

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Завтрак		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130		66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
376	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	0,068		492,401	0,210	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560		
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043		53,388	0,001	0,300		4,950	8,240	0,859		
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	0,440		
	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700		70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	3,300		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>600,000</b>	<b>38,137</b>	<b>44,979</b>	<b>53,621</b>		<b>776,389</b>	<b>0,301</b>	<b>696,800</b>	<b>3,694</b>	<b>287,740</b>	<b>613,930</b>	<b>66,060</b>		
	<b>Обед</b>														
88	Икра оводная	100	1,700	9,000	9,000		136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	0,700		
291	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,046	5,872	11,691		107,823	0,084	25,678	2,431	37,243	56,141	0,940		
348	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713		503,211	0,136	4,889	461,900	33,630	262,530	2,431		
	Компот из сухофруктов	180			15,968		63,840								
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320		103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>860,000</b>	<b>30,711</b>	<b>39,528</b>	<b>129,372</b>		<b>1 008,474</b>	<b>0,444</b>	<b>37,727</b>	<b>10,179</b>	<b>149,073</b>	<b>431,671</b>	<b>120,852</b>		
	<b>Итого за Понедельник - I Старшие</b>	<b>1 460,000</b>	<b>68,868</b>	<b>84,507</b>	<b>182,993</b>		<b>1 784,863</b>	<b>0,745</b>	<b>1 365,011</b>	<b>13,873</b>	<b>1 045,601</b>	<b>186,912</b>	<b>16,649</b>		

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Завтрак		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645		220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	1,050		
384	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286		281,091	0,087	1,547	0,242	151,520	181,350	40,880		
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656		114,732	0,036	0,468	0,072					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400		88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	0,480		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>540,000</b>	<b>16,504</b>	<b>17,871</b>	<b>119,987</b>		<b>709,823</b>	<b>0,207</b>	<b>2,015</b>	<b>2,744</b>	<b>173,620</b>	<b>252,350</b>	<b>56,080</b>		
	<b>Обед</b>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,920	7,693	7,744		116,310	0,021	8,880	2,338	132,560	101,940	1,332		
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,432		86,541	0,057	6,304	1,530	13,862	34,739	0,559		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541		282,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818		169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370		
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165		50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	1,589		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680		94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320		103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120		
	<b>Итого за Обед</b>	<b>890,000</b>	<b>28,825</b>	<b>37,119</b>	<b>112,700</b>		<b>903,682</b>	<b>0,648</b>	<b>55,068</b>	<b>7,544</b>	<b>274,692</b>	<b>483,399</b>	<b>130,021</b>		
	<b>Итого за Вторник - I Старшие</b>	<b>1 430,000</b>	<b>45,379</b>	<b>54,990</b>	<b>232,687</b>		<b>1 607,505</b>	<b>0,855</b>	<b>57,083</b>	<b>10,288</b>	<b>448,312</b>	<b>735,949</b>	<b>186,101</b>		

Понедельник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			<i>Завтрак</i>														
210	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
376	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	4,400	8,240	8,400	0,859					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
338	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,500	24,000	16,500	13,500	3,300				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>38,157</i>	<i>44,979</i>	<i>53,621</i>	<i>776,389</i>	<i>0,301</i>	<i>696,800</i>	<i>3,694</i>	<i>287,740</i>	<i>613,930</i>	<i>66,060</i>	<i>10,970</i>				
			<i>Обед</i>														
88	Икра овошная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700				
291	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,046	5,872	11,691	507,823	0,084	25,678	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940				
348	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	4,088	33,630	262,550	60,680	2,431				
	Компот из сухофруктов	180			15,968	63,840											
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,711</i>	<i>39,528</i>	<i>129,372</i>	<i>1 008,474</i>	<i>0,444</i>	<i>37,727</i>	<i>10,179</i>	<i>149,073</i>	<i>431,671</i>	<i>120,852</i>	<i>5,679</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 1 Старшие</i>	<i>1 460,000</i>	<i>68,868</i>	<i>84,507</i>	<i>182,993</i>	<i>1 784,863</i>	<i>0,745</i>	<i>1 365,011</i>	<i>13,873</i>	<i>436,813</i>	<i>1 045,601</i>	<i>186,912</i>	<i>16,649</i>				

Вторник - 1 Старшие

№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			<i>Завтрак</i>														
174	Кондитерское изделие	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050				
384	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656				
	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	10,800	0,072								
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>16,504</i>	<i>17,871</i>	<i>119,987</i>	<i>709,823</i>	<i>0,207</i>	<i>2,015</i>	<i>2,744</i>	<i>173,620</i>	<i>252,350</i>	<i>56,080</i>	<i>2,186</i>				
			<i>Обед</i>														
50	Салат из свеклы с сыром	100	3,920	7,693	7,744	116,310	0,021	8,880	2,338	132,560	101,940	23,860	1,332				
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	1,852	3,255	12,432	86,541	0,057	6,304	1,530	13,862	34,759	12,551	0,559				
294	Котлета рубленая из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749				
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589				
377	Чай с лимонном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>28,825</i>	<i>37,119</i>	<i>112,700</i>	<i>903,682</i>	<i>0,648</i>	<i>55,068</i>	<i>7,544</i>	<i>274,692</i>	<i>483,599</i>	<i>130,021</i>	<i>7,669</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1 Старшие</i>	<i>1 430,000</i>	<i>45,329</i>	<i>54,990</i>	<i>232,687</i>	<i>1 607,505</i>	<i>0,855</i>	<i>57,083</i>	<i>10,288</i>	<i>448,312</i>	<i>735,949</i>	<i>186,101</i>	<i>9,855</i>				

День/неделя: Среда - 1 Старшие		Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Масса порции		Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>																	
279	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965				
173	180	5,585	5,078	25,190	168,371	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
377	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	550,000	22,720	26,725	73,378	625,721	0,319	6,164	104,500	5,858	57,510	325,980	124,320	6,275				
<i>Обед</i>																	
47	100	1,530	5,130	4,050	70,901	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750				
82	250	4,625	5,908	12,045	119,091	0,078	20,777	217,111	2,471	36,462	71,929	23,391	1,176				
293	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092				
202	180	7,742	4,557	49,417	269,652	0,120	20,000		1,100	21,860	63,900	11,640	1,188				
349	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828				
	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	890,000	46,484	32,555	120,553	972,442	0,581	49,476	240,638	7,771	157,850	482,152	101,032	6,594				
	1 440,000	69,204	59,280	194,131	1 598,163	0,900	55,640	345,138	13,629	215,360	808,112	225,352	12,869				
<i>Итого за Среда - 1 Старшие</i>																	
<i>Итого за Обед</i>																	
<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>																	

День/неделя: Четверг - 1 Старшие		Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ реч.	Масса порции		Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
															Б	Ж	У
<i>Завтрак</i>																	
204	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502				
376	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859				
348	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800				
	640,000	18,490	12,967	105,963	616,730	0,196	2,324	88,900	1,720	315,430	293,380	42,560	5,601				
<i>Обед</i>																	
67	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775				
96	250	2,394	5,225	16,047	121,362	0,076	9,779	206,781	1,975	25,303	78,460	21,372	0,821				
259	250	17,913	21,220	28,749	375,929	0,263	36,937	60,904	3,546	41,190	238,437	56,977	3,109				
348	180			15,968	63,840								0,048				
	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	860,000	28,304	35,269	107,991	862,960	0,608	57,138	548,435	9,286	123,597	438,213	120,395	6,313				
	1 500,000	46,794	48,236	213,954	1 479,690	0,804	59,462	637,335	11,006	439,027	731,593	162,955	11,914				
<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>																	



№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	9,400	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша пшеничная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,093	305,800	1,594	234,760	481,870	88,040	4,899	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>29,190</i>	<i>23,463</i>	<i>96,292</i>	<i>713,741</i>	<i>0,469</i>	<i>2,093</i>	<i>305,800</i>	<i>1,594</i>	<i>234,760</i>	<i>481,870</i>	<i>88,040</i>	<i>4,899</i>	
<i>Обед</i>															
54	Салат из свежих овощей	100	1,135	6,163	11,516	106,640	0,021	9,400	250,000	2,759	29,530	32,540	17,430	1,525	
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	250	6,132	5,539	18,540	148,661	0,237	9,504	200,031	2,414	38,862	107,759	38,171	2,059	
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,384	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,975	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	1,384	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>37,681</i>	<i>39,122</i>	<i>119,198</i>	<i>982,271</i>	<i>0,792</i>	<i>20,748</i>	<i>282,131</i>	<i>8,538</i>	<i>156,562</i>	<i>525,519</i>	<i>190,981</i>	<i>10,892</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 430,000</i>	<i>66,871</i>	<i>62,585</i>	<i>215,490</i>	<i>1 696,012</i>	<i>1,261</i>	<i>22,841</i>	<i>587,931</i>	<i>10,132</i>	<i>391,322</i>	<i>1 007,389</i>	<i>279,021</i>	<i>15,791</i>	
<b>День/неделя: Среда - 2 Старшие</b>															
<i>Завтрак</i>															
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
348	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	2,000	90,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Сок 200 мл в бутыл.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>29,979</i>	<i>15,667</i>	<i>107,313</i>	<i>696,369</i>	<i>0,212</i>	<i>4,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,846</i>	<i>217,750</i>	<i>399,140</i>	<i>67,850</i>	<i>5,630</i>	
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,227	104,229	0,065	10,262	280,750	3,205	19,904	45,316	20,446	0,775	
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	2,046	5,872	11,691	107,823	0,084	25,678	206,311	2,431	37,243	56,141	23,572	0,940	
268	Бигоски мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	153,643	25,210	1,983	
202	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	20,000	20,000	1,100	21,860	63,900	11,640	1,188	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	64,800	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>32,429</i>	<i>47,112</i>	<i>139,979</i>	<i>1 117,641</i>	<i>0,832</i>	<i>41,528</i>	<i>589,583</i>	<i>11,120</i>	<i>157,677</i>	<i>400,960</i>	<i>105,708</i>	<i>7,274</i>	
	<i>Итого за Среда - 2 Старшие</i>	<i>1 560,000</i>	<i>62,408</i>	<i>62,779</i>	<i>247,292</i>	<i>1 814,010</i>	<i>1,044</i>	<i>45,938</i>	<i>687,963</i>	<i>12,966</i>	<i>375,437</i>	<i>800,100</i>	<i>173,558</i>	<i>12,904</i>	

Дата: Четверг - 2 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
294	Икра овощная	40	0,680	3,600	3,600	54,400	0,008	2,800		1,240	16,400	14,800	6,000	0,280				
128	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,300	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749				
376	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,930	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440		8,000	26,000	5,600	0,440					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>560,000</i>	<i>20,297</i>	<i>28,447</i>	<i>77,682</i>	<i>654,261</i>	<i>0,417</i>	<i>40,924</i>	<i>78,600</i>	<i>4,788</i>	<i>113,870</i>	<i>310,840</i>	<i>83,130</i>	<i>4,917</i>				
			<i>Обед</i>															
42	Салат картофельный с зеленым горошком	100	1,777	6,931	9,961	109,764	0,086	13,359	1,167	3,002	15,328	48,113	19,002	0,749				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,925	5,833	12,045	108,291	0,071	20,777	206,311	2,441	34,962	53,929	23,391	1,026				
291	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,530	60,680	2,431				
348	Компот из сухофруктов	180		15,968	19,680	63,840	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>30,667</i>	<i>37,420</i>	<i>130,687</i>	<i>982,706</i>	<i>0,497</i>	<i>39,185</i>	<i>669,378</i>	<i>10,091</i>	<i>121,120</i>	<i>440,572</i>	<i>124,673</i>	<i>5,814</i>				
	<i>Итого за Четверг - 2 Старшие</i>	<i>1 420,000</i>	<i>50,964</i>	<i>65,867</i>	<i>208,369</i>	<i>1 636,967</i>	<i>0,914</i>	<i>80,109</i>	<i>747,978</i>	<i>14,879</i>	<i>234,990</i>	<i>751,412</i>	<i>207,803</i>	<i>10,731</i>				

День/неделя: Пятница - 2 Старшие

№ реч.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
181	Сыр порционный	20	5,200	5,220	41,439	68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200				
377	Каша манная молочная	250	7,613	7,133	13,163	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544				
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>18,889</i>	<i>13,128</i>	<i>92,682</i>	<i>566,974</i>	<i>0,200</i>	<i>3,485</i>	<i>91,580</i>	<i>1,853</i>	<i>381,090</i>	<i>335,716</i>	<i>49,084</i>	<i>2,547</i>				
			<i>Обед</i>															
47	Салат из квашеной капусты	100	1,530	5,130	4,050	70,501	0,023	24,501		2,315	40,701	30,249	14,300	0,750				
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	250	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709				
229	Рыба, тушеная с овощами	130	20,162	6,150	1,479	142,091	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199				
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000		0,306	10,000	98,250	32,220	0,679				
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,930	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>37,405</i>	<i>20,567</i>	<i>116,432</i>	<i>803,502</i>	<i>0,492</i>	<i>33,128</i>	<i>445,351</i>	<i>7,452</i>	<i>166,863</i>	<i>576,388</i>	<i>159,381</i>	<i>5,753</i>				
	<i>Итого за Пятница - 2 Старшие</i>	<i>1 470,000</i>	<i>56,294</i>	<i>33,695</i>	<i>209,114</i>	<i>1 370,476</i>	<i>0,692</i>	<i>56,613</i>	<i>536,931</i>	<i>9,305</i>	<i>547,953</i>	<i>912,104</i>	<i>208,465</i>	<i>8,300</i>				

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
						В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Б	Ж	У	Y										Ca	P	Mg
Понедельник - 1	68,868	84,507	182,993	1 784,863	0,745	53,984	1 365,011	13,873	436,813	1 045,601	186,912	16,649				
Вторник - 1	45,329	54,990	232,687	1 607,505	0,855	57,083	361,811	10,288	448,312	735,949	186,101	9,855				
Среда - 1	69,204	59,280	194,131	1 598,163	0,900	55,640	345,138	13,629	215,360	808,112	225,352	12,869				
Четверг - 1	46,794	48,236	213,954	1 479,690	0,804	59,462	637,335	11,006	439,027	731,593	162,955	11,914				
Пятница - 1	55,365	55,071	212,796	1 573,514	1,331	26,289	885,311	7,943	524,646	939,749	269,891	13,483				
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	57,112	60,417	207,312	1 608,747	0,927	50,492	718,921	11,348	412,832	852,201	206,242	12,954				
Вторник - 2	51,405	37,484	219,517	1 436,001	0,748	49,013	339,051	8,343	457,175	729,302	169,916	10,973				
Среда - 2	66,871	62,585	215,490	1 696,012	1,261	22,841	587,931	10,132	391,322	1 007,389	279,021	15,791				
Четверг - 2	62,408	62,779	247,292	1 814,010	1,044	45,938	687,963	12,966	375,427	800,100	173,558	12,904				
Пятница - 2	50,964	65,867	208,369	1 636,967	0,914	80,109	747,978	14,879	234,990	751,412	207,803	10,731				
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	56,294	33,695	209,114	1 370,476	0,692	36,613	536,931	9,305	547,953	912,104	208,465	8,300				
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	57,350	56,450	213,634	1 590,693	0,932	46,903	579,971	11,125	401,373	840,061	207,753	11,740				
Норма СанПин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9				

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	600,000	860,000	1 460,000
Вторник - 1	540,000	890,000	1 430,000
Среда - 1	550,000	890,000	1 440,000
Четверг - 1	640,000	860,000	1 500,000
Пятница - 1	550,000	890,000	1 440,000
<b>Понедельник - 2</b>	<b>590,000</b>	<b>890,000</b>	<b>1 480,000</b>
<b>Вторник - 2</b>	<b>540,000</b>	<b>890,000</b>	<b>1 430,000</b>
<b>Среда - 2</b>	<b>640,000</b>	<b>920,000</b>	<b>1 560,000</b>
<b>Четверг - 2</b>	<b>560,000</b>	<b>860,000</b>	<b>1 420,000</b>
<b>Пятница - 2</b>	<b>550,000</b>	<b>920,000</b>	<b>1 470,000</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>576</b>	<b>887</b>	<b>1 463</b>
Норма СанПин	550	800	1 350

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. -

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

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

\*ООО "Межрегиональная кейтеринговая компания" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на