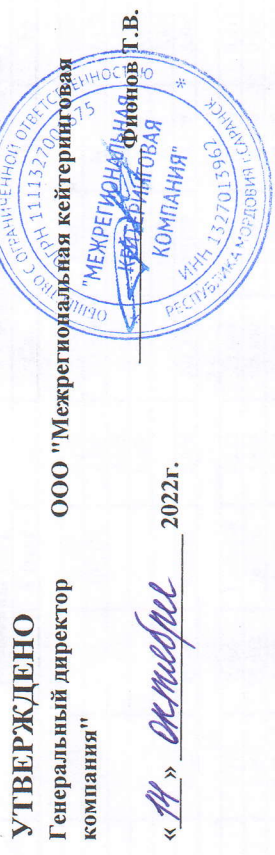


СОГЛАСОВАНО
Директор *С.В. Сидорова*
« 14 » октября 2022г.



СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
Коржова М.А.
« 14 » октября 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
компания"
ООО "Межрегиональная кейтеринг-компания"
« 14 » октября 2022г.



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 г. о. Саранск**

День/неделя: Среда - 1 Младшие

№ реп.	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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
188	Запеканка рисовой с творогом и ступенным молоком	170	20,370	16,704	43,393	409,100	0,155		109,520	1,307	224,590	345,150	60,190	1,172
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		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>620,000</i>	<i>23,486</i>	<i>24,409</i>	<i>97,486</i>	<i>706,499</i>	<i>0,222</i>	<i>4,326</i>	<i>174,820</i>	<i>2,095</i>	<i>241,140</i>	<i>397,270</i>	<i>78,270</i>	<i>5,365</i>
<i>Обед</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,622	4,654	28,024	86,460	0,068	20,912	165,000	1,901	26,880	43,700	18,690	0,705
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	24,210	1,519	1,519
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,282	4,100	36,127	250,690	0,608	26,120		0,565	90,890	248,700	80,470	5,141
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,044	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02				200,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,020</i>	<i>35,803</i>	<i>26,427</i>	<i>126,005</i>	<i>870,480</i>	<i>0,942</i>	<i>231,412</i>	<i>1,403,710</i>	<i>6,239</i>	<i>180,980</i>	<i>547,620</i>	<i>175,650</i>	<i>10,558</i>
	<i>Итого за Среда - 1 Младшие</i>	<i>1,360,020</i>	<i>59,289</i>	<i>50,836</i>	<i>223,491</i>	<i>1,516,979</i>	<i>1,164</i>	<i>235,738</i>	<i>1,578,530</i>	<i>8,334</i>	<i>422,120</i>	<i>944,890</i>	<i>253,920</i>	<i>15,923</i>

День/неделя: Четверг - 1 Младшие

№ реп.	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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
174	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830	0,168	1,235	45,120	0,344	133,840	212,090	57,600	0,531
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
415	Хлебобулочное изделие	75	7,917	10,238	50,933	327,395	0,160		32,470	4,613	23,430	97,677	27,219	1,112
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>515,000</i>	<i>20,234</i>	<i>20,021</i>	<i>120,791</i>	<i>745,655</i>	<i>0,416</i>	<i>2,535</i>	<i>97,710</i>	<i>5,649</i>	<i>289,990</i>	<i>451,967</i>	<i>121,019</i>	<i>3,142</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 мясном бульоне	200	1,956	4,013	28,114	97,209	0,061	7,820	165,000	1,529	21,239	64,319	17,309	0,667
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,092	25,550	13,919	337,381	0,285	2,190	78,901	3,829	23,029	144,640	27,130	1,827
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02				200,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,020</i>	<i>25,460</i>	<i>39,798</i>	<i>107,984</i>	<i>843,430</i>	<i>0,626</i>	<i>214,210</i>	<i>270,021</i>	<i>8,442</i>	<i>97,708</i>	<i>427,669</i>	<i>154,659</i>	<i>7,420</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 Младшие</i>	<i>1,285,020</i>	<i>45,694</i>	<i>59,819</i>	<i>228,775</i>	<i>1,589,085</i>	<i>1,042</i>	<i>216,745</i>	<i>367,731</i>	<i>14,091</i>	<i>387,698</i>	<i>879,636</i>	<i>275,678</i>	<i>10,562</i>

День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ 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>											
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Каша пшеница молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	81,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	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	16,297	12,049	91,896	544,829	0,351	16,520	85,120	1,248	324,960	357,520	86,400	6,328
			<i>Обед</i>											
52	Салат из свежесваренной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
103	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	1,476	2,202	18,818	65,729	0,045	5,000	160,000	1,067	11,739	27,808	10,030	0,448
291	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560	0,261	4,570	306,200	2,938	41,310	307,980	83,460	1,872
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	Итого за Обед	700,020	23,711	24,489	108,459	712,329	0,426	215,766	466,200	6,289	93,289	446,708	133,790	5,127
	Итого за Пятница - 1 Младшие	1 305,020	40,008	36,538	200,355	1 257,158	0,777	232,286	551,320	7,537	418,249	804,228	220,190	11,455

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ 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>											
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		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	
	Итого за Завтрак	630,000	16,806	18,700	99,983	636,149	0,188	3,900	162,950	1,938	287,460	271,670	40,170	5,556
			<i>Обед</i>											
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,250	4,109	7,964	74,622	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	6,971	7,192	38,427	171,074	0,115	9,240	211,360	2,271	28,234	93,322	22,656	1,176
293	Пышенок запеченный	90	19,806	21,201	0,342	268,989	0,098	2,919	73,815	1,126	18,435	186,473	21,134	1,755
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181		26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	Итого за Обед	740,020	36,768	37,440	124,887	905,910	0,531	233,784	591,565	6,861	126,199	573,795	151,575	6,090
	Итого за Понедельник - 2 Младшие	1 370,020	53,574	56,140	224,870	1 542,059	0,719	237,684	754,515	8,799	413,659	845,465	191,745	11,646

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

№ рсч.	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>														
410	Хлебобулочное изделие	75	5,738	7,830	56,749	315,556	0,118	0,200	21,460	3,549	21,983	72,178	22,204	1,281
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>515,000</i>	<i>18,555</i>	<i>18,205</i>	<i>125,660</i>	<i>736,956</i>	<i>0,388</i>	<i>2,709</i>	<i>92,830</i>	<i>4,556</i>	<i>283,113</i>	<i>396,038</i>	<i>110,494</i>	<i>3,901</i>
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	22,600	22,200	9,000	0,420
102	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,696	5,510	30,026	140,289	0,200	7,600	170,800	2,436	33,719	105,668	31,000	1,811
229	Рыба, тушенная с овощами	90	12,205	5,689	1,480	106,468	0,094	2,275	207,490	38,290	190,370	46,915	0,245	
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	88,342	141,570	0,173	27,995	29,120	0,179	40,220	96,820	34,510	1,336
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240							0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	38,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,020</i>	<i>28,866</i>	<i>21,144</i>	<i>164,620</i>	<i>656,767</i>	<i>0,587</i>	<i>242,070</i>	<i>407,410</i>	<i>7,858</i>	<i>153,629</i>	<i>499,358</i>	<i>148,425</i>	<i>5,798</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 Младшие</i>	<i>1 255,020</i>	<i>47,421</i>	<i>39,349</i>	<i>290,280</i>	<i>1 393,723</i>	<i>0,975</i>	<i>244,779</i>	<i>500,240</i>	<i>12,414</i>	<i>436,742</i>	<i>895,396</i>	<i>258,919</i>	<i>9,699</i>

День/неделя: Среда - 2 Младшие

№ рсч.	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>														
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	58,820	0,027	3,300	760,000	1,500	12,500	22,500	15,700	0,583
210	Омлет натуральный	160	27,356	28,833	4,840	388,580	0,168	0,923	531,290	2,104	199,050	447,670	34,040	5,084
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		0,680	4,950	8,240	4,400	0,859
	Вагон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044				7,600	26,000	5,200	0,480
	Кондитерское изделие	60	0,480	0,060	47,880	195,600								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>31,386</i>	<i>32,435</i>	<i>91,151</i>	<i>782,939</i>	<i>0,240</i>	<i>4,323</i>	<i>1 291,290</i>	<i>4,284</i>	<i>224,100</i>	<i>504,410</i>	<i>59,340</i>	<i>7,006</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	12,392	60,670	0,038	6,100	160,000	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	1,476	2,202	18,818	65,729	0,045	5,000	160,000	1,067	11,739	27,808	10,030	0,448
279	Гарфтели мясные с томатным соусом	120	11,583	22,360	13,588	301,654	0,244	4,580	184,300	3,583	28,948	155,562	32,042	1,495
173	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520	
342	Компот из с/м ягод (вишня)	180	0,216	0,036	16,600	67,920	0,005	2,700	4,500	0,054	6,660	5,400	4,680	0,132
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	38,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,020</i>	<i>23,388</i>	<i>33,488</i>	<i>109,397</i>	<i>765,973</i>	<i>0,600</i>	<i>218,380</i>	<i>434,920</i>	<i>7,777</i>	<i>88,087</i>	<i>412,040</i>	<i>160,067</i>	<i>7,009</i>
	<i>Итого за Среда - 2 Младшие</i>	<i>1 290,020</i>	<i>54,774</i>	<i>65,923</i>	<i>200,548</i>	<i>1 548,912</i>	<i>0,840</i>	<i>222,703</i>	<i>1 726,210</i>	<i>12,061</i>	<i>312,187</i>	<i>916,450</i>	<i>219,407</i>	<i>14,015</i>

День/неделя: Четверг - 2 Младшие

№ рсч.	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>													
174	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,004	0,080	26,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100		
384	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830	0,168	1,235	45,120	0,344	133,840	212,090	57,600	0,531		
	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, 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		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>14,301</i>	<i>12,573</i>	<i>85,960</i>	<i>519,130</i>	<i>0,297</i>	<i>16,783</i>	<i>81,920</i>	<i>1,446</i>	<i>265,440</i>	<i>318,590</i>	<i>80,800</i>	<i>4,411</i>		
			<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	200	1,558	4,630	25,014	88,769	0,059	17,312	163,000	1,901	28,159	43,458	19,090	0,812		
289	Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	64,955	308,280	0,210	26,050	449,000	2,700	34,150	203,480	48,960	2,430		
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000								
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,020</i>	<i>23,039</i>	<i>26,662</i>	<i>140,951</i>	<i>656,304</i>	<i>0,403</i>	<i>259,992</i>	<i>872,000</i>	<i>7,153</i>	<i>111,639</i>	<i>359,478</i>	<i>111,235</i>	<i>5,737</i>		
	<i>Итого за Четверг - 2 Младшие</i>	<i>1 300,020</i>	<i>37,340</i>	<i>39,235</i>	<i>226,911</i>	<i>1 175,434</i>	<i>0,700</i>	<i>276,775</i>	<i>953,920</i>	<i>8,599</i>	<i>377,079</i>	<i>678,068</i>	<i>192,055</i>	<i>10,168</i>		

Рационеры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов 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. Из2 Москва 2006)

*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 равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).

Возрастная группа

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среда - 1	59,289	50,836	223,491	1 516,979	1,164	235,738	1 578,530	8,334	422,120	944,890	253,920	15,923
Четверг - 1	45,694	59,819	228,775	1 589,085	1,042	216,745	367,731	14,091	387,698	879,636	275,678	10,562
Пятница - 1	40,008	36,538	200,355	1 257,158	0,777	232,286	551,320	7,537	418,249	804,228	220,190	11,455
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	48,330	49,064	217,540	1 454,407	0,994	228,256	832,527	9,987	409,356	876,251	249,929	12,647
Среда - 2	54,774	65,923	200,548	1 548,912	0,840	222,703	1 726,210	12,061	312,187	916,450	219,407	14,015
Четверг - 2	37,340	39,235	226,911	1 175,434	0,700	276,775	953,920	8,599	377,079	678,068	192,055	10,168
Понедельник - 2	53,574	56,140	224,870	1 542,059	0,719	237,684	754,515	8,799	413,659	845,465	191,745	11,646
Вторник - 2	47,421	39,349	290,280	1 393,723	0,975	244,779	500,240	12,414	436,742	895,396	258,919	9,699
СРЕДНЕЕ за 2 недели	48,277	50,162	235,652	1 415,032	0,809	245,485	983,721	10,468	384,917	833,845	215,532	11,382
ИТОГО среднее за 2 недели	48,304	49,613	226,596	1 434,720	0,902	236,871	908,124	10,228	397,137	855,048	232,731	12,075
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2

Возрастная группа

	Итого за	
	Завтрак	Обед
Среда - 1	620,000	740,020
Четверг - 1	515,000	770,020
Пятница - 1	605,000	700,020
Среда - 2	520,000	770,020
Четверг - 2	600,000	700,020
Понедельник - 2	630,000	740,020
Вторник - 2	515,000	740,020
ИТОГО среднее за 2 недели	572	737
Норма СанПиН	500	700
		1 200

День/неделя: Среда - 1 Старшие													
№ 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
			<i>Завтрак</i>										
188	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
377	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	24,025	19,393	49,722	473,940	0,182	130,050	1,391	255,360	402,740	70,470	1,380
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в вид.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>27,141</i>	<i>27,098</i>	<i>103,815</i>	<i>771,339</i>	<i>0,249</i>	<i>195,350</i>	<i>2,179</i>	<i>454,860</i>	<i>271,910</i>	<i>88,550</i>	<i>5,573</i>
			<i>Обед</i>										
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	26,190	1,009
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	250	2,058	5,855	35,134	108,990	0,086	26,366	2,382	33,000	54,930	23,580	0,886
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	3,057	27,440	148,780	26,520	1,661
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	5,065	43,555	302,150	0,730	32,650	0,680	108,380	298,350	96,520	6,164
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	13,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	200,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02											
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,020</i>	<i>42,476</i>	<i>37,597</i>	<i>156,078</i>	<i>1 039,640</i>	<i>1,139</i>	<i>240,116</i>	<i>10,317</i>	<i>217,990</i>	<i>655,940</i>	<i>212,080</i>	<i>13,148</i>
	<i>Итого за Среда - 1 Старшие</i>	<i>1 540,020</i>	<i>69,617</i>	<i>64,695</i>	<i>259,893</i>	<i>1 810,979</i>	<i>1,388</i>	<i>244,526</i>	<i>12,496</i>	<i>489,900</i>	<i>1 110,800</i>	<i>300,630</i>	<i>18,721</i>

День/неделя: Четверг - 1 Старшие													
№ 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
			<i>Завтрак</i>										
415	Хлебобулочное изделие	75	7,917	10,258	50,933	327,395	0,160	32,470	4,613	23,430	97,677	27,219	1,112
174	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,690	0,211	1,547	0,434	166,880	266,790	72,560	0,661
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>565,000</i>	<i>21,688</i>	<i>21,606</i>	<i>129,184</i>	<i>799,515</i>	<i>0,459</i>	<i>109,040</i>	<i>5,739</i>	<i>323,030</i>	<i>506,667</i>	<i>135,979</i>	<i>3,272</i>
			<i>Обед</i>										
96	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
268	Рассольник московский на мясном бульоне	250	2,392	5,223	34,799	121,779	0,076	9,774	2,015	36,260	80,699	22,020	0,904
173	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,503	27,468	15,600	366,935	0,314	2,350	3,914	24,809	160,013	29,930	2,024
342	Каша гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240							0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	88,400	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080	200,000	0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02											
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,020</i>	<i>30,377</i>	<i>47,702</i>	<i>132,900</i>	<i>1 023,324</i>	<i>0,744</i>	<i>219,124</i>	<i>10,615</i>	<i>138,149</i>	<i>523,482</i>	<i>191,170</i>	<i>9,256</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>	<i>1 485,020</i>	<i>52,065</i>	<i>69,308</i>	<i>262,084</i>	<i>1 822,839</i>	<i>1,203</i>	<i>221,971</i>	<i>16,354</i>	<i>461,179</i>	<i>1 030,149</i>	<i>327,149</i>	<i>12,528</i>

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ рен.	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	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
		15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Сыр порционный	250	11,025	8,862	57,607	355,340	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924
376	Каши пшеница молотая	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Чай с сахаром	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,500
338	Фрукт, 1 шт	655,000	18,525	13,828	103,750	617,379	0,415	16,845	96,650	1,297	358,710	410,610	100,690	6,713
	<i>Итого за Завтрак</i>													
			<i>Обед</i>											
52	Салат из свежих овощей	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
103	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250	1,850	3,253	23,680	86,848	0,057	6,300	200,000	1,554	13,779	34,728	12,539	0,555
291	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	6,210	458,100	4,029	52,930	391,120	106,790	2,396
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,045	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед</i>	860,020	30,593	33,303	135,410	916,968	0,552	222,506	658,100	9,081	126,609	581,248	176,989	6,940
	<i>Итого за Пятница - 1 Старшие</i>	1 515,020	49,118	47,131	239,160	1 534,347	0,967	239,351	754,750	10,378	485,319	991,858	277,679	13,653

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ рен.	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	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
		10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Масло порционное	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508
377	Рожки отварные с сыром	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Чай с лимоном	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
348	Сок 200 мл в индуп.	650,000	18,364	20,299	104,931	676,739	0,201	3,924	177,280	2,068	319,030	297,260	42,640	5,701
	<i>Итого за Завтрак</i>													
			<i>Обед</i>											
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,015	7,176	13,238	126,830	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688
108	Суп картофельный с клетчаткой на мясном бульоне	250	8,713	8,990	48,034	213,843	0,144	11,550	264,200	2,839	35,293	116,653	28,320	1,470
293	Цыпленок запеченный	100	21,975	23,526	0,380	298,480	0,108	3,240	81,900	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218	32,650	32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед</i>	890,020	43,777	45,861	153,612	1 113,518	0,655	250,445	739,200	9,316	161,243	696,653	188,595	7,581
	<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	1 540,020	62,141	66,160	260,543	1 790,257	0,856	254,369	916,480	11,384	480,273	993,913	231,235	13,282

День/неделя: Вторник - 2 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	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>														
410	Хлебобулочное изделие	75	5,738	7,830	56,749	315,556	0,118	0,200	21,460	3,549	21,983	72,178	22,204	1,281
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,770	0,202	1,508	62,380	0,260	157,200	215,350	54,940	0,998
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		9,200	0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>565,000</i>	<i>20,030</i>	<i>19,748</i>	<i>133,967</i>	<i>790,156</i>	<i>0,428</i>	<i>3,008</i>	<i>103,960</i>	<i>4,605</i>	<i>313,503</i>	<i>438,528</i>	<i>121,344</i>	<i>4,098</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
102	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,620	6,887	37,532	175,361	0,251	9,500	213,500	3,045	42,149	132,085	38,749	2,264
229	Рыба, тушеная с овощами	100	14,190	5,801	1,480	115,454	0,108	2,337	208,738	2,532	43,282	220,324	53,780	0,255
128	Картофельное пюре	180	3,902	4,743	106,139	171,360	0,208	33,634	36,250	0,217	46,860	116,060	41,370	1,594
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240							0,036	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,020</i>	<i>35,610</i>	<i>27,365</i>	<i>202,463</i>	<i>828,215</i>	<i>0,731</i>	<i>252,471</i>	<i>438,488</i>	<i>10,078</i>	<i>195,691</i>	<i>617,869</i>	<i>184,899</i>	<i>7,449</i>
	<i>Итого за Вторник - 2 Старшие</i>	<i>1 455,020</i>	<i>55,640</i>	<i>47,113</i>	<i>336,430</i>	<i>1 618,371</i>	<i>1,159</i>	<i>255,479</i>	<i>562,448</i>	<i>14,683</i>	<i>509,194</i>	<i>1 056,397</i>	<i>306,243</i>	<i>11,547</i>

День/неделя: Среда - 2 Старшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	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>														
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
210	Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	666,420	2,854	248,390	560,190	42,560	6,355
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Кондитерское изделие	60	0,480	0,060	47,880	195,600								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>38,635</i>	<i>43,425</i>	<i>98,175</i>	<i>939,619</i>	<i>0,300</i>	<i>6,907</i>	<i>1 926,420</i>	<i>6,476</i>	<i>281,950</i>	<i>631,950</i>	<i>78,350</i>	<i>8,703</i>
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	20,890	104,569	0,065	10,262	280,000	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
103	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250	1,850	3,253	23,680	86,848	0,057	6,300	200,000	1,554	13,779	34,728	12,539	0,555
279	Тертые мясные с томатным соусом	130	12,912	24,170	15,890	332,418	0,272	4,990	82,400	3,742	31,520	173,294	35,800	1,655
173	Капа гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190	32,650	32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
342	Компот из см ягод (вишня)	180	0,216	0,036	16,600	67,920	0,005	2,700	4,500	0,054	6,660	5,400	4,680	0,132
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,020</i>	<i>28,119</i>	<i>40,600</i>	<i>138,009</i>	<i>933,125</i>	<i>0,733</i>	<i>224,252</i>	<i>599,550</i>	<i>10,168</i>	<i>107,943</i>	<i>504,508</i>	<i>197,685</i>	<i>8,709</i>
	<i>Итого за Среда - 2 Старшие</i>	<i>1 520,020</i>	<i>66,754</i>	<i>84,025</i>	<i>236,184</i>	<i>1 872,744</i>	<i>1,033</i>	<i>231,159</i>	<i>2 525,970</i>	<i>16,644</i>	<i>389,893</i>	<i>1 136,458</i>	<i>276,035</i>	<i>17,412</i>

День/неделя: Четверг - 2 Старшие

№ 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>											
	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,004	0,080	26,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100
174	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,690	0,211	1,347	56,450	0,434	166,880	266,790	72,560	0,661
384	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, 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	650,000	15,755	14,158	94,353	572,990	0,340	17,095	93,250	1,536	298,480	373,290	95,760	4,541
			<i>Обед</i>											
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	250	1,978	5,825	31,122	110,878	0,075	21,866	204,000	2,382	34,599	54,628	24,079	1,019
289	Рагу овощное из птицы	250	19,758	22,552	81,046	381,230	0,261	32,640	560,900	3,261	41,610	253,020	61,030	3,023
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	Итого за Обед	860,020	29,413	34,355	176,416	833,043	0,522	280,636	1 264,900	9,453	145,499	465,148	145,874	7,469
	Итого за Четверг - 2 Старшие	1 510,020	45,168	48,513	270,769	1 406,033	0,862	297,731	1 358,150	10,989	443,979	838,438	241,634	12,010

Возрастная группа

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среда - 1	69,617	64,695	259,893	1 810,979	1,388	244,526	1 756,620	12,496	489,900	1 110,800	300,630	18,721	
Четверг - 1	52,065	69,308	262,084	1 822,839	1,203	221,971	428,692	16,354	461,179	1 030,149	327,149	12,528	
Пятница - 1	49,118	47,131	239,160	1 534,347	0,967	239,351	754,750	10,378	485,319	991,858	277,679	13,653	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,933	60,378	253,712	1 722,722	1,186	235,283	980,021	13,076	478,799	1 044,269	301,819	14,967	
Среда - 2	66,754	84,025	236,184	1 872,744	1,033	231,159	2 525,970	16,644	389,893	1 136,458	276,035	17,412	
Четверг - 2	45,168	48,513	270,769	1 406,033	0,862	297,731	1 358,150	10,989	443,979	838,438	241,634	12,010	
Понедельник - 2	62,141	66,160	260,543	1 790,257	0,856	254,369	916,480	11,384	480,273	993,913	231,235	13,282	
Вторник - 2	55,640	47,113	336,430	1 618,371	1,159	255,479	562,448	14,683	509,194	1 056,397	306,243	11,547	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	57,426	61,453	275,982	1 671,851	0,978	259,685	1 340,762	13,425	455,835	1 006,302	263,787	13,563	
ИТОГО среднее за 2 недели	57,180	60,916	264,847	1 697,287	1,082	247,484	1 160,392	13,251	467,317	1 025,286	282,803	14,265	
Норма СанПин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9	

Возрастная группа

	Завтрак	Обед	Итого за день
Среда - 1	650,000	890,020	1 540,020
Четверг - 1	565,000	920,020	1 485,020
Пятница - 1	655,000	860,020	1 515,020
Среда - 2	600,000	920,020	1 520,020
Четверг - 2	650,000	860,020	1 510,020
Понедельник - 2	650,000	890,020	1 540,020
Вторник - 2	565,000	890,020	1 455,020
ИТОГО среднее за 2 недели	619	890	1 509
Норма СанПин	550	800	1 350