



ПРИМЕРНОЕ ПОВОЗРАСТНОЕ МЕНЮ И ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ПИЩЕВОЙ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД ДЛЯ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ, СТРАДАЮЩИХ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ И ИНЫМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, СОПРОВОЖДАЮЩИМИСЯ ОГРАНИЧЕНИЯМИ В ПИТАНИИ

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Масса порции													
		Завтрак													
288	Яйра овсяная	1,020	5,400	81,600	0,012	4,200	24,600	1,860	22,200	9,000	0,420				
202	Кура отварные	23,749	23,368	302,260	0,114	2,540	88,900	0,381	21,460	223,000	24,350	2,061			
376	Рис отварные	0,032	2,900	26,440	0,052	0,077	2,610	0,040	8,320	2,700	0,440	0,070			
	Чай без сахара	0,222	0,057	0,077	0,001	0,111	5,495	0,500	9,146	4,884	0,910				
	Хлеб ржано-пшеничный	3,700	0,650	21,500	0,100	105,900	16,500	0,500	97,000	28,500	2,250				
	Итого за Завтрак	28,723	32,375	515,877	0,227	6,851	115,020	2,781	76,375	354,046	67,174	5,711			
		Обед													
88/2011	Помидора соевые порционные	0,660	0,060	12,000											
	Шт из свежей капусты с варгифелем	1,544	4,204	81,600	0,067	20,900	160,000	1,852	24,240	41,870	18,420	0,699			
291	Каша перловая с курицей	17,900	14,945	359,970	0,144	4,720	385,790	0,942	41,760	307,730	43,560	2,334			
348	Компот из абрикосов без сахара	0,110	0,005	12,650	0,001			0,050	3,850	1,500	0,300				
	Хлеб ржано-пшеничный	4,440	0,780	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг			350,000											
	Итого за Обед	24,654	19,994	592,820	0,332	375,620	545,790	3,444	91,350	469,850	97,680	6,033			
		Полдник													
406	Булочное 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 без сахара	0,222	0,057	0,077	0,001	0,111	5,495	0,500	9,146	4,884	0,910				
	Итого за Полдник	8,233	10,805	333,563	0,170	3,044	31,937	4,848	33,404	109,430	34,729	2,651			
	Итого за Понедельник - 1 Младшие	61,610	63,174	151,043	0,729	385,515	692,747	11,073	201,129	933,326	199,583	14,395			
День/неделя: Вторник - 1 Младшие															
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
		Масса порции													
		Завтрак													
173	Мясо порционное	0,980	7,250	66,100	0,001	65,300	2,400	0,100	3,000	3,000	0,030				
376	Каша пшеница молочная без сахара	8,797	7,083	234,860	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518			
	Чай без сахара	0,222	0,057	0,077	0,001	0,111	5,495	0,500	9,146	4,884	0,910				
338	Хлеб ржано-пшеничный	2,960	0,520	84,400	0,080	13,200	77,600	0,400	13,200	22,800	1,800				
	Фрукт, 1 шт	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	16,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	12,659	15,510	475,937	0,332	16,411	111,420	0,993	183,505	317,026	97,734	7,558			
		Обед													
33	Салат из свежих овощей с чесноком	0,955	2,061	43,830	0,012	5,800	24,980	0,938	21,460	12,760	0,812				
103	Суп картофельный с вермишелью	1,696	2,228	8,448	0,049	5,000	160,000	1,078	12,119	29,548	10,350	0,480			
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	15,989	17,677	250,350	0,097	1,580	55,300	1,871	18,420	152,980	20,510	1,613			
128	Картофельное пюре	3,247	3,831	141,570	0,173	27,995	29,120	0,040	40,220	96,820	34,510	1,336			
376	Чай без сахара	0,200	0,051	0,069	0,001	0,100	4,950	0,600	8,240	4,400	0,820				
	Хлеб ржано-пшеничный	4,440	0,780	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700			
	Итого за Обед	26,507	26,628	634,908	0,452	40,475	244,420	4,527	116,969	428,968	116,730	7,761			
		Полдник													
406	Булочное изделие	8,835	10,696	45,814	0,179	20,866	31,937	4,854	52,555	117,878	36,030	1,468			
	Сок в ассортименте	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600				
	Итого за Полдник	9,935	10,896	47,814	0,199	24,866	31,937	5,054	52,535	131,878	44,030	2,068			
	Итого за Вторник - 1 Младшие	49,101	53,034	190,562	1,033	81,752	387,777	10,574	353,009	877,872	258,494	17,387			

День/неделя: Среда - I Младшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																		
279	Тефтели мясные с томатным соусом на пару	120	14,200	22,278	5,692		279,470	0,082	4,580	63,800	4,808	26,340	154,640	22,620	1,941			
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179		140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	74,220	2,520				
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077		0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280		84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>22,076</i>	<i>26,976</i>	<i>44,228</i>		<i>504,347</i>	<i>0,323</i>	<i>4,691</i>	<i>89,920</i>	<i>5,544</i>	<i>57,075</i>	<i>353,596</i>	<i>72,454</i>	<i>7,171</i>			
<i>Обед</i>																		
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430		42,600	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450			
96	Рассольник московский (крупа перловая)	200	1,826	3,263	8,094		89,109	0,060	7,800	160,000	1,482	61,269	16,859	0,657				
289	Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	5,435		308,280	0,210	26,050	449,000	2,604	34,150	203,480	48,960	2,430			
348	Компот из яблок и абрикосов без сахара	180	0,260	0,550	2,550		11,950	0,005	0,200		0,275	8,300	7,600	5,450	0,160			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920		126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035							350,000									
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>23,340</i>	<i>25,439</i>	<i>44,429</i>		<i>578,539</i>	<i>0,409</i>	<i>398,750</i>	<i>609,000</i>	<i>6,350</i>	<i>103,509</i>	<i>406,899</i>	<i>114,049</i>	<i>6,397</i>			
<i>Полдник</i>																		
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			
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077		0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>0,822</i>	<i>0,657</i>	<i>14,777</i>		<i>70,577</i>	<i>0,046</i>	<i>15,111</i>		<i>0,300</i>	<i>29,495</i>	<i>25,646</i>	<i>18,384</i>	<i>4,210</i>			
	<i>Итого за Среда - I Младшие</i>	<i>1 560,035</i>	<i>46,238</i>	<i>53,072</i>	<i>103,434</i>		<i>1 153,463</i>	<i>0,778</i>	<i>418,552</i>	<i>698,920</i>	<i>12,194</i>	<i>190,079</i>	<i>786,141</i>	<i>256,957</i>	<i>17,778</i>			

День/неделя: Четверг - I Младшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	З	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																		
210	Омлет натуральный	130	22,288	23,703	3,956		318,546	0,137	0,755	433,767	1,760	162,648	364,905	27,770	4,143			
181	Каша мянная молочная	130	3,966	3,710	21,595		136,163	0,054	0,845	29,978	0,326	82,661	76,288	12,702	0,286			
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077		0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910			
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280		84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>29,436</i>	<i>27,990</i>	<i>42,908</i>		<i>539,186</i>	<i>0,272</i>	<i>1,711</i>	<i>463,745</i>	<i>2,486</i>	<i>264,004</i>	<i>527,939</i>	<i>68,156</i>	<i>7,139</i>			
<i>Обед</i>																		
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472		60,670	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,440	4,172	4,048		78,380	0,056	16,900	160,000	1,860	25,320	40,470	18,560	0,785			
288	Кури отварные	90	23,749	23,368			302,260	0,114	2,540	88,900	0,381	21,460	223,000	24,350	2,061			
202	Рожки отварные	150	0,032	2,900	0,052		26,440	0,001		26,120	0,040	8,320	2,700	0,440	0,070			
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950		12,650	0,001			0,050	5,550	3,850	1,500	0,300			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920		126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035							350,000									
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>30,690</i>	<i>35,334</i>	<i>35,442</i>		<i>607,000</i>	<i>0,329</i>	<i>375,540</i>	<i>435,020</i>	<i>4,764</i>	<i>92,350</i>	<i>413,180</i>	<i>90,945</i>	<i>6,380</i>			
<i>Полдник</i>																		
415	Кисело-молочный напиток	200	5,600	5,000	9,400		105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200			
	Булочное изделие	100	11,852	15,309	74,815		485,882	0,241		46,650	6,929	34,785	145,667	40,976	1,649			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>17,452</i>	<i>20,309</i>	<i>84,215</i>		<i>588,882</i>	<i>0,301</i>	<i>1,800</i>	<i>86,650</i>	<i>6,929</i>	<i>276,785</i>	<i>333,667</i>	<i>70,976</i>	<i>1,849</i>			
	<i>Итого за Четверг - I Младшие</i>	<i>1 540,035</i>	<i>77,558</i>	<i>83,633</i>	<i>162,565</i>		<i>1 735,068</i>	<i>0,902</i>	<i>379,051</i>	<i>985,415</i>	<i>14,179</i>	<i>633,139</i>	<i>1 274,786</i>	<i>230,077</i>	<i>15,368</i>			



День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
	Сыр порционный	15	3,900	3,915	38,767	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
173	Каша пшеница молотая без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,860	0,255	1,300	46,120	0,193	210,780	210,780	56,550	1,518	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржанко-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,400	13,200	0,400	77,600	22,800	22,800	1,800	
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>605,000</b>	<b>16,479</b>	<b>12,175</b>	<b>70,824</b>	<b>461,437</b>	<b>0,387</b>	<b>16,531</b>	<b>85,120</b>	<b>0,968</b>	<b>331,105</b>	<b>410,026</b>	<b>104,484</b>	<b>7,678</b>	
<i>Обед</i>															
40	Супл картофельный с мярковню	60	2,569	3,321	2,039	66,860	0,061	7,150	330,000	1,032	15,350	53,190	15,450	0,718	
102	Супл картофельный с горохом	200	4,996	5,453	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661	
268	Котлета рубленные из мяса паровые	90	12,083	21,443	7,966	272,260	0,261	1,240	18,900	1,889	16,110	131,640	21,210	1,517	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	0,100	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820	
	Хлеб ржанко-пшеничный	60	4,440	0,780	23,920	126,600	0,120	19,800	116,400	0,600	19,800	116,400	34,200	2,700	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,000</b>	<b>28,982</b>	<b>35,351</b>	<b>67,359</b>	<b>735,678</b>	<b>0,796</b>	<b>16,090</b>	<b>535,020</b>	<b>6,231</b>	<b>100,469</b>	<b>509,348</b>	<b>180,480</b>	<b>9,936</b>	
<i>Полдник</i>															
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910	
406	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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>8,852</b>	<b>10,826</b>	<b>44,117</b>	<b>325,464</b>	<b>0,202</b>	<b>7,043</b>	<b>31,937</b>	<b>4,810</b>	<b>39,843</b>	<b>130,395</b>	<b>40,620</b>	<b>2,378</b>	
	<b>Итого за Пятница - 1 Младшие</b>	<b>1 645,000</b>	<b>54,313</b>	<b>58,352</b>	<b>183,300</b>	<b>1 522,579</b>	<b>1,385</b>	<b>39,664</b>	<b>652,077</b>	<b>12,009</b>	<b>471,417</b>	<b>1 049,769</b>	<b>325,584</b>	<b>19,992</b>	

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	2,400	65,300	0,100	2,400	3,000	3,000	0,030	
	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420	
204	Рожки отварные с сыром	180	6,540	10,150	0,065	119,050	0,011	0,200	97,650	0,175	258,560	165,000	11,690	0,323	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржанко-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100	16,500	97,000	0,500	16,500	97,000	28,500	2,250	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500,000</b>	<b>12,402</b>	<b>18,227</b>	<b>25,772</b>	<b>314,727</b>	<b>0,179</b>	<b>6,311</b>	<b>162,950</b>	<b>0,895</b>	<b>294,955</b>	<b>309,346</b>	<b>57,674</b>	<b>3,933</b>	
<i>Обед</i>															
82	Икра опоночная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
260	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,440	4,172	4,048	78,380	0,056	16,900	160,000	1,860	25,320	40,470	18,360	0,785	
173	Увлич из ттны	90	10,728	11,069	3,754	156,929	0,080	5,390	26,800	2,525	17,729	130,378	18,989	1,157	
348	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	0,100	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520	
	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001	0,050		0,050	5,550	3,850	1,500	0,300	
	Хлеб ржанко-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	19,800	116,400	0,600	19,800	116,400	34,200	2,700	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000							
	<b>Итого за Обед</b>	<b>740,035</b>	<b>22,432</b>	<b>25,547</b>	<b>63,231</b>	<b>596,559</b>	<b>0,429</b>	<b>376,490</b>	<b>212,920</b>	<b>7,231</b>	<b>105,039</b>	<b>425,508</b>	<b>155,869</b>	<b>7,882</b>	
<i>Полдник</i>															
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910	
406	Булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,555	117,878	36,030	1,468	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>300,000</b>	<b>9,057</b>	<b>10,753</b>	<b>45,891</b>	<b>315,200</b>	<b>0,180</b>	<b>20,977</b>	<b>31,937</b>	<b>4,854</b>	<b>58,030</b>	<b>127,024</b>	<b>40,914</b>	<b>2,378</b>	
	<b>Итого за Понедельник - 2 Младшие</b>	<b>1 540,035</b>	<b>43,891</b>	<b>54,527</b>	<b>134,894</b>	<b>1 236,486</b>	<b>0,788</b>	<b>403,778</b>	<b>407,807</b>	<b>12,980</b>	<b>458,024</b>	<b>861,878</b>	<b>254,457</b>	<b>14,193</b>	

День/неделя: Вторник - 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	Мг	Fe
		<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	5,343	14,040	1,400	55,000	192,000	12,000	2,500		
173	Копча пшеница молотая без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,860	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518		
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100	0,500	0,500	0,500	16,500	97,000	28,500	2,550		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>25,419</i>	<i>19,290</i>	<i>61,144</i>	<i>517,437</i>	<i>0,426</i>	<i>1,411</i>	<i>296,120</i>	<i>1,293</i>	<i>215,005</i>	<i>508,926</i>	<i>101,934</i>	<i>7,178</i>		
		<i>Обед</i>														
50	Салат из свежих овощей	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,013	7,600	32,219	2,274	37,668	31,000	1,661			
102	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	1,584	55,440	2,242	19,800	160,138	23,130	1,796		
294	Пшеница, рубленый из мяса птицы	50	16,647	18,391	11,129	274,484	0,110	0,068	79,650	1,597	90,289	65,098	32,960	1,255		
139	Капуста тушеная	150	3,636	3,212	11,045	89,879	0,069	0,100	0,600	0,600	19,800	116,400	34,200	2,700		
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,120			4,950	8,240	4,400	0,820		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	0,505	94,277	0,600	19,800	116,400	34,200	2,700		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>32,118</i>	<i>32,228</i>	<i>63,013</i>	<i>688,327</i>	<i>0,505</i>	<i>94,277</i>	<i>309,480</i>	<i>8,213</i>	<i>240,668</i>	<i>494,954</i>	<i>139,780</i>	<i>9,028</i>		
		<i>Полдник</i>														
415	Кисло-молочный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,241	46,650	6,929	34,785	145,667	40,976	1,649			
	Булочное изделие	100	11,832	483,882	74,815	483,882	0,241	46,650	6,929	34,785	145,667	40,976	1,649			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>23,032</i>	<i>28,109</i>	<i>109,215</i>	<i>729,882</i>	<i>0,241</i>	<i>46,650</i>	<i>6,929</i>	<i>34,785</i>	<i>145,667</i>	<i>40,976</i>	<i>1,649</i>			
	<i>Итого за Вторник - 2 Младшие</i>	<i>1 540,000</i>	<i>80,569</i>	<i>79,727</i>	<i>233,372</i>	<i>1 935,646</i>	<i>1,172</i>	<i>95,688</i>	<i>652,150</i>	<i>16,435</i>	<i>490,858</i>	<i>1 149,547</i>	<i>283,690</i>	<i>17,855</i>		
День/неделя: Среда - 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	Мг	Fe		
		<i>Завтрак</i>														
223	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,480	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030			
376	Запеканка творожная	150	20,528	15,819	14,201	285,270	0,073	0,111	110,650	1,258	172,560	251,690	27,780	0,980		
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,400	13,200	0,400	77,600	22,800	1,800			
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	16,500	13,500	3,300			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>24,390</i>	<i>24,246</i>	<i>46,388</i>	<i>506,347</i>	<i>0,200</i>	<i>15,591</i>	<i>175,950</i>	<i>2,058</i>	<i>217,655</i>	<i>357,936</i>	<i>68,964</i>	<i>7,020</i>		
		<i>Обед</i>														
42	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,064	4,156	1,434	66,110	0,051	8,000	1,800	1,800	9,150	28,780	11,380	0,448		
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,544	4,204	3,116	81,600	0,067	20,900	160,000	1,852	24,240	41,870	18,420	0,699		
288	Курица отварная	90	23,749	23,368	0,052	302,260	0,114	2,340	88,900	0,381	21,460	223,000	24,350	2,061		
202	Рожки отварные	150	0,052	2,900	0,052	26,440	0,040	8,320	26,120	0,040	8,320	2,700	0,440	0,070		
348	Компот из яблок без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001	0,050	5,550	0,050	3,850	1,500	0,300			
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	350,000	0,600	19,800	116,400	34,200	2,700			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035														
	<i>Итого за Обед</i>	<i>540,035</i>	<i>30,939</i>	<i>35,413</i>	<i>33,472</i>	<i>615,660</i>	<i>0,333</i>	<i>381,440</i>	<i>275,020</i>	<i>4,723</i>	<i>88,520</i>	<i>416,600</i>	<i>90,290</i>	<i>6,278</i>		
		<i>Полдник</i>														
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910		
406	Булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,233</i>	<i>10,805</i>	<i>51,143</i>	<i>333,563</i>	<i>0,170</i>	<i>3,044</i>	<i>31,937</i>	<i>4,848</i>	<i>33,404</i>	<i>109,430</i>	<i>34,729</i>	<i>2,651</i>		
	<i>Итого за Среда - 2 Младшие</i>	<i>1 390,035</i>	<i>63,562</i>	<i>70,464</i>	<i>131,003</i>	<i>1 455,570</i>	<i>0,723</i>	<i>400,075</i>	<i>482,907</i>	<i>11,029</i>	<i>339,579</i>	<i>883,966</i>	<i>193,983</i>	<i>15,549</i>		



День/неделя: Четверг - 2 Младшие														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
294	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	90	15,989	17,677	7,392	230,350	0,097	1,580	55,300	1,871	18,420	152,980	20,510	1,613
376	Чай без сахара	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520	0,910
	Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,330	0,385	19,440	94,950	0,090	0,450	14,850	0,450	87,300	25,650	2,025	0,910
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>28,135</i>	<i>26,555</i>	<i>48,068</i>	<i>537,377</i>	<i>0,354</i>	<i>1,811</i>	<i>120,420</i>	<i>2,732</i>	<i>200,805</i>	<i>457,636</i>	<i>132,014</i>	<i>7,218</i>
<i>Обед</i>														
103	Помидоры соевые порционные	60	0,660	0,660	2,100	12,000								
259	Суп картофельный с вермишелью	200	1,696	2,228	8,448	72,489	0,049	5,000	160,000	1,078	12,119	29,548	10,350	0,480
348	Жаркое по-домашнему	200	14,672	16,941	3,676	303,540	0,226	31,290	43,400	2,482	30,590	195,890	46,760	2,438
	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001	0,050	3,850	0,050	1,500	1,500	0,300	0,300
	Хлеб ржанно-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	350,000		0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035												
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,035</i>	<i>21,578</i>	<i>45,094</i>	<i>527,279</i>	<i>68,039</i>	<i>4,210</i>	<i>203,400</i>	<i>345,688</i>	<i>92,810</i>	<i>5,918</i>	<i>3,000</i>	<i>13,500</i>	<i>3,300</i>
<i>Полдник</i>														
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
376	Чай без сахара	200	0,222	0,037	0,077	0,077	0,001	0,111		0,300	5,495	9,146	4,884	0,910
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>0,822</i>	<i>0,637</i>	<i>14,777</i>	<i>70,577</i>	<i>0,046</i>	<i>15,111</i>	<i>29,495</i>	<i>25,646</i>	<i>16,384</i>	<i>4,210</i>	<i>17,346</i>	<i>4,210</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 Младшие</i>	<i>1 550,035</i>	<i>50,535</i>	<i>47,026</i>	<i>1 135,233</i>	<i>796</i>	<i>403,212</i>	<i>323,820</i>	<i>7,242</i>	<i>298,359</i>	<i>828,970</i>	<i>243,208</i>	<i>17,346</i>	<i>17,346</i>
День/неделя: Пятница - 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	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	1,300	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030	0,030
376	Каша пшеничная молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,860	0,255	4,6120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518	1,518
	Чай без сахара	200	0,272	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111		0,300	5,495	9,146	4,884	0,910
538	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,400	13,200	0,400	77,600	22,800	1,800	1,800
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>12,659</i>	<i>15,510</i>	<i>76,954</i>	<i>475,937</i>	<i>0,382</i>	<i>16,411</i>	<i>111,420</i>	<i>0,993</i>	<i>183,505</i>	<i>317,026</i>	<i>97,734</i>	<i>7,558</i>
<i>Обед</i>														
47	Салат из квашеной капусты	60	0,918	3,078	2,430	42,600	0,014	14,700		1,389	24,420	18,150	8,580	0,450
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,440	4,172	4,048	78,380	0,056	16,900	160,000	1,860	25,320	40,470	18,360	0,785
534	Рыба припущенная	90	17,253	0,981	0,453	80,040	0,122	0,590	70,800	0,342	48,620	263,340	61,180	0,160
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	29,120	0,040	40,220	96,820	34,510	1,356
348	Компот из яблок и абрикосов без сахара	180	0,260	0,005	2,550	11,950	0,005	0,200	8,300	0,275	7,600	5,450	0,160	0,160
	Хлеб ржанно-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120	350,000		0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035												
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,035</i>	<i>27,558</i>	<i>12,842</i>	<i>37,563</i>	<i>481,140</i>	<i>0,490</i>	<i>410,785</i>	<i>259,920</i>	<i>4,506</i>	<i>166,680</i>	<i>542,780</i>	<i>162,280</i>	<i>5,591</i>
<i>Полдник</i>														
406	Сок в ассортименте	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	0,600	0,600
	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
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,730</i>	<i>10,969</i>	<i>68,440</i>	<i>427,387</i>	<i>0,221</i>	<i>10,932</i>	<i>31,937</i>	<i>5,010</i>	<i>34,348</i>	<i>135,249</i>	<i>43,736</i>	<i>2,068</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 Младшие</i>	<i>1 640,035</i>	<i>49,947</i>	<i>39,321</i>	<i>176,957</i>	<i>1 384,464</i>	<i>1,093</i>	<i>438,128</i>	<i>403,277</i>	<i>10,509</i>	<i>384,533</i>	<i>995,055</i>	<i>303,750</i>	<i>15,217</i>

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	61,610	63,174	151,043	1 442,260	0,729	385,515	692,747	11,073	201,129	933,326	199,583	14,395	0,729	385,515	692,747	11,073	201,129	933,326	199,583	14,395	
Вторник - 1	49,101	53,034	190,562	1 527,968	1,033	81,752	387,777	10,574	353,009	877,872	258,494	17,387	1,033	81,752	387,777	10,574	353,009	877,872	258,494	17,387	
Среда - 1	46,238	103,434	1 153,463	1 153,463	0,778	418,552	698,920	12,194	190,079	786,141	256,957	17,778	0,778	418,552	698,920	12,194	190,079	786,141	256,957	17,778	
Четверг - 1	77,558	83,633	162,565	1 735,068	0,902	379,051	985,415	14,179	633,139	1 274,786	230,077	15,368	0,902	379,051	985,415	14,179	633,139	1 274,786	230,077	15,368	
Пятница - 1	54,313	58,352	182,300	1 522,579	1,385	39,664	652,077	12,009	471,417	1 049,769	325,584	19,992	1,385	39,664	652,077	12,009	471,417	1 049,769	325,584	19,992	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,764	62,253	157,981	1 476,268	0,965	260,907	683,387	12,006	369,755	984,379	254,139	16,984	0,965	260,907	683,387	12,006	369,755	984,379	254,139	16,984	
Понедельник - 2	43,891	54,527	134,894	1 226,486	0,788	403,778	407,807	12,980	458,024	861,878	254,457	14,193	0,788	403,778	407,807	12,980	458,024	861,878	254,457	14,193	
Вторник - 2	80,569	79,727	233,372	1 935,646	1,172	95,688	652,250	16,435	490,858	1 149,547	282,690	17,855	1,172	95,688	652,250	16,435	490,858	1 149,547	282,690	17,855	
Среда - 2	63,562	70,464	131,003	1 455,570	0,723	400,075	482,907	11,629	339,579	883,966	193,983	15,949	0,723	400,075	482,907	11,629	339,579	883,966	193,983	15,949	
Четверг - 2	50,535	47,026	105,959	1 135,233	0,796	403,212	323,820	7,242	298,359	828,970	243,208	17,346	0,796	403,212	323,820	7,242	298,359	828,970	243,208	17,346	
Пятница - 2	49,947	39,321	176,957	1 384,464	1,093	438,128	403,277	10,509	384,533	995,055	303,750	15,217	1,093	438,128	403,277	10,509	384,533	995,055	303,750	15,217	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,701	58,213	156,437	1 427,480	0,914	348,176	454,012	11,759	394,271	943,883	255,618	16,112	0,914	348,176	454,012	11,759	394,271	943,883	255,618	16,112	
ИТОГО среднее за 2 недели	57,733	60,233	157,209	1 451,874	0,940	304,542	568,700	11,883	382,013	964,131	254,879	16,548	0,940	304,542	568,700	11,883	382,013	964,131	254,879	16,548	
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2	

	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Полдник
Понедельник - 1	550,000	700,035	300,000
Вторник - 1	600,000	740,000	300,000
Среда - 1	510,000	700,035	350,000
Четверг - 1	500,000	740,035	300,000
Пятница - 1	605,000	740,000	300,000
Понедельник - 2	500,000	740,035	300,000
Вторник - 2	500,000	740,000	300,000
Среда - 2	550,000	700,035	300,000
Четверг - 2	500,000	700,035	350,000
Пятница - 2	600,000	740,035	300,000
ИТОГО среднее за 2 недели	542	708	310
Норма СанПиН	500	700	300



День/неделя: Понедельник - I Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
			<i>Завтрак</i>										
	Икра свежая	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
288	Кура отварная	100	26,367	25,944	3,500	335,580	0,127	2,820	98,700	23,420	247,500	27,010	2,785
202	Рождяк отварные	180	0,038	3,480	0,062	31,728	0,001	0,111	0,048	9,984	3,240	0,528	0,084
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111	0,001	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100	0,500	0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>630,000</i>	<i>32,027</i>	<i>39,131</i>	<i>30,739</i>	<i>608,885</i>	<i>0,248</i>	<i>9,931</i>	<i>4,071</i>	<i>96,399</i>	<i>393,886</i>	<i>75,922</i>	<i>6,229</i>
			<i>Обед</i>										
	Помидоры соевые порционные	100	1,100	0,100	3,500	20,000							
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,954	5,255	3,990	102,510	0,085	26,350	2,320	29,480	52,490	23,220	0,878
291	Каши перловая с курицей	250	22,479	18,958	48,500	453,390	0,179	5,810	1,173	50,830	385,420	53,310	2,908
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001		0,050	5,550	3,850	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160	350,000	0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035											
	<i>Итого за Обед</i>	<i>660,035</i>	<i>31,563</i>	<i>25,358</i>	<i>93,500</i>	<i>757,350</i>	<i>0,425</i>	<i>382,160</i>	<i>604,220</i>	<i>112,260</i>	<i>596,960</i>	<i>123,630</i>	<i>7,686</i>
	<i>Итого за Понедельник - I Старшие</i>	<i>1 490,035</i>	<i>63,590</i>	<i>64,489</i>	<i>124,239</i>	<i>1 366,235</i>	<i>0,673</i>	<i>392,091</i>	<i>8,414</i>	<i>208,659</i>	<i>990,846</i>	<i>199,552</i>	<i>13,915</i>

День/неделя: Вторник - I Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
			<i>Завтрак</i>										
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каши пшеничная молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111	0,001	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080		0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>650,000</i>	<i>14,887</i>	<i>17,289</i>	<i>80,812</i>	<i>540,507</i>	<i>0,446</i>	<i>16,736</i>	<i>1,042</i>	<i>217,255</i>	<i>370,116</i>	<i>112,024</i>	<i>7,937</i>
			<i>Обед</i>										
33	Салат из свежих овощей с чесноком	100	1,600	4,104	9,222	80,100	0,020	9,800	1,888	36,260	42,220	21,560	1,372
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,070	3,279	10,210	93,608	0,060	6,300	200,000	1,560	36,468	12,859	0,587
294	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	100	17,824	19,351	8,316	276,190	0,108	1,760	1,937	20,140	170,470	22,880	1,797
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	2,599	171,360	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100	0,001	4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160		0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>31,516</i>	<i>32,568</i>	<i>64,976</i>	<i>790,127</i>	<i>0,557</i>	<i>51,594</i>	<i>297,850</i>	<i>6,205</i>	<i>528,658</i>	<i>148,669</i>	<i>9,770</i>
	<i>Итого за Вторник - I Старшие</i>	<i>1 540,000</i>	<i>46,403</i>	<i>49,857</i>	<i>145,788</i>	<i>1 330,634</i>	<i>1,003</i>	<i>68,330</i>	<i>7,247</i>	<i>366,024</i>	<i>898,774</i>	<i>260,693</i>	<i>17,707</i>



День/неделя: Среда - 1 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
279	Горбуша мясная с томатным соусом на пару	130	15,748	23,662	6,020	299,350	0,090	5,060	66,600	4,844	28,500	171,480	24,820	2,145
173	Каша гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650	32,650	0,402	13,680	133,370	88,270	2,992
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111	0,111	0,011	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,320	17,280	84,400	0,080	13,200	13,200	0,400	7,600	22,800	22,800	1,800
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550,000</b>	<b>24,514</b>	<b>29,316</b>	<b>48,566</b>	<b>552,397</b>	<b>0,361</b>	<b>5,171</b>	<b>99,250</b>	<b>5,646</b>	<b>60,875</b>	<b>391,596</b>	<b>140,724</b>	<b>7,847</b>
<i>Обед</i>														
47	Салат из копченой капусты	100	1,530	5,130	4,050	71,001	0,023	24,501	20,701	2,315	40,701	30,249	14,300	0,750
96	Рассолник московский (крупа перловая)	250	2,329	4,334	10,452	115,209	0,075	9,750	200,000	1,968	20,320	78,019	21,220	0,823
289	Рагу овощное из птицы	250	19,758	22,552	6,646	381,230	0,261	32,640	560,900	3,141	41,610	253,020	61,030	3,023
348	Компот из яблок и абрикосов без сахара	180	0,260	0,260	2,550	11,950	0,005	0,200	0,200	0,275	8,300	7,600	5,450	0,160
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160	350,000		0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035												
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,035</b>	<b>29,797</b>	<b>33,056</b>	<b>58,258</b>	<b>748,190</b>	<b>0,524</b>	<b>417,091</b>	<b>760,900</b>	<b>8,499</b>	<b>137,331</b>	<b>574,088</b>	<b>147,600</b>	<b>8,356</b>
	<b>Итого за Среда - 1 Старшие</b>	<b>1 410,035</b>	<b>54,311</b>	<b>62,372</b>	<b>106,824</b>	<b>1 300,587</b>	<b>0,885</b>	<b>422,262</b>	<b>860,150</b>	<b>14,145</b>	<b>198,206</b>	<b>915,684</b>	<b>288,324</b>	<b>16,203</b>
<b>День/неделя: Четверг - 1 Старшие</b>														
№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
210	Омлет натуральный	150	25,716	27,353	4,564	367,580	0,158	0,871	500,490	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780
181	Каша манная молочная	200	4,568	4,280	24,867	156,870	0,063	0,975	34,590	0,375	95,357	87,958	14,642	0,329
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111	0,111	0,011	5,495	9,146	4,884	0,910
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100	16,500	16,500	0,500	16,500	97,000	28,500	2,250
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400,000</b>	<b>34,206</b>	<b>32,340</b>	<b>51,108</b>	<b>650,027</b>	<b>0,322</b>	<b>1,957</b>	<b>535,089</b>	<b>2,907</b>	<b>305,002</b>	<b>615,134</b>	<b>80,066</b>	<b>8,269</b>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	4,150	104,569	0,065	10,262	280,000	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,834	5,217	28,720	98,870	0,071	21,450	200,000	2,368	30,880	51,030	23,260	0,990
288	Куры отварные	100	26,367	25,944	0,127	335,580	0,127	2,820	98,700	0,423	23,420	247,500	27,010	2,285
202	Розмари отварные	180	0,038	3,480	0,062	31,728	0,001	31,344	31,344	0,048	9,984	3,240	0,528	0,084
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001	0,050	5,550	0,050	3,850	1,500	1,500	0,300
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160	350,000		0,800	26,400	155,200	45,600	3,600
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035												
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,035</b>	<b>35,826</b>	<b>42,870</b>	<b>70,442</b>	<b>752,197</b>	<b>0,424</b>	<b>384,532</b>	<b>610,044</b>	<b>6,894</b>	<b>116,138</b>	<b>506,136</b>	<b>118,344</b>	<b>8,034</b>
	<b>Итого за Четверг - 1 Старшие</b>	<b>1 290,035</b>	<b>70,032</b>	<b>75,210</b>	<b>121,550</b>	<b>1 382,224</b>	<b>0,746</b>	<b>386,489</b>	<b>1 445,124</b>	<b>9,801</b>	<b>421,140</b>	<b>1 121,270</b>	<b>198,410</b>	<b>16,303</b>

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
173	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
173	Каши пшеница молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910	
338	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800	
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>655,000</i>	<i>18,707</i>	<i>13,954</i>	<i>86,682</i>	<i>526,007</i>	<i>0,451</i>	<i>16,856</i>	<i>96,650</i>	<i>1,017</i>	<i>364,855</i>	<i>463,116</i>	<i>118,774</i>	<i>8,057</i>	
			<i>Обед</i>												
40	Салат картофельный с морковью	100	4,282	5,865	3,398	111,404	0,101	11,917	550,000	1,719	25,584	88,650	25,750	1,197	
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 паровые	100	13,569	23,531	8,972	300,890	0,290	1,420	21,700	1,958	17,720	147,520	23,730	1,697	
173	Каши гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	0,100	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992	
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100		0,800	26,400	155,200	45,600	3,600	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>35,685</i>	<i>41,101</i>	<i>84,680</i>	<i>898,861</i>	<i>0,979</i>	<i>22,937</i>	<i>804,350</i>	<i>7,293</i>	<i>127,113</i>	<i>640,708</i>	<i>225,859</i>	<i>12,341</i>	
	<i>Итого за Пятница - 1 Старшие</i>	<i>1 545,000</i>	<i>54,392</i>	<i>55,055</i>	<i>165,362</i>	<i>1 424,868</i>	<i>1,430</i>	<i>39,793</i>	<i>901,000</i>	<i>8,310</i>	<i>491,968</i>	<i>1 103,824</i>	<i>344,633</i>	<i>20,398</i>	

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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	
	Горошек зеленый отварной	100	3,100	0,200	6,500	40,000	0,110	10,000	200,000	0,200	20,000	62,000	21,000	0,700	
204	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508	
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111			5,495	9,146	4,884	0,910	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,300	0,100			0,500	16,500	97,000	28,500	2,250	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>22,350</i>	<i>20,751</i>	<i>79,145</i>	<i>591,017</i>	<i>0,346</i>	<i>10,335</i>	<i>177,280</i>	<i>2,080</i>	<i>346,875</i>	<i>416,286</i>	<i>78,944</i>	<i>5,398</i>	
			<i>Обед</i>												
82	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	41,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	
260	Борщ из свежей капусты с картофелем, 250 д	250	1,834	5,217	5,160	98,870	0,071	21,450	200,000	2,330	30,880	51,030	23,260	0,990	
173	Гуляш из птицы	100	11,840	11,701	4,034	168,228	0,089	6,080	29,600	2,558	19,219	143,888	20,559	1,279	
348	Каши гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	0,100	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992	
	Компот из абрикосов без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001			0,050	5,500	3,850	1,500	0,300	
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160			0,800	26,400	155,200	45,600	3,600	
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000							
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>26,988</i>	<i>32,040</i>	<i>80,893</i>	<i>753,118</i>	<i>0,531</i>	<i>384,530</i>	<i>262,250</i>	<i>9,240</i>	<i>136,729</i>	<i>524,338</i>	<i>194,139</i>	<i>9,861</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	<i>1 450,035</i>	<i>49,338</i>	<i>52,791</i>	<i>160,038</i>	<i>1 344,135</i>	<i>0,877</i>	<i>394,865</i>	<i>439,530</i>	<i>11,320</i>	<i>483,604</i>	<i>940,624</i>	<i>273,083</i>	<i>15,259</i>	



День/неделя: Вторник - 2 Старшие																		
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500					
173	Каша пшеница молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,430	0,319	1,625	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897					
376	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111	0,001	5,495	9,146	4,884	0,910					
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500	0,100	1,736	0,500	97,000	28,500	2,250	0,820					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>27,647</i>	<i>21,069</i>	<i>71,002</i>	<i>582,007</i>	<i>0,490</i>	<i>3,07650</i>	<i>1,342</i>	<i>249,155</i>	<i>562,016</i>	<i>116,224</i>	<i>7,557</i>					
<i>Обед</i>																		
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,920	2,693	7,744	116,310	0,022	8,880	2,338	132,560	101,940	23,860	1,332					
102	Суп картофельный с горохом	250	6,130	5,537	12,492	149,128	0,237	9,500	2,414	38,779	107,728	38,159	2,035					
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,496	20,434	12,366	304,980	0,122	1,760	2,491	22,000	177,930	25,700	1,995					
139	Капуста тушеная	180	4,355	4,251	13,113	110,859	0,082	96,100	2,090	108,179	78,358	39,719	1,511					
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	0,069	0,001	0,100	0,800	4,950	8,240	4,400	0,820					
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160	1,16340	10,133	332,868	629,396	177,438	11,293					
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>39,021</i>	<i>39,006</i>	<i>80,344</i>	<i>850,146</i>	<i>0,624</i>	<i>118,076</i>	<i>11,475</i>	<i>582,023</i>	<i>1191,412</i>	<i>293,662</i>	<i>18,850</i>					
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 440,000</i>	<i>66,668</i>	<i>60,075</i>	<i>151,346</i>	<i>1 432,153</i>	<i>1,114</i>	<i>695,250</i>	<i>11,475</i>	<i>1 191,412</i>	<i>293,662</i>	<i>18,850</i>						
День/неделя: Среда - 2 Старшие																		
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В1	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Завтрак</i>																		
223	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030	0,030					
376	Зеленая творожная	200	27,536	21,662	18,714	384,460	0,097	0,640	1,821	228,830	335,030	36,810	1,287					
	Чай без сахара	200	0,222	0,057	0,077	0,077	0,001	0,111	0,001	5,495	9,146	4,884	0,910					
338	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	0,400	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800					
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>31,198</i>	<i>30,089</i>	<i>50,801</i>	<i>605,537</i>	<i>0,224</i>	<i>15,751</i>	<i>2,621</i>	<i>273,925</i>	<i>441,276</i>	<i>77,994</i>	<i>7,327</i>					
<i>Обед</i>																		
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	2,411	110,316	0,086	13,359	3,002	15,328	48,113	19,002	0,749					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,058	5,855	4,134	108,990	0,086	26,366	2,332	36,680	55,680	23,800	0,915					
288	Кури отварные	100	26,367	25,944	33,580	335,580	-0,127	2,820	0,423	23,420	247,500	27,010	2,285					
202	Рожки отварные	180	0,038	3,480	0,062	31,728	0,048	31,344	0,048	9,984	3,240	0,528	0,084					
348	Компот из яблок без сахара	180	0,110	0,005	2,950	12,650	0,001	0,050	5,550	3,850	1,500	0,300						
	Хлеб ржано-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	168,800	0,160	550,000	0,800	26,400	155,200	45,600	3,600					
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035																
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>36,270</i>	<i>43,255</i>	<i>44,117</i>	<i>768,064</i>	<i>0,460</i>	<i>392,545</i>	<i>6,655</i>	<i>117,362</i>	<i>513,583</i>	<i>117,440</i>	<i>7,933</i>					
	<i>Итого за Среда - 2 Старшие</i>	<i>1 490,035</i>	<i>67,468</i>	<i>73,344</i>	<i>95,018</i>	<i>1 373,601</i>	<i>0,684</i>	<i>549,054</i>	<i>9,276</i>	<i>391,287</i>	<i>954,859</i>	<i>195,434</i>	<i>15,260</i>					

День/неделя: Четверг - 2 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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
294	Сыр порционный	15	3,900	3,915	51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
173	Котлеты рубленные из мяса птицы паровые	100	17,824	19,351	8,316	0,108	1,760	61,600	0,372	20,140	170,470	22,880	1,797			
376	Каша гречневая вязкая, 180	180	5,584	5,077	23,189	0,190	32,650	133,370	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992			
376	Чай без сахара	200	0,222	0,077	0,077	0,001	0,111	9,146	0,001	5,495	9,146	4,884	0,910			
	Хлеб ржанно-пшеничный	55	4,070	0,715	23,760	0,110	116,050	18,150	0,550	106,700	31,350	2,475				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>31,600</i>	<i>29,115</i>	<i>612,487</i>	<i>0,415</i>	<i>1,991</i>	<i>133,250</i>	<i>2,064</i>	<i>207,465</i>	<i>515,686</i>	<i>154,084</i>	<i>8,324</i>			
<i>Обед</i>																
103	Помидоры соевые порционные	100	1,100	0,100	20,000	0,060	6,300	200,000	1,560	14,159	36,468	12,859	0,387			
259	Суп картофельный с вермишелью	250	2,070	3,279	10,210	0,283	39,113	54,254	3,103	38,240	244,875	58,452	3,048			
348	Жаркое по-домашнему	250	18,341	21,177	4,595	0,001	2,950	12,650	0,050	5,550	3,850	1,500	0,300			
	Компот из абрикосов без сахара	80	0,110	0,005	2,950	0,160	34,560	168,800	0,800	26,400	155,200	45,600	3,600			
	Хлеб ржанно-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	0,035										
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035														
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,035</i>	<i>27,541</i>	<i>25,601</i>	<i>674,498</i>	<i>0,504</i>	<i>395,413</i>	<i>254,254</i>	<i>5,513</i>	<i>84,349</i>	<i>440,393</i>	<i>118,411</i>	<i>7,535</i>			
	<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>	<i>1 410,035</i>	<i>59,141</i>	<i>54,716</i>	<i>1 286,985</i>	<i>0,919</i>	<i>397,404</i>	<i>387,504</i>	<i>8,477</i>	<i>291,814</i>	<i>956,079</i>	<i>272,495</i>	<i>15,859</i>			

День/неделя: Пятница - 2 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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
173	Масло порционное	10	0,080	7,250	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030					
376	Каша пшеничная молочная без сахара	250	11,025	8,862	319,430	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	265,870	70,840	1,897			
376	Чай без сахара	200	0,222	0,077	0,077	0,001	0,111	9,146	0,001	5,495	9,146	4,884	0,910			
338	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	0,080	13,200	77,600	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800			
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>650,000</i>	<i>14,887</i>	<i>17,289</i>	<i>540,507</i>	<i>0,446</i>	<i>16,736</i>	<i>122,950</i>	<i>1,042</i>	<i>217,255</i>	<i>370,116</i>	<i>112,024</i>	<i>7,937</i>			
<i>Обед</i>																
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	0,023	24,301	2,315	40,701	30,249	14,300	0,750				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем, 250 д	250	1,834	5,217	98,870	0,071	21,450	200,000	2,330	30,880	51,030	23,260	0,990			
534	Рыба припущенная	100	19,161	1,089	88,680	0,135	1,050	72,000	0,378	55,420	292,140	67,780	0,170			
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	171,360	0,208	33,634	36,250	0,050	46,860	116,060	41,370	1,594			
348	Компот из яблок и абрикосов без сахара	180	0,260	2,550	11,950	0,005	0,200	8,300	0,275	7,600	5,450	0,160				
	Хлеб ржанно-пшеничный	80	5,920	1,040	34,560	0,160	168,800	18,150	0,800	26,400	155,200	45,600	3,600			
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035														
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,035</i>	<i>32,607</i>	<i>17,219</i>	<i>610,661</i>	<i>0,602</i>	<i>430,835</i>	<i>308,250</i>	<i>6,148</i>	<i>206,561</i>	<i>632,279</i>	<i>197,760</i>	<i>7,264</i>			
	<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>	<i>1 540,035</i>	<i>47,494</i>	<i>34,508</i>	<i>1 151,168</i>	<i>1,048</i>	<i>447,571</i>	<i>431,200</i>	<i>7,190</i>	<i>423,816</i>	<i>1 022,395</i>	<i>309,784</i>	<i>15,201</i>			

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.:ДеЛи принт, 2007. - 628с." и TI по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.г. 1п2 Москва 2006)

\*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

\*Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта

\*ООО "МКС" 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).



	Возрастная группа				Минеральные вещества (мг)									
	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1	63,590	64,489	124,239	1 366,235	0,673	392,091	734,264	8,414	208,659	990,846	199,552	13,915		
Вторник - 1	46,403	49,857	145,788	1 330,634	1,003	68,330	420,800	7,247	366,024	898,774	260,693	17,707		
Среда - 1	54,311	62,372	106,824	1 300,587	0,885	422,262	860,150	14,145	198,206	915,684	288,324	16,203		
Четверг - 1	70,032	75,210	121,550	1 382,224	0,746	386,489	1 145,124	9,801	421,140	1 121,270	198,410	16,303		
Пятница - 1	54,392	55,055	165,362	1 424,868	1,430	39,793	901,000	8,310	491,968	1 103,824	344,633	20,398		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,746	61,397	132,753	1 360,910	0,947	261,793	812,268	9,583	337,199	1 006,080	258,322	16,905		
Понедельник - 2	49,338	52,791	160,038	1 344,135	0,877	394,865	439,530	11,320	483,604	940,624	273,083	15,259		
Вторник - 2	66,668	60,075	151,346	1 432,153	1,114	118,076	695,250	11,475	582,023	1 191,412	293,662	18,850		
Среда - 2	67,468	73,344	95,018	1 373,601	0,684	408,296	549,054	9,276	391,287	954,859	195,434	15,260		
Четверг - 2	59,141	54,716	113,157	1 286,985	0,919	397,404	387,504	8,477	291,814	956,079	272,495	15,859		
Пятница - 2	47,494	34,508	130,184	1 151,168	1,048	447,571	431,200	7,190	423,816	1 022,395	309,784	15,201		
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	58,022	55,087	129,949	1 317,608	0,928	353,242	500,508	9,548	434,509	1 013,074	268,892	16,086		
ИТОГО среднее за 2 недели	57,884	58,242	131,351	1 339,239	0,938	307,518	656,388	9,566	385,854	1 009,577	263,607	16,496		
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9		

	Возрастная группа		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	630,000	860,035	1 490,035
Вторник - 1	650,000	890,000	1 540,000
Среда - 1	550,000	860,035	1 410,035
Четверг - 1	400,000	890,035	1 290,035
Пятница - 1	655,000	890,000	1 545,000
Понедельник - 2	560,000	890,035	1 450,035
Вторник - 2	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 2	600,000	890,035	1 490,035
Четверг - 2	550,000	860,035	1 410,035
Пятница - 2	650,000	890,035	1 540,035
ИТОГО среднее за 2 недели	580	881	1 461
Норма СанПиН	550	800	1 350