

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

И. Овчар

"31" мая 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор



2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая
компания"



« » 2023г.
Финонов Т.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

детей: Понесения - 12 лет и старше

№ п/п	Наименование дней несли, б/нод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			УИ (ккал)	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
204	Резка отпарное с супом	200	15,250	12,506	50,840	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	13,043	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859	
378	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,014	0,000	0,000	0,000	7,600	26,000	5,200	0,480	
378	Фрукт, лит	150	1,350	0,300	12,150	0,000	0,000	0,000	0,000	51,000	34,500	19,500	0,430	
Итого за завтрак														
		590,000	19,600	11,477	94,433	0,216	0,374	585,310	2,260	366,610	313,880	53,660	3,291	
Обед														
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	0,015	0,000	17,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	
102	Суп картофельный с горохом на крупном бульоне	250	6,172	5,547	18,046	0,240	9,904	200,031	2,456	108,899	38,631	2,057	2,057	
291	Пирог из сладкого теста	250	20,865	24,104	45,757	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530	60,680	0,036	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
342	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,350	19,680	0,014	0,160	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
342	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	105,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
Итого за обед														
		866,000	34,575	31,195	119,105	0,625	30,953	768,431	7,912	125,392	475,429	137,911	6,284	
Полдник														
415	Хлебобулочное изделие	150	15,061	22,640	109,869	0,232	0,000	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273	
377	Чай с лимоном	200	0,256	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
Итого за полдник														
		350,000	16,197	22,695	123,032	0,234	1,700	68,020	9,791	47,283	174,159	28,275	3,156	
Итого за вечернее - 12 лет и старше														
		1,800,000	70,472	67,537	336,570	1,095	122,977	925,351	19,963	538,705	963,468	219,846	13,231	
Вечернее														
№ п/п	Наименование дней несли, б/нод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			УИ (ккал)	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
175	Пшенное	10	0,080	7,250	34,645	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020	
175	Рисовая каша "Пшеница"	50	3,000	7,600	34,645	0,040	0,000	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
175	Рисовая каша "Пшеница"	250	7,293	8,205	42,429	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	
384	Коричневый напиток	200	2,664	2,700	11,340	0,056	0,468	10,800	0,072	0,000	0,000	0,000	0,000	
384	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	0,044	0,160	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за завтрак														
		350,000	16,977	26,163	116,468	0,282	1,976	101,500	2,558	176,880	260,870	59,960	2,502	
Обед														
71	Овощное суповое пюре	100	0,700	0,100	1,900	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
108	Суп картофельный с фасолью на крупном бульоне	250	8,716	8,902	24,686	0,127	11,550	251,875	2,775	34,018	110,490	1,468	1,468	
293	Пшеничный напиток	100	26,003	15,196	65,557	0,145	0,438	3,527	1,253	15,660	236,094	26,861	1,092	
178	Картофельное пюре	180	3,004	4,745	17,162	0,208	33,654	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
348	Компот из фруктов	40	0,234	0,595	74,595	0,005	0,180	0,000	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
348	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	0,044	0,160	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
348	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	105,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
Итого за обед														
		890,000	45,997	30,673	112,538	0,719	32,962	315,001	5,153	158,414	575,463	131,106	6,401	
Полдник														
406	Хлебобулочное изделие	150	12,019	16,129	76,612	0,136	4,400	47,920	7,023	36,848	116,175	21,336	2,612	
406	Хлебобулочное изделие	200	5,800	5,000	8,400	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200	
Итого за полдник														
		350,000	17,819	21,129	85,012	0,226	5,000	113,920	7,223	204,838	310,175	49,336	2,812	
Итого за вечернее - 12 лет и старше														
		1,790,000	80,793	77,965	314,018	1,227	59,938	533,421	14,934	620,242	1,146,528	240,422	11,715	
№ п/п	Наименование дней несли, б/нод	Масса порции	Пищевые вещества (г)			УИ (ккал)	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и студеной молочкой	200	26,943	15,212	53,530	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
377	Чай с лимоном	200	0,256	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
348	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	0,044	0,160	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
348	Хлеб ржано-пшеничный	200	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	105,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
Итого за завтрак														
		640,000	30,219	15,587	106,593	0,212	4,110	98,380	1,406	218,150	399,140	64,250	5,590	
Обед														
71	Нарезка овощей порционные	100	1,100	0,200	3,800	0,044	0,000	21,000	0,400	15,500	28,000	17,000	0,900	
88	Шир и сладкий напиток с картофельным пюре	250	2,045	5,871	11,790	0,060	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911	
268	Котлеты рыбные на масле	160	14,157	22,706	14,156	0,541	1,240	20,000	0,680	108,380	298,350	96,510	6,159	
304	Пирог из сладкого теста	180	20,741	5,066	43,586	0,111	3,600	64,800	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
349	Компот из фруктов	40	0,144	0,144	15,504	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	
349	Хлеб пшеничный	40	3,400	0,320	19,680	0,044	0,160	0,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
349	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	105,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
Итого за обед														
		890,000	44,627	35,621	127,606	1,016	55,678	430,413	5,917	229,043	609,461	182,402	12,202	
Полдник														
406	Хлебобулочное изделие	150	19,385	21,772	67,720	0,278	29,700	117,945	7,301	96,552	239,213	34,377	3,325	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	4,400	0,859	
Итого за полдник														
		350,000	19,431	21,823	80,663	0,279	29,800	117,445	7,301	101,502	247,563	38,777	4,184	
Итого за вечернее - 12 лет и старше														
		1,890,000	94,411	73,031	317,012	1,871	89,888	706,138	14,524	548,495	1,256,154	294,439	21,981	

дети: Четверг - 1 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за Запорок														
269	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		350,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,500	181,350	40,880	0,656
382	Каша с яблоком	200	3,800	3,100	18,182	117,130	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
Итого за Запорок														
550,000	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	34,600	117,500	0,055		0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за Запорок														
90,768	Хлеб пшеничный	22,081	27,222			673,021	0,256	2,847	31,920	1,404	341,640	522,050	90,880	4,725
Итого за Запорок														
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
96	Рассолинки мюслинги на курином бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,265	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,052	0,908
173	Борщ	100	26,927	26,285	9,020	386,343	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450	36,840	2,381
342	Компот ассорти	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	0,036
Итого за Запорок														
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Запорок														
890,000	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
42,147	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
14,854	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
99,746	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
11,248	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	50,000	16,000	1,120	
Итого за Запорок														
558,988	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320									

дделя: Воскресе́нье - 1 12 лет и старше

№ респ.	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
Итого за Запорок															
181	Каши манная молочная		250	7,613	2,133	41,439	261,426	0,104	1,625	45,000	0,625	158,940	146,596	24,404	0,544
384	Кофейный напиток		200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	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. Пшт		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 Запорок		640,000	13,917	10,753	95,403	539,326	0,229	17,093	55,800	1,437	190,940	189,096	43,500	4,284
Обед															
71	Помидоры свежие порционные		100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне		250	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,737	32,143	87,900	22,370	1,280
279	Горелки мясные с томатным соусом		130	12,699	2,733	16,943	334,390	0,233	4,464	83,920	3,806	29,000	151,474	26,380	1,669
173	Каши гречневая вязкая		180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	113,370	88,220	2,987
349	Компот из свежих яблок		180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный		40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный		40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед		920,000	31,309	39,998	125,123	989,601	0,615	44,774	531,297	8,277	131,783	478,794	182,010	9,224
Полдник															
406	Хлебобулочное изделие		150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,270
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
	Итого за Полдник		350,000	13,767	17,384	109,942	644,964	0,188	0,350	78,420	7,007	48,357	157,114	26,716	3,129
Итого за Воскресенье - 1 12 лет и старше															
Итого за Понедельник - 2 12 лет и старше															
№ респ.	Наименование	дней недели, блю	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за Запорок															
210	Омлет натуральный		200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,137	656,300	2,854	248,300	560,190	42,560	6,351
376	Чай с сахаром		200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон		40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт. Пшт		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 Запорок		590,000	37,837	37,809	52,211	704,289	0,300	16,257	656,800	3,854	284,940	610,930	63,660	10,990
Обед															
71	Отруди свежие порционные		100	0,700	0,160	1,900	11,000	0,030	7,000	20,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
107	Суп картофельный с горохом на курином бульоне		250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899	38,631	2,057
768	Витогли мясные с томатным соусом		130	14,500	2,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,572	35,710	155,643	23,210	1,983
	Каши рисовая рассыпчатая		180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
348	Компот из сухофруктов		180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,189		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 ржаной-пшеничный		40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед		920,000	32,887	40,312	134,187	1,034,304	0,879	19,072	332,552	7,806	196,411	475,617	136,566	6,971
Полдник															
406	Хлебобулочное изделие		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
	Кисломолочный напиток		200					0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
	Итого за Полдник		350,000	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612
Итого за Понедельник - 2 12 лет и старше															
Итого за Вторник - 2 12 лет и старше															
№ респ.	Наименование	дней недели, блю	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Итого за Запорок															
175	Сыр порционный		15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
382	Каши молочная "Дружба"		250	7,293	8,203	42,420	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,902
	Какао с молоком		200	3,880	3,100	117,430	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
348	Сок 200 мл в бутыл.		200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	Итого за Запорок		705,000	17,873	15,618	101,411	620,601	0,274	4,928	101,820	0,963	434,800	439,070	95,330	5,441
Обед															
71	Помидоры свежие порционные		100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
107	Суп картофельный с горохом на курином бульоне		250	9,622	6,890	18,861	175,293	0,251	9,504	213,531	3,045	42,212	132,046	38,761	2,268
268	Рыба запеченная		100	19,729	4,105	151,391	6,142	0,142	0,600	12,000	2,650	29,010	67,180	61,370	1,061
128	Каша гречневая пюре		180	3,904	6,754	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	47,170	1,589
342	Компот ассорти		180	0,198	0,054	12,552	57,240						0,036		
	Хлеб пшеничный		40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный		40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед		890,000	40,993	19,683	106,560	776,886	0,865	68,898	432,133	7,172	193,652	644,166	188,971	7,414
Полдник															
424	Хлебобулочное изделие		150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262		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	203,249	31,554	3,538
Итого за Вторник - 2 12 лет и старше															

Дневная: Среды - 2, 12 лет и старше

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Капуста брокколи молочная	6,852	7,081	47,386	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,380	0,656		
384	Кофеинный напиток	2,664	2,700	19,384	113,400	0,016	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,014	0,060	90,000	0,000	34,500	19,500	0,450			
	Фрукт, луг	1,500	0,300	12,150	64,500	0,060	0,227	52,000	1,054	210,520	65,980	1,516			
	Итого за Завтрак	13,906	10,401	98,700	552,991	0,227	7,000	103,600	3,100	41,000	137,000	15,000	0,700		
	Обед														
103	Суп картофельный с термической на курином бульоне	1,760	9,000	9,000	136,000	0,020	6,304	200,351	1,554	13,862	34,738	12,551	0,559		
274	Зразы рубленные из мяса	1,852	3,255	12,480	86,781	0,057	3,078	89,700	3,685	181,380	23,920	2,374			
173	Капуста тушеная в масле	14,438	25,486	13,955	340,902	0,296	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
377	Чай с лимоном	5,585	0,055	25,190	168,571	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880		
	Хлеб пшеничный	0,236	0,040	19,680	94,000	0,014	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб ржаной-пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,014	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	30,251	44,514	110,890	980,612	0,269	18,222	310,311	9,209	165,322	471,609	166,221	9,060		
	Полдник														
410	Хлебобулочное изделие	11,476	15,671	113,498	631,203	0,173	0,400	42,920	6,863	39,185	121,216	22,094	2,562		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	11,676	15,722	126,541	684,591	0,174	0,500	43,420	6,863	44,135	129,456	26,494	3,421		
	Итого за Среда - 2, 12 лет и старше	55,833	70,637	336,131	2,218,194	1,170	110,757	408,531	17,226	419,987	842,945	258,695	14,027		
Дневная: Четверг - 2, 12 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
279	Тертый мясной с томатным соусом	13,859	21,272	15,445	308,402	0,083	4,464	83,520	5,008	29,280	157,490	25,620	1,965		
202	Розжаренные	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
377	Чай с лимоном	0,236	0,040	19,680	94,000	0,014	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,014	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Четверг	24,877	36,184	97,805	726,802	0,249	6,164	104,500	6,556	65,690	256,510	47,740	4,476		
	Обед														
71	Омлет с сыром переполненный	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500		
82	Борщ из свежих капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044		
289	Рататуй с овощами	22,595	22,595	24,999	379,271	0,239	30,387	567,740	3,729	44,730	245,380	59,160	3,086		
348	Компот из сухофруктов	0,234	0,040	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	0,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,014	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб ржаной-пшеничный	3,400	0,320	19,680	94,000	0,014	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	28,629	30,176	96,609	772,677	0,551	58,904	804,950	7,118	111,561	413,308	123,516	6,382		
	Полдник														
415	Хлебобулочное изделие	14,854	11,248	99,746	558,968	0,240	0,440	35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028		
357	Вкусный витаминизированный	14,854	11,248	24,180	97,900	0,240	0,440	35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028		
	Итого за Четверг - 2, 12 лет и старше	68,351	67,608	318,340	2,156,417	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936		
Дневная: Пятница - 2, 12 лет и старше															
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Масло порционное	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020			
50	Печенье	3,960	7,690	34,645	220,000	0,040	0,000	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
173	Капуста брокколи молочная	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	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,014	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Пятница	18,246	24,174	125,106	788,829	0,405	1,725	91,000	2,552	292,010	346,110	90,840	4,268		
	Обед														
71	Помидоры свежие порционные	1,109	0,200	3,800	24,000	0,060	75,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900		
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	5,341	8,899	24,686	200,240	0,117	11,550	244,375	2,757	32,143	87,990	22,370	1,280		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,300	37,660	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749		
302	Розжаренные	7,742	4,537	49,417	269,652	0,120	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
349	Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	11,640	1,188		
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,014	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб ржаной-пшеничный	3,400	0,320	19,680	94,000	0,014	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	35,240	35,151	145,948	1,039,073	0,668	41,790	501,877	8,227	118,623	403,590	104,610	7,505		
	Полдник														
415	Хлебобулочное изделие	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	0,440	35,000	5,362	37,200	150,580	23,420	2,028		
	Итого за Пятница	21,561	27,640	119,269	811,392	0,292	1,800	107,440	9,783	282,733	353,059	53,995	2,473		
	Итого за Пятница - 2, 12 лет и старше	73,047	86,965	390,323	2,639,294	1,365	48,325	700,317	20,542	633,366	1,102,739	248,845	14,266		

дети: Суббота - 2, 12 лет и старше

№ реч.	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	
Итого за Субботу - 2, 12 лет и старше															
Итого за Субботу - 2, 12 лет и старше															

дети: Воскресенье - 2, 12 лет и старше

№ реч.	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			
Итого за Завтрак																	
7	Булочка горячий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682			
175	Каши молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	132,080	186,870	44,380	0,892			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,008	8,240	4,400	0,859	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,400	20,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
Итого за Завтрак		550,000	18,575	14,236	93,552	578,309	0,256	1,769	94,068	1,417	374,230	376,134	68,652	2,973			
Итого за 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			
38	Шо из свейс капусты с картофелем на курином бу лоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911			
293	Паштеток запеченный	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			
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			
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,400	20,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,040	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
Итого за Обед		890,000	39,346	27,620	95,223	797,166	0,687	75,989	342,880	4,948	151,613	513,227	131,583	5,937			
Итого за Подсчиток																	
406	Хлебоб. лопное изделие	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,520	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,718	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
Итого за Подсчиток		350,000	13,803	17,388	110,062	646,324	0,189	1,950	78,500	7,015	49,957	157,994	27,196	3,453			
Итого за Воскресенье - 2, 12 лет и старше		1 790,000	71,724	59,244	298,837	2 021,799	1,132	79,708	515,548	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363			

дети: Понедельник - 3, 12 лет и старше

№ реч.	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
Завтрак														
204	Рисовый отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,008	8,240	4,400	0,859	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,400	20,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт. лют	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,045	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	590,000	19,090	13,567	98,263	597,230	0,221	15,524	88,900	2,020	339,430	295,880	48,060	6,101
Обед														
71	Окорок со свежими перловыми	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
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	250	1,965	5,441	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,730	22,660	1,849
173	Каши рисовая рассыпчатая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,402	20,000	0,402	13,680	131,370	88,230	2,987
349	Компот из свежих фруктов	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,000	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,400	20,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,040	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	Итого за Обед	890,000	28,991	35,503	108,197	871,193	0,849	33,177	277,510	5,039	138,911	448,178	173,601	8,768
Полдник														
474	Хлебоб. домашнее изделие	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100	7,966	89,100	48,375	194,123	26,674	2,650
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	105,000	405,900	0,260	1,800	405,900	0,260	242,000	183,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	350,000	24,055	24,136	125,850	816,989	0,322	1,890	129,100	7,966	290,375	366,723	56,674	2,850
Ужин														
	Итого за Ужин	1 830,000	27,136	33,206	332,310	2 584,712	1,097	50,301	405,510	15,045	768,746	1 178,335	173,335	17,719
Итого за Понедельник - 3, 12 лет и старше														

дети: Понедельник - 3, 12 лет и старше

№ реч.	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	Mg	Fe
<i>Итого за Понедельник</i>														
204	Роски отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,008	8,240	4,400	0,859	0,859
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,68									

Дети/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,560	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
173	Каши пшенная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919		
382	Каша с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	125,120	116,200	31,000	1,019		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	<i>Итого за завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>31,406</i>	<i>23,863</i>	<i>101,090</i>	<i>747,271</i>	<i>0,488</i>	<i>2,925</i>	<i>315,120</i>	<i>1,404</i>	<i>382,200</i>	<i>604,570</i>	<i>170,840</i>	<i>5,988</i>	
<i>Обед</i>															
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 картофельный с вермишелью на курином 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	
259	Жаркое по-домашнему	250	17,913	21,220	377,529	2,263	0,263	36,937	60,904	3,706	41,190	238,437	56,977	3,109	
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,270	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за обед</i>	<i>860,000</i>	<i>27,339</i>	<i>26,265</i>	<i>101,062</i>	<i>754,005</i>	<i>0,574</i>	<i>59,581</i>	<i>367,435</i>	<i>6,468</i>	<i>115,222</i>	<i>384,016</i>	<i>113,033</i>	<i>6,120</i>	
<i>Полдник</i>															
415	Хлебобулочные изделия	150	15,961	22,640	109,869	706,592	0,232	67,440	9,783	40,733	165,039	23,395	2,273		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,200	0,580	0,008	6,550	9,130	4,880	0,883	
	<i>Итого за полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>16,197</i>	<i>22,695</i>	<i>123,032</i>	<i>761,340</i>	<i>0,234</i>	<i>68,640</i>	<i>9,791</i>	<i>47,783</i>	<i>171,579</i>	<i>28,275</i>	<i>3,156</i>		
	<i>Итого за Вторник - 3 12 лет и старше</i>	<i>1 700,000</i>	<i>74,942</i>	<i>72,823</i>	<i>325,784</i>	<i>2 262,416</i>	<i>1,296</i>	<i>64,206</i>	<i>750,575</i>	<i>17,663</i>	<i>524,785</i>	<i>1 162,745</i>	<i>262,148</i>	<i>15,764</i>	

Дети/неделя: Среда - 3 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и сухим молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,200	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 пакете	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	640,000	30,219	15,587	106,593	702,369	0,212	4,410	98,380	1,606	218,150	399,140	68,250	5,590
Обед														
108	Нарезка овощей	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	250	8,716	8,992	24,686	213,740	0,127	11,550	257,875	2,775	34,018	110,400	22,370	1,468
	Рыба, тушенная с овощами	100	14,181	5,812	1,479	115,005	0,107	1,875	210,258	2,598	43,602	270,624	53,620	0,898
	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
	Компот ассорти	180		0,054	12,552	57,240								0,056
342	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за Обед	890,000	35,139	30,243	114,869	899,947	0,666	54,219	491,733	9,250	202,680	560,174	151,969	6,251
	Полдник													
406	Хлебобулочные изделия	150	13,567	17,333	96,809	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874	22,316	2,570
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	
Итого за Полдник														
	Итого за Полдник	350,000	13,767	17,384	109,942	644,964	0,188	0,350	78,420	7,007	48,357	157,114	26,716	3,429
Итого за Среду - 3 12 лет и старше														
	Итого за Среду - 3 12 лет и старше	1 880,000	79,125	63,214	333,404	2 238,280	1,066	58,979	668,533	17,863	469,187	1 116,428	248,926	15,270

Дети/неделя: Четверг - 3 12 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
175	Каши молочная "Дружба"	250	7,203	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт, жир	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	Итого за завтрак	640,000	14,347	11,523	93,843	545,471	0,301	91,976	58,000	1,008	211,080	247,370	69,480	1,882
Обед														
71	Помидоры свежие порезанные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
103	Суп картофельный с вермишелью на курином 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
274	Зрелые рубленные из мяса	100	14,438	25,486	13,055	340,902	0,296	3,078	89,700	3,685	53,040	181,380	23,970	2,374
376	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,100	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120	
	Итого за обед	890,000	29,615	35,710	105,579	867,252	0,808	31,622	493,233	6,901	136,732	459,729	170,741	9,236
Полдник														
406	Хлебобулочные изделия	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	259,313	34,377	3,325
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Итого за полдник	350,000	19,385	21,772	91,950	642,634	0,228	30,140	172,945	7,321	98,552	261,113	34,977	3,375
	Итого за Четверг - 3 12 лет и старше	1 880,000	63,347	69,005	291,363	2 055,557	1,337	156,758	724,178	15,280	446,364	948,212	275,198	14,493

Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше														
№ п/п	Наименование ижд. неслет, б/мол	Масса попул	Именные вещества (г)			ЖИ (кг/м)	Витаминные вещества (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого за Идентификация - 3, 12 лет и старше														
268	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,148	1,828	82,572	3,752	35,710	155,645	25,210	1,043
171	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354	0,000	40,000	0,756	22,480	248,110	5,343	0,819
376	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	4,950	5,600	0,440
	Итого за Идентификация	40	3,040	0,320	0,030	91,000	0,044	1,928	123,022	4,948	71,140	427,993	199,430	8,835
Итого за Идентификация														
71	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	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	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	250	5,347	18,546	150,601	150,601	0,240	9,904	206,031	2,456	30,602	108,899	38,631	2,057
293	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	160	21,381	23,536	0,379	208,081	0,084	2,544	83,430	1,551	73,120	195,500	22,120	1,561
304	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,720	20,000	0,680	108,380	298,550	96,510	6,159	0,828
349	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	40	0,144	0,144	15,304	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,460	3,460	5,600	0,440
	Итого за Идентификация	40	3,040	0,320	19,680	91,000	0,044	0,440	8,000	0,440	29,200	50,000	1,120	0,440
	Итого за Идентификация	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120	1,200	1,200
	Итого за Идентификация	800,000	55,728	38,063	170,035	1,060,253	1,314	32,208	409,951	5,279	279,022	770,709	190,111	13,265
Итого за Идентификация														
415	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	150	15,961	22,640	169,869	706,392	0,232	0,600	67,440	9,783	40,733	165,039	23,305	2,273
	Итого за Идентификация	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,010	0,600	218,000	0,200	2,480	181,000	28,000	0,200
	Итого за Идентификация	350,000	21,761	27,640	178,269	814,392	0,272	0,600	173,440	9,983	288,733	349,039	51,305	2,473
	Итого за Идентификация	1,790,000	105,692	101,786	341,120	2,684,711	2,333	34,736	666,415	20,650	588,895	1,497,741	449,536	24,565
Итого за Идентификация - 3, 12 лет и старше														
	Итого за Идентификация	1,790,000	105,692	101,786	341,120	2,684,711	2,333	34,736	666,415	20,650	588,895	1,497,741	449,536	24,565
№ п/п	Наименование ижд. неслет, б/мол	Масса попул	Именные вещества (г)			ЖИ (кг/м)	Витаминные вещества (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого за Идентификация - 3, 12 лет и старше														
71	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	23,831	1,044
82	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	25,851	2,431
291	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	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
318	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	180	0,234	0,230	18,263	74,595	0,005	0,180	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Идентификация	40	3,040	0,320	19,680	91,000	0,044	0,160	0,160	0,110	29,200	50,000	16,000	1,130
	Итого за Идентификация	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120	1,200	1,200
	Итого за Идентификация	800,000	29,864	30,997	125,923	896,617	0,448	33,006	696,210	7,477	110,461	430,458	125,036	5,727
Итого за Идентификация														
406	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	150	12,019	16,129	76,612	500,339	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	136,175	21,336	2,612
376	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	4,950	5,600	0,440
	Итого за Идентификация	350,000	12,219	16,180	89,655	553,727	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	26,736	3,471
	Итого за Идентификация	1,850,000	53,572	54,885	301,900	1,921,018	0,530	56,231	792,210	15,873	369,749	763,099	199,156	14,565
Итого за Идентификация - 3, 12 лет и старше														
	Итого за Идентификация	1,850,000	53,572	54,885	301,900	1,921,018	0,530	56,231	792,210	15,873	369,749	763,099	199,156	14,565
№ п/п	Наименование ижд. неслет, б/мол	Масса попул	Именные вещества (г)			ЖИ (кг/м)	Витаминные вещества (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Итого за Идентификация - 3, 12 лет и старше														
71	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900
88	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	250	2,045	5,871	11,790	108,222	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911
	Итого за Идентификация	100	26,627	26,385	49,417	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	283,450	36,840	2,381
202	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	180	7,742	4,537	12,552	269,652	0,120	0,100	20,000	1,100	21,860	63,300	11,640	1,188
342	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	180	0,198	0,054	0,050	57,240	0,044	0,160	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Идентификация	40	3,040	0,320	19,680	91,000	0,044	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120	1,200	1,200
	Итого за Идентификация	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	1,120	1,200	1,200
	Итого за Идентификация	800,000	44,152	48,887	125,579	1,043,557	0,706	51,157	550,513	10,219	205,893	506,741	175,442	7,038
Итого за Идентификация														
415	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	150	14,834	11,248	90,746	558,968	0,230	0,600	67,440	9,783	40,733	165,039	23,305	2,273
377	Исходные данные: Идентификация - 3, 12 лет и старше	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,100	0,500	0,440	8,000	4,950	5,600	0,440
	Итого за Идентификация	350,000	15,070	11,303	103,909	613,716	0,232	0,700	132,940	10,223	48,733	169,589	23,605	2,713
	Итого за Идентификация	1,790,000	77,488	74,064	363,504	2,446,102	1,553	54,882	677,093	18,141	449,653	1,012,551	232,572	14,175
Итого за Идентификация - 3, 12 лет и старше														
	Итого за Идентификация	1,790,000	77,488	74,064	363,504	2,446,102	1,553	54,882	677,093	18,141	449,653	1,012,551	232,572	14,175

Возрастная группа 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	В		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1	70,372	67,537	336,570	2 252,122	1,095	122,977	925,351	19,963	538,795	693,468	129,846	13,231			
Вторник - 1	80,793	77,965	314,018	2 294,105	1,227	59,938	532,421	14,934	620,242	1 146,528	240,422	11,715			
Среда - 1	94,431	73,031	317,012	2 316,575	1,871	89,888	730,138	14,824	548,495	1 256,154	294,429	21,981			
Четверг - 1	89,833	76,764	304,656	2 286,408	1,309	30,905	803,401	15,541	820,833	1 464,160	329,992	15,525			
Пятница - 1	65,972	63,153	323,355	2 120,155	1,285	53,397	617,210	17,095	272,628	872,311	215,845	13,041			
Суббота - 1	61,397	73,276	355,926	2 343,723	1,226	71,219	431,895	19,654	417,247	980,597	266,487	15,887			
Воскресенье - 1	58,993	68,135	330,468	2 173,891	1,232	62,217	665,517	16,721	371,080	825,004	252,230	16,937			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	74,542	71,409	326,001	2 255,283	1,321	70,077	676,848	16,962	512,747	1 072,603	259,893	15,474			
Понедельник - 2	82,743	94,250	263,010	2 238,932	1,365	39,729	1 037,272	18,663	468,229	1 212,736	223,562	20,573			
Вторник - 2	77,557	54,492	337,584	2 163,324	1,403	75,526	623,633	16,109	682,777	1 286,479	315,795	16,388			
Среда - 2	55,833	70,637	336,131	2 218,194	1,170	110,757	408,331	17,226	419,987	842,945	258,695	14,027			
Четверг - 2	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	73,047	86,965	300,323	2 639,294	1,365	48,225	700,317	20,542	633,366	1 102,739	248,845	14,266			
Суббота - 2	61,629	54,860	279,656	1 875,898	0,899	92,715	575,676	15,621	410,638	846,653	204,978	14,108			
Воскресенье - 2	71,724	59,244	298,837	2 021,799	1,132	79,708	515,548	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363			
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	70,126	69,722	317,697	2 187,684	1,196	73,167	686,332	17,228	491,064	1 023,029	239,226	14,952			
Понедельник - 3	72,136	73,206	332,310	2 284,712	1,392	50,401	495,310	15,025	768,746	1 126,181	278,335	17,719			
Вторник - 3	74,942	72,823	325,784	2 262,416	1,296	64,206	750,575	17,663	524,785	1 162,745	262,148	15,264			
Среда - 3	70,125	63,214	333,404	2 238,280	1,066	58,979	668,533	17,863	469,187	1 116,428	248,926	15,270			
Четверг - 3	63,347	69,005	291,363	2 085,357	1,337	156,758	724,178	15,230	446,364	948,212	275,198	14,493			
Пятница - 3	105,692	101,786	334,120	2 684,711	2,333	34,736	606,413	20,650	588,895	1 497,741	449,936	24,563			
Суббота - 3	53,572	54,885	303,960	1 931,018	0,830	56,231	792,210	15,873	369,749	763,089	199,156	14,365			
Воскресенье - 3	77,488	74,064	363,594	2 446,102	1,353	54,582	677,093	18,141	449,653	1 012,551	232,572	14,175			
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	75,186	72,712	326,362	2 271,799	1,372	67,970	682,045	17,206	516,768	1 089,564	278,039	16,550			
ИТОГО среднее за 3 недели	73,285	71,281	323,353	2 238,255	1,296	70,405	681,742	17,132	506,860	1 061,732	259,053	15,659			
Норма СанПиН	63	64	268,1	1 904	1,0	49	630	10	840	840	210	13			

Возрастная группа 12 лет и старше

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	590,000	860,000	350,000	1 800,000
Вторник - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Четверг - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 1	690,000	860,000	350,000	1 900,000
Воскресенье - 1	640,000	920,000	350,000	1 910,000
Понедельник - 2	590,000	920,000	350,000	1 860,000
Вторник - 2	705,000	890,000	350,000	1 945,000
Среда - 2	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Четверг - 2	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 2	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Воскресенье - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 3	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Вторник - 3	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Среда - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Четверг - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Пятница - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 3	640,000	860,000	350,000	1 850,000
Воскресенье - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
ИТОГО среднее за 3 недели	600	886	350	1 836
Норма СанПиН	550	800	350	1 700