СОГЛАСОВАНО

Директор

«01» 2021г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Мордовская
кейтеринговая компания"

Фалеева Е.А.

«01» марта 2021г.

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

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
7,46	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
288	Куры отварные	90	35,343	34,776		449,820	0,170	3,780	132,300	0,567	28,532	331,172	36,034	3,040
202	Рожки отварные (высший сорт)	150	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099		18,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***540,000***	***45,980***	***44,406***	***63,841***	***841,531***	***0,364***	***10,080***	***150,300***	***3,747***	***92,622***	***493,472***	***82,554***	***7,108***
	Обед													
10	Салат с зеленым горошком и морковью	60	2,260	4,146	5,824	69,860	0,084	7,500	260,000	1,988	19,420	52,820	22,900	0,616
88	Щи из свежей капусты	200	1,906	4,256	11,450	92,500	0,023	15,900	100,000	1,870	27,960	23,540	11,440	0,434
291	Каша перловая с курицей	200	24,099	21,021	38,849	439,327	0,175	5,580	242,800	1,045	47,000	366,640	50,110	2,878
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,260	0,015	2,650	11,900								
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***700,035***	***32,965***	***30,218***	***84,693***	***740,187***	***0,402***	***63,980***	***602,800***	***5,503***	***114,180***	***559,400***	***118,650***	***6,628***
Всего за Понедельник - 1 Младшие		**1240,035**	**78,945**	**74,624**	**148,534**	**1581,718**	**0,765**	**74,060**	**753,100**	**9,250**	**206,802**	**1052,872**	**201,204**	**13,736**

День/неделя: Вторник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каша пшённая молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,856	0,255	1,300	38,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	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
	Итого за Завтрак	***600,000***	***12,682***	***15,509***	***71,096***	***479,081***	***0,383***	***18,400***	***83,000***	***1,003***	***184,960***	***317,220***	***97,850***	***7,498***
	Обед													
67	Винегрет овощной	60	1,179	4,140	6,199	67,220	0,024	3,750	100,000	1,854	13,310	22,530	10,840	0,412
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,650	2,232	11,225	71,870	0,025	1,500	100,000	1,060	14,680	19,800	6,920	0,336
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	90	23,282	24,853	7,392	343,170	0,132	2,360	82,600	1,988	23,880	221,230	27,920	2,237
128	Картофельное пюре	150	3,947	3,971	29,134	168,516	0,006	0,195	21,000	0,040	26,320	16,200	2,540	0,085
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***740,035***	***34,698***	***36,027***	***79,939***	***778,911***	***0,308***	***42,905***	***303,600***	***5,542***	***102,940***	***404,400***	***86,820***	***6,590***
Всего за Вторник - 1 Младшие		**1340,035**	**47,380**	**51,536**	**151,035**	**1257,992**	**0,691**	**61,305**	**386,600**	**6,545**	**287,900**	**721,620**	**184,670**	**14,088**

Возрастная группа с 7 до 11 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
7,46	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
288	Куры отварные	90	35,343	34,776		449,820	0,170	3,780	132,300	0,567	28,532	331,172	36,034	3,040
202	Рожки отварные (высший сорт)	150	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099		18,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***540,000***	***45,980***	***44,406***	***63,841***	***841,531***	***0,364***	***10,080***	***150,300***	***3,747***	***92,622***	***493,472***	***82,554***	***7,108***
	Обед													
10	Салат с зеленым горошком и морковью	60	2,260	4,146	5,824	69,860	0,084	7,500	260,000	1,988	19,420	52,820	22,900	0,616
88	Щи из свежей капусты	200	1,906	4,256	11,450	92,500	0,023	15,900	100,000	1,870	27,960	23,540	11,440	0,434
291	Каша перловая с курицей	200	24,099	21,021	38,849	439,327	0,175	5,580	242,800	1,045	47,000	366,640	50,110	2,878
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,260	0,015	2,650	11,900								
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***700,035***	***32,965***	***30,218***	***84,693***	***740,187***	***0,402***	***63,980***	***602,800***	***5,503***	***114,180***	***559,400***	***118,650***	***6,628***
Всего за Понедельник - 1 Младшие		**1240,035**	**78,945**	**74,624**	**148,534**	**1581,718**	**0,765**	**74,060**	**753,100**	**9,250**	**206,802**	**1052,872**	**201,204**	**13,736**

День/неделя: Вторник - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каша пшённая молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,856	0,255	1,300	38,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	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
	Итого за Завтрак	***600,000***	***12,682***	***15,509***	***71,096***	***479,081***	***0,383***	***18,400***	***83,000***	***1,003***	***184,960***	***317,220***	***97,850***	***7,498***
	Обед													
67	Винегрет овощной	60	1,179	4,140	6,199	67,220	0,024	3,750	100,000	1,854	13,310	22,530	10,840	0,412
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,650	2,232	11,225	71,870	0,025	1,500	100,000	1,060	14,680	19,800	6,920	0,336
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	90	23,282	24,853	7,392	343,170	0,132	2,360	82,600	1,988	23,880	221,230	27,920	2,237
128	Картофельное пюре	150	3,947	3,971	29,134	168,516	0,006	0,195	21,000	0,040	26,320	16,200	2,540	0,085
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***740,035***	***34,698***	***36,027***	***79,939***	***778,911***	***0,308***	***42,905***	***303,600***	***5,542***	***102,940***	***404,400***	***86,820***	***6,590***
Всего за Вторник - 1 Младшие		**1340,035**	**47,380**	**51,536**	**151,035**	**1257,992**	**0,691**	**61,305**	**386,600**	**6,545**	**287,900**	**721,620**	**184,670**	**14,088**

День/неделя: Среда - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Кукуруза порционно	60	2,325	0,486	8,019	46,818	0,016	4,455	2,430	0,024	3,240	41,310	12,960	0,332
279	Тефтели мясные на пару с томатным соусом	90/30	17,476	25,419	6,253	322,740	0,100	5,570	65,700	4,875	30,850	188,420	27,070	2,268
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396	0,160		18,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***570,000***	***27,655***	***30,597***	***52,800***	***595,889***	***0,357***	***10,125***	***86,130***	***5,635***	***64,280***	***427,780***	***141,450***	***7,740***
						Обед								
42	Салат картофельный с зелёным горошком	60	1,425	4,204	7,803	75,200	0,022	2,800		1,816	8,380	16,020	6,230	0,245
96	Рассольник московский, (крупа перловая)	200	2,196	4,054	14,779	105,130	0,025	1,870	105,000	1,512	20,040	48,640	11,550	0,431
288	Куры отварные	90	35,343	34,776		449,820	0,170	3,780	132,300	0,567	28,532	331,172	36,034	3,040
139	Капуста тушёная	150	4,437	3,258	13,217	102,680	0,082	99,150	50,000	1,646	111,510	79,560	40,360	1,528
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	Кислота аскорбиновая	0.035						35,000						
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,440	0,780	25,920	126,600	0,120			0,600	19,800	116,400	34,200	2,700
	Итого за Обед	***740,035***	***48,039***	***47,126***	***62,295***	***868,790***	***0,420***	***142,600***	***287,300***	***6,141***	***188,262***	***591,792***	***128,374***	***7,944***
	Всего за Среда - 1 Младшие	**1310,035**	**75,694**	**77,723**	**115,095**	**1464,679**	**0,777**	**152,725**	**373,430**	**11,776**	**252,542**	**1019,572**	**269,824**	**15,684**
День/неделя: Четверг - 1 Младшие														
№ рец.	**Наименование дней недели, блюд**	**Масса порции**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергетическая ценность**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества (мг)**			
			Б	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A (мкг)**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
						Завтрак								
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160
210	Омлет натуральный	200	19,152	23,097	5,282	306,106	0,127	1,170	361,000	2,140	184,140	332,610	28,420	3,381
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***465,000***	***26,597***	***35,099***	***22,911***	***514,055***	***0,218***	***3,398***	***447,600***	***2,730***	***366,690***	***524,950***	***63,420***	***6,221***
						Обед								
95	Салат из квашеной капусты	60	1,602	3,121	3,720	51,990	0,022	26,000		1,430	42,650	30,310	14,730	0,702
82	Борщ из свежей капусты	200	1,826	4,226	11,110	90,400	0,024	13,400	100,000	1,880	30,560	29,040	14,240	0,654
289	Рагу овощное из птицы	200	23,014	24,863	24,544	412,630	0,130	8,000	323,500	2,733	31,420	212,960	35,710	2,177
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина) без сахара	180	0,134	0,062	2,113	8,590	0,006	19,100		0,087	5,000	4,180	3,780	0,359
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***700,035***	***31,016***	***33,052***	***67,407***	***690,210***	***0,302***	***101,500***	***423,500***	***6,730***	***129,430***	***392,890***	***102,660***	***6,592***
	Всего за Четверг - 1 Младшие	**1165,035**	**57,613**	**68,151**	**90,318**	**1204,265**	**0,520**	**104,898**	**871,100**	**9,460**	**496,120**	**917,840**	**166,080**	**12,813**

День/неделя: Пятница - 1 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160
173	Каша пшённая молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,856	0,255	1,300	38,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	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
	Итого за Завтрак	***605,000***	***16,762***	***12,435***	***70,966***	***467,215***	***0,389***	***18,528***	***79,600***	***0,983***	***342,560***	***416,620***	***105,050***	***7,628***
						Обед								
52	Салат из свеклы отварной	60	1,080	3,069	6,336	57,210	0,014	7,200		1,392	26,640	31,020	15,840	1,008
102	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,473	16,688	137,170	0,157	1,500	100,000	2,386	33,860	72,120	24,900	1,432
268	Котлеты рубленые из мяса паровые	90	14,715	24,021	8,048	305,990	0,275	1,620	28,700	1,933	18,380	156,720	24,010	1,749
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396	0,160		18,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***740,035***	***30,339***	***37,515***	***78,240***	***768,901***	***0,726***	***45,420***	***146,700***	***6,647***	***115,670***	***496,710***	***177,570***	***10,229***
Всего за Пятница - 1 Младшие		**1345,035**	**47,101**	**49,950**	**149,206**	**1236,116**	**1,115**	**63,948**	**226,300**	**7,630**	**458,230**	**913,330**	**282,620**	**17,857**
День/неделя: Понедельник - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Горошек зеленый отварной	60	2,542	0,164	5,330	32,800	0,090	8,200		0,164	16,400	50,840	17,220	0,574
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожки отварные (высший сорт) с сыром	150	11,172	8,822	38,122	277,756	0,100	0,160	70,000	0,950	218,580	177,680	18,080	1,134
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***460,000***	***16,999***	***16,812***	***61,081***	***464,281***	***0,274***	***10,460***	***115,000***	***1,624***	***257,530***	***318,460***	***63,100***	***4,388***
						Обед								
7,46	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	200	1,826	4,226	11,110	90,400	0,024	13,400	100,000	1,880	30,560	29,040	14,240	0,654
260	Гуляш из птицы	90	13,306	12,603	3,966	181,720	0,097	5,930	33,600	2,580	20,730	161,290	22,100	1,394
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396	0,160		18,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,260	0,015	2,650	11,900								
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***740,035***	***25,546***	***27,145***	***70,225***	***632,616***	***0,412***	***58,530***	***151,600***	***7,256***	***107,730***	***441,140***	***153,760***	***7,688***
Всего за Понедельник - 2 Младшие		**1200,035**	**42,545**	**43,957**	**131,306**	**1096,897**	**0,686**	**68,990**	**266,600**	**8,880**	**365,260**	**759,600**	**216,860**	**12,076**

День/неделя: Вторник - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каша пшённая молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,856	0,255	1,300	38,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***450,000***	***12,037***	***14,904***	***56,246***	***406,881***	***0,336***	***1,400***	***83,000***	***0,693***	***158,960***	***299,620***	***83,750***	***4,168***
						Обед								
33	Свекла отварная	60	1,200	0,080	7,040	33,600	0,016	8,000		0,080	29,600	34,400	17,600	1,120
102	Суп картофельный с горохом	200	5,210	5,473	16,688	137,170	0,157	1,500	100,000	2,386	33,860	72,120	24,900	1,432
288	Куры отварные	90	35,343	34,776		449,820	0,170	3,780	132,300	0,567	28,532	331,172	36,034	3,040
139	Капуста тушёная	150	4,437	3,258	13,217	102,680	0,082	99,150	50,000	1,646	111,510	79,560	40,360	1,528
377	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	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	0,035						35,000						
	Итого за Обед	***740,035***	***50,875***	***44,423***	***63,084***	***853,105***	***0,548***	***149,530***	***282,300***	***5,289***	***230,252***	***642,992***	***158,094***	***10,670***
Всего за Вторник - 2 Младшие		**1190,035**	**62,912**	**59,327**	**119,330**	**1259,986**	**0,884**	**150,930**	**365,300**	**5,982**	**389,212**	**942,612**	**241,844**	**14,838**
День/неделя: Среда - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
223	Запеканка творожная	150	19,796	15,157	14,161	276,174	0,069	0,480	86,100	1,223	169,392	240,631	27,089	0,836
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	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
	Итого за Завтрак	***550,000***	***23,636***	***23,578***	***46,340***	***498,699***	***0,196***	***15,580***	***131,100***	***2,023***	***213,942***	***345,971***	***67,789***	***6,786***
						Обед								
40	Салат картофельный с морковью	60	2,228	2,904	8,006	67,357	0,034	2,600	215,600	1,029	12,032	32,941	11,709	0,408
88	Щи из свежей капусты	200	1,906	4,256	11,450	92,500	0,023	15,900	100,000	1,870	27,960	23,540	11,440	0,434
268	Биточки мясные с томатным соусом паровые	90/30	14,814	26,700	9,321	335,760	0,277	2,620	68,700	3,301	23,400	160,020	26,810	1,839
202	Рожки отварные (высший сорт)	150	6,412	3,654	40,942	222,476	0,099		18,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,998
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	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	0,035						35,000						
	Итого за Обед	***770,035***	***29,998***	***38,348***	***96,215***	***854,053***	***0,553***	***56,120***	***402,300***	***7,710***	***102,532***	***386,061***	***93,879***	***6,379***
Всего за Среда - 2 Младшие		**1320,035**	**53,635**	**61,925**	**142,554**	**1352,752**	**0,749**	**71,700**	**533,400**	**9,733**	**316,474**	**732,032**	**161,668**	**13,165**

День/неделя: Четверг - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	90	23,282	24,853	7,392	343,170	0,132	2,360	82,600	1,988	23,880	221,230	27,920	2,237
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396	0,160		18,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***495,000***	***35,341***	***33,726***	***46,070***	***625,425***	***0,380***	***4,588***	***142,200***	***2,814***	***216,070***	***522,780***	***137,140***	***7,567***
						Обед								
67	Винегрет овощной	60	1,179	4,140	6,199	67,220	0,024	3,750	100,000	1,854	13,310	22,530	10,840	0,412
103	Суп картофельный с вермишелью	200	1,650	2,232	11,225	71,870	0,025	1,500	100,000	1,060	14,680	19,800	6,920	0,336
259	Жаркое по-домашнему	200	21,137	22,777	28,640	402,780	0,102	6,510	65,100	2,579	22,750	177,060	23,490	1,798
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,260	0,015	2,650	11,900								
	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	0,035						35,000						
	Итого за Обед	***700,035***	***28,666***	***29,944***	***74,634***	***680,370***	***0,271***	***46,760***	***265,100***	***6,093***	***70,540***	***335,790***	***75,450***	***5,246***
	Всего за Четверг - 2 Младшие	**1195,035**	**64,007**	**63,670**	**120,704**	**1305,795**	**0,651**	**51,348**	**407,300**	**8,907**	**286,610**	**858,570**	**212,590**	**12,813**
День/неделя: Пятница - 2 Младшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каша пшённая молочная без сахара	200	8,797	7,083	38,767	254,856	0,255	1,300	38,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,518
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	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
	Итого за Завтрак	***600,000***	***12,637***	***15,504***	***70,946***	***477,381***	***0,381***	***16,400***	***83,000***	***0,993***	***182,960***	***316,120***	***97,250***	***7,468***
						Обед								
95	Салат из квашеной капусты	60	1,602	3,121	3,720	51,990	0,022	26,000		1,430	42,650	30,310	14,730	0,702
82	Борщ из свежей капусты	200	1,826	4,226	11,110	90,400	0,024	13,400	100,000	1,880	30,560	29,040	14,240	0,654
534	Рыба припущенная	90	24,594	1,398	0,604	113,920	0,174	1,370	55,400	0,486	67,600	374,870	87,000	0,212
128	Картофельное пюре	150	3,947	3,971	29,134	168,516	0,006	0,195	21,000	0,040	26,320	16,200	2,540	0,085
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки,	180	0,134	0,062	2,113	8,590	0,006	19,100		0,087	5,000	4,180	3,780	0,359
	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	0,035						35,000						
	Итого за Обед	***740,035***	***36,543***	***13,558***	***72,601***	***560,016***	***0,352***	***95,065***	***176,400***	***4,523***	***191,930***	***571,000***	***156,490***	***4,712***
	Всего за Пятница - 2 Младшие	**1340,035**	**49,180**	**29,062**	**143,547**	**1037,397**	**0,734**	**111,465**	**259,400**	**5,516**	**374,890**	**887,120**	**253,740**	**12,180**

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. 1и2 Москва 2006)

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

***Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта**

***ООО "МКК" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).**

Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1	78,945	74,624	148,534	1581,718	0,765	74,060	753,100	9,250	206,802	1052,872	201,204	13,736
Вторник - 1	47,380	51,536	151,035	1257,992	0,691	61,305	386,600	6,545	287,900	721,620	184,670	14,088
Среда - 1	75,694	77,723	115,095	1464,679	0,777	152,725	373,430	11,776	252,542	1019,572	269,824	15,684
Четверг - 1	57,613	68,151	90,318	1204,265	0,520	104,898	871,100	9,460	496,120	917,840	166,080	12,813
Пятница - 1	47,101	49,950	149,206	1236,116	1,115	63,948	226,300	7,630	458,230	913,330	282,620	17,857
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	61,347	64,397	130,838	1348,954	0,774	91,387	522,106	8,932	340,319	925,047	220,880	14,836
Понедельник - 2	42,545	43,957	131,306	1096,897	0,686	68,990	266,600	8,880	365,260	759,600	216,860	12,076
Вторник - 2	62,912	59,327	119,330	1259,986	0,884	150,930	365,300	5,982	389,212	942,612	241,844	14,838
Среда - 2	53,635	61,925	142,554	1352,752	0,749	71,700	533,400	9,733	316,474	732,032	161,668	13,165
Четверг - 2	64,007	63,670	120,704	1305,795	0,651	51,348	407,300	8,907	286,610	858,570	212,590	12,813
Пятница - 2	49,180	29,062	143,547	1037,397	0,734	111,465	259,400	5,516	374,890	887,120	253,740	12,180
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	54,456	51,588	131,488	1210,565	0,741	90,887	366,400	7,804	346,489	835,987	217,340	13,014
ИТОГО среднее за 2 недели	*57,901*	*57,993*	*131,163*	*1279,760*	*0,757*	*91,137*	*444,253*	*8,368*	*343,404*	*880,517*	*219,110*	*13,925*
Норма СанПин	38,5	39,5	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6

Суммарный объем по приемам пищи			
Возрастная группа с 7 до 11 лет			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	540,000	700,035	1240,035
Вторник - 1	600,000	740,035	1340,035
Среда - 1	570,000	740,035	1310,035
Четверг - 1	465,000	700,035	1165,035
Пятница - 1	605,000	740,035	1345,035
Понедельник - 2	460,000	740,035	1200,035
Вторник - 2	450,000	740,035	1190,035
Среда - 2	550,000	770,035	1320,035
Четверг - 2	495,000	700,035	1195,035
Пятница - 2	600,000	740,035	1340,035
ИТОГО среднее за 2 недели	*534*	*731*	*1265*
Норма СанПин	500	700	1200

Возрастная группа с 11 до 17 лет

День/неделя: Понедельник - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
288	Куры отварные	100	39,270	38,640		499,800	0,189	4,200	147,000	0,630	31,700	367,969	40,038	3,378
202	Рожки отварные (высший сорт)	180	7,740	4,535	49,415	269,645	0,120		22,500	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***620,000***	***51,915***	***52,751***	***75,914***	***993,080***	***0,411***	***13,300***	***169,500***	***5,240***	***114,710***	***555,809***	***94,478***	***7,921***
						Обед								
10	Салат с зеленым горошком и морковью	100	3,734	6,242	9,666	110,140	0,139	12,400	440,000	3,020	32,280	87,560	38,140	1,022
88	Щи из свежей капусты	250	2,439	5,324	14,588	117,040	0,030	20,400	130,000	2,346	37,420	30,860	15,000	0,579
291	Каша перловая с курицей	250	30,226	26,510	48,940	553,186	0,220	7,030	304,800	1,316	58,270	460,530	62,900	3,608
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,260	0,015	2,650	11,900								
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***860,035***	***42,579***	***39,131***	***110,404***	***961,066***	***0,548***	***74,830***	***874,800***	***7,482***	***154,370***	***734,150***	***161,640***	***8,809***
Всего за Понедельник - 1 Старшие		**1480,035**	**94,494**	**91,882**	**186,318**	**1954,146**	**0,960**	**88,130**	**1044,300**	**12,722**	**269,080**	**1289,959**	**256,118**	**16,730**

День/неделя: Вторник - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каша пшённая молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,425	0,319	1,625	47,500	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	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	200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400
	Итого за Завтрак	***700,000***	***15,110***	***17,488***	***85,854***	***567,150***	***0,463***	***23,725***	***92,500***	***1,152***	***226,710***	***375,810***	***116,640***	***8,977***
						Обед								
67	Винегрет овощной	100	1,986	7,236	10,434	115,560	0,041	6,250	170,000	3,238	22,190	37,690	18,190	0,686
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,071	3,290	14,066	94,520	0,031	1,950	130,000	1,548	20,480	25,700	9,020	0,442
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	100	25,865	27,263	8,316	378,530	0,147	2,620	91,700	2,066	26,160	245,720	31,050	2,485
128	Картофельное пюре	180	4,742	4,911	34,996	203,695	0,008	0,234	26,100	0,050	30,160	19,200	2,960	0,091
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			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
	Кислота аскорбиновая	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***890,035***	***40,784***	***43,791***	***102,441***	***962,640***	***0,387***	***46,154***	***417,800***	***7,702***	***130,340***	***491,750***	***111,220***	***8,124***
Всего за Вторник - 1 Старшие		**1590,035**	**55,894**	**61,279**	**188,295**	**1529,790**	**0,850**	**69,879**	**510,300**	**8,854**	**357,050**	**867,560**	**227,860**	**17,101**

День/неделя: Среда - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Кукуруза порционно	100	3,875	0,810	13,365	78,030	0,027	7,425	4,050	0,041	5,400	68,850	21,600	0,554
279	Тефтели мясные на пару с томатным соусом	100/30	19,398	27,171	6,581	347,380	0,110	6,090	69,900	4,917	33,290	208,760	29,650	2,504
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565	0,190		22,500	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***650,000***	***32,017***	***33,629***	***62,484***	***679,910***	***0,408***	***13,615***	***96,450***	***5,760***	***70,520***	***496,820***	***166,670***	***8,670***
						Обед								
42	Салат картофельный с зелёным горошком	100	1,425	4,204	7,803	75,200	0,022	2,800		1,816	8,380	16,020	6,230	0,245
96	Рассольник московский, (крупа перловая)	250	2,786	5,285	18,809	134,870	0,032	2,324	136,000	2,006	24,100	62,150	14,680	0,540
288	Куры отварные	100	39,270	38,640		499,800	0,189	4,200	147,000	0,630	31,700	367,969	40,038	3,378
139	Капуста тушёная	180	5,300	4,305	15,661	125,900	0,098	119,200	60,000	2,147	136,920	96,050	48,620	1,861
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***890,035***	***54,899***	***53,528***	***77,409***	***1013,930***	***0,502***	***163,524***	***343,000***	***7,399***	***227,500***	***697,389***	***155,168***	***9,624***
	Всего за Среда - 1 Старшие	**1540,035**	**86,916**	**87,157**	**139,893**	**1693,840**	**0,909**	**177,139**	**439,450**	**13,159**	**298,020**	**1194,209**	**321,838**	**18,294**
День/неделя: Четверг - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160
210	Омлет натуральный	200	19,152	23,097	5,282	306,106	0,127	1,170	361,000	2,140	184,140	332,610	28,420	3,381
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***465,000***	***26,597***	***35,099***	***22,911***	***514,055***	***0,218***	***3,398***	***447,600***	***2,730***	***366,690***	***524,950***	***63,420***	***6,221***
						Обед								
95	Салат из квашеной капусты	100	2,660	5,199	6,142	86,320	0,037	43,100		2,382	70,760	50,430	24,430	1,154
82	Борщ из свежей капусты	250	2,320	5,284	14,058	113,890	0,031	17,050	130,000	2,358	40,430	37,580	18,420	0,851
289	Рагу овощное из птицы	250	29,018	31,146	30,284	515,710	0,162	9,610	403,100	3,297	38,090	267,700	44,230	2,714
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки, черная смородина) без сахара	180	0,134	0,062	2,113	8,590	0,006	19,100		0,087	5,000	4,180	3,780	0,359
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***860,035***	***40,052***	***42,731***	***87,157***	***893,310***	***0,396***	***123,860***	***533,100***	***8,924***	***180,680***	***515,090***	***136,460***	***8,678***
	Всего за Четверг - 1 Старшие	**1325,035**	**66,649**	**77,830**	**110,068**	**1407,365**	**0,613**	**127,258**	**980,700**	**11,654**	**547,370**	**1040,040**	**199,880**	**14,899**

День/неделя: Пятница - 1 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160
173	Каша пшённая молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,425	0,319	1,625	47,500	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	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	200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400
	Итого за Завтрак	***705,000***	***19,190***	***14,414***	***85,724***	***555,284***	***0,468***	***23,853***	***89,100***	***1,132***	***384,310***	***475,210***	***123,840***	***9,107***
						Обед								
52	Салат из свеклы отварной	100	1,800	5,115	10,560	95,350	0,024	12,000		2,320	44,400	51,700	26,400	1,680
102	Суп картофельный с горохом	250	6,641	6,601	21,176	171,090	0,201	1,950	130,000	2,879	45,030	92,730	32,030	1,846
268	Котлеты рубленые из мяса паровые	100	16,201	26,109	9,054	334,620	0,303	1,800	31,500	2,002	19,990	172,600	26,530	1,929
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565	0,190		22,500	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
376	Чай без сахара	180	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			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
	Кислота аскорбиновая	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***890,035***	***36,346***	***43,993***	***100,608***	***939,960***	***0,878***	***50,850***	***184,000***	***8,403***	***154,450***	***613,840***	***223,180***	***12,867***
Всего за Пятница - 1 Старшие		**1595,035**	**55,536**	**58,407**	**186,332**	**1495,244**	**1,346**	**74,703**	**273,100**	**9,535**	**538,760**	**1089,050**	**347,020**	**21,974**
День/неделя: Понедельник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
	Горошек зелёный	100	4,247	0,274	8,905	54,800	0,151	13,700		0,274	27,400	84,940	28,770	0,959
204	Рожки отварные (высший сорт) с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,745	0,121	0,200	87,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***530,000***	***21,222***	***19,095***	***72,424***	***547,270***	***0,355***	***16,000***	***132,500***	***1,934***	***320,860***	***394,430***	***78,660***	***5,002***
						Обед								
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты	250	2,320	5,284	14,058	113,890	0,031	17,050	130,000	2,358	40,430	37,580	18,420	0,851
260	Гуляш из птицы	100	14,718	13,415	4,274	195,840	0,107	6,660	37,200	2,619	22,500	178,300	24,450	1,542
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565	0,190		22,500	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***890,035***	***30,440***	***33,870***	***87,657***	***792,455***	***0,508***	***65,710***	***189,700***	***9,279***	***144,010***	***541,450***	***191,690***	***9,685***
Всего за Понедельник - 2 Старшие		**1420,035**	**51,662**	**52,965**	**160,081**	**1339,725**	**0,863**	**81,710**	**322,200**	**11,213**	**464,870**	**935,880**	**270,350**	**14,687**

День/неделя: Вторник - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каша пшённая молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,425	0,319	1,625	47,500	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***500,000***	***14,265***	***16,683***	***66,104***	***471,450***	***0,401***	***1,725***	***92,500***	***0,742***	***192,710***	***352,710***	***98,040***	***4,547***
						Обед								
33	Свекла отварная	100	2,010	0,134	11,792	56,280	0,027	13,400		0,134	49,580	57,620	29,480	1,876
102	Суп картофельный с горохом	250	6,641	6,601	21,176	171,090	0,201	1,950	130,000	2,879	45,030	92,730	32,030	1,846
288	Куры отварные	100	39,270	38,640		499,800	0,189	4,200	147,000	0,630	31,700	367,969	40,038	3,378
139	Капуста тушёная	180	5,300	4,305	15,661	125,900	0,098	119,200	60,000	2,147	136,920	96,050	48,620	1,861
377	Чай с лимоном без сахара	180	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***890,035***	***59,386***	***50,776***	***83,408***	***1025,105***	***0,677***	***175,850***	***337,000***	***6,600***	***296,580***	***778,909***	***200,768***	***13,411***
Всего за Вторник - 2 Старшие		1390,035	73,651	67,459	149,512	1496,555	1,078	177,575	429,500	7,342	489,290	1131,619	298,808	17,958

День/неделя: Среда - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
223	Запеканка творожная	200	26,361	20,779	18,660	372,331	0,092	0,640	116,300	1,775	224,606	320,284	35,888	1,095
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	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	200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400
	Итого за Завтрак	***650,000***	***30,401***	***29,400***	***55,739***	***618,356***	***0,234***	***20,740***	***161,300***	***2,675***	***277,156***	***431,124***	***81,088***	***8,145***
						Обед								
40	Салат картофельный с морковью	100	3,727	4,508	13,396	109,538	0,057	4,350	356,000	1,568	20,030	54,918	19,458	0,680
88	Щи из свежей капусты	250	2,439	5,324	14,588	117,040	0,030	20,400	130,000	2,346	37,420	30,860	15,000	0,579
268	Биточки мясные с томатным соусом паровые	100/30	18,149	21,349	10,327	304,620	0,107	2,800	71,500	3,370	25,870	186,220	28,470	2,449
202	Рожки отварные (высший сорт)	180	7,740	4,535	49,415	269,645	0,120		22,500	1,100	21,860	63,900	11,640	1,193
342	Компот ассорти без сахара	180	0,198	0,054	0,576	9,360								
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***920,035***	***38,173***	***36,810***	***122,862***	***979,003***	***0,473***	***62,550***	***580,000***	***9,184***	***131,580***	***491,098***	***120,168***	***8,501***
Всего за Среда - 2 Старшие		1570,035	68,574	66,210	178,601	1597,359	0,707	83,290	741,300	11,859	408,736	922,222	201,256	16,646

День/неделя: Четверг - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
15	Сыр порционный	15	4,160	4,176		54,224	0,006	0,128	41,600	0,080	160,000	102,400	7,200	0,160
294	Котлеты рубленые из мяса птицы паровые	100	25,865	27,263	8,316	378,530	0,147	2,620	91,700	2,066	26,160	245,720	31,050	2,485
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565	0,190		22,500	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
377	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235	0,003	2,100		0,010	6,950	9,340	5,000	0,850
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Итого за Завтрак	***535,000***	***38,814***	***37,092***	***51,004***	***688,954***	***0,426***	***4,848***	***155,800***	***2,958***	***219,990***	***568,430***	***154,270***	***8,287***
						Обед								
67	Винегрет овощной	100	1,986	7,236	10,434	115,560	0,041	6,250	170,000	3,238	22,190	37,690	18,190	0,686
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,071	3,290	14,066	94,520	0,031	1,950	130,000	1,548	20,480	25,700	9,020	0,442
259	Жаркое по-домашнему	250	26,390	28,176	35,868	500,990	0,127	8,270	81,200	3,116	27,610	221,010	29,420	2,244
348	Компот из абрикосов без сахара	180	0,260	0,015	2,650	11,900								
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***860,035***	***36,627***	***39,757***	***97,578***	***891,770***	***0,360***	***51,470***	***381,200***	***8,702***	***96,680***	***439,600***	***102,230***	***6,972***
Всего за Четверг - 2 Старшие		**1395,035**	**75,441**	**76,849**	**148,582**	**1580,724**	**0,785**	**56,318**	**537,000**	**11,660**	**316,670**	**1008,030**	**256,500**	**15,259**
День/неделя: Пятница - 2 Старшие														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
						Завтрак								
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,090	0,001		45,000	0,100	2,400	3,000		0,030
173	Каша пшённая молочная без сахара	250	11,025	8,862	48,625	319,425	0,319	1,625	47,500	0,242	172,160	263,870	70,840	1,897
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,820
	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	200	0,800	0,800	19,600	94,000	0,060	20,000	0,000	0,400	32,000	22,000	18,000	4,400
	Итого за Завтрак	***700,000***	***15,065***	***17,483***	***85,704***	***565,450***	***0,461***	***21,725***	***92,500***	***1,142***	***224,710***	***374,710***	***116,040***	***8,947***
						Обед								
95	Салат из квашеной капусты	100	2,660	5,199	6,142	86,320	0,037	43,100		2,382	70,760	50,430	24,430	1,154
82	Борщ из свежей капусты	250	2,320	5,284	14,058	113,890	0,031	17,050	130,000	2,358	40,430	37,580	18,420	0,851
534	Рыба припущенная	100	27,297	1,551	0,604	126,160	0,193	1,455	57,100	0,537	74,400	415,670	96,350	0,226
128	Картофельное пюре	180	4,742	4,911	34,996	203,695	0,008	0,234	26,100	0,050	30,160	19,200	2,960	0,091
342	Компот ассорти из с/м ягод (яблоки,	180	0,134	0,062	2,113	8,590	0,006	19,100		0,087	5,000	4,180	3,780	0,359
	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	0.035						35,000						
	Итого за Обед	***890,035***	***43,073***	***18,047***	***92,473***	***707,455***	***0,434***	***115,939***	***213,200***	***6,214***	***247,150***	***682,260***	***191,540***	***6,281***
Всего за Пятница - 2 Старшие		**1590,035**	**58,138**	**35,530**	**178,177**	**1272,905**	**0,895**	**137,664**	**305,700**	**7,356**	**471,860**	**1056,970**	**307,580**	**15,228**

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. 1и2 Москва 2006)

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

***Химико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта**

***ООО "МКК" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).**

Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	(ккал)	B1	C	A (мкг)	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1	94,494	91,882	186,318	1954,146	0,960	88,130	1044,300	12,722	269,080	1289,959	256,118	16,730
Вторник - 1	55,894	61,279	188,295	1529,790	0,850	69,879	510,300	8,854	357,050	867,560	227,860	17,101
Среда - 1	86,916	87,157	139,893	1693,840	0,909	177,139	439,450	13,159	298,020	1194,209	321,838	18,294
Четверг - 1	66,649	77,830	110,068	1407,365	0,613	127,258	980,700	11,654	547,370	1040,040	199,880	14,899
Пятница - 1	55,536	58,407	186,332	1495,244	1,346	74,703	273,100	9,535	538,760	1089,050	347,020	21,974
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	71,898	75,311	162,181	1616,077	0,936	107,422	649,570	11,185	402,056	1096,164	270,543	17,800
Понедельник - 2	51,662	52,965	160,081	1339,725	0,863	81,710	322,200	11,213	464,870	935,880	270,350	14,687
Вторник - 2	73,651	67,459	149,512	1496,555	1,078	177,575	429,500	7,342	489,290	1131,619	298,808	17,958
Среда - 2	68,574	66,210	178,601	1597,359	0,707	83,290	741,300	11,859	408,736	922,222	201,256	16,646
Четверг - 2	75,441	76,849	148,582	1580,724	0,785	56,318	537,000	11,660	316,670	1008,030	256,500	15,259
Пятница - 2	58,138	35,530	178,177	1272,905	0,895	137,664	305,700	7,356	471,860	1056,970	307,580	15,228
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	65,493	59,803	162,991	1457,454	0,866	107,311	467,140	9,886	430,285	1010,944	266,899	15,956
ИТОГО среднее за 2 недели	*68,696*	*67,557*	*162,586*	*1536,765*	*0,901*	*107,367*	*558,355*	*10,535*	*416,171*	*1053,554*	*268,721*	*16,878*
Норма СанПин	45	46	191,5	1360	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Суммарный объем по приемам пищи			
Возрастная группа с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	620,000	860,035	1480,035
Вторник - 1	700,000	890,035	1590,035
Среда - 1	650,000	890,035	1540,035
Четверг - 1	465,000	860,035	1325,035
Пятница - 1	705,000	890,035	1595,035
Понедельник - 2	530,000	890,035	1420,035
Вторник - 2	500,000	890,035	1390,035
Среда - 2	650,000	920,035	1570,035
Четверг - 2	535,000	860,035	1395,035
Пятница - 2	700,000	890,035	1590,035
ИТОГО среднее за 2 недели	*606*	*884*	*1490*
Норма СанПин	550	800	1350