

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря МБОУ Инсарское СОШ №1

Андрея Антонова Т.В.

«26» октября 2024г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая

Фнонов Т.В.

«26» октября 2024г.



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

сб/неделя: Понедельник - I с 7 до II лет

№ респ.	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>																
14	Масло (порошковое)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000			0,020	
204	Рожки овсяные с сыром	180	13,692	10,997	43,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	51,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
348	Сок 200 мл в бутл.	200		22,400		90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>630,000</i>	<i>16,808</i>	<i>18,702</i>	<i>99,985</i>	<i>637,600</i>	<i>0,186</i>	<i>3,200</i>	<i>118,080</i>	<i>1,938</i>	<i>287,460</i>	<i>271,670</i>	<i>40,170</i>	<i>5,541</i>		
<i>Обед</i>																
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446		
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174		
290/330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе	120	28,439	16,549	0,952	273,851	0,139	0,028	39,400	1,761	25,312	240,950	34,786	1,003		
171	Капса рисовая расемичная	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043		16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		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>770,000</i>	<i>43,434</i>	<i>32,568</i>	<i>109,741</i>	<i>927,837</i>	<i>0,460</i>	<i>380,833</i>	<i>541,970</i>	<i>6,517</i>	<i>118,276</i>	<i>494,842</i>	<i>109,782</i>	<i>4,396</i>		
	<i>Итого за Понедельник - I с 7 до II лет</i>	<i>1 400,000</i>	<i>62,242</i>	<i>51,270</i>	<i>209,726</i>	<i>1 565,437</i>	<i>0,646</i>	<i>384,733</i>	<i>660,050</i>	<i>8,455</i>	<i>406,186</i>	<i>766,512</i>	<i>149,952</i>	<i>9,937</i>		

День/неделя: Вторник - I с 7 до II лет

№ респ.	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>																
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	137,000	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	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
384	Кисель из консервов "Кисель со ступенным молоком и"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060						
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>24,793</i>	<i>20,858</i>	<i>75,451</i>	<i>589,581</i>	<i>0,283</i>	<i>1,599</i>	<i>297,600</i>	<i>1,369</i>	<i>187,650</i>	<i>374,220</i>	<i>54,510</i>	<i>3,846</i>		
<i>Обед</i>																
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,554	3,694	7,685	67,078	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607		
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815		
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	213,526	0,132	0,563	11,250	2,613	49,380	275,150	62,895	0,989		
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,853	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,352		
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>36,197</i>	<i>31,756</i>	<i>90,997</i>	<i>760,015</i>	<i>0,686</i>	<i>39,782</i>	<i>961,381</i>	<i>7,414</i>	<i>169,112</i>	<i>563,511</i>	<i>164,807</i>	<i>6,769</i>		
	<i>Итого за Вторник - I с 7 до II лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>60,990</i>	<i>52,614</i>	<i>166,448</i>	<i>1 349,596</i>	<i>0,969</i>	<i>41,381</i>	<i>1 259,181</i>	<i>8,783</i>	<i>356,762</i>	<i>939,731</i>	<i>219,317</i>	<i>10,615</i>		

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	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>																
210	Порошек зеленый отварной	1,550	0,100	3,250	0,055	5,000	0,100	10,000	31,001	10,500	0,350					
376	Омлет натуральный	27,357	28,854	4,841	0,168	0,923	523,700	2,104	199,050	447,670	34,040	5,081				
	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Печенье	3,900	7,690	34,645	0,040	5,500	14,500	45,000	10,000	10,000	1,050					
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>36,047</i>	<i>36,995</i>	<i>75,459</i>	<i>0,308</i>	<i>6,023</i>	<i>529,700</i>	<i>4,594</i>	<i>236,500</i>	<i>64,540</i>	<i>7,280</i>					
<i>Обед</i>																
67	Винегрет овощной	0,919	4,109	4,920	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464				
103	Суп с вермишелью на бульоне	4,178	2,279	9,953	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602				
293	Цыпленок запеченный (голень)	23,402	13,676	0,483	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983				
173	Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	0,160	16,000	0,356	0,356	12,040	112,210	74,220	2,516				
349	Компот из сухофруктов	0,027	0,009	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061				
	Хлеб пшеничный	0,240	0,240	14,760	0,033	6,000	0,330	0,330	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	2,280	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>38,051</i>	<i>25,425</i>	<i>78,221</i>	<i>0,536</i>	<i>361,658</i>	<i>351,976</i>	<i>4,847</i>	<i>80,753</i>	<i>453,755</i>	<i>137,431</i>	<i>5,796</i>				
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>74,098</i>	<i>62,420</i>	<i>153,680</i>	<i>0,844</i>	<i>367,681</i>	<i>881,676</i>	<i>9,241</i>	<i>317,253</i>	<i>1 013,066</i>	<i>201,971</i>	<i>13,576</i>				

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	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	2,600	2,610	34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100				
174	Каша рисовая молочная	5,456	6,381	37,736	0,069	1,235	59,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529				
382	Кофейный напиток с молоком	3,200	2,510	22,074	0,040	1,300	20,000	0,680	120,000	90,000	14,000	0,139				
	Батон	2,800	0,400	18,400	0,044	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	0,480				
338	Фрукт (яблоко)	1,456	12,301	54,811	0,201	17,615	82,000	1,232	373,520	341,250	69,720	4,548				
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	0,852	3,055	55,011	0,021	16,430	260,000	1,416	25,060	21,400	11,500	0,373				
84	Юрчи из свежей капусты со сметаной на бульоне	1,550	4,641	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830				
104	Котлеты рубленные из мяса птицы	14,084	8,796	187,761	0,146	3,000	16,500	2,602	31,110	135,520	57,470	1,508				
104	Пюре из бобовых с маслом	17,283	4,101	230,691	0,608	16,000	0,565	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137				
377	Чай с льняном	0,236	0,055	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880				
	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,053	6,000	0,330	0,330	19,500	4,200	0,330					
	Хлеб ржано-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>38,835</i>	<i>21,878</i>	<i>780,742</i>	<i>0,988</i>	<i>38,124</i>	<i>457,631</i>	<i>6,978</i>	<i>210,072</i>	<i>515,509</i>	<i>189,262</i>	<i>9,898</i>				
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>53,491</i>	<i>34,379</i>	<i>1 328,853</i>	<i>1,189</i>	<i>55,739</i>	<i>539,631</i>	<i>8,210</i>	<i>583,592</i>	<i>856,759</i>	<i>258,982</i>	<i>14,446</i>				

день/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступициным 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	0,380	0,008	6,530	9,120	4,880	0,883		
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,020	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Сок 200 мл в туд.п.	200	22,400		90,000	90,000	0,020	2,000	14,000		14,000	8,000	2,800			
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>610,000</i>	<i>26,087</i>	<i>13,579</i>	<i>101,679</i>	<i>639,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,560</i>	<i>193,780</i>	<i>350,040</i>	<i>61,310</i>	<i>5,368</i>		
<i>Обед</i>																
52	Салат из свежей 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	Шти из свежей капусты на бульоне	200	1,614	4,665	9,331	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	41,011	18,542	0,723			
259	Жаркое по-домашнему	240	20,233	13,818	34,163	345,336	0,322	41,800	24,583	3,432	39,819	260,345	69,094	2,670		
319	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	0,350	6,000	0,350	6,000	19,500	4,200	0,350		
740,000	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,691</i>	<i>22,942</i>	<i>93,074</i>	<i>694,480</i>	<i>0,365</i>	<i>421,775</i>	<i>189,134</i>	<i>7,289</i>	<i>122,222</i>	<i>390,316</i>	<i>119,836</i>	<i>6,202</i>		
<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 350,000</i>	<i>53,778</i>	<i>36,521</i>	<i>194,753</i>	<i>1 333,699</i>	<i>0,755</i>	<i>426,101</i>	<i>272,714</i>	<i>8,849</i>	<i>318,002</i>	<i>740,356</i>	<i>181,146</i>	<i>11,570</i>		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
181	Печенье	50	3,900	7,690	31,645	220,000	0,040	0,988	5,500	1,750	14,500	15,000	10,000	1,050		
398	Каша манная молочная	200	4,305	5,726	24,820	168,621	0,059	0,350	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324		
	Напиток из плодов шиповника	200	0,491	0,202	21,386	98,625	0,010	144,400	117,975	0,519	8,664	2,455	2,455	0,477		
500,000	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>12,496</i>	<i>14,018</i>	<i>105,551</i>	<i>604,746</i>	<i>0,164</i>	<i>145,388</i>	<i>158,675</i>	<i>3,199</i>	<i>131,772</i>	<i>167,305</i>	<i>33,927</i>	<i>2,401</i>		
<i>Обед</i>																
96	Пюре овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
268	Рассольник московский на бульоне	200	1,958	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,524	21,322	64,330	17,321	0,671		
173	Биточки мясные с томатным соусом	120	14,539	21,324	14,507	309,311	0,313	1,188	63,950	3,712	30,249	142,219	41,220	1,735		
	Каша гречневая вязкая	130	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,316		
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	0,120	0,090	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
770,000	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>27,240</i>	<i>36,145</i>	<i>96,067</i>	<i>833,953</i>	<i>0,699</i>	<i>363,332</i>	<i>245,581</i>	<i>7,057</i>	<i>116,111</i>	<i>397,959</i>	<i>157,961</i>	<i>6,548</i>		
<i>Итого за Суббота - 1 с 7 до 11 лет</i>		<i>1 270,000</i>	<i>39,736</i>	<i>50,163</i>	<i>201,518</i>	<i>1 438,699</i>	<i>0,863</i>	<i>508,720</i>	<i>404,256</i>	<i>11,056</i>	<i>247,883</i>	<i>565,264</i>	<i>191,788</i>	<i>8,949</i>		

Возрастная группа с 7 до 11 лет		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	62,242	51,270	209,726	1 565,437	0,646	384,733	660,050	8,455	406,186	766,512	149,952	9,937			
Вторник - 1	60,990	52,614	166,448	1 349,596	0,969	41,381	1 259,181	8,783	356,762	939,731	219,317	10,615			
Среда - 1	74,098	62,420	153,680	1 476,963	0,844	367,681	881,676	9,241	317,253	1 013,066	201,971	13,576			
Четверг - 1	53,491	34,379	199,164	1 328,853	1,189	55,739	539,631	8,210	583,592	856,759	258,982	14,446			
Пятница - 1	53,778	36,521	194,753	1 333,699	0,755	426,101	272,714	8,849	318,002	740,356	181,146	11,570			
Суббота - 1	39,736	50,163	201,518	1 438,699	0,863	508,720	404,256	11,056	247,883	565,264	191,788	8,949			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	57,389	47,895	187,548	1 415,541	0,878	297,393	669,585	9,099	371,613	813,615	200,526	11,516			
ИТОГО среднее за 1 неделю	57,389	47,895	187,548	1 415,541	0,878	297,393	669,585	9,099	371,613	813,615	200,526	11,516			
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	75%	61%	56%	60%	73%	496%	96%	76%	34%	74%	80%	96%			
Возрастная группа с 7 до 11 лет		Итого за													
	Завтрак	Обед	Итого за	день											
Понедельник - 1	630,000	770,000	1 400,000	1 400,000											
Вторник - 1	500,000	740,000	1 240,000	1 240,000											
Среда - 1	600,000	740,000	1 340,000	1 340,000											
Четверг - 1	610,000	740,000	1 350,000	1 350,000											
Пятница - 1	500,000	770,000	1 270,000	1 270,000											
Суббота - 1	557	750	1 307	1 307											
ИТОГО среднее за 1 неделю	500	700	1 200	1 200											
Норма СанПиН															

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
<i>Завтрак</i>												
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
204	Рожки отварные с сыром	200	15,230	12,596	50,840	379,342	0,131	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	18,400	0,680	7,600	26,000	0,480
3+8	Сок 200 мл в индивиду.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>650,000</i>	<i>18,366</i>	<i>20,301</i>	<i>104,933</i>	<i>678,190</i>	<i>0,198</i>	<i>728,880</i>	<i>2,068</i>	<i>319,030</i>	<i>297,260</i>	<i>42,640</i>
<i>Обед</i>												
20	Салат из белокочанной капусты с пикантной заправкой	100	2,016	7,177	13,259	126,831	0,036	35,475	3,232	45,140	41,690	0,688
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	211,040	0,125	11,550	2,767	33,643	105,990	22,370
290/330	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе	130	31,566	17,936	0,952	299,651	0,154	0,078	1,806	26,520	266,940	38,510
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,321	4,266	47,426	246,171	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220
3+2	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,044	350,000	0,440	8,000	26,000	0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,160	0,160	0,139	29,200	50,000	16,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,139	29,200	50,000	16,000
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>52,782</i>	<i>40,047</i>	<i>737,835</i>	<i>1 138,533</i>	<i>0,371</i>	<i>397,213</i>	<i>8,671</i>	<i>152,503</i>	<i>588,870</i>	<i>136,160</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 570,000</i>	<i>71,148</i>	<i>60,348</i>	<i>242,788</i>	<i>1 816,723</i>	<i>0,769</i>	<i>401,137</i>	<i>10,739</i>	<i>471,533</i>	<i>886,130</i>	<i>178,800</i>

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р
<i>Завтрак</i>												
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	0,196	152,080	186,870	44,380
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	0,060	10,000	32,500	7,000
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	1,898	0,550	217,080	411,370	63,380
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>26,253</i>	<i>22,353</i>	<i>84,109</i>	<i>643,681</i>	<i>0,316</i>	<i>306,300</i>	<i>1,406</i>	<i>217,080</i>	<i>411,370</i>	<i>63,380</i>
<i>Обед</i>												
65	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	2,942	21,010	37,520	26,190
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	3,037	41,857	127,596	38,761
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741	0,148	0,625	2,665	54,760	306,010	69,950
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	41,370
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,440	4,950	8,240	4,400
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>42,309</i>	<i>38,288</i>	<i>115,038</i>	<i>936,374</i>	<i>0,855</i>	<i>49,673</i>	<i>9,421</i>	<i>206,637</i>	<i>671,476</i>	<i>202,251</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 440,000</i>	<i>68,562</i>	<i>60,641</i>	<i>199,147</i>	<i>1 580,055</i>	<i>1,171</i>	<i>51,571</i>	<i>10,827</i>	<i>423,717</i>	<i>1 082,796</i>	<i>265,631</i>

№ реп.	День/неделя: Среды - 1 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
			Завтрак											
			1,860	0,120	3,900	24,000	0,066	6,000	0,120	12,000	37,200	12,600	0,420	
			34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351	
210		Омлет натуральный	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
376		чай с сахаром	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,190	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
		Хлеб пшеничный	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
		Печенье	43,237	44,939	77,336	883,789	0,361	7,257	5,164	287,840	676,630	75,160	9,120	
			Обед											
67		Винегрет овощной	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775	
103		Суп с вермишелью на бульоне	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	1,584	15,362	32,729	12,551	0,709	
293		Цыпленок запеченный (топлен)	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092	
173		Капша гречневая влажная	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
349		Компот из сухофруктов	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,190	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	
		Итого за Обед	44,164	32,437	97,923	868,381	0,669	367,204	7,049	103,324	544,410	170,378	7,181	
		Итого за Среды - 1 с 11 лет и старше	87,401	77,376	175,259	1,752,370	1,030	374,461	12,213	391,164	1,221,040	245,538	16,304	
			Завтрак											
			2,600	2,610	10,226	34,400	0,003	0,080	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100	
15		Сыр порционный	6,860	7,806	47,299	287,701	0,087	1,517	47,800	0,252	151,760	40,880	0,658	
174		Каша рисовая молочная	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,680	120,000	14,000	0,139	
382		Кофейный напиток с молоком	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	15,000	0,300	7,600	26,000	5,200	0,480	
		Батон	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	0,045	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
338		Фрукт (яблоко)	16,060	13,926	102,473	604,971	0,219	17,927	1,282	403,360	378,150	78,080	4,677	
			Обед											
45		Суп из говяжьей капусты	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635	
82		Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044	
294		Котлеты рубленые из мяса птицы	15,443	10,656	13,761	214,031	0,156	3,400	20,950	3,091	33,260	149,040	63,160	
304		Пюре из бобовых с маслом	20,741	5,066	43,556	302,151	0,750	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159	
377		Чай с лимоном	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,880	
		Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	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	
		Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	46,269	28,357	130,935	968,162	1,202	52,387	747,841	9,198	259,972	625,859	229,871	
		Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	62,329	42,283	233,428	1,573,133	1,421	70,314	10,480	663,332	1,004,009	307,951	16,594	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
188	Запеканка рисовая с творогом и стученным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000		2,000			14,000	8,000	8,000	2,800		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>640,000</i>	<i>30,219</i>	<i>15,587</i>	<i>108,393</i>	<i>702,369</i>	<i>0,212</i>	<i>4,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,606</i>	<i>218,150</i>	<i>399,140</i>	<i>68,250</i>	<i>5,590</i>		
<i>Обед</i>																
52	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344		
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,532	0,911		
259	Жаркое по-домашнему	280	23,605	16,156	39,860	402,893	0,376	48,767	28,680	4,027	46,457	303,737	80,610	3,116		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>33,674</i>	<i>28,902</i>	<i>114,302</i>	<i>837,687</i>	<i>0,694</i>	<i>437,805</i>	<i>234,991</i>	<i>9,436</i>	<i>158,500</i>	<i>480,468</i>	<i>149,922</i>	<i>7,758</i>		
	<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 530,000</i>	<i>63,893</i>	<i>44,489</i>	<i>222,895</i>	<i>1 560,056</i>	<i>0,906</i>	<i>442,215</i>	<i>333,371</i>	<i>11,042</i>	<i>376,650</i>	<i>879,608</i>	<i>218,172</i>	<i>13,348</i>		

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405		
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,491	0,202	21,386	98,625	0,010	144,400	117,975	0,549	8,664	2,455	2,455	0,477		
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	24,600		0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>13,570</i>	<i>15,268</i>	<i>111,233</i>	<i>643,573</i>	<i>0,179</i>	<i>145,635</i>	<i>166,475</i>	<i>3,284</i>	<i>156,548</i>	<i>189,105</i>	<i>37,431</i>	<i>2,482</i>		
<i>Обед</i>																
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
96	Рассольник московский на бульоне	250	2,397	5,228	16,130	121,765	0,076	9,779	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908		
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	16,119	22,784	16,260	336,031	0,348	1,288	64,220	3,770	33,309	137,438	45,610	1,923		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>920,000</i>	<i>32,439</i>	<i>43,784</i>	<i>118,132</i>	<i>1 017,207</i>	<i>0,838</i>	<i>368,227</i>	<i>291,001</i>	<i>9,847</i>	<i>161,532</i>	<i>484,578</i>	<i>172,462</i>	<i>8,114</i>		
	<i>Итого за Суббота - 1 с 11 лет и старше</i>	<i>1 470,000</i>	<i>46,009</i>	<i>59,052</i>	<i>229,365</i>	<i>1 660,780</i>	<i>1,017</i>	<i>513,862</i>	<i>457,476</i>	<i>13,131</i>	<i>318,080</i>	<i>673,623</i>	<i>229,893</i>	<i>10,596</i>		

Возрастная группа с 11 лет и старше														
	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	С	А (мкг)		В1	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Понедельник - 1	71,148	60,348	242,788	1 816,723	0,769	807,605	10,739	471,533	886,130	178,800	11,183			
Вторник - 1	68,562	60,641	199,147	1 580,055	1,171	1 813,631	10,827	423,717	1 082,796	265,631	12,388			
Среда - 1	87,401	77,376	175,259	1 752,370	1,030	1 178,929	12,213	391,164	1 221,040	245,538	16,304			
Четверг - 1	62,329	42,283	233,428	1 573,133	1,421	838,641	10,480	663,332	1 004,009	307,951	16,594			
Пятница - 1	63,893	44,489	222,895	1 560,056	0,906	333,371	11,042	376,650	879,608	218,172	13,348			
Суббота - 1	46,009	59,052	229,365	1 660,780	1,017	513,862	13,131	318,080	673,623	229,893	10,596			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	66,557	57,365	217,147	1 657,186	1,052	308,927	11,405	440,746	957,868	240,998	13,402			
НТГО среднее за 1 недели	66,557	57,365	217,147	1 657,186	1,052	308,927	11,405	440,746	957,868	240,998	13,402			
Норма СанПиН	90	92	383	2 720	1,4	900	14	1 200	1 200	300	18			
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	73,95%	62,35%	56,70%	60,93%	75,14%	100,55%	81,46%	36,73%	79,82%	80,33%	74,46%			
Возрастная группа с 11 лет и старше														
	Завтрак	Обед	Итого за день											
Понедельник - 1	650,000	920,000	1 570,000											
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000											
Среда - 1	550,000	890,000	1 440,000											
Четверг - 1	650,000	890,000	1 540,000											
Пятница - 1	640,000	890,000	1 530,000											
Суббота - 1	550,000	920,000	1 470,000											
НТГО среднее за 1 недели	598	900	1 498											
Норма СанПиН	550	800	1 350											