

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

« _____ » _____ 2024г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря _____

« _____ » _____ 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компании"

« _____ » _____ 2024г.

ООО "Межрегиональная кейтеринговая

Финонов Т.В.



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															
№ реп.	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	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
14	Масло (порциями)	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	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
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	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сок 200 мл в нед.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				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>118,080</i>	<i>1,938</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	280,270	1,864	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	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174	
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	120	28,439	16,549	0,952	273,851	0,139	0,028	39,400	1,761	25,312	240,930	34,786	1,003	
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043		16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036	
	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>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>6,517</i>	<i>118,726</i>	<i>494,842</i>	<i>109,782</i>	<i>4,396</i>	
	Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	1 400,000	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	
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет															
№ реп.	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	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060					
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>24,793</i>	<i>20,858</i>	<i>75,451</i>	<i>589,581</i>	<i>0,283</i>	<i>1,599</i>	<i>297,600</i>	<i>1,369</i>	<i>187,650</i>	<i>374,220</i>	<i>54,510</i>	<i>3,846</i>	
<i>Обед</i>															
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607	
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815	
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	213,526	0,132	0,563	11,250	2,613	49,580	275,150	62,895	0,989	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332	
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	0,856	
	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>36,197</i>	<i>31,756</i>	<i>90,997</i>	<i>760,015</i>	<i>0,686</i>	<i>39,782</i>	<i>961,581</i>	<i>7,414</i>	<i>169,112</i>	<i>565,511</i>	<i>164,807</i>	<i>6,769</i>	
	Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 240,000	60,990	52,614	166,448	1 349,596	0,969	41,381	1 259,181	8,783	356,762	939,731	219,317	10,615	

День/неделя: Среда - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	50	1,550	0,100	3,250	20,001	0,055	5,000		0,100	10,000	31,001	10,500	0,350
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		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>500,000</i>	<i>36,047</i>	<i>36,995</i>	<i>75,459</i>	<i>775,970</i>	<i>0,308</i>	<i>6,023</i>	<i>529,700</i>	<i>4,394</i>	<i>236,500</i>	<i>557,911</i>	<i>64,540</i>	<i>7,780</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	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	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	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	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>38,051</i>	<i>25,425</i>	<i>78,221</i>	<i>700,993</i>	<i>0,536</i>	<i>361,658</i>	<i>351,976</i>	<i>4,847</i>	<i>80,753</i>	<i>455,155</i>	<i>137,431</i>	<i>5,796</i>
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>74,098</i>	<i>62,420</i>	<i>153,680</i>	<i>1 476,963</i>	<i>0,844</i>	<i>367,681</i>	<i>881,676</i>	<i>9,241</i>	<i>317,253</i>	<i>1 013,066</i>	<i>201,971</i>	<i>13,576</i>
День/неделя: Четверг - 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	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	200	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
	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	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>14,656</i>	<i>12,501</i>	<i>92,910</i>	<i>548,111</i>	<i>0,201</i>	<i>17,615</i>	<i>82,000</i>	<i>1,232</i>	<i>373,520</i>	<i>341,250</i>	<i>69,720</i>	<i>4,548</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной 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 рубленные из мяса птицы	90	14,084	8,796	12,735	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508
304	Пюре 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	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>38,835</i>	<i>21,878</i>	<i>106,254</i>	<i>780,742</i>	<i>0,988</i>	<i>38,124</i>	<i>457,631</i>	<i>6,978</i>	<i>210,072</i>	<i>515,509</i>	<i>189,262</i>	<i>9,898</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 340,000</i>	<i>53,491</i>	<i>34,379</i>	<i>199,164</i>	<i>1 328,853</i>	<i>1,189</i>	<i>55,739</i>	<i>539,631</i>	<i>8,210</i>	<i>583,592</i>	<i>856,759</i>	<i>258,982</i>	<i>14,446</i>

День/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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным 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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			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>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 свеклы 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>
День/неделя: Суббота - 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
181	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988		35,200	98,608	87,350	14,372	0,324
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,491	0,202	21,386	98,625	0,010	144,400	117,975	0,549	8,664	2,455	2,455	0,477
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,496</i>	<i>14,018</i>	<i>105,451</i>	<i>604,746</i>	<i>0,164</i>	<i>145,388</i>	<i>158,675</i>	<i>3,199</i>	<i>131,772</i>	<i>167,305</i>	<i>33,827</i>	<i>2,401</i>
<i>Обед</i>														
	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
96	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		350,000					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>27,240</i>	<i>36,145</i>	<i>96,067</i>	<i>833,953</i>	<i>0,699</i>	<i>363,332</i>	<i>245,581</i>	<i>7,857</i>	<i>116,111</i>	<i>397,959</i>	<i>157,961</i>	<i>6,548</i>
	<i>Итого за Суббота - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 270,000</i>	<i>39,736</i>	<i>50,163</i>	<i>201,518</i>	<i>1 438,699</i>	<i>0,863</i>	<i>508,720</i>	<i>404,256</i>	<i>11,056</i>	<i>247,883</i>	<i>565,264</i>	<i>191,788</i>	<i>8,949</i>

Возрастная группа с 7 до 11 лет				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
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	60,990	52,614	166,448	1 349,596	0,969	41,381	1 259,181	8,783	356,762	939,731	219,317	10,615
Среда - 1	74,098	62,420	153,680	1 476,963	0,844	367,681	881,676	9,241	317,253	1 013,066	201,971	13,576
Четверг - 1	53,491	34,379	199,164	1 328,853	1,189	55,739	539,631	8,210	583,592	856,759	258,982	14,446
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
Суббота - 1	39,736	50,163	201,518	1 438,699	0,863	508,720	404,256	11,056	247,883	565,264	191,788	8,949
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,389	47,895	187,548	1 415,541	0,878	297,393	669,585	9,099	371,613	813,615	200,526	11,516
ИТОГО среднее за 1 недели	57,389	47,895	187,548	1 415,541	0,878	297,393	669,585	9,099	371,613	813,615	200,526	11,516
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	75%	61%	56%	60%	73%	496%	96%	76%	34%	74%	80%	96%
Возрастная группа с 7 до 11 лет												
	Завтрак	Обед	Итого за день									
Понедельник - 1	630,000	770,000	1 400,000									
Вторник - 1	500,000	740,000	1 240,000									
Среда - 1	500,000	740,000	1 240,000									
Четверг - 1	600,000	740,000	1 340,000									
Пятница - 1	610,000	740,000	1 350,000									
Суббота - 1	500,000	770,000	1 270,000									
ИТОГО среднее за 1 недели	557	750	1 307									
Норма СанПиН	500	700	1 200									

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

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Масло (порциями)	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	0,224*	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
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>650,000</i>	<i>18,366</i>	<i>20,301</i>	<i>104,933</i>	<i>678,190</i>	<i>0,198</i>	<i>3,924</i>	<i>128,980</i>	<i>2,068</i>	<i>319,030</i>	<i>297,260</i>	<i>42,640</i>	<i>5,685</i>
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	260,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	211,040	0,125	11,550	255,175	2,767	33,643	105,990	22,370	1,430
290/330	Грудки куриные, тушённые в сметанном соусе	130	31,566	17,936	0,952	299,651	0,154	0,028	43,000	1,806	26,520	266,940	38,510	1,105
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
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	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>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>678,625</i>	<i>8,671</i>	<i>152,503</i>	<i>588,870</i>	<i>136,160</i>	<i>5,498</i>
Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше		1 570,000	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

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

№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>26,253</i>	<i>22,353</i>	<i>84,109</i>	<i>643,681</i>	<i>0,316</i>	<i>1,898</i>	<i>306,200</i>	<i>1,406</i>	<i>217,080</i>	<i>411,370</i>	<i>63,380</i>	<i>4,042</i>
<i>Обед</i>														
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741	0,148	0,625	12,500	2,665	54,760	306,010	69,930	1,101
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
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	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	3,400	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>42,309</i>	<i>38,288</i>	<i>115,038</i>	<i>936,374</i>	<i>0,855</i>	<i>49,673</i>	<i>1 507,431</i>	<i>9,421</i>	<i>206,637</i>	<i>671,426</i>	<i>202,251</i>	<i>8,346</i>
Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше		1 440,000	68,562	60,641	199,147	1 580,055	1,171	51,571	1 813,631	10,827	423,717	1 082,796	265,631	12,388

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Горошек зеленый отварной	60	1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000		0,120	12,000	37,200	12,600	0,420
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	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	53,388	0,001	0,100	0,500		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>550,000</i>	<i>43,237</i>	<i>44,939</i>	<i>77,336</i>	<i>883,789</i>	<i>0,361</i>	<i>7,257</i>	<i>662,300</i>	<i>5,164</i>	<i>287,840</i>	<i>676,630</i>	<i>75,160</i>	<i>9,120</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	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	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709
293	Цыпленок запеченный (голень)	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
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	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	3,400	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>44,164</i>	<i>32,437</i>	<i>97,923</i>	<i>868,581</i>	<i>0,669</i>	<i>367,204</i>	<i>516,629</i>	<i>7,049</i>	<i>103,324</i>	<i>544,410</i>	<i>170,378</i>	<i>7,184</i>
<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>		<i>1 440,000</i>	<i>87,401</i>	<i>77,376</i>	<i>175,259</i>	<i>1 752,370</i>	<i>1,030</i>	<i>374,461</i>	<i>1 178,929</i>	<i>12,213</i>	<i>391,164</i>	<i>1 221,040</i>	<i>245,538</i>	<i>16,304</i>
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	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	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,547	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,658
382	Кофейный напиток с молоком	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139
	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	3,300
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>650,000</i>	<i>16,060</i>	<i>13,926</i>	<i>102,473</i>	<i>604,971</i>	<i>0,219</i>	<i>17,927</i>	<i>90,800</i>	<i>1,282</i>	<i>403,360</i>	<i>378,150</i>	<i>78,080</i>	<i>4,677</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	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	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	1,639
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
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	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	3,400	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>46,269</i>	<i>28,357</i>	<i>130,955</i>	<i>968,162</i>	<i>1,202</i>	<i>52,387</i>	<i>747,841</i>	<i>9,198</i>	<i>259,972</i>	<i>625,859</i>	<i>229,871</i>	<i>11,917</i>
<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>		<i>1 540,000</i>	<i>62,329</i>	<i>42,283</i>	<i>233,428</i>	<i>1 573,133</i>	<i>1,421</i>	<i>70,314</i>	<i>838,641</i>	<i>10,480</i>	<i>663,332</i>	<i>1 004,009</i>	<i>307,951</i>	<i>16,594</i>

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

№ реп.	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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и гущенным 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	-	-	0,440	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 свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	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	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	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	3,400	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>
	Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше	1 530,000	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

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

№ реп.	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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,491	0,202	21,386	98,625	0,010	144,400	117,975	0,549	8,664	2,455	2,455	0,477
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,570</i>	<i>15,268</i>	<i>111,233</i>	<i>643,573</i>	<i>0,179</i>	<i>145,635</i>	<i>166,475</i>	<i>3,284</i>	<i>156,548</i>	<i>189,105</i>	<i>37,431</i>	<i>2,482</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	0,700
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	157,438	45,610	1,923
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
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	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>920,000</i>	<i>32,439</i>	<i>43,784</i>	<i>118,132</i>	<i>1 017,207</i>	<i>0,838</i>	<i>368,227</i>	<i>291,001</i>	<i>9,847</i>	<i>161,532</i>	<i>484,518</i>	<i>192,462</i>	<i>8,114</i>
	Итого за Суббота - 1 с 11 лет и старше	1 470,000	46,009	59,052	229,365	1 660,780	1,017	513,862	457,476	13,131	318,080	673,623	229,893	10,596

Возрастная группа с 11 лет и старше					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
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	68,562	60,641	199,147	1 580,055	1,171	51,571	1 813,631	10,827	423,717	1 082,796	265,631	12,388
Среда - 1	87,401	77,376	175,259	1 752,370	1,030	374,461	1 178,929	12,213	391,164	1 221,040	245,538	16,304
Четверг - 1	62,329	42,283	233,428	1 573,133	1,421	70,314	838,641	10,480	663,332	1 004,009	307,951	16,594
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
Суббота - 1	46,009	59,052	229,365	1 660,780	1,017	513,862	457,476	13,131	318,080	673,623	229,893	10,596
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	66,557	57,365	217,147	1 657,186	1,052	308,927	904,942	11,405	440,746	957,868	240,998	13,402
<i>ИТОГО среднее за 1 недели</i>	<i>66,557</i>	<i>57,365</i>	<i>217,147</i>	<i>1 657,186</i>	<i>1,052</i>	<i>308,927</i>	<i>904,942</i>	<i>11,405</i>	<i>440,746</i>	<i>957,868</i>	<i>240,998</i>	<i>13,402</i>
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	73,95%	62,35%	56,70%	60,93%	75,14%	441,32%	100,55%	81,46%	36,73%	79,82%	80,33%	74,46%
Возрастная группа с 11 лет и старше												
	Завтрак	Обед	Итого за день									
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									
Суббота - 1	550,000	920,000	1 470,000									
<i>ИТОГО среднее за 1 недели</i>	<i>598</i>	<i>900</i>	<i>1 498</i>									
Норма СанПин	550	800	1 350									