

СОГЛАСОВАНО  
Директор

*[Handwritten signature]*



« 28 » октября 2023г.

СОГЛАСОВАНО  
Начальник лагеря

*[Handwritten signature]* Кузнецова И.И.

« 28 » сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор  
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая



« 28 » августа 2023г.  
Фонов Т.В.

### ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ 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>														
	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	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	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	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
	Вагон	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 индуп.	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>118,080</i>	<i>1,938</i>	<i>287,460</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	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	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174	
290/330	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе, 90/30	120	28,439	16,549	1,200	273,851	0,139	39,400	1,761	25,312	240,930	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	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	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,160	380,833	6,317	118,726	494,842	109,782	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>384,733</i>	<i>6,317</i>	<i>406,186</i>	<i>766,512</i>	<i>149,952</i>	<i>9,937</i>	
Итого за Понедельник - 1 неделя с 7 до 11 лет														
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ 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>														
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	Капса молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	374,220	54,510	3,846	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>25,285</i>	<i>21,308</i>	<i>78,727</i>	<i>608,703</i>	<i>0,289</i>	<i>299,400</i>	<i>1,381</i>	<i>187,650</i>	<i>374,220</i>	<i>54,510</i>	<i>3,846</i>	
<i>Обед</i>														
	Икра овощная	60	1,070	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815	
268	Рыба запеченная	90	18,901	16,941	3,496	140,491	0,127	0,540	2,599	47,780	264,350	60,420	0,953	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	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	0,330	4,950	8,240	4,400	0,856	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,090	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>35,898</i>	<i>32,667</i>	<i>88,712</i>	<i>701,502</i>	<i>0,666</i>	<i>40,539</i>	<i>7,494</i>	<i>179,252</i>	<i>554,289</i>	<i>155,542</i>	<i>6,546</i>	
Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет														



№ рец.	День/неделя: Среды - 1 неделя с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	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	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	1,050
		Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	14,500	1,750	14,500	45,000	10,000	7,994
		<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		Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	76,291	224,231	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
293		Щапельок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	223,349	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	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	0,120		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>25,416</i>	<i>84,011</i>	<i>723,466</i>	<i>0,540</i>	<i>361,798</i>	<i>350,455</i>	<i>5,038</i>	<i>86,912</i>	<i>461,104</i>	<i>141,636</i>	<i>5,927</i>
		<i>Итого за Среды - 1 неделя 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>

№ рец.	День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	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	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	7,600	26,000	5,200	0,480
		Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	24,000	16,500	13,500	3,300
338		Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	250,950	55,720	4,407
		<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>253,280</i>	<i>250,950</i>	<i>55,720</i>	<i>4,407</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 рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,372	35,110	132,520	23,470	1,608
304		Шпоре 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	0,120		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>36,135</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 неделя 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>

День/неделя: Пятница - 1 неделя 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>														
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 индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800
<i>Итого за Завтрак</i>														
		610,000	26,087	13,579	101,679	639,219	0,190	4,326	83,580	1,560	193,780	350,940	61,310	5,368
<i>Обед</i>														
52	Салат из свежлы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/20/11	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>														
		740,000	27,691	22,942	93,074	694,480	0,565	421,775	189,134	7,289	122,222	390,316	119,856	6,202
<i>Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>														
		1 350,000	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

День/неделя: Суббота - 1 неделя 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>														
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
174	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
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	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	0,550
<i>Итого за Завтрак</i>														
		500,000	16,100	16,446	116,624	676,463	0,200	1,703	51,300	2,564	146,180	221,950	49,520	2,127
<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 (крупа перловая)	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	Выточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
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		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>														
		770,000	25,783	40,601	95,959	867,705	0,699	363,818	262,052	7,841	118,271	396,340	139,601	6,602
<i>Итого за Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>														
		1 270,000	41,883	57,047	212,583	1 544,168	0,899	365,521	313,352	10,405	264,451	618,290	189,121	8,729



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

№ 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	Мg	Fe
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,335
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
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
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>630,000</i>	<i>15,438</i>	<i>8,455</i>	<i>111,577</i>	<i>588,679</i>	<i>0,389</i>	<i>16,400</i>	<i>36,500</i>	<i>1,613</i>	<i>182,960</i>	<i>287,520</i>	<i>85,250</i>	<i>6,614</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	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452
291	Плов из мяса птицы	200	16,247	17,728	42,270	392,881	0,105	3,514	309,240	2,986	25,990	205,860	46,840	1,900
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	3,50,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб ржано-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	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,900	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>23,708</i>	<i>25,271</i>	<i>104,656</i>	<i>741,987</i>	<i>0,346</i>	<i>364,918</i>	<i>629,721</i>	<i>6,570</i>	<i>85,082</i>	<i>324,279</i>	<i>90,082</i>	<i>4,178</i>
	<i>Итого за Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	<i>1 330,000</i>	<i>39,146</i>	<i>33,726</i>	<i>216,233</i>	<i>1 330,666</i>	<i>0,735</i>	<i>381,318</i>	<i>666,221</i>	<i>8,183</i>	<i>268,042</i>	<i>611,799</i>	<i>175,332</i>	<i>10,792</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	Мg
Понедельник - 1 неделя	62,242	51,270	209,726	1 565,437	0,646	384,733	8,455	406,186	766,512	149,952	9,937
Вторник - 1 неделя	61,183	54,275	167,439	1 310,205	0,955	42,236	8,875	366,902	928,509	210,052	10,392
Среда - 1 неделя	73,540	62,394	170,126	1 541,845	0,832	365,221	9,579	331,972	1 023,444	216,856	13,921
Четверг - 1 неделя	50,247	42,094	196,461	1 373,773	1,185	55,807	8,242	467,352	763,459	210,982	14,405
Пятница - 1 неделя	53,778	36,521	194,753	1 333,699	0,755	426,101	8,849	318,002	740,356	181,146	11,570
Суббота - 1 неделя	41,883	57,047	212,583	1 544,168	0,899	365,521	10,405	264,451	618,290	189,121	8,729
Воскресенье - 1 неделя	39,146	33,726	216,233	1 330,666	0,735	381,318	8,183	268,042	611,799	175,332	10,792
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>54,574</b>	<b>48,190</b>	<b>195,332</b>	<b>1 428,542</b>	<b>0,858</b>	<b>288,705</b>	<b>8,941</b>	<b>346,130</b>	<b>778,910</b>	<b>190,492</b>	<b>11,392</b>
<b>ИТОГО среднее за 1 недели</b>	<b>54,574</b>	<b>48,190</b>	<b>195,332</b>	<b>1 428,542</b>	<b>0,858</b>	<b>288,705</b>	<b>8,941</b>	<b>346,130</b>	<b>778,910</b>	<b>190,492</b>	<b>11,392</b>
Норма СанПиН	42,4	43,5	184	1 293	0,66	33	6,6	605	605	138	6,6

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	630,000	770,000	1 400,000
Вторник - 1 неделя	500,000	740,000	1 240,000
Среда - 1 неделя	510,000	740,000	1 250,000
Четверг - 1 неделя	600,000	740,000	1 340,000
Пятница - 1 неделя	610,000	740,000	1 350,000
Суббота - 1 неделя	500,000	770,000	1 270,000
Воскресенье - 1 неделя	630,000	700,000	1 330,000
<b>ИТОГО среднее за 1 недели</b>	<b>569</b>	<b>743</b>	<b>1 312</b>
Норма СанПиН	500	700	1 200

№ реп.	День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
			<i>Завтрак</i>												
			10	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000				
204		Масло порционное	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000				
377		Рожки отварные с сыром	15,230	12,596	50,840	379,342	0,131	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502		
		Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
		Батон	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 видеуп	22,400			90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800			
		<i>Итого за Завтрак</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>42,640</i>	<i>5,685</i>		
			<i>Обед</i>												
20		Салат из белокачанной капусты с кукурузой	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688		
108		Суп с клецками на курином бульоне	8,041	8,974	24,686	211,040	0,125	11,550	2,767	33,643	105,990	22,370	1,430		
290/330		Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе	31,566	17,936	0,952	299,651	0,154	43,000	1,806	26,520	266,940	38,510	1,105		
171		Капша рисовая рассыпчатая	4,521	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679		
342		Комлот ассорти	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000					0,056		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	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>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>5,498</i>		
		<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 570,000</i>	<i>71,148</i>	<i>242,788</i>	<i>1 816,723</i>	<i>0,769</i>	<i>401,137</i>	<i>10,739</i>	<i>886,130</i>	<i>471,533</i>	<i>178,800</i>	<i>11,183</i>		

№ реп.	День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б	Ж	У										
			<i>Завтрак</i>												
209		Яйцо отварное	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
175		Капша молочная "Дружба"	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992		
384		Какао из консервов "Какао со ступенчатым молоком и сахаром"	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072						
		Хлеб пшеничный	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>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>4,042</i>		
			<i>Обед</i>												
102		Икра опята	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
268		Суп гороховый на курином бульоне	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231		
128		Рыба запеченная	21,049	18,274	4,195	152,591	0,142	0,600	2,650	52,760	294,010	67,180	1,061		
376		Картофельное пюре	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
		Чай с сахаром	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,856		
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	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>42,240</i>	<i>40,581</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>7,997</i>		
		<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</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>	<i>12,039</i>		



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

№ 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	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,248	0,096	11,614	53,550	0,058	4,800	1 920,000	0,384	25,920	52,800	36,480	0,687
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	0,000	0,001	0,500	0,500	0,440	8,240	26,000	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>590,000</i>	<i>42,625</i>	<i>44,915</i>	<i>85,050</i>	<i>913,339</i>	<i>0,353</i>	<i>6,057</i>	<i>2 582,300</i>	<i>5,428</i>	<i>301,760</i>	<i>692,230</i>	<i>99,040</i>	<i>9,387</i>
<i>Обед</i>														
67	Вынетрет овсяной	100	1,557	7,184	104,499	0,665	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,532	3,330	12,432	97,341	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	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
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	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>44,371</i>	<i>32,428</i>	<i>103,703</i>	<i>893,004</i>	<i>0,673</i>	<i>367,344</i>	<i>515,108</i>	<i>7,255</i>	<i>109,483</i>	<i>550,359</i>	<i>174,583</i>	<i>7,315</i>
	<i>Итого за Среда - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 480,000</i>	<i>86,996</i>	<i>77,343</i>	<i>188,753</i>	<i>1 806,343</i>	<i>1,026</i>	<i>373,401</i>	<i>3 097,408</i>	<i>12,683</i>	<i>411,243</i>	<i>1 242,589</i>	<i>273,623</i>	<i>16,702</i>

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

№ 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	Мg	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	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
338	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	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>15,516</i>	<i>13,391</i>	<i>99,970</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	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 рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	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	43,356	302,151	0,730	20,000		0,680	108,380	298,350	96,320	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>43,299</i>	<i>37,432</i>	<i>130,735</i>	<i>1 036,912</i>	<i>1,202</i>	<i>53,372</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 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 540,000</i>	<i>58,815</i>	<i>50,823</i>	<i>230,705</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>

ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
<b>702,369</b>	<b>0,212</b>	<b>4,410</b>	<b>98,380</b>	<b>1,606</b>	<b>218,150</b>	<b>399,140</b>	<b>68,250</b>	<b>5,590</b>
85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	35,563	55,391	23,532	0,911
402,893	0,376	48,767	28,680	4,027	46,457	303,737	80,610	3,116
63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<b>857,687</b>	<b>0,694</b>	<b>437,805</b>	<b>234,991</b>	<b>9,436</b>	<b>158,500</b>	<b>480,468</b>	<b>149,922</b>	<b>7,758</b>
<b>1 560,056</b>	<b>0,906</b>	<b>442,215</b>	<b>333,371</b>	<b>11,042</b>	<b>376,650</b>	<b>879,608</b>	<b>218,172</b>	<b>13,348</b>

ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
220,000	0,040	5,500		1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
<b>733,323</b>	<b>0,218</b>	<b>2,015</b>	<b>60,100</b>	<b>2,614</b>	<b>176,020</b>	<b>258,850</b>	<b>57,880</b>	<b>2,256</b>
136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908
373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983
168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
57,240		350,000						0,036
94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
<b>1 054,713</b>	<b>0,838</b>	<b>368,767</b>	<b>309,303</b>	<b>9,829</b>	<b>163,933</b>	<b>482,723</b>	<b>172,062</b>	<b>8,174</b>
<b>1 788,036</b>	<b>1,056</b>	<b>370,782</b>	<b>369,403</b>	<b>12,443</b>	<b>339,953</b>	<b>741,573</b>	<b>229,942</b>	<b>10,430</b>



№ рсч.	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>														
173	Каша пшеница молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	13,043	0,001	0,100	0,500	0,680	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	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
	<i>Итого за Завтрак:</i>	<i>680,000</i>	<i>17,666</i>	<i>10,234</i>	<i>104,499</i>	<i>661,229</i>	<i>0,453</i>	<i>16,725</i>	<i>45,500</i>	<i>1,662</i>	<i>216,710</i>	<i>340,610</i>	<i>99,540</i>	<i>6,998</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	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559
291	Плов из мяса птицы	250	20,525	23,016	53,713	503,211	0,136	4,889	461,900	4,088	33,630	262,530	60,680	2,431
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	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед:</i>	<i>860,000</i>	<i>30,608</i>	<i>35,095</i>	<i>131,737</i>	<i>966,686</i>	<i>0,467</i>	<i>371,795</i>	<i>942,681</i>	<i>9,682</i>	<i>112,066</i>	<i>425,425</i>	<i>120,182</i>	<i>5,517</i>
	<i>Итого за Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 540,000</i>	<i>48,274</i>	<i>45,329</i>	<i>255,168</i>	<i>1 627,915</i>	<i>0,920</i>	<i>388,520</i>	<i>988,181</i>	<i>11,344</i>	<i>328,776</i>	<i>766,035</i>	<i>219,722</i>	<i>12,515</i>

Понедельник - 1 неделя	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1 неделя	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 неделя	68,985	63,384	154,347	1 542,347	1,146	52,974	554,931	10,982	441,707	1 070,276	251,691	12,039
Среда - 1 неделя	86,996	77,343	188,753	1 806,343	1,026	373,401	3 097,408	12,683	411,243	1 242,589	273,623	16,702
Четверг - 1 неделя	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 неделя	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 неделя	48,324	66,606	244,199	1 788,036	1,056	370,782	369,403	12,443	339,953	741,573	229,942	10,430
Воскресенье - 1 неделя	48,274	45,329	255,168	1 627,915	0,920	388,520	988,181	11,344	328,776	766,035	219,722	12,515
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>63,776</b>	<b>58,332</b>	<b>226,164</b>	<b>1 680,818</b>	<b>1,034</b>	<b>299,929</b>	<b>1 001,413</b>	<b>11,392</b>	<b>416,765</b>	<b>928,089</b>	<b>232,643</b>	<b>13,254</b>
<i>Итого среднее за 1 неделю</i>	<i>63,776</i>	<i>58,332</i>	<i>226,164</i>	<i>1 680,818</i>	<i>1,034</i>	<i>299,929</i>	<i>1 001,413</i>	<i>11,392</i>	<i>416,765</i>	<i>928,089</i>	<i>232,643</i>	<i>13,254</i>
Норма СанПиН	50	51	210,7	1 496	0,7	33	385	8	660	660	165	10

Понедельник - 1 неделя	Пищевые вещества (г)		Итого за день
	Завтрак	Обед	
Понедельник - 1 неделя	650,000	920,000	1 570,000
Вторник - 1 неделя	550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1 неделя	590,000	890,000	1 480,000
Четверг - 1 неделя	650,000	890,000	1 540,000
Пятница - 1 неделя	640,000	890,000	1 530,000
Суббота - 1 неделя	550,000	920,000	1 470,000
Воскресенье - 1 неделя	680,000	860,000	1 540,000
<i>Итого среднее за 1 неделю</i>	<i>616</i>	<i>894</i>	<i>1 510</i>
Норма СанПиН	550	800	1 350