

СОГЛАСОВАНО
Директор

Давыдова Е.Н.



2023г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря

Ф.И.

Давыдова Е.Н.

«*Д.В.*» *Август* 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компании"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая

Финонов Т.В.

«*Д.В.*» *август* 2023г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательных учреждениях Республики Мордовия

день/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет

№ 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>																	
			0,080	7,250	0,130	66,100	0,001			40,000	0,100	2,400	3,000	2,400	3,000	0,020				
204	Масло порционное	10	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119			77,500	1,150	270,910	219,550	270,910	22,090	1,358				
	Рожени отварные с саром	180	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002			0,580	0,008	6,550	9,120	6,550	4,880	0,883				
377	Чай с лимоном	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				0,680	7,600	26,000	7,600	5,200	0,480				
	Ватон	40																		
348	Сок 200 мл в индул.	200			22,400	90,000	0,020		2,000		14,000	8,000	14,000	8,000	2,800					
	Сок 200 мл в индул.	200			22,400	90,000	0,020		2,000		14,000	8,000	14,000	8,000	2,800					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>630,000</i>	<i>16,808</i>	<i>18,702</i>	<i>99,985</i>	<i>637,600</i>	<i>0,186</i>		<i>3,900</i>	<i>1,938</i>	<i>287,460</i>	<i>271,670</i>	<i>287,460</i>	<i>271,670</i>	<i>40,170</i>	<i>5,541</i>				
			<i>Обед</i>																	
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024		21,445	1,864	29,420	27,070	29,420	27,070	14,180	0,446				
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101		9,240	2,220	27,214	88,392	27,214	88,392	17,896	1,174				
290/330	Грудка куриная, тушеные в сметанном соусе, 90/30	120	28,439	16,549	9,952	273,851	0,139		0,028	39,400	1,761	25,312	240,930	25,312	34,786	1,003				
171	Капса рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043			16,000	0,252	8,880	81,450	8,880	26,720	0,567				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033		350,000	0,330	6,000	19,500	6,000	19,500	4,200	0,350				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120		0,120	0,090	21,900	37,500	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			6,317	118,726	494,842	109,782	118,726	494,842	4,396				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>45,434</i>	<i>32,568</i>	<i>109,741</i>	<i>927,837</i>	<i>0,460</i>		<i>380,833</i>	<i>541,970</i>	<i>118,726</i>	<i>494,842</i>	<i>109,782</i>	<i>118,726</i>	<i>149,952</i>	<i>9,937</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 400,000</i>	<i>62,242</i>	<i>51,270</i>	<i>209,726</i>	<i>1 565,437</i>	<i>0,646</i>		<i>384,733</i>	<i>8,455</i>	<i>406,186</i>	<i>766,512</i>	<i>406,186</i>	<i>766,512</i>	<i>149,952</i>	<i>9,937</i>				

День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет

№ 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>																	
209	Яйно отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070			250,000	0,600	55,000	192,000	55,000	12,000	2,500				
175	Капса молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128		1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	122,650	35,510	0,796				
384	Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и"	200	2,932	2,700	19,656	114,732	0,036		0,468	10,800	0,072									
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	10,000	7,000	0,550				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>23,285</i>	<i>21,308</i>	<i>78,727</i>	<i>608,703</i>	<i>0,289</i>		<i>1,677</i>	<i>299,400</i>	<i>1,381</i>	<i>187,650</i>	<i>374,220</i>	<i>187,650</i>	<i>54,510</i>	<i>3,846</i>				
			<i>Обед</i>																	
102	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012		4,200	1,860	24,600	22,200	24,600	22,200	9,000	0,420				
268	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200		7,604	2,436	33,802	105,679	33,802	105,679	31,012	1,815				
128	Рыба запеченная	90	18,901	16,941	3,496	140,491	0,127		0,540	10,800	2,599	47,780	264,350	47,780	60,420	0,953				
376	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173		27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	40,220	34,510	1,332				
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001		0,100	0,500	4,950	8,240	4,950	8,240	4,400	0,856				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120		0,120	0,090	21,900	37,500	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>35,898</i>	<i>32,967</i>	<i>88,712</i>	<i>701,502</i>	<i>0,666</i>		<i>40,559</i>	<i>201,131</i>	<i>7,494</i>	<i>179,252</i>	<i>554,289</i>	<i>179,252</i>	<i>155,542</i>	<i>6,546</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>61,183</i>	<i>54,275</i>	<i>167,439</i>	<i>1 310,205</i>	<i>0,955</i>		<i>42,236</i>	<i>8,875</i>	<i>366,902</i>	<i>928,509</i>	<i>366,902</i>	<i>928,509</i>	<i>210,052</i>	<i>10,392</i>				

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564
210	Омлет натуральный	160	27,357	28,834	4,841	388,581	0,168	0,923	523,700	2,104	199,050	447,670	34,040	5,081
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,950	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
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>35,282</i>	<i>36,978</i>	<i>86,115</i>	<i>816,379</i>	<i>0,292</i>	<i>3,423</i>	<i>1 489,700</i>	<i>4,521</i>	<i>245,060</i>	<i>562,340</i>	<i>75,220</i>	<i>7,994</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Сул с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	350,180			0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>38,258</i>	<i>23,416</i>	<i>84,011</i>	<i>725,466</i>	<i>0,540</i>	<i>361,798</i>	<i>350,455</i>	<i>5,058</i>	<i>86,912</i>	<i>461,104</i>	<i>141,636</i>	<i>5,927</i>
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>73,540</i>	<i>62,394</i>	<i>170,126</i>	<i>1 541,845</i>	<i>0,832</i>	<i>365,221</i>	<i>1 840,155</i>	<i>9,579</i>	<i>331,972</i>	<i>1 023,444</i>	<i>216,856</i>	<i>13,921</i>

День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
174	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100
384	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	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
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,500
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>14,112</i>	<i>11,966</i>	<i>90,407</i>	<i>530,531</i>	<i>0,197</i>	<i>16,783</i>	<i>68,800</i>	<i>1,294</i>	<i>233,280</i>	<i>250,950</i>	<i>55,720</i>	<i>4,407</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
304	Щоре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>36,135</i>	<i>30,128</i>	<i>106,054</i>	<i>843,242</i>	<i>0,988</i>	<i>39,024</i>	<i>488,131</i>	<i>6,948</i>	<i>214,072</i>	<i>512,509</i>	<i>155,262</i>	<i>9,998</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 340,000</i>	<i>50,247</i>	<i>42,094</i>	<i>196,461</i>	<i>1 373,773</i>	<i>1,185</i>	<i>55,807</i>	<i>556,931</i>	<i>8,242</i>	<i>467,352</i>	<i>763,459</i>	<i>210,982</i>	<i>14,405</i>

с-нь/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245		
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	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Сок 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	2,800		
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>610,000</i>	<i>26,087</i>	<i>13,579</i>	<i>101,679</i>	<i>639,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,560</i>	<i>195,780</i>	<i>350,040</i>	<i>61,310</i>	<i>5,368</i>		
<i>Обед</i>																
52	Салат из свежих отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812		
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723		
259	Жаркое по-домашнему	240	20,233	13,848	34,165	345,336	0,322	41,800	24,583	3,452	39,819	260,345	69,094	2,670		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,000</i>	<i>27,691</i>	<i>22,942</i>	<i>93,074</i>	<i>694,480</i>	<i>0,565</i>	<i>421,775</i>	<i>189,134</i>	<i>7,289</i>	<i>122,222</i>	<i>390,316</i>	<i>119,836</i>	<i>6,202</i>		
<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 350,000</i>	<i>53,778</i>	<i>36,521</i>	<i>194,753</i>	<i>1 333,699</i>	<i>0,755</i>	<i>426,101</i>	<i>272,714</i>	<i>8,849</i>	<i>318,002</i>	<i>740,356</i>	<i>181,146</i>	<i>11,570</i>		

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	Мг	Fe		
Понедельник - 1	62,242	51,270	209,726	1 565,437	0,646	384,733	660,050	8,455	406,186	766,512	149,952	9,937		
Вторник - 1	61,183	54,275	167,439	1 310,205	0,955	42,236	500,531	8,875	366,902	978,509	210,052	10,392		
Среда - 1	73,540	62,394	170,126	1 541,845	0,832	365,221	1 840,155	9,579	331,972	1 023,444	216,856	13,921		
Четверг - 1	50,247	42,094	196,461	1 373,773	1,185	55,807	556,931	8,242	467,352	763,459	210,982	14,405		
Пятница - 1	53,778	36,521	194,753	1 333,699	0,755	426,101	272,714	8,849	318,002	740,356	181,146	11,570		
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,198	49,311	187,701	1 424,992	0,875	254,820	766,076	8,800	378,083	844,456	193,798	12,045		
<i>ИТОГО среднее за 1 неделю</i>	<i>60,198</i>	<i>49,311</i>	<i>187,701</i>	<i>1 424,992</i>	<i>0,875</i>	<i>254,820</i>	<i>766,076</i>	<i>8,800</i>	<i>378,083</i>	<i>844,456</i>	<i>193,798</i>	<i>12,045</i>		
Норма СанПин	42,4	43,5	184	1 293	0,66	33	385	6,6	605	605	138	6,6		

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	630,000	770,000	1 400,000
Вторник - 1	500,000	740,000	1 240,000
Среда - 1	510,000	740,000	1 250,000
Четверг - 1	600,000	740,000	1 340,000
Пятница - 1	610,000	740,000	1 350,000
<i>ИТОГО среднее за 1 неделю</i>	<i>570</i>	<i>746</i>	<i>1 316</i>
Норма СанПин	500	700	1 200

№ реп.	День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>															
		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020		
204		Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560		
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880		
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200		
348		Сок 200 мл в бутыл.	200	22,400		90,000		0,020	2,000		14,000		2,800		
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>650,000</i>	<i>18,366</i>	<i>20,301</i>	<i>104,933</i>	<i>678,190</i>	<i>0,198</i>	<i>128,980</i>	<i>2,068</i>	<i>319,030</i>	<i>297,260</i>	<i>5,685</i>		
<i>Обед</i>															
20		Салат из белокачанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	3,232	45,140	41,690	21,460		
108		Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	211,040	0,125	11,550	2,767	33,643	105,990	22,370		
290/330		Грудки куриные, тушёные в сметанном соусе	130	31,566	17,956	0,952	299,651	0,154	43,000	1,806	26,520	266,940	38,510		
171		Капса расовая раскатанная	180	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220		
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000				0,036		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000		
		<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>52,782</i>	<i>40,047</i>	<i>137,855</i>	<i>1 138,533</i>	<i>0,571</i>	<i>397,213</i>	<i>8,671</i>	<i>152,503</i>	<i>588,870</i>	<i>136,160</i>		
		<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 570,000</i>	<i>71,148</i>	<i>60,348</i>	<i>242,788</i>	<i>1 816,723</i>	<i>0,769</i>	<i>401,137</i>	<i>10,739</i>	<i>471,533</i>	<i>886,130</i>	<i>178,800</i>		
<i>Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>															
<i>Завтрак</i>															
		Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000		
209		Капса молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	0,196	152,080	186,870	44,380		
384		Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	10,800	0,072					
		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000		
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>26,745</i>	<i>22,803</i>	<i>87,385</i>	<i>662,803</i>	<i>0,322</i>	<i>1,976</i>	<i>1,418</i>	<i>217,080</i>	<i>411,370</i>	<i>63,380</i>		
<i>Обед</i>															
		Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000		
102		Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	3,037	41,857	127,596	38,761		
268		Рыба запеченная	100	21,049	18,274	4,195	152,591	0,142	6,600	2,650	52,760	294,010	67,180		
128		Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	41,370		
376		Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000		
		<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>42,240</i>	<i>40,381</i>	<i>111,253</i>	<i>879,544</i>	<i>0,824</i>	<i>50,998</i>	<i>9,564</i>	<i>224,627</i>	<i>658,906</i>	<i>188,311</i>		
		<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>68,985</i>	<i>63,384</i>	<i>198,638</i>	<i>1 542,347</i>	<i>1,146</i>	<i>52,974</i>	<i>10,982</i>	<i>441,707</i>	<i>1 070,276</i>	<i>251,691</i>		

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,785	0,083	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564	
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Печенье	50	3,900	7,690	220,000	0,040	5,500	14,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>42,162</i>	<i>44,902</i>	<i>920,199</i>	<i>0,334</i>	<i>3,657</i>	<i>1 622,300</i>	<i>5,271</i>	<i>294,400</i>	<i>674,860</i>	<i>83,740</i>	<i>9,264</i>	
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709	
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>44,371</i>	<i>32,428</i>	<i>893,004</i>	<i>0,673</i>	<i>367,344</i>	<i>515,108</i>	<i>7,235</i>	<i>109,483</i>	<i>550,359</i>	<i>174,583</i>	<i>7,315</i>	
	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>86,533</i>	<i>77,330</i>	<i>1 813,203</i>	<i>1,007</i>	<i>371,001</i>	<i>2 137,408</i>	<i>12,526</i>	<i>403,883</i>	<i>1 225,219</i>	<i>258,323</i>	<i>16,579</i>	

День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	10	2,600	2,610	34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100	
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072					
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>650,000</i>	<i>15,516</i>	<i>13,391</i>	<i>587,391</i>	<i>0,215</i>	<i>17,095</i>	<i>77,600</i>	<i>1,344</i>	<i>283,120</i>	<i>287,850</i>	<i>64,080</i>	<i>4,536</i>	
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635	
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749	
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	302,151	0,730	20,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159	
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>43,299</i>	<i>37,432</i>	<i>1 036,912</i>	<i>1,202</i>	<i>53,377</i>	<i>781,391</i>	<i>9,165</i>	<i>264,372</i>	<i>622,559</i>	<i>192,471</i>	<i>12,027</i>	
	<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 540,000</i>	<i>58,815</i>	<i>50,823</i>	<i>1 624,303</i>	<i>1,417</i>	<i>70,472</i>	<i>858,991</i>	<i>10,509</i>	<i>547,492</i>	<i>910,409</i>	<i>256,551</i>	<i>16,563</i>	

День/неделя. Пятница - 1 с 11 лет и старше

№ рср.	Наименование дней недели, блюл	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым 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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в инд.уп.	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>30,219</i>	<i>15,587</i>	<i>108,593</i>	<i>702,369</i>	<i>0,212</i>	<i>4,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,606</i>	<i>218,150</i>	<i>399,140</i>	<i>68,250</i>	<i>5,590</i>
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежй отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,320	41,380	21,120	1,344
88	Щи из свежй капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,363	55,391	23,352	0,911
259	Жаркое по-домашнему	280	23,605	16,156	39,860	402,893	0,376	48,767	28,680	4,027	46,457	303,737	80,610	3,116
349	Комлот из свежй яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,674</i>	<i>28,902</i>	<i>114,302</i>	<i>857,687</i>	<i>0,694</i>	<i>437,805</i>	<i>234,991</i>	<i>9,436</i>	<i>158,500</i>	<i>480,468</i>	<i>149,922</i>	<i>7,758</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 530,000</i>	<i>63,893</i>	<i>44,489</i>	<i>222,895</i>	<i>1 560,056</i>	<i>0,906</i>	<i>442,215</i>	<i>333,371</i>	<i>11,042</i>	<i>376,650</i>	<i>879,608</i>	<i>218,172</i>	<i>13,348</i>

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	Мг	Fe
Понедельник - 1	71,148	60,348	242,788	1 816,723	0,769	401,137	807,605	10,739	471,533	886,130	178,800	11,183
Вторник - 1	69,985	63,384	198,638	1 542,347	1,146	52,974	554,931	10,982	441,707	1 070,276	251,691	12,039
Среда - 1	86,533	77,330	191,045	1 813,203	1,007	371,001	2 137,408	12,526	403,883	1 225,219	258,323	16,579
Четверг - 1	58,815	50,823	230,705	1 624,303	1,417	70,472	858,991	10,509	547,492	910,409	256,551	16,563
Пятница - 1	63,893	44,489	222,895	1 560,056	0,906	442,215	333,371	11,042	376,650	879,608	218,172	13,348
<i>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</i>	<i>69,875</i>	<i>59,275</i>	<i>217,214</i>	<i>1 671,326</i>	<i>1,049</i>	<i>267,560</i>	<i>938,461</i>	<i>11,160</i>	<i>448,253</i>	<i>994,328</i>	<i>232,707</i>	<i>13,942</i>
<i>ИТОГО среднее за 1 неделю</i>	<i>69,875</i>	<i>59,275</i>	<i>217,214</i>	<i>1 671,326</i>	<i>1,049</i>	<i>267,560</i>	<i>938,461</i>	<i>11,160</i>	<i>448,253</i>	<i>994,328</i>	<i>232,707</i>	<i>13,942</i>
Норма СанПин	50	51	210,7	1 496	0,7	33	385	8	660	660	165	10

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Пищевые вещества (г)		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1	650,000	920,000	1 570,000
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1	550,000	890,000	1 440,000
Четверг - 1	650,000	890,000	1 540,000
Пятница - 1	640,000	890,000	1 530,000
<i>ИТОГО среднее за 1 неделю</i>	<i>608</i>	<i>896</i>	<i>1 504</i>
Норма СанПин	550	800	1 350