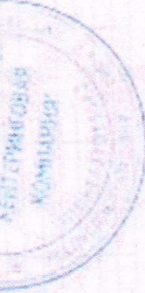


СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
Тельмашова И. П.
" 1 " июня 2024г.

СОГЛАСОВАНО
Директор
Масленникова
" 1 " июня 2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО
Финонов Г.В.
" 1 " июня 2024г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
День/неделя: Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше																
Наименование дней недели, блюда																
204	Рожки овсяные с сыром	200	15,250	12,596	30,840	379,342	0,131	0,274	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	76,000	4,400	0,859		
376	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,300	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	88,900	2,020	339,430	295,889	48,000	6,101		
Итого за Завтрак																
		590,000	19,090	13,567	98,763	597,239	0,221	15,324	88,900	7,020	379,430	295,889	48,000	6,101		
Обед																
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
102	Суп гороховый на курином 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		
392	Пельмени	205	16,044	35,629	613,054	57,240	0,001	20,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,036		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,034	17,552	94,000	0,044	0,440	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
342	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,300	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
348	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,370	19,320	103,600	0,160	0,160	33,331	4,047	109,005	235,796	28,153	4,611		
Итого за Обед																
		815,000	37,529	44,344	179,332	1,037,987	0,289	25,664	337,331	4,047	109,005	235,796	28,153	4,611		
Полдник																
415	Крепчай сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,592	0,232	1,700	67,440	9,783	40,733	165,039	23,595	2,273		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	68,020	9,791	47,283	174,159	28,275	3,156		
Итого за Полдник																
		350,000	16,197	22,695	123,032	761,140	0,234	42,688	499,251	15,858	495,718	705,835	154,488	15,898		
Итого за Понедельник - 1 неделя 12 лет и старше																
		1,755,000	67,816	80,606	350,627	2,416,357	0,954	42,688	499,251	15,858	495,718	705,835	154,488	15,898		

№ рец.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
День/неделя: Вторник - 1 неделя 12 лет и старше																
Наименование дней недели, блюда																
14	Масло (поршмя)	10	0,080	7,750	0,130	66,100	0,001	40,000	2,400	0,100	3,000	0,020	0,020			
50	Пенные	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	14,500	1,750	45,000	45,000	10,000	1,050		
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	132,080	136,570	44,380	0,992		
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,050	0,390	9,000	0,060	0,060	0,060	0,060	0,480		
40	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	7,600	0,680	26,000	26,000	5,700	2,517		
Итого за Вторник																
		550,000	16,293	25,793	111,924	742,171	0,276	101,700	176,380	2,786	260,870	59,580	14,000	0,500		
Обед																
71	Омлет свежий порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	12,551	0,709		
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	1,992		
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,458	15,867	2,217	236,094	116,069	41,370	1,589		
128	Картофельное пюре	180	3,204	4,745	28,132	171,362	0,208	32,634	25,600	0,248	46,860	6,840	4,905	0,192		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,320	18,765	74,595	0,005	0,180	7,470	0,248	8,000	26,000	5,600	0,440		
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,300	24,000	0,440	29,200	50,000	16,000	1,120		
40	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,370	19,320	103,600	0,160	0,160	33,331	0,120	39,758	57,732	17,287	5,642		
Итого за Обед																
		890,000	41,833	25,011	199,333	892,336	0,656	47,716	267,957	3,962	339,758	577,732	171,287	5,642		
Полдник																
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612		
	Ряженка	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,700	184,000	28,000	28,000	0,200		
Итого за Вторник - 1 неделя 12 лет и старше																
		1,790,000	75,945	71,933	297,268	2,153,046	1,158	54,614	483,577	13,971	601,186	1,088,777	230,203	10,956		

Пятница - 1 неделя 12 лет и старше

№ 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14,300	27,735	16,140	373,537	0,348	1,878	82,522	3,752	33,710	155,643	23,210	1,983
202	Пагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	252,621	0,104	16,000	16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
200	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,240	4,950	4,400	0,859
376	Хлеб пшеничный	40	0,320	0,320	19,680	94,000	0,044	1,928	99,022	5,177	8,000	26,000	5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>														
		550,000	24,483	31,800	91,921	753,546	0,497	7,000	29,999	16,999	64,899	214,993	43,199	4,295
<i>Обед</i>														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
101	Суп картофельный с крупой	250	4,378	2,916	15,333	103,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
229	Рыба, тушенная с овощами	130	1,479	18,775	220,841	1,479	2,063	214,020	2,711	58,650	510,910	74,310	1,199	
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
180	Кисель	180	88,110	88,110	21,762	88,110	0,396	0,396	0,018	0,018	1,980	1,620	0,340	0,045
357	Хлеб пшеничный	40	0,320	0,320	19,680	94,000	0,044	1,928	99,022	5,177	8,000	26,000	5,600	0,440
40	Хлеб ржанно-пшеничный	3,400	1,320	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Обед</i>														
		920,000	37,159	28,176	107,626	794,299	0,693	58,333	453,583	4,872	180,370	609,095	174,380	5,884
<i>Полдник</i>														
410	Варушка с повидлом	130	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,246	22,094	2,362
377	Чай с лимонem	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	6,530	0,008	9,120	4,880	4,880	0,883
<i>Итого за Полдник</i>														
		350,000	11,712	15,726	126,661	685,951	0,175	2,100	49,450	6,871	48,305	130,366	26,974	3,245
<i>Итого за Пятница - 1 неделя 12 лет и старше</i>														
		1 870,000	73,354	75,702	326,208	2 233,796	1,365	67,361	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,674

Суббота - 1 неделя 12 лет и старше

№ 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	51,600	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000	6,730	0,150
170	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	156,302	0,084	1,623	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,515
377	Чай с лимонem	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	6,530	0,008	9,120	4,880	4,880	0,883
170	Битон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в упаковке	200			22,400	90,000	0,020	2,000	14,000		14,000	8,000	8,000	2,800
<i>Итого за Завтрак</i>														
		705,000	12,779	9,207	76,087	470,650	0,155	5,445	68,080	1,083	323,790	277,170	45,970	4,826
<i>Обед</i>														
82	Квас овощной	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	206,311	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
270	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
173	Тертельки мясные с томатным соусом	130	13,859	21,772	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,068	29,280	137,490	25,620	1,965
180	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
348	Компот из сушеных фруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
40	Хлеб пшеничный	40	0,320	0,320	19,680	94,000	0,044	1,928	99,022	5,177	8,000	26,000	5,600	0,440
40	Хлеб ржанно-пшеничный	3,400	1,320	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<i>Итого за Обед</i>														
		920,000	29,283	42,831	119,445	995,379	0,575	32,981	310,231	11,799	163,792	465,789	179,196	8,418
<i>Полдник</i>														
424	Булочка домашняя	150	18,453	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,200	0,140	0,140	0,020	0,020	2,700	1,800	0,600	0,050
<i>Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше</i>														
		350,000	18,453	19,136	140,630	808,289	0,262	89,100	89,100	7,986	50,375	195,923	27,274	2,700
<i>Итого за Суббота - 1 неделя 12 лет и старше</i>														
		1 975,000	61,017	71,174	336,162	2 245,018	0,292	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	257,440	15,974

Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше

№ 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	Мг	Fe		
310	Омлет из курицы	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	0,440	8,000	26,000	5,000	0,859		
338	Хлеб пшеничный	40	0,640	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Итого за завтрак	590,000	38,077	37,729	53,491	710,289	0,309	16,257	656,800	3,594	285,340	670,930	66,060	10,250		
<i>Обед</i>																
71	Омлет с ветчиной	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
88	Шоколад	250	2,045	5,871	11,290	108,372	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	23,332	33,332	0,911		
268	Биточник с томатным соусом	130	27,735	16,140	373,537	373,537	0,348	1,828	82,522	3,252	35,710	153,643	25,210	1,983		
304	Пюре из брокколи с маслом	180	20,741	3,066	43,356	502,131	0,730	20,000	108,380	0,680	298,350	96,520	6,159			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,000	74,595	74,595	0,005	0,180	7,470	0,440	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Итого за обед	970,000	40,412	130,419	1 067,205	1 067,205	1,401	34,846	338,832	7,821	239,222	622,223	185,587	17,405		
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612		
	Варени	200	6,400	3,000	8,000	102,000	0,060	1,600	32,000	0,200	236,000	192,000	32,000	0,200		
	Итого за полдник	350,000	18,419	21,129	84,612	602,339	0,246	6,000	91,920	7,023	272,848	318,175	53,336	2,812		
	Итого за Понедельник - 2 неделя 12 лет и старше	1 860,000	101,156	99,270	2 688,552	2 379,933	1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,328	304,983	25,067		

Вторник - 2 неделя 12 лет и старше

№ 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	Мг	Fe		
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	42,429	31,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
175	Каша овсяная "Дружба"	250	7,293	8,203	16,380	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
384	Каша из консервов "Каша со ступенным молоком и банан"	200	2,460	2,250	18,400	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Сок 200 мл в упаковке	200	2,800	0,400	72,400	90,000	0,020	2,000	0,020	0,020	14,000	8,000	8,000	2,800		
	Итого за завтрак	705,000	16,453	14,768	99,609	598,781	0,260	4,018	90,700	1,011	309,680	322,870	64,330	4,222		
<i>Обед</i>																
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	185,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	177,596	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	3,994	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,160	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	0,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за обед	890,000	42,488	32,334	106,560	856,536	0,869	68,923	429,933	7,129	191,677	631,666	191,661	7,417		
<i>Полдник</i>																
424	Булочка дрожжи	150	18,455	19,136	116,430	711,089	0,262	89,100	89,100	7,966	48,375	194,123	26,674	2,650		
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		
	Итого за полдник	350,000	18,691	19,191	129,613	765,837	0,264	1,700	89,680	7,974	54,925	203,243	31,554	3,533		
	Итого за Вторник - 2 неделя 12 лет и старше	1 945,000	77,632	66,293	335,782	2 721,154	1,293	74,641	610,333	16,164	559,282	1 177,779	287,545	15,372		

№ п/п	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
14	Масло (пшеничное)	10	0,080	7,230	0,130	Завтрак	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,000	45,000	1,050
173	Жидкая пища на молочной	250	7,088	5,426	216,026	1,235	29,000	0,138	176,565	174,000	44,535	1,472
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	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
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>530,000</i>	<i>14,068</i>	<i>20,817</i>	<i>100,739</i>	<i>643,514</i>	<i>0,282</i>	<i>75,000</i>	<i>2,668</i>	<i>156,015</i>	<i>256,240</i>	<i>6,435</i>
71	Полноценные свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	0,700	14,000	26,000	20,000
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	2,737	32,143	87,990	27,370
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782	0,156	4,390	3,058	37,660	145,740	23,760
202	Салатик отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	16,000	0,955	16,230	55,020	9,980
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,300	0,018	3,600	0,180	8,000	12,600	7,200
	Хлеб пшеничный	40	3,000	0,320	19,680	94,000	0,044	0,640	0,440	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,170	20,700	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,087</i>	<i>34,344</i>	<i>146,045</i>	<i>1,029,043</i>	<i>0,659</i>	<i>41,700</i>	<i>8,190</i>	<i>137,233</i>	<i>403,350</i>	<i>106,910</i>
415	Крепитель сахарный	150	15,261	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	9,783	40,733	165,059	23,395
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	0,000	242,000	188,000	30,000
	<i>Итого за Поздник</i>	<i>350,000</i>	<i>21,361</i>	<i>27,640</i>	<i>119,269</i>	<i>811,392</i>	<i>0,292</i>	<i>1,800</i>	<i>9,783</i>	<i>282,733</i>	<i>353,059</i>	<i>53,395</i>
	<i>Итого за Пятница - 2 недели 12 лет и старше</i>	<i>1 790,000</i>	<i>68,716</i>	<i>82,801</i>	<i>366,053</i>	<i>2 483,949</i>	<i>1,233</i>	<i>47,835</i>	<i>20,641</i>	<i>575,981</i>	<i>1 012,629</i>	<i>224,440</i>
	<i>День/неделя: Суббота - 2 недели 12 лет и старше</i>											

№ п/п	Наименование дней недели, блюдец	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
188	Запеканка рисовая с творогом и сухими молочком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	1,158	203,600	350,020	49,770
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
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,640	0,440	8,000	26,000	5,600
	Фарш (свиный)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>30,819</i>	<i>16,187</i>	<i>100,893</i>	<i>682,869</i>	<i>0,237</i>	<i>17,410</i>	<i>1,906</i>	<i>242,150</i>	<i>401,640</i>	<i>73,750</i>
71	Нарезка овсяная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	0,400	15,500	28,000	17,000
96	Рассольник молочковый на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	2,015	36,343	80,710	22,032
260	Були на птице	100	16,131	11,924	3,731	189,469	0,090	2,752	2,816	15,583	143,243	23,645
171	Жидкая рисовая каша	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052	20,000	0,690	10,000	98,250	32,220
342	Кефир ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,170	20,700	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>30,907</i>	<i>24,286</i>	<i>114,201</i>	<i>810,545</i>	<i>0,467</i>	<i>28,691</i>	<i>6,481</i>	<i>114,626</i>	<i>426,203</i>	<i>116,497</i>
406	Пирожок с капустой и яблоком	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	7,301	96,332	239,313	34,377
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Поздник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,585</i>	<i>21,823</i>	<i>80,813</i>	<i>598,122</i>	<i>0,229</i>	<i>29,800</i>	<i>7,301</i>	<i>107,302</i>	<i>247,353</i>	<i>38,777</i>
	<i>Итого за Суббота - 2 недели 12 лет и старше</i>	<i>1 830,000</i>	<i>81,311</i>	<i>62,296</i>	<i>295,907</i>	<i>2 091,536</i>	<i>0,933</i>	<i>75,901</i>	<i>15,688</i>	<i>458,078</i>	<i>1 075,396</i>	<i>229,024</i>

День/неделя: Понедельник - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование днев недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
204	Рожь отварная 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	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	0,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,000	0,859	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	14,700	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	16,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</i>	<i>0,221</i>	<i>15,374</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>	
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,832	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,354	13,862	34,739	12,551	0,359	
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	19,760	22,690	1,849	0,859	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	23,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	88,220	2,987	0,828	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	13,504	64,800	0,011	3,600	64,800	0,072	5,760	3,240	3,240	0,828	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,300	14,700	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	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	0,440	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>28,878</i>	<i>32,917</i>	<i>108,230</i>	<i>817,963</i>	<i>0,633</i>	<i>18,304</i>	<i>271,030</i>	<i>4,112</i>	<i>117,641</i>	<i>427,828</i>	<i>162,301</i>	<i>8,283</i>	
424	Булочка домашняя	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	1,800	40,000	7,966	242,000	188,000	50,000	0,200	
	Сметан	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	7,966	242,000	188,000	50,000	0,200	
	<i>Итого за Понедник</i>	<i>350,000</i>	<i>24,055</i>	<i>24,136</i>	<i>125,850</i>	<i>816,089</i>	<i>0,322</i>	<i>3,600</i>	<i>129,100</i>	<i>7,966</i>	<i>290,275</i>	<i>382,123</i>	<i>56,671</i>	<i>2,850</i>	
	Итого за Понедельник - 3 12 лет и старше	1 830,000	72,023	70,620	332,343	2 261,282	1,376	35,428	489,030	34,098	747,446	1 105,831	267,035	17,234	

День/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше

№ рец.	Наименование днев недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша пшеничная молочная	250	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	1,235	29,000	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142	
384	Каша из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	1,625	288,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>26,048</i>	<i>19,576</i>	<i>76,201</i>	<i>586,136</i>	<i>0,351</i>	<i>1,625</i>	<i>288,000</i>	<i>1,348</i>	<i>191,565</i>	<i>398,500</i>	<i>63,535</i>	<i>4,192</i>	
71	Нарезка овощная	100	0,960	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	
382(201)	Ши на свежей капусте с картофелем на курином бульоне	250	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	23,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,034	0,001	4,200	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	94,000	0,180	12,600	7,200	7,200	0,540	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	103,600	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	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	0,440	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>815,000</i>	<i>29,766</i>	<i>43,324</i>	<i>131,365</i>	<i>1 040,969</i>	<i>0,361</i>	<i>15,327</i>	<i>345,681</i>	<i>3,686</i>	<i>103,105</i>	<i>198,309</i>	<i>69,766</i>	<i>4,005</i>	
415	Крепитель сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
377	Чай с лимонком	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	<i>Итого за Понедник</i>	<i>350,000</i>	<i>16,197</i>	<i>22,695</i>	<i>123,032</i>	<i>761,140</i>	<i>0,234</i>	<i>1,700</i>	<i>68,020</i>	<i>9,791</i>	<i>47,283</i>	<i>174,159</i>	<i>28,275</i>	<i>3,156</i>	
	Итого за Вторник - 3 12 лет и старше	1 715,000	72,011	85,795	330,798	2 388,236	0,946	48,652	701,701	14,825	341,953	770,968	161,576	11,353	

Пятница - 3 12 лет и старше

№ 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	Мг	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеными яблоком	200	26,943	15,212	53,350	465,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,070	49,770	1,467
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,383	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	4,400	26,000	5,600	0,859
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	2,000	14,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Сок 200 мл в инд. уп.	20	22,400	22,400	90,000	90,000	0,020	2,000	14,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	640,000	30,183	15,883	108,473	701,009	0,211	2,810	98,300	1,398	216,350	398,260	61,770	5,566
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
103	Суп с пермишейю на бульоне	250	4,536	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,851	1,384	15,362	52,759	12,551	0,709
293	Шпательок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	230,398	0,145	0,438	5,327	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,556	302,151	0,130	20,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,570	6,159
357	Кисель	180	21,762	0,320	19,680	88,110	0,044	0,396	1,980	0,018	1,620	0,540	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,800	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	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	0,440
	Итого за Обед	890,000	58,636	25,382	119,985	933,340	1,188	23,298	340,858	4,995	191,889	692,803	173,972	10,265
415	Крепитель сахарный	150	13,961	22,640	109,869	706,392	0,237	67,440	40,733	0,783	165,039	23,395	2,273	2,273
	Роженика	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	248,000	0,200	184,000	28,000	2,000	0,200
	Итого за Платник	350,000	19,761	27,640	118,269	814,392	0,277	6,600	133,440	0,983	288,733	349,039	31,395	2,473
	Итого за Пятница - 3 12 лет и старше	1 880,000	110,580	68,605	346,727	2 468,741	1,671	26,708	577,598	16,076	699,572	1 440,102	294,237	18,304

Суббота - 3 12 лет и старше

№ 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	Мг	Fe
181	Каша овсяная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,315	0,073	1,235	29,000	0,400	122,544	108,100	17,976	0,398
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,908	6,550	9,170	4,880	0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	640,000	9,227	5,413	78,100	403,561	0,164	17,935	29,380	1,148	161,094	139,720	41,956	5,021
71	Омлет сырный порционный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
101	Суп картофельный с мясной	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991
229	Рыба, тушенная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,210	74,310	1,199
178	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
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,000	18,263	74,595	0,005	0,180	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,120	29,200	20,000	5,600	0,440
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000	16,000	0,440
	Итого за Обед	920,000	37,593	28,176	104,177	780,781	0,698	58,117	453,583	3,102	185,800	614,225	178,715	6,031
406	Пирожок с яблоком	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,800	0,859
	Итого за Платник	350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,236	3,471
	Итого за Суббота - 3 12 лет и старше	1 910,000	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,260	246,437	14,523

Возрастная группа 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1 неделя	67,816	80,606	350,627	2 416,357	0,954	42,688	494,251	15,858	495,718	705,835	154,488	13,898	
Вторник - 1 неделя	75,945	71,933	297,268	2 153,046	1,158	54,614	483,577	13,971	601,186	1 088,777	230,203	10,996	
Среда - 1 неделя	95,877	73,667	315,768	2 324,075	1,903	102,888	702,138	15,232	566,735	1 267,294	303,889	22,193	
Четверг - 1 неделя	79,975	70,280	306,741	2 189,246	1,196	31,260	772,681	12,594	630,783	1 230,140	283,312	14,050	
Пятница - 1 неделя	73,354	75,702	326,208	2 233,796	1,365	62,361	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,624	
Суббота - 1 неделя	61,017	71,174	336,162	2 245,018	0,992	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	232,440	15,974	
Воскресенье - 1 неделя	55,916	57,095	303,258	1 952,446	1,035	94,222	604,701	15,982	333,194	740,101	187,979	15,244	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	72,843	71,494	319,433	2 216,283	1,229	60,986	588,695	15,914	494,110	993,608	236,979	15,140	
Понедельник - 2 неделя	101,156	99,270	268,552	2 379,833	1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,378	304,983	25,067	
Вторник - 2 неделя	77,632	66,293	335,782	2 221,154	1,393	74,641	610,313	16,164	559,282	1 171,779	287,545	15,372	
Среда - 2 неделя	53,360	75,627	353,241	2 319,675	0,671	32,601	327,631	13,207	342,215	532,395	141,297	11,780	
Четверг - 2 неделя	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936	
Пятница - 2 неделя	68,716	82,801	366,053	2 483,949	1,233	47,835	680,317	20,641	375,981	1 012,629	224,440	13,066	
Воскресенье - 2 неделя	81,311	62,296	295,907	2 091,536	0,933	75,901	628,946	15,688	458,078	1 075,396	229,074	15,028	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	78,806	60,276	311,277	2 108,681	1,301	63,635	517,926	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790	
Понедельник - 3	75,619	73,446	321,507	2 251,596	1,217	59,603	685,048	16,763	509,808	1 042,349	232,701	15,291	
Вторник - 3	72,023	70,620	332,343	2 261,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,446	1 105,831	267,035	17,234	
Среда - 3	72,011	85,795	330,798	2 388,236	0,946	48,652	701,701	14,825	341,953	770,968	161,576	11,353	
Четверг - 3	72,503	90,917	309,370	2 360,072	1,372	25,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506	
Пятница - 3	78,115	76,235	285,301	2 157,328	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025	
Суббота - 3	110,580	68,605	346,727	2 468,741	1,671	26,708	572,598	16,076	699,572	1 440,102	294,237	18,304	
Воскресенье - 3	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,583	13,273	388,752	908,360	246,437	14,523	
СРЕДНЕЕ за 3 недели	61,453	66,338	350,285	2 251,713	1,165	44,135	608,457	16,048	336,998	806,690	192,145	13,000	
ИТОГО среднее за 1 неделю	75,075	72,611	318,101	2 232,206	1,265	50,746	651,640	16,388	487,486	1 021,180	249,669	15,564	
Норма СанПиН	74,512	72,517	319,614	2 233,362	1,237	57,112	641,794	16,355	497,135	1 019,046	239,783	15,332	
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18	
Возрастная группа 12 лет и старше	83%	79%	83%	82%	88%	82%	71%	117%	41%	85%	80%	85%	

Возрастная группа 12 лет и старше

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000	350,000	1 755,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Четверг - 1 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1 неделя	550,000	920,000	350,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	705,000	920,000	350,000	1 975,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	860,000	350,000	1 850,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	920,000	350,000	1 860,000
Вторник - 2 неделя	705,000	890,000	350,000	1 945,000
Среда - 2 неделя	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	1 830,000
Суббота - 2 неделя	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Воскресенье - 2 неделя	590,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 3	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Вторник - 3	550,000	815,000	350,000	1 715,000
Среда - 3	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Четверг - 3	653,000	890,000	350,000	1 895,000
Пятница - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Суббота - 3	640,000	920,000	350,000	1 910,000
Воскресенье - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
ИТОГО среднее за 3 недели	596	881	350	1 827
Норма СанПиН	550	800	350	1 700