

День/неделя: Пятница - 1 Молодшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
52	Салат из свежесы отварной	60	1,080	3,069	6,336	57,210			
88	Шти из свежей капусты	200	1,706	4,216	9,820	84,800			
268	Котлеты рубленные из мяса	80	13,557	20,499	11,010	281,810			
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396			
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535			
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	<i>Итого за Обед</i>		24,837	32,606	70,014	671,251			
День/неделя: Понедельник - 2 Молодшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
82	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600			
260	Борщи из свежей капусты	200	1,626	4,186	10,478	86,690			
642	Гуляши из птицы	40/40	11,744	10,702	3,654	157,200			
349	Каша перловая с овощами	150	4,664	11,543	32,832	254,330			
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,780	0,060	10,140	45,400			
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	Кислота аскорбиновая	0.035							
	<i>Итого за Обед</i>		23,534	32,541	84,104	730,720			
День/неделя: Вторник - 2 Молодшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
45	Салат из белокочанной капусты	60	1,066	3,068	6,611	59,040			
103	Суп картофельный с пермишью	200	1,530	2,208	10,247	67,250			
173	Кура отварная	80	31,416	30,912		399,840			
377	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,396			
	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235			
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	<i>Итого за Обед</i>		42,651	41,015	59,836	775,261			
День/неделя: Среда - 2 Молодшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
52	Салат из свежесы отварной	60	1,080	3,069	6,336	57,210			
88	Шти из свежей капусты	200	1,706	4,216	9,820	84,800			
268	Биточки мясные с томатным соусом	80/30	14,064	24,838	13,064	331,460			
199	Пюре из бобовых с маслом	150	17,282	4,100	36,127	250,536			
342	Компот ассорти без сахара	200	0,270	0,060	10,400	10,400			
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	Кислота аскорбиновая	0.035							
	<i>Итого за Обед</i>		38,052	36,953	87,587	839,006			
День/неделя: Четверг - 2 Молодшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
71	Помидоры св порционные	60	0,726	0,132	2,508	15,840			
102	Суп картофельный с горохом	200	5,050	5,441	15,384	131,010			
259	Жаркое по-домашнему	200	20,497	23,424	378,140	45,400			
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,780	0,060	10,140	45,400			
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	Кислота аскорбиновая	0.035							
	<i>Итого за Обед</i>		30,753	28,932	73,056	675,890			

День/неделя: Пятница - 1 Старшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
52	Салат из свежесы отварной	100	1,800	5,115	10,560	95,350			
88	Шти из свежей капусты	250	2,179	5,272	12,469	107,030			
268	Котлеты рубленные из мяса	100	16,971	25,206	13,697	348,320			
173	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565			
376	Чай без сахара	200	0,200	0,051	0,069	1,535			
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	<i>Итого за Обед</i>		30,434	41,371	83,584	826,300			
День/неделя: Понедельник - 2 Старшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
82	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000			
260	Борщи из свежей капусты	250	2,080	5,236	13,100	108,640			
642	Гуляши из птицы	50/50	14,718	13,415	4,274	195,840			
349	Каша перловая с овощами	180	5,597	13,652	39,401	303,410			
	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,780	0,060	10,140	45,400			
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	Кислота аскорбиновая	0.035							
	<i>Итого за Обед</i>		28,575	42,013	97,515	894,790			
День/неделя: Вторник - 2 Старшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,755	5,117	11,250	99,280			
103	Суп картофельный с пермишью	250	1,931	3,262	12,925	89,130			
173	Кура отварная	100	39,270	38,640		499,800			
377	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,565			
	Чай с лимоном без сахара	200	0,245	0,056	0,219	3,235			
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	<i>Итого за Обед</i>		52,485	52,802	71,183	965,510			
День/неделя: Среда - 2 Старшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
52	Салат из свежесы отварной	100	1,800	5,115	10,560	95,350			
88	Шти из свежей капусты	250	2,179	5,272	12,469	107,030			
268	Биточки мясные с томатным соусом	100/30	17,335	30,231	15,751	403,390			
199	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	5,065	43,355	301,965			
342	Компот ассорти без сахара	200	0,220	0,060	0,640	10,400			
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	Кислота аскорбиновая	0.035							
	<i>Итого за Обед</i>		45,974	46,393	104,375	1023,635			
День/неделя: Четверг - 2 Старшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
71	Помидоры св порционные	100	1,210	0,220	4,180	26,400			
102	Суп картофельный с горохом	250	6,441	6,561	19,546	163,390			
259	Жаркое по-домашнему	250	25,500	28,016	29,348	470,190			
349	Компот из сухофруктов без сахара	200	0,780	0,060	10,140	45,400			
	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	Кислота аскорбиновая	0.035							
	<i>Итого за Обед</i>		37,721	35,507	84,814	810,880			

День/неделя: Питание - 2 Младшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,679	3,112	7,903	63,380			
82	Борщ из свежей капусты	200	1,626	4,186	10,478	86,690			
534	Рыба запеченная	80	22,323	5,294	3,495	151,300			
642	Каша перловая с овощами	150	4,664	11,543	32,832	254,330			
342	Компот ассорти из см ягод (яблоки, черная смородина) без сахара	200	0,148	0,068	2,326	9,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	Кислота аскорбиновая	0,035							
			33,140	24,853	78,634	670,640			

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/год ред. М.П.Могильного, - М.:Делта/инт, 2007. - 628с." и ПИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ т.т. 1п2, 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).

День/неделя: Питание - 2 Старшие									
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)			
			Б	Ж	У				
<i>Обед</i>									
65	Салат из моркови с яблоком	100	1,143	6,189	14,281	119,160			
82	Борщ из свежей капусты	250	2,080	5,236	13,100	108,640			
534	Рыба запеченная	100	27,837	6,612	4,194	188,110			
642	Каша перловая с овощами	180	5,597	13,652	39,401	303,410			
342	Компот ассорти из см ягод (яблоки, черная смородина) без сахара	200	0,148	0,068	2,326	9,440			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,700	0,650	21,600	105,500			
	Кислота аскорбиновая	0,035							
			40,505	32,407	94,902	834,260			

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников/год ред. М.П.Могильного, - М.:Делта/инт, 2007. - 628с." и ПИ по производству кулинарной продукции для