b>	<b>5,701</b>	<b>144,569</b>	<b>376,744</b>	<b>90,910</b>	<b>6,657</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>10,756</b>	<b>13,732</b>	<b>80,958</b>	<b>489,954</b>	<b>0,155</b>	<b>0,100</b>	<b>43,785</b>	<b>5,930</b>	<b>31,737</b>	<b>116,953</b>	<b>19,916</b>	<b>2,342</b>
<b>Итого за Понедельник - 1 Младшие</b>		<b>1 700,000</b>	<b>57,855</b>	<b>46,032</b>	<b>313,198</b>	<b>1 898,118</b>	<b>1,164</b>	<b>145,905</b>	<b>376,407</b>	<b>12,382</b>	<b>331,266</b>	<b>760,097</b>	<b>187,256</b>	<b>14,767</b>
День/неделя: Вторник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
78	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
16	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
204	Рожки отварные с сыром	155 / 25	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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>500,000</b>	<b>18,792</b>	<b>24,098</b>	<b>89,065</b>	<b>657,340</b>	<b>0,188</b>	<b>4,500</b>	<b>118,000</b>	<b>3,660</b>	<b>312,860</b>	<b>285,490</b>	<b>42,490</b>	<b>3,207</b>
<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	55 / 5	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	13,480	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	197 / 3	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
260	Гуляш из птицы	45 / 45	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273
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
377	Чай с лимоном	176 / 4	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
58	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
51	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<b>Итого за Обед</b>		<b>750,000</b>	<b>32,719</b>	<b>20,875</b>	<b>108,660</b>	<b>724,259</b>	<b>0,422</b>	<b>30,126</b>	<b>216,731</b>	<b>6,960</b>	<b>172,963</b>	<b>413,653</b>	<b>149,384</b>	<b>6,005</b>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757		474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
348	Компот из абрикосов	200	0,260		20,514	83,770	0,005	0,200		0,275	8,300	7,600	5,450	0,214
<b>Итого за Полдник</b>		<b>300,000</b>	<b>12,563</b>	<b>12,757</b>	<b>98,147</b>	<b>557,829</b>	<b>0,180</b>	<b>0,200</b>	<b>59,400</b>	<b>5,585</b>	<b>40,550</b>	<b>137,015</b>	<b>23,233</b>	<b>1,981</b>
<b>Итого за Вторник - 1 Младшие</b>		<b>1 550,000</b>	<b>64,074</b>	<b>57,730</b>	<b>295,872</b>	<b>1 939,428</b>	<b>0,790</b>	<b>34,826</b>	<b>394,131</b>	<b>16,205</b>	<b>526,373</b>	<b>836,158</b>	<b>215,107</b>	<b>11,193</b>

День/неделя: Среда - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
78	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
335	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>510,000</i>	<i>28,097</i>	<i>23,097</i>	<i>111,378</i>	<i>749,329</i>	<i>0,203</i>	<i>4,026</i>	<i>315,060</i>	<i>5,758</i>	<i>54,160</i>	<i>299,440</i>	<i>113,600</i>	<i>4,271</i>
<i>Обед</i>														
21	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,515	3,064	4,516	33,288	0,014	3,330	2,430	1,387	13,968	16,944	8,064	0,364
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
229	Рыба, тушенная с овощами	60 / 30	13,037	13,275	3,119	104,841	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799
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
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
58	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
51	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>750,000</i>	<i>26,983</i>	<i>24,296</i>	<i>95,581</i>	<i>602,500</i>	<i>0,566</i>	<i>38,523</i>	<i>401,282</i>	<i>5,733</i>	<i>154,144</i>	<i>432,838</i>	<i>127,135</i>	<i>4,910</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	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
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>8,248</i>	<i>10,804</i>	<i>64,230</i>	<i>388,235</i>	<i>0,126</i>	<i>4,633</i>	<i>32,517</i>	<i>4,688</i>	<i>31,111</i>	<i>93,224</i>	<i>19,102</i>	<i>2,624</i>
<b>Итого за Среда - 1 Младшие</b>		<b>1 560,000</b>	<b>63,328</b>	<b>58,197</b>	<b>271,189</b>	<b>1 740,064</b>	<b>0,895</b>	<b>47,182</b>	<b>748,859</b>	<b>16,179</b>	<b>239,415</b>	<b>825,502</b>	<b>259,837</b>	<b>11,805</b>
День/неделя: Четверг - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
793	Горошек зеленый отварной	50	1,550	0,100	3,250	20,001	0,055	5,000		0,100	10,000	31,001	10,500	0,350
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>42,787</i>	<i>39,768</i>	<i>55,992</i>	<i>754,272</i>	<i>0,360</i>	<i>7,457</i>	<i>676,300</i>	<i>3,504</i>	<i>388,390</i>	<i>713,691</i>	<i>74,060</i>	<i>7,390</i>
<i>Обед</i>														
35	Салат картофельный	60	1,151	3,219	12,296	65,274	0,066	11,100		1,340	8,202	35,208	13,020	0,535
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	197 / 3	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
268	Биточки мясные с томатным соусом	90 / 30	14,085	18,579	17,578	284,692	0,132	1,188	61,520	3,654	35,310	136,510	20,070	1,614
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,633	8,045	38,933	262,321	0,293		32,000	0,624	19,200	205,790	136,220	4,601
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
58	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
51	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>780,000</i>	<i>33,903</i>	<i>36,414</i>	<i>128,006</i>	<i>934,855</i>	<i>0,784</i>	<i>29,022</i>	<i>272,234</i>	<i>8,039</i>	<i>135,711</i>	<i>515,404</i>	<i>211,996</i>	<i>9,418</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463
121	Сок фруктовый	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>		<i>300,000</i>	<i>9,722</i>	<i>10,970</i>	<i>76,096</i>	<i>422,725</i>	<i>0,176</i>	<i>10,866</i>	<i>31,937</i>	<i>4,842</i>	<i>30,795</i>	<i>118,686</i>	<i>28,021</i>	<i>2,063</i>
<b>Итого за Четверг - 1 Младшие</b>		<b>1 580,000</b>	<b>86,412</b>	<b>87,152</b>	<b>260,094</b>	<b>2 111,852</b>	<b>1,320</b>	<b>47,345</b>	<b>980,471</b>	<b>16,385</b>	<b>554,896</b>	<b>1 347,781</b>	<b>314,077</b>	<b>18,871</b>

День/неделя: Пятница - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
564	Кондитерское изделие(зефир)	50	0,400	0,050	39,900	163,000								
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>10,233</i>	<i>7,209</i>	<i>111,314</i>	<i>553,359</i>	<i>0,184</i>	<i>1,309</i>	<i>39,100</i>	<i>0,709</i>	<i>137,600</i>	<i>190,460</i>	<i>46,910</i>	<i>2,205</i>
<i>Обед</i>														
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	6,974	7,229	22,465	167,234	0,108	9,250	206,301	2,229	27,258	88,453	17,914	1,175
289	Рагу овощное из птицы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	411,620	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339
377	Чай с лимоном	176 / 4	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
58	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
51	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>750,000</i>	<i>32,673</i>	<i>16,296</i>	<i>102,890</i>	<i>654,583</i>	<i>0,553</i>	<i>44,183</i>	<i>618,501</i>	<i>5,821</i>	<i>121,318</i>	<i>385,513</i>	<i>149,614</i>	<i>8,214</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
371	Кисломолочный напиток(Снежок)	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,787</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	<i>1,683</i>
<b>Итого за Пятница - 1 Младшие</b>		<b>1 550,000</b>	<b>59,062</b>	<b>42,186</b>	<b>291,519</b>	<b>1 749,508</b>	<b>0,951</b>	<b>47,292</b>	<b>740,886</b>	<b>12,460</b>	<b>527,705</b>	<b>872,686</b>	<b>242,040</b>	<b>12,102</b>
День/неделя: Понедельник - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
174	Каша 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
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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
335	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>13,348</i>	<i>13,797</i>	<i>110,011</i>	<i>615,119</i>	<i>0,165</i>	<i>1,335</i>	<i>41,000</i>	<i>2,492</i>	<i>151,130</i>	<i>230,190</i>	<i>53,920</i>	<i>2,986</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,160	1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	197 / 3	4,314	4,774	11,887	93,183	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094
171	Каша перловая рассыпчатая	150	4,691	4,176	33,516	190,551	0,061		20,000	0,600	23,880	163,750	20,220	0,939
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
58	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
51	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
<i>Итого за Обед</i>		<i>780,000</i>	<i>33,582</i>	<i>30,361</i>	<i>116,745</i>	<i>859,861</i>	<i>0,545</i>	<i>28,532</i>	<i>226,561</i>	<i>7,130</i>	<i>150,353</i>	<i>502,873</i>	<i>104,679</i>	<i>5,824</i>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
378	Чай с молоком	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>13,953</i>	<i>14,058</i>	<i>93,076</i>	<i>554,447</i>	<i>0,196</i>	<i>0,750</i>	<i>69,900</i>	<i>5,310</i>	<i>97,200</i>	<i>182,655</i>	<i>29,183</i>	<i>2,676</i>
<b>Итого за Понедельник - 2 Младшие</b>		<b>1 580,000</b>	<b>60,883</b>	<b>58,216</b>	<b>319,832</b>	<b>2 029,427</b>	<b>0,906</b>	<b>30,617</b>	<b>337,461</b>	<b>14,932</b>	<b>398,683</b>	<b>915,718</b>	<b>187,782</b>	<b>11,486</b>

День/неделя: Вторник - 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
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	90 / 30	11,835	16,657	25,057	240,042	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229
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	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>520,000</i>	<i>20,566</i>	<i>21,234</i>	<i>84,000</i>	<i>552,691</i>	<i>0,357</i>	<i>7,098</i>	<i>108,413</i>	<i>4,385</i>	<i>53,711</i>	<i>279,425</i>	<i>109,414</i>	<i>5,178</i>
<i>Обед</i>														
467	Огурцы солёные порционные	60	0,480	0,060	1,020	7,800	0,012	3,000	3,000	0,060	13,800	14,400	8,400	0,360
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816
293	Цыпленок запеченный	90	22,354	24,328	0,341	308,955	0,087	2,597	87,043	1,481	23,543	204,154	22,985	2,038
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
903	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
58	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
51	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>750,000</i>	<i>40,541</i>	<i>35,758</i>	<i>98,115</i>	<i>861,961</i>	<i>0,719</i>	<i>44,997</i>	<i>279,875</i>	<i>4,584</i>	<i>151,879</i>	<i>509,158</i>	<i>126,911</i>	<i>7,706</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
349	Компот из сухофруктов	200	0,060	0,020	13,994	56,430	0,002	0,088	3,380	0,041	2,914	1,980	1,556	0,094
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>10,616</i>	<i>13,701</i>	<i>81,909</i>	<i>492,996</i>	<i>0,156</i>	<i>0,088</i>	<i>46,665</i>	<i>5,971</i>	<i>29,701</i>	<i>110,693</i>	<i>17,072</i>	<i>1,577</i>
<b>Итого за Вторник - 2 Младшие</b>		<b>1 570,000</b>	<b>71,723</b>	<b>70,693</b>	<b>264,024</b>	<b>1 907,648</b>	<b>1,232</b>	<b>52,183</b>	<b>434,953</b>	<b>14,940</b>	<b>235,291</b>	<b>899,276</b>	<b>253,397</b>	<b>14,461</b>
День/неделя: Среда - 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
<i>Завтрак</i>														
656	Салат из зеленого горошка с луком	60	1,594	3,710	7,224	51,085	0,057	5,700		1,698	12,522	35,005	11,256	0,409
204	Рожки отварные с сыром	155 / 25	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
26	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
564	Кондитерское изделие (Зефир)	50	0,400	0,050	39,900	163,000								
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>520,000</i>	<i>21,846</i>	<i>18,097</i>	<i>125,958</i>	<i>740,767</i>	<i>0,253</i>	<i>7,200</i>	<i>97,620</i>	<i>3,190</i>	<i>414,552</i>	<i>390,255</i>	<i>68,546</i>	<i>3,116</i>
<i>Обед</i>														
16	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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	197 / 3	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	16,455	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963
291	Плов из мяса птицы	200	20,081	7,702	38,840	290,981	0,105	2,326	268,980	3,350	20,710	209,820	91,720	1,768
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,429
58	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
51	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>710,000</i>	<i>31,523</i>	<i>19,837</i>	<i>109,798</i>	<i>731,955</i>	<i>0,418</i>	<i>153,181</i>	<i>550,862</i>	<i>8,088</i>	<i>123,486</i>	<i>370,344</i>	<i>144,216</i>	<i>5,200</i>
<i>Полдник</i>														
415	Сдоба обыкновенная	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160		23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>10,138</i>	<i>7,550</i>	<i>79,657</i>	<i>427,345</i>	<i>0,162</i>	<i>1,700</i>	<i>23,905</i>	<i>3,581</i>	<i>31,336</i>	<i>109,498</i>	<i>20,492</i>	<i>2,235</i>
<b>Итого за Среда - 2 Младшие</b>		<b>1 530,000</b>	<b>63,507</b>	<b>45,484</b>	<b>315,413</b>	<b>1 900,067</b>	<b>0,833</b>	<b>162,081</b>	<b>672,387</b>	<b>14,859</b>	<b>569,374</b>	<b>870,097</b>	<b>233,254</b>	<b>10,551</b>

День/неделя: Четверг - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
293	Цыпленок запеченный	100	21,381	23,536	0,379	298,081	0,084	2,544	83,420	1,551	23,120	195,500	22,120	1,961
143	Рагу из овощей	150	2,893	6,367	22,660	127,641	0,120	37,388	761,520	2,963	49,110	83,820	39,480	1,329
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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>28,274</i>	<i>30,354</i>	<i>60,682</i>	<i>596,610</i>	<i>0,260</i>	<i>40,032</i>	<i>845,440</i>	<i>5,064</i>	<i>87,180</i>	<i>320,060</i>	<i>73,000</i>	<i>4,699</i>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью и зел.горошком	60	2,746	5,131	6,488	83,262	0,067	7,722	330,000	1,747	16,494	56,768	16,651	0,758
96	Рассольник московский со сметаной	195 / 5	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822
260	Гуляш из птицы	45 / 45	16,457	6,346	6,681	133,081	0,062	2,433	11,350	2,924	14,710	128,170	62,360	1,273
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
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
58	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
51	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>750,000</i>	<i>34,380</i>	<i>21,552</i>	<i>95,660</i>	<i>691,312</i>	<i>0,587</i>	<i>18,259</i>	<i>536,824</i>	<i>6,990</i>	<i>109,203</i>	<i>456,764</i>	<i>194,757</i>	<i>7,074</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	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
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>32,437</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>
<i>Итого за Четверг - 2 Младшие</i>		<i>1 550,000</i>	<i>70,866</i>	<i>62,706</i>	<i>220,452</i>	<i>1 674,797</i>	<i>0,972</i>	<i>61,324</i>	<i>1 414,701</i>	<i>16,734</i>	<i>225,894</i>	<i>869,168</i>	<i>286,379</i>	<i>14,373</i>
День/неделя: Пятница - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	130 / 20	21,479	12,633	31,211	328,711	0,095	0,631	75,800	1,123	176,760	262,710	30,460	0,904
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>500,000</i>	<i>25,915</i>	<i>13,488</i>	<i>78,774</i>	<i>547,959</i>	<i>0,182</i>	<i>12,331</i>	<i>76,380</i>	<i>1,881</i>	<i>209,310</i>	<i>315,330</i>	<i>51,340</i>	<i>4,537</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	170,832	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363
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
58	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
51	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>710,000</i>	<i>28,745</i>	<i>15,029</i>	<i>92,287</i>	<i>575,893</i>	<i>0,531</i>	<i>39,838</i>	<i>342,862</i>	<i>6,204</i>	<i>98,676</i>	<i>350,784</i>	<i>137,081</i>	<i>5,907</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463
348	Компот из абрикосов	200	0,260		20,514	83,770	0,005	0,200		0,275	8,300	7,600	5,450	0,214
<i>Итого за Полдник</i>		<i>300,000</i>	<i>9,088</i>	<i>10,697</i>	<i>69,556</i>	<i>394,525</i>	<i>0,139</i>	<i>21,000</i>	<i>31,937</i>	<i>4,961</i>	<i>57,282</i>	<i>108,914</i>	<i>25,765</i>	<i>1,677</i>
<i>Итого за Пятница - 2 Младшие</i>		<i>1 510,000</i>	<i>63,748</i>	<i>39,214</i>	<i>240,617</i>	<i>1 518,377</i>	<i>0,852</i>	<i>73,169</i>	<i>451,179</i>	<i>13,046</i>	<i>365,268</i>	<i>775,028</i>	<i>214,186</i>	<i>12,121</i>

Возрастная группа												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	57,855	46,032	313,198	1 898,118	1,164	145,905	376,407	12,382	331,266	760,097	187,256	14,767
Вторник - 1	64,074	57,730	295,872	1 939,428	0,790	34,826	394,131	16,205	526,373	836,158	215,107	11,193
Среда - 1	63,328	58,197	271,189	1 740,064	0,895	47,182	748,859	16,179	239,415	825,502	259,837	11,805
Четверг - 1	86,412	87,152	260,094	2 111,852	1,320	47,345	980,471	16,385	554,896	1 347,781	314,077	18,871
Пятница - 1	59,062	42,186	291,519	1 749,508	0,951	47,292	740,886	12,460	527,705	872,686	242,040	12,102
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>66,146</b>	<b>58,259</b>	<b>286,374</b>	<b>1 887,794</b>	<b>1,024</b>	<b>64,510</b>	<b>648,151</b>	<b>14,722</b>	<b>435,931</b>	<b>928,445</b>	<b>243,663</b>	<b>13,748</b>
Понедельник - 2	60,883	58,216	319,832	2 029,427	0,906	30,617	337,461	14,932	398,683	915,718	187,782	11,486
Вторник - 2	71,723	70,693	264,024	1 907,648	1,232	52,183	434,953	14,940	235,291	899,276	253,397	14,461
Среда - 2	63,507	45,484	315,413	1 900,067	0,833	162,081	672,387	14,859	569,374	870,097	233,254	10,551
Четверг - 2	70,866	62,706	220,452	1 674,797	0,972	61,324	1 414,701	16,734	225,894	869,168	286,379	14,373
Пятница - 2	63,748	39,214	240,617	1 518,377	0,852	73,169	451,179	13,046	365,268	775,028	214,186	12,121
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>66,145</b>	<b>55,263</b>	<b>272,068</b>	<b>1 806,063</b>	<b>0,959</b>	<b>75,875</b>	<b>662,136</b>	<b>14,902</b>	<b>358,902</b>	<b>865,857</b>	<b>235,000</b>	<b>12,598</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>66,146</b>	<b>56,761</b>	<b>279,221</b>	<b>1 846,929</b>	<b>0,992</b>	<b>70,193</b>	<b>655,144</b>	<b>14,812</b>	<b>397,417</b>	<b>897,151</b>	<b>239,332</b>	<b>13,173</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>46,2</b>	<b>47,4</b>	<b>201</b>	<b>1 410</b>	<b>0,72</b>	<b>36</b>	<b>420</b>	<b>7,2</b>	<b>660</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>7,2</b>

Возрастная группа				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	650,000	750,000	300,000	1 700,000
Вторник - 1	500,000	750,000	300,000	1 550,000
Среда - 1	510,000	750,000	300,000	1 560,000
Четверг - 1	500,000	780,000	300,000	1 580,000
Пятница - 1	500,000	750,000	300,000	1 550,000
Понедельник - 2	500,000	780,000	300,000	1 580,000
Вторник - 2	520,000	750,000	300,000	1 570,000
Среда - 2	520,000	710,000	300,000	1 530,000
Четверг - 2	500,000	750,000	300,000	1 550,000
Пятница - 2	500,000	710,000	300,000	1 510,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>520</b>	<b>748</b>	<b>300</b>	<b>1 568</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>500</b>	<b>700</b>	<b>300</b>	<b>1 500</b>

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
						355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
173	Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	34,440	0,077			0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
26	Хлеб пшеничный	70	5,320	0,560	22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
348	Сок 200 мл в индуп.	200			127,611	664,589	0,418	5,325	45,580	1,020	192,710	332,490	93,520	6,372
<i>Итого за Завтрак</i>		<b>720,000</b>	<b>16,582</b>	<b>9,478</b>	<b>127,611</b>	<b>664,589</b>	<b>0,418</b>	<b>5,325</b>	<b>45,580</b>	<b>1,020</b>	<b>192,710</b>	<b>332,490</b>	<b>93,520</b>	<b>6,372</b>
<i>Обед</i>														
						13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
467	Огурцы солёные порционные	100	0,800	0,100	1,700	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	275,591	0,167			1,805	36,620	146,210	19,940	1,744
268	Шницель	100	15,569	15,912	16,939	88,790	0,120		20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	181,300	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,429
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	94,000	0,280	0,280		0,210	51,100	87,500	28,000	1,960
58	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,950	2,310	33,810	181,300	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
51	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044							
<i>Итого за Обед</i>		<b>920,000</b>	<b>42,415</b>	<b>29,018</b>	<b>162,942</b>	<b>1 079,317</b>	<b>0,894</b>	<b>145,185</b>	<b>342,042</b>	<b>6,642</b>	<b>188,956</b>	<b>476,724</b>	<b>120,026</b>	<b>8,569</b>
<i>Полдник</i>														
						706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	759,780	0,233	0,100	67,940	9,783	45,683	173,279	27,795	3,132
<i>Итого за Полдник</i>		<b>350,000</b>	<b>16,161</b>	<b>22,691</b>	<b>122,912</b>	<b>759,780</b>	<b>0,233</b>	<b>0,100</b>	<b>67,940</b>	<b>9,783</b>	<b>45,683</b>	<b>173,279</b>	<b>27,795</b>	<b>3,132</b>
<i>Итого за Понедельник - 1 Старшие</i>		<b>1 990,000</b>	<b>75,158</b>	<b>61,187</b>	<b>413,465</b>	<b>2 503,686</b>	<b>1,545</b>	<b>150,610</b>	<b>455,562</b>	<b>17,445</b>	<b>427,349</b>	<b>982,493</b>	<b>241,341</b>	<b>18,073</b>

День/неделя: Вторник - 1 Старшие							Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
						66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
78	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
16	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
204	Рожки отварные с сыром	172 / 28	15,250	12,596	50,840	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	164,500	0,077			0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
26	Хлеб пшеничный	70	5,320	0,560	34,440	94,000	0,230	7,324	128,900	5,250	364,830	338,880	53,760	3,851
<i>Итого за Завтрак</i>		<b>580,000</b>	<b>22,550</b>	<b>29,457</b>	<b>107,453</b>	<b>799,330</b>	<b>0,230</b>	<b>7,324</b>	<b>128,900</b>	<b>5,250</b>	<b>364,830</b>	<b>338,880</b>	<b>53,760</b>	<b>3,851</b>
<i>Обед</i>														
						113,009	0,020	8,905	22,467	2,333	122,682	95,682	23,483	1,327
50	Салат из свеклы с сыром	91 / 9	3,665	7,432	7,773	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	246 / 4	4,779	5,984	15,144	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
260	Гуляш из птицы	50 / 50	18,193	6,489	8,087	50,758	0,052		20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
377	Чай с лимоном	176 / 4	0,236	0,055	12,165	181,300	0,280	0,280		0,210	51,100	87,500	28,000	1,960
58	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,950	2,310	33,810	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
51	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044							
<i>Итого за Обед</i>		<b>920,000</b>	<b>40,384</b>	<b>26,856</b>	<b>144,085</b>	<b>942,549</b>	<b>0,567</b>	<b>39,630</b>	<b>322,899</b>	<b>8,829</b>	<b>254,292</b>	<b>534,723</b>	<b>187,915</b>	<b>7,818</b>
<i>Полдник</i>														
						711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	83,770	0,005	0,200		0,275	8,300	7,600	5,450	0,214
348	Компот из абрикосов	200	0,260		20,514	794,859	0,267	0,200	89,100	8,241	56,675	201,723	32,124	2,864
<i>Итого за Полдник</i>		<b>350,000</b>	<b>18,715</b>	<b>19,136</b>	<b>136,964</b>	<b>794,859</b>	<b>0,267</b>	<b>0,200</b>	<b>89,100</b>	<b>8,241</b>	<b>56,675</b>	<b>201,723</b>	<b>32,124</b>	<b>2,864</b>
<i>Итого за Вторник - 1 Старшие</i>		<b>1 850,000</b>	<b>81,649</b>	<b>75,449</b>	<b>388,502</b>	<b>2 536,738</b>	<b>1,064</b>	<b>47,154</b>	<b>540,899</b>	<b>22,320</b>	<b>675,797</b>	<b>1 075,326</b>	<b>273,799</b>	<b>14,533</b>



День/неделя: Среда - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
78	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	70	5,320	0,560	34,440	164,500	0,077			0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
335	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>580,000</i>	<i>34,789</i>	<i>25,954</i>	<i>131,225</i>	<i>877,809</i>	<i>0,252</i>	<i>4,595</i>	<i>377,350</i>	<i>7,152</i>	<i>62,430</i>	<i>366,190</i>	<i>139,860</i>	<i>4,936</i>
<i>Обед</i>														
21	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,858	5,106	7,527	55,480	0,024	5,550	4,050	2,311	23,280	28,240	13,440	0,606
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
229	Рыба, тушенная с овощами	70 / 30	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
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
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
58	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,950	2,310	33,810	181,300	0,280	0,280		0,210	51,100	87,500	28,000	1,960
51	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,000</i>	<i>33,615</i>	<i>30,441</i>	<i>125,930</i>	<i>782,012</i>	<i>0,738</i>	<i>47,822</i>	<i>448,702</i>	<i>7,465</i>	<i>195,536</i>	<i>537,094</i>	<i>159,281</i>	<i>6,392</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>12,255</i>	<i>16,184</i>	<i>89,775</i>	<i>555,087</i>	<i>0,188</i>	<i>6,100</i>	<i>48,500</i>	<i>7,031</i>	<i>43,398</i>	<i>135,295</i>	<i>26,216</i>	<i>3,495</i>
<i>Итого за Среда - 1 Старшие</i>		<i>1 850,000</i>	<i>80,659</i>	<i>72,579</i>	<i>346,930</i>	<i>2 214,908</i>	<i>1,178</i>	<i>58,517</i>	<i>874,552</i>	<i>21,648</i>	<i>301,364</i>	<i>1 038,579</i>	<i>325,357</i>	<i>14,823</i>
День/неделя: Четверг - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
793	Горошек зеленый отварной	80	2,480	0,160	5,200	32,001	0,088	8,000		0,160	16,000	49,601	16,800	0,560
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
26	Хлеб пшеничный	70	5,320	0,560	34,440	164,500	0,077			0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>45,237</i>	<i>39,988</i>	<i>67,782</i>	<i>813,272</i>	<i>0,415</i>	<i>10,457</i>	<i>676,300</i>	<i>3,784</i>	<i>398,390</i>	<i>745,291</i>	<i>83,160</i>	<i>7,820</i>
<i>Обед</i>														
35	Салат картофельный	100	1,918	5,365	20,494	108,790	0,109	18,500		2,234	13,670	58,680	21,700	0,892
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	246 / 4	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
268	Биточки мясные с томатным соусом	100 / 30	15,607	19,802	19,768	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	22,150	1,789
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354		40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
58	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,950	2,310	33,810	181,300	0,280	0,280		0,210	51,100	87,500	28,000	1,960
51	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>950,000</i>	<i>41,608</i>	<i>43,715</i>	<i>168,925</i>	<i>1 178,901</i>	<i>1,022</i>	<i>40,925</i>	<i>322,074</i>	<i>9,902</i>	<i>173,219</i>	<i>645,186</i>	<i>266,466</i>	<i>11,886</i>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с картофельной начинкой	150	12,949	16,163	77,961	481,178	0,234	10,400	47,920	6,967	46,527	157,634	30,176	2,202
121	Сок фруктовый	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>		<i>350,000</i>	<i>14,049</i>	<i>16,363</i>	<i>102,361</i>	<i>583,178</i>	<i>0,254</i>	<i>14,400</i>	<i>47,920</i>	<i>7,167</i>	<i>46,527</i>	<i>171,634</i>	<i>38,176</i>	<i>2,802</i>
<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>		<i>1 850,000</i>	<i>100,894</i>	<i>100,066</i>	<i>339,068</i>	<i>2 575,351</i>	<i>1,691</i>	<i>65,782</i>	<i>1 046,294</i>	<i>20,853</i>	<i>618,136</i>	<i>1 562,111</i>	<i>387,802</i>	<i>22,508</i>

День/неделя: Пятница - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
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
26	Хлеб пшеничный	70	5,320	0,560	34,440	164,500	0,077			0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
654	Кондитерское изделие (Зефир)	50	0,400	0,050	39,900	163,000								
<i>Итого за Завтрак</i>		<b>570,000</b>	<b>13,213</b>	<b>8,864</b>	<b>129,812</b>	<b>654,459</b>	<b>0,239</b>	<b>1,608</b>	<b>47,700</b>	<b>0,966</b>	<b>171,030</b>	<b>240,610</b>	<b>58,580</b>	<b>2,621</b>
<i>Обед</i>														
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	8,709	9,026	27,825	209,042	0,133	11,500	257,876	2,773	33,875	110,203	22,304	1,464
289	Рагу овощное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912
377	Чай с лимоном	176 / 4	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
58	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,950	2,310	33,810	181,300	0,280	0,280		0,210	51,100	87,500	28,000	1,960
51	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<b>890,000</b>	<b>42,314</b>	<b>20,351</b>	<b>133,635</b>	<b>845,021</b>	<b>0,728</b>	<b>52,301</b>	<b>773,126</b>	<b>7,292</b>	<b>153,295</b>	<b>494,423</b>	<b>188,104</b>	<b>9,856</b>
<i>Полдник</i>														
415	Крендель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
371	Кисломолочный напиток (Снежок)	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
<i>Итого за Полдник</i>		<b>350,000</b>	<b>21,561</b>	<b>27,640</b>	<b>119,269</b>	<b>811,392</b>	<b>0,292</b>	<b>1,800</b>	<b>107,440</b>	<b>9,783</b>	<b>282,733</b>	<b>353,039</b>	<b>53,395</b>	<b>2,473</b>
<b>Итого за Пятница - 1 Старшие</b>		<b>1 810,000</b>	<b>77,088</b>	<b>56,855</b>	<b>382,716</b>	<b>2 310,872</b>	<b>1,259</b>	<b>55,709</b>	<b>928,266</b>	<b>18,041</b>	<b>607,058</b>	<b>1 088,072</b>	<b>300,079</b>	<b>14,950</b>
День/неделя: Понедельник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
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
26	Хлеб пшеничный	70	5,320	0,560	34,440	164,500	0,077			0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
335	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
<i>Итого за Завтрак</i>		<b>570,000</b>	<b>16,272</b>	<b>15,382</b>	<b>129,414</b>	<b>718,979</b>	<b>0,205</b>	<b>1,647</b>	<b>49,800</b>	<b>2,762</b>	<b>184,970</b>	<b>280,090</b>	<b>65,080</b>	<b>3,335</b>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600	1,920	2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	246 / 4	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073		24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
58	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,950	2,310	33,810	181,300	0,280	0,280		0,210	51,100	87,500	28,000	1,960
51	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
<i>Итого за Обед</i>		<b>950,000</b>	<b>40,807</b>	<b>36,627</b>	<b>151,211</b>	<b>1 080,308</b>	<b>0,707</b>	<b>37,765</b>	<b>323,112</b>	<b>9,009</b>	<b>200,541</b>	<b>622,339</b>	<b>136,431</b>	<b>7,701</b>
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
378	Чай с молоком	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
<i>Итого за Полдник</i>		<b>350,000</b>	<b>20,105</b>	<b>20,437</b>	<b>131,893</b>	<b>791,477</b>	<b>0,283</b>	<b>0,750</b>	<b>99,600</b>	<b>7,966</b>	<b>113,325</b>	<b>247,363</b>	<b>38,074</b>	<b>3,559</b>
<b>Итого за Понедельник - 2 Старшие</b>		<b>1 870,000</b>	<b>77,184</b>	<b>72,446</b>	<b>412,518</b>	<b>2 590,764</b>	<b>1,195</b>	<b>40,162</b>	<b>472,512</b>	<b>19,737</b>	<b>498,836</b>	<b>1 149,792</b>	<b>239,585</b>	<b>14,595</b>

День/неделя: Вторник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100 / 30	13,194	16,250	25,847	241,971	0,153	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	25,083	1,326
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	70	5,320	0,560	34,440	164,500	0,077			0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>580,000</i>	<i>24,335</i>	<i>21,943</i>	<i>98,640</i>	<i>629,790</i>	<i>0,422</i>	<i>7,422</i>	<i>93,844</i>	<i>3,920</i>	<i>60,062</i>	<i>326,366</i>	<i>127,983</i>	<i>5,966</i>
<i>Обед</i>														
476	Огурцы солёные порционные	100	0,800	0,100	1,700	13,000	0,020	5,000	5,000	0,100	23,000	24,000	14,000	0,600
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
293	Цыпленок запеченный	100	24,839	27,032	0,379	343,301	0,097	2,886	96,720	1,646	26,160	226,850	25,540	2,265
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
903	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
58	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,950	2,310	33,810	181,300	0,280	0,280		0,210	51,100	87,500	28,000	1,960
51	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,000</i>	<i>48,395</i>	<i>40,344</i>	<i>127,490</i>	<i>1 050,077</i>	<i>0,921</i>	<i>55,305</i>	<i>336,152</i>	<i>5,119</i>	<i>195,696</i>	<i>619,914</i>	<i>160,346</i>	<i>9,602</i>
<i>Полдник</i>														
415	Крепдел сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232		67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273
349	Компот из сухофруктов	200	0,060	0,020	13,994	56,430	0,002	0,088	3,380	0,041	2,914	1,980	1,556	0,094
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>16,021</i>	<i>22,660</i>	<i>123,863</i>	<i>762,822</i>	<i>0,234</i>	<i>0,088</i>	<i>70,820</i>	<i>9,824</i>	<i>43,647</i>	<i>167,019</i>	<i>24,951</i>	<i>2,367</i>
<b>Итого за Вторник - 2 Старшие</b>		<b>1 850,000</b>	<b>88,751</b>	<b>84,947</b>	<b>349,993</b>	<b>2 442,689</b>	<b>1,577</b>	<b>62,815</b>	<b>500,816</b>	<b>18,863</b>	<b>299,405</b>	<b>1 113,299</b>	<b>313,280</b>	<b>17,935</b>
День/неделя: Среда - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
656	Салат из зеленого горошка с луком	100	2,656	6,184	12,040	85,140	0,094	9,500		2,830	20,870	58,340	18,760	0,682
204	Рожки отварные с сыром	172 / 28	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
26	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
564	Кондитерское изделие (Зефир)	50	0,400	0,050	39,900	163,000								
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>580,000</i>	<i>24,466</i>	<i>22,170</i>	<i>135,722</i>	<i>815,412</i>	<i>0,302</i>	<i>11,024</i>	<i>108,520</i>	<i>4,452</i>	<i>454,470</i>	<i>439,180</i>	<i>78,520</i>	<i>3,533</i>
<i>Обед</i>														
16	Икра овошная	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 со сметаной	246 / 4	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,429
58	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,950	2,310	33,810	181,300	0,280	0,280		0,210	51,100	87,500	28,000	1,960
51	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,000</i>	<i>41,011</i>	<i>28,154</i>	<i>145,916</i>	<i>987,645</i>	<i>0,570</i>	<i>160,953</i>	<i>654,992</i>	<i>11,288</i>	<i>169,356</i>	<i>488,214</i>	<i>189,386</i>	<i>6,919</i>
<i>Полдник</i>														
415	Сдоба обыкновенная	150	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240		35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028
377	Чай с лимоном	196 / 4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>		<i>350,000</i>	<i>15,090</i>	<i>11,303</i>	<i>112,909</i>	<i>613,716</i>	<i>0,242</i>	<i>1,700</i>	<i>35,580</i>	<i>5,370</i>	<i>43,750</i>	<i>159,700</i>	<i>28,300</i>	<i>2,911</i>
<b>Итого за Среда - 2 Старшие</b>		<b>1 820,000</b>	<b>80,567</b>	<b>61,627</b>	<b>394,547</b>	<b>2 416,773</b>	<b>1,114</b>	<b>173,677</b>	<b>799,092</b>	<b>21,110</b>	<b>667,576</b>	<b>1 087,094</b>	<b>296,206</b>	<b>13,363</b>

День/неделя: Четверг - 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
293	Цыпленок запеченный	100	21,381	23,536	0,379	298,081	0,084	2,544	83,420	1,551	23,120	195,500	22,120	1,961
143	Рагу из овощей	180	3,472	7,641	27,192	153,169	0,144	44,866	913,824	3,556	58,932	100,584	47,376	1,595
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
26	Хлеб пшеничный	70	5,320	0,560	34,440	164,500	0,077			0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>550,000</b>	<b>30,373</b>	<b>31,788</b>	<b>75,054</b>	<b>669,138</b>	<b>0,306</b>	<b>47,510</b>	<b>997,744</b>	<b>5,877</b>	<b>101,002</b>	<b>349,824</b>	<b>83,696</b>	<b>5,185</b>
<i>Обед</i>														
40	Салат картофельный с морковью и зел. горошком	100	4,577	8,551	10,813	138,770	0,112	12,870	550,000	2,912	27,490	94,614	27,752	1,263
96	Рассольник московский со сметаной	244 /6	5,094	5,335	17,688	130,165	0,090	9,779	217,582	2,054	26,817	96,465	21,376	0,972
260	Гуляш из птицы	50 /50	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
58	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,950	2,310	33,810	181,300	0,280	0,280		0,210	51,100	87,500	28,000	1,960
51	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>920,000</b>	<b>42,493</b>	<b>28,101</b>	<b>128,162</b>	<b>906,601</b>	<b>0,786</b>	<b>25,950</b>	<b>803,364</b>	<b>9,067</b>	<b>146,239</b>	<b>582,383</b>	<b>241,554</b>	<b>9,131</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>12,219</b>	<b>16,180</b>	<b>89,655</b>	<b>553,727</b>	<b>0,187</b>	<b>4,500</b>	<b>48,420</b>	<b>7,023</b>	<b>41,798</b>	<b>134,415</b>	<b>25,736</b>	<b>3,471</b>
<b>Итого за Четверг - 2 Старшие</b>		<b>1 820,000</b>	<b>85,085</b>	<b>76,069</b>	<b>292,871</b>	<b>2 129,466</b>	<b>1,279</b>	<b>77,960</b>	<b>1 849,528</b>	<b>21,967</b>	<b>289,039</b>	<b>1 066,622</b>	<b>350,986</b>	<b>17,787</b>

День/неделя: Пятница - 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
223	Запеканка творожная с молоком сгущенным	150 /20	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
377	Чай с лимоном	196 /4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	70	5,320	0,560	34,440	164,500	0,077			0,770	14,000	45,500	9,800	0,770
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>540,000</b>	<b>31,023</b>	<b>15,601</b>	<b>93,863</b>	<b>648,669</b>	<b>0,225</b>	<b>12,400</b>	<b>92,780</b>	<b>2,178</b>	<b>233,070</b>	<b>367,800</b>	<b>58,550</b>	<b>4,972</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	10,523	101,430	0,065	10,263	281,030	3,205	19,905	45,318	20,446	0,775
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
259	Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954
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
58	Хлеб ржано-пшеничный	70	5,950	2,310	33,810	181,300	0,280	0,280		0,210	51,100	87,500	28,000	1,960
51	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
<b>Итого за Обед</b>		<b>890,000</b>	<b>37,396</b>	<b>21,661</b>	<b>126,159</b>	<b>792,011</b>	<b>0,724</b>	<b>52,489</b>	<b>505,987</b>	<b>9,057</b>	<b>134,319</b>	<b>462,877</b>	<b>180,677</b>	<b>7,695</b>
<i>Полдник</i>														
406	Пирожок с капустой и луком	150	13,257	16,053	73,979	466,218	0,201	31,300	47,920	7,033	73,807	152,574	30,616	2,202
348	Компот из абрикосов	200	0,260		20,514	83,770	0,005	0,200		0,275	8,300	7,600	5,450	0,214
<b>Итого за Полдник</b>		<b>350,000</b>	<b>13,517</b>	<b>16,053</b>	<b>94,493</b>	<b>549,988</b>	<b>0,206</b>	<b>31,500</b>	<b>47,920</b>	<b>7,308</b>	<b>82,107</b>	<b>160,174</b>	<b>36,066</b>	<b>2,416</b>
<b>Итого за Пятница - 2 Старшие</b>		<b>1 780,000</b>	<b>81,936</b>	<b>53,315</b>	<b>314,515</b>	<b>1 990,668</b>	<b>1,155</b>	<b>96,389</b>	<b>646,687</b>	<b>18,543</b>	<b>449,496</b>	<b>990,851</b>	<b>275,293</b>	<b>15,083</b>

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)				Щ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Кг
	Б	Ж	У										
Понедельник - 1	75,158	61,187	413,465	2 503,686	1,545	150,610	455,561	17,445	427,349	982,493	241,341	18,073	
Вторник - 1	81,649	75,449	388,502	2 536,738	1,064	47,154	540,899	21,310	675,797	1 075,326	273,729	14,533	
Среда - 1	80,659	72,579	346,930	2 314,908	1,178	58,517	874,552	21,548	391,364	1 038,579	325,357	14,813	
Четверг - 1	100,894	100,066	339,068	2 575,351	1,691	65,782	1 046,294	20,853	618,136	1 562,111	387,802	22,508	
Пятница - 1	77,088	56,855	382,716	2 310,872	1,259	55,709	928,266	18,041	607,058	1 088,072	300,079	14,950	
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>83,090</b>	<b>73,227</b>	<b>374,136</b>	<b>2 428,311</b>	<b>1,347</b>	<b>75,554</b>	<b>769,115</b>	<b>20,061</b>	<b>525,941</b>	<b>1 149,316</b>	<b>305,676</b>	<b>16,977</b>	
Понедельник - 2	77,184	72,446	412,518	2 590,764	1,195	40,162	472,512	19,737	498,836	1 149,792	239,585	14,595	
Вторник - 2	88,751	84,947	349,993	2 442,689	1,577	62,815	500,816	18,863	299,405	1 113,299	313,280	17,935	
Среда - 2	80,567	61,627	394,547	2 416,773	1,114	173,677	799,092	21,110	667,576	1 087,094	296,206	13,363	
Четверг - 2	85,085	76,069	292,871	2 129,466	1,279	77,960	1 849,528	21,967	289,039	1 066,622	350,986	17,787	
Пятница - 2	81,936	53,315	314,515	1 990,668	1,155	96,389	646,687	18,543	449,496	990,851	275,293	15,083	
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>82,705</b>	<b>69,681</b>	<b>352,889</b>	<b>2 314,072</b>	<b>1,264</b>	<b>90,201</b>	<b>853,727</b>	<b>20,044</b>	<b>440,870</b>	<b>1 081,532</b>	<b>295,070</b>	<b>15,753</b>	
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>82,898</b>	<b>71,454</b>	<b>363,513</b>	<b>2 371,192</b>	<b>1,306</b>	<b>82,878</b>	<b>811,421</b>	<b>20,053</b>	<b>483,406</b>	<b>1 115,424</b>	<b>300,373</b>	<b>16,365</b>	
<b>Норма СанПин</b>	<b>54</b>	<b>55</b>	<b>229,8</b>	<b>1 632</b>	<b>0,8</b>	<b>42</b>	<b>540</b>	<b>8</b>	<b>720</b>	<b>720</b>	<b>180</b>	<b>11</b>	

Возрастная группа	Возрастная группа			
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	720,000	920,000	350,000	1 990,000
Вторник - 1	580,000	920,000	350,000	1 850,000
Среда - 1	580,000	920,000	350,000	1 850,000
Четверг - 1	550,000	950,000	350,000	1 850,000
Пятница - 1	570,000	890,000	350,000	1 810,000
Понедельник - 2	570,000	950,000	350,000	1 870,000
Вторник - 2	580,000	920,000	350,000	1 850,000
Среда - 2	580,000	890,000	350,000	1 820,000
Четверг - 2	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Пятница - 2	540,000	890,000	350,000	1 780,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>582</b>	<b>917</b>	<b>350</b>	<b>1 849</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>550</b>	<b>800</b>	<b>350</b>	<b>1 700</b>

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