



# Возрастная группа с 7 до 11 лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **День/неделя: Понедельник - 1 Младшие** | | | | | | |  | | | | | | | |
| **№**  **рец.** | **Наименование дней недели, блюд** | **Масса**  **порции** | **Пищевые вещества (г)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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)** | | | **Энергетическа**  **я ценность** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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**  **(ккал)** | **Витамины (мг)** | | | | **Минеральные вещества (мг)** | | | |
| **Б** | **Ж** | **У** | **В1** | **С** | **А (мкг)** | **Е** | **Са** | **Р** | **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 |