

СОГЛАСОВАНО
сектор ШКОЛЫ СОШ № 2
В.А. Сидорова
2022г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря Виктор
Викторкина О.А.
«14» октября 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
компании"
«14» октября 2022г.

ООО "Межрегиональная кейтеринговая
компания"
Фонов Т.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд
для горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным
пребыванием в общеобразовательных учреждениях г. о. Саранск

Понедельник: Среда - 1 Младшие

реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масса порции:	10	0,080	7,230	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
18	Запеканка рисовая с творогом и ступочным колоском	170	20,370	16,704	43,393	400,180	0,155	0,626	109,520	1,307	221,590	245,130	60,190	1,172
17	Чай с лимоном	200	9,236	0,055	13,165	53,299	0,002	1,700		0,098	6,520	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,300	0,400	18,400	88,000	0,011			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
18	Сок 200 мл в напиток	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	620,000	23,486	24,409	97,486	706,499	0,222	4,326	174,820	2,095	241,140	392,270	78,270	5,365
<i>Обед</i>														
2	Салат из моркови с сахаром	60	0,154	0,058	6,956	37,230	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,650	31,900	22,040	0,415
211	Щи из свеклы капуста с картофелем на масле бульоне	200	1,622	4,654	28,024	86,460	0,068	20,912	163,000	1,901	26,880	45,700	18,000	0,705
41	Компот рубленый из мяса птицы	60	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	54,500	2,581	24,000	135,000	24,210	1,519
4	Пюре из бобовых с маслом	150	17,282	4,100	36,127	250,690	0,603		26,120	0,565	90,850	248,700	80,470	5,141
19	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	30	2,280	0,270	13,860	66,500	0,048			0,588	6,500	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,500	0,060			0,500	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	Итого за Обед	760,020	35,803	26,427	126,005	810,440	0,942	231,412	1,403,710	6,229	180,980	547,620	175,650	10,558
	Итого за Среда - 1 Младшие	1 380,020	59,289	50,836	223,491	1 516,939	1,164	235,738	1 578,530	8,334	422,120	944,890	253,920	15,923

Понедельник: Четверг - 1 Младшие

реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
14	Каша рисовая молочная	200	5,627	6,263	23,276	212,830	0,168	1,235	45,120	0,744	137,840	212,090	57,600	0,531
42	Каша с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
15	Хлебобулочное изделие	75	2,917	10,258	20,933	327,395	0,160		32,420	4,613	23,420	97,677	27,219	1,112
	Итого за Завтрак	515,000	20,234	20,023	720,791	745,655	0,416	2,535	97,710	5,649	280,990	451,967	127,019	3,142
<i>Обед</i>														
	Икра оползня	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,000	22,200	9,000	0,420
6	Расольник московский на мясном бульоне	300	1,956	4,013	28,114	97,209	0,061	7,820	165,000	1,520	21,230	64,319	17,309	0,667
38	Биточки мясные с томатным соусом	120	17,092	23,550	13,919	337,381	0,285	2,100	78,901	3,829	23,029	184,640	27,130	1,827
73	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	74,320	2,520
12	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,500	0,048			0,588	6,500	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,500	0,060			0,500	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	Итого за Обед	770,020	25,460	39,798	107,984	813,430	0,626	214,210	220,021	8,442	97,708	427,669	154,659	7,420
	Итого за Четверг - 1 Младшие	1 285,020	45,694	59,819	228,775	1 589,085	1,042	216,745	367,731	14,091	387,698	879,636	275,678	10,562

/неделя: Пятница - 1 Младшие														
ед.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	15	3,900	3,913		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
1	Клюкв. пудинг молочный	200	8,797	7,083	45,753	382,700	0,255	1,300	46,120	0,193	138,310	210,780	56,550	1,539
6	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	15,043	51,979	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,014			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
8	Фрукт. 1 шт.	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>605,000</i>	<i>14,297</i>	<i>12,049</i>	<i>91,896</i>	<i>544,829</i>	<i>0,351</i>	<i>16,520</i>	<i>85,120</i>	<i>1,248</i>	<i>124,960</i>	<i>157,520</i>	<i>86,400</i>	<i>6,328</i>
<i>Обед</i>														
1	Салат из свеклы отварной	60	0,870	1,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	31,460	25,000	13,760	0,812
3	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	1,176	2,202	18,818	65,729	0,045	5,000	160,000	1,867	11,759	27,808	10,030	0,418
1	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	572,560	0,261	4,570	306,200	2,938	41,310	387,980	83,460	1,872
7	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110		0,396		0,318	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,018			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
<i>Итого за Обед</i>		<i>700,020</i>	<i>23,711</i>	<i>24,489</i>	<i>108,459</i>	<i>712,329</i>	<i>0,426</i>	<i>215,766</i>	<i>466,200</i>	<i>6,289</i>	<i>93,289</i>	<i>446,708</i>	<i>133,790</i>	<i>5,127</i>
Итого за Пятница - 1 Младшие		1 305,020	40,008	36,538	200,355	1 257,158	0,777	232,286	551,320	7,537	418,249	804,228	220,190	11,455

/неделя: Понедельник - 2 Младшие														
ед.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
1	Рожд. отварная с сыром	180	12,690	10,895	45,890	458,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	218,550	22,090	1,563
7	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,165	53,299	0,002	1,700		0,098	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,014			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
8	Сок 200 мл в упаковке	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>16,806</i>	<i>18,700</i>	<i>99,983</i>	<i>636,149</i>	<i>0,188</i>	<i>3,900</i>	<i>162,950</i>	<i>1,978</i>	<i>287,460</i>	<i>271,670</i>	<i>40,170</i>	<i>5,556</i>
<i>Обед</i>														
1	Салат из брокколи с кукурузой	60	1,250	4,109	7,961	71,622	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,416
8	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	6,371	7,192	38,427	171,074	0,115	9,240	211,360	2,271	28,234	93,322	22,656	1,176
2	Паллеток запеченный	90	19,806	21,201	0,347	268,989	0,098	2,919	73,815	1,126	18,435	186,475	21,134	1,755
1	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181		26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571
8	Каша из ячменя	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,903	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,018			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
<i>Итого за Обед</i>		<i>740,020</i>	<i>36,768</i>	<i>37,440</i>	<i>124,887</i>	<i>905,910</i>	<i>0,531</i>	<i>233,784</i>	<i>591,565</i>	<i>6,861</i>	<i>126,199</i>	<i>673,795</i>	<i>151,575</i>	<i>6,090</i>
Итого за Понедельник - 2 Младшие		1 370,020	53,574	56,140	224,870	1 542,069	0,719	237,684	754,515	8,799	413,659	845,465	191,745	11,646

/неделя: Вторник - 2 Младшие														
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
9	Хлебобулочные изделия	75	5,738	7,839	56,349	315,556	0,118	0,280	21,460	3,549	21,983	72,178	22,204	1,281
15	Каша овсяная "Дружба"	200	5,897	6,915	57,249	215,370	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801
12	Яблоко с медом	200	3,880	3,100	18,182	117,130	0,044	1,300	20,170	0,012	125,130	116,200	31,000	1,019
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,781	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>515,000</i>	<i>18,555</i>	<i>18,205</i>	<i>125,660</i>	<i>736,956</i>	<i>0,388</i>	<i>2,709</i>	<i>92,870</i>	<i>4,556</i>	<i>283,113</i>	<i>396,038</i>	<i>110,494</i>	<i>3,901</i>
<i>Обед</i>														
	Щепа овощная	60	1,320	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	34,600	22,200	9,000	0,420
12	Суп картофельный с горошком на мясном бульоне	200	7,896	5,510	50,026	190,285	0,200	7,600	130,800	2,436	33,719	103,668	31,000	1,811
19	Рыба, тушеная с овощами	90	12,205	5,689	1,480	120,468	0,094	2,275	707,490	2,495	38,290	190,370	46,915	0,245
28	Картофельное пюре	150	3,217	3,821	85,342	141,570	0,173	27,995	29,120	0,179	40,220	96,820	54,510	1,356
12	Компот ягодный	150	0,198	0,034	17,557	57,240								0,056
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,500	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,620</i>	<i>28,866</i>	<i>21,144</i>	<i>164,620</i>	<i>656,767</i>	<i>0,587</i>	<i>242,070</i>	<i>497,410</i>	<i>2,858</i>	<i>153,629</i>	<i>499,358</i>	<i>148,425</i>	<i>5,798</i>
	Итого за Вторник - 2 Младшие	1 255,620	47,421	39,349	290,280	1 393,723	0,975	244,779	500,240	12,414	436,742	895,396	258,919	9,699

/неделя: Среда - 2 Младшие														
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
5	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	58,820	0,027	3,300	790,000	1,300	12,300	22,500	15,700	0,583
13	Омлет натуральный	150	21,356	28,873	4,840	388,580	0,168	0,923	531,390	2,104	199,050	447,670	34,040	5,084
26	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,950	0,001	0,100			1,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Кондитерское изделие	60	0,480	0,060	47,880	193,600								
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>520,000</i>	<i>31,386</i>	<i>32,435</i>	<i>91,151</i>	<i>782,910</i>	<i>0,240</i>	<i>4,323</i>	<i>1 291,390</i>	<i>4,284</i>	<i>224,100</i>	<i>504,410</i>	<i>59,340</i>	<i>7,006</i>
<i>Обед</i>														
7	Вилегрет овощной	60	0,919	4,109	12,392	60,670	0,058	6,100	160,000	1,849	11,900	26,700	12,035	0,464
13	Суп картофельный с курицей на мясном бульоне	200	1,476	2,202	18,818	65,729	0,043	5,000	160,000	1,067	11,720	27,808	10,070	0,448
29	Горчица жидкая с томатным соусом	120	11,383	22,360	13,588	301,654	0,244	4,380	84,200	3,583	28,948	153,562	32,042	1,193
23	Каши гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	190,100	0,160		26,170	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
12	Компот из свежих ягод (вишня)	150	0,216	0,036	16,600	67,920	0,005	2,700	4,500	0,054	6,660	5,400	4,680	0,132
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,500	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,070</i>	<i>23,388</i>	<i>33,488</i>	<i>109,397</i>	<i>765,973</i>	<i>0,600</i>	<i>218,380</i>	<i>134,920</i>	<i>7,777</i>	<i>88,082</i>	<i>412,040</i>	<i>160,067</i>	<i>7,009</i>
	Итого за Среда - 2 Младшие	1 290,070	54,774	65,923	200,548	1 548,912	0,840	222,703	1 726,210	12,061	312,187	916,450	219,407	14,015

Неделя: Четверг - 2 Младшие														
ед.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,004	0,080	26,000	0,030	100,000	64,000	4,500	0,100
4	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,850	0,168	1,232	45,120	0,344	193,840	212,090	57,600	0,531
4	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	115,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Ватон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
8	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	15,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>14,701</i>	<i>12,573</i>	<i>85,960</i>	<i>519,130</i>	<i>0,297</i>	<i>16,783</i>	<i>81,920</i>	<i>1,446</i>	<i>265,440</i>	<i>318,590</i>	<i>80,800</i>	<i>4,411</i>
<i>Обед</i>														
	Суп из белокочанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	35,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
7	Борщ из свеклы капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	200	1,558	4,630	25,614	88,769	0,059	17,512	103,000	1,001	38,159	43,458	19,090	0,812
9	Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,218	64,955	308,280	0,210	26,030	449,000	2,700	34,150	203,480	48,960	2,438
8	Компот из абрикосов	180	0,254		18,263	74,595	0,005	0,180		0,348	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	50	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,388	6,900	28,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,270	0,390	12,960	63,300	0,060			0,360	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,020</i>	<i>21,079</i>	<i>26,662</i>	<i>140,951</i>	<i>656,304</i>	<i>0,403</i>	<i>259,992</i>	<i>872,000</i>	<i>7,153</i>	<i>111,629</i>	<i>359,478</i>	<i>111,255</i>	<i>5,757</i>
	<i>Итого за Четверг - 2 Младшие</i>	<i>1 300,020</i>	<i>37,340</i>	<i>39,235</i>	<i>226,911</i>	<i>1 175,434</i>	<i>0,700</i>	<i>276,775</i>	<i>953,920</i>	<i>8,599</i>	<i>377,079</i>	<i>678,068</i>	<i>192,055</i>	<i>10,168</i>

птуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Монина/вог. - М.:Делта принт, - 628с." и ТН по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/ г.г. 1и2 Москва 2006)

ошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

ико-энергетические характеристики сыра зависят от наименования данного продукта

О "Межрегиональная кейтеринговая компания" оставляет за собой право на внесение изменений в меню без изменения стоимости меню (замена в меню осуществляется на равноценные по стоимости и пищевой ценности продукты).

Итого за Среду - 1 Старшие														
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,300		0,030
8	Запеканка рисовая с творогом и сладкими яблоком	200	24,023	19,393	49,722	473,940	0,182	0,710	130,050	1,393	255,260	492,740	70,470	1,380
7	Пайя с джемом	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
8	Сок 200 мл в инд. уп.	200			22,400	80,000	0,030	2,000				11,000	8,000	2,800
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>650,000</i>	<i>27,141</i>	<i>27,098</i>	<i>103,815</i>	<i>771,359</i>	<i>0,249</i>	<i>4,410</i>	<i>195,350</i>	<i>2,179</i>	<i>271,910</i>	<i>454,860</i>	<i>88,550</i>	<i>5,573</i>
<i>Обед</i>														
3	Салат из моркови с яблоком	100	0,019	6,157	12,783	111,680	0,015	5,650	1200,000	2,040	31,010	37,520	28,190	1,009
2	Шницель свиной с картофелем на мясном бульоне	250	2,058	5,853	35,134	108,990	0,086	26,560	204,000	2,382	33,000	54,930	23,380	0,886
4	Козлетка рубленая из мяса птицы	100	12,615	19,196	13,540	279,220	0,123	4,300	61,620	3,057	27,140	118,780	26,550	1,661
4	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	3,005	43,355	302,150	0,730		32,620	0,680	105,580	298,340	96,520	6,164
9	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	61,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,180	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
<i>Итого за Обед</i>		<i>890,020</i>	<i>42,476</i>	<i>37,597</i>	<i>156,078</i>	<i>1 039,640</i>	<i>1,139</i>	<i>240,116</i>	<i>1 561,270</i>	<i>10,317</i>	<i>217,990</i>	<i>655,940</i>	<i>212,080</i>	<i>13,148</i>
<i>Итого за Среду - 1 Старшие</i>		<i>1 540,020</i>	<i>69,617</i>	<i>64,695</i>	<i>259,893</i>	<i>1 810,979</i>	<i>1,388</i>	<i>244,526</i>	<i>1 756,620</i>	<i>12,496</i>	<i>489,900</i>	<i>1 110,800</i>	<i>300,630</i>	<i>18,721</i>

Итого за Четверг - 1 Старшие														
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
5	Хлебобулочные изделия	75	7,917	10,238	50,933	523,395	0,160		32,470	4,613	23,430	97,677	27,219	1,112
4	Капша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,690	0,211	1,517	36,430	0,434	166,880	266,790	72,560	0,661
2	Какао с молоком	200	5,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>565,000</i>	<i>21,688</i>	<i>21,606</i>	<i>129,184</i>	<i>799,515</i>	<i>0,459</i>	<i>2,847</i>	<i>109,040</i>	<i>5,739</i>	<i>323,030</i>	<i>506,667</i>	<i>135,979</i>	<i>3,272</i>
<i>Обед</i>														
	Икра осетра	100	1,300	9,000	9,000	136,000	0,020	7,900		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
3	Расстегай молочный на мясном бульоне	250	2,392	5,223	34,799	121,179	0,076	9,774	206,000	2,015	36,260	80,639	22,020	0,904
8	Виточок мясной с томатным соусом	120	14,302	27,468	15,600	366,935	0,314	2,350	81,002	3,914	24,800	160,013	29,930	2,024
2	Капша гречневая мясная	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,199		32,650	0,407	13,680	133,370	88,220	2,992
2	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,050
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,180	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	15,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
<i>Итого за Обед</i>		<i>920,020</i>	<i>30,377</i>	<i>47,702</i>	<i>112,900</i>	<i>1 023,324</i>	<i>0,744</i>	<i>219,124</i>	<i>319,652</i>	<i>10,615</i>	<i>138,149</i>	<i>523,482</i>	<i>191,170</i>	<i>9,256</i>
<i>Итого за Четверг - 1 Старшие</i>		<i>1 485,020</i>	<i>52,065</i>	<i>69,308</i>	<i>262,084</i>	<i>1 822,839</i>	<i>1,203</i>	<i>221,971</i>	<i>428,692</i>	<i>16,354</i>	<i>461,179</i>	<i>1 050,149</i>	<i>327,149</i>	<i>12,528</i>

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

	Возрастная группа		Итого за день
	Завтрак	Обед	
1	620,000	740,020	1 360,020
ср - 1	515,000	770,020	1 285,020
нш - 1	605,000	700,020	1 305,020
с - 2	520,000	770,020	1 290,020
ср - 2	600,000	700,020	1 300,020
здельник - 2	630,000	740,020	1 370,020
нш - 2	515,000	740,020	1 255,020
ГО среднее за 2 недели на СаПшш	500	700	1 200

№ недели: Пятница - 1 Старшие														
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Сыр порционный	15	3,900	5,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
75	Каша овсяная молочная	250	11,025	8,867	57,607	355,240	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924
76	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,959	0,001	0,100			4,950	8,240	4,460	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,041			0,680	7,600	26,000	5,200	0,180
48	Фрукт. 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,350	34,000	16,500	15,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>655,000</i>	<i>18,525</i>	<i>13,828</i>	<i>103,750</i>	<i>617,379</i>	<i>0,415</i>	<i>16,845</i>	<i>96,650</i>	<i>1,297</i>	<i>338,710</i>	<i>410,610</i>	<i>160,690</i>	<i>6,713</i>
<i>Обед</i>														
2	Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,891	8,448	85,270	0,019	9,660		2,296	35,320	41,580	21,120	1,344
23	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	250	1,850	3,252	25,680	86,848	0,057	6,500	200,000	1,554	13,779	34,728	12,559	0,555
71	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	6,210	438,100	4,029	52,930	391,120	106,790	2,396
57	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	27,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,020</i>	<i>19,591</i>	<i>33,303</i>	<i>135,410</i>	<i>916,968</i>	<i>0,552</i>	<i>222,506</i>	<i>658,100</i>	<i>9,081</i>	<i>126,609</i>	<i>581,248</i>	<i>176,989</i>	<i>6,940</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 Старшие</i>	<i>1 515,020</i>	<i>49,118</i>	<i>47,131</i>	<i>239,160</i>	<i>1 534,347</i>	<i>0,967</i>	<i>239,351</i>	<i>754,750</i>	<i>10,378</i>	<i>485,319</i>	<i>991,858</i>	<i>277,679</i>	<i>13,653</i>
№ недели: Понедельник - 2 Старшие														
№ п/п	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭП (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	Масло сливочное	10	0,080	7,250	0,150	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	5,000		0,030
54	Рожки отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,154	0,324	111,980	1,380	302,180	245,140	24,560	1,568
77	Чай с лимоном	200	0,200	0,055	13,165	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,180
48	Сов 200 мл в инд.уп.	200			52,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>650,000</i>	<i>18,364</i>	<i>20,299</i>	<i>104,931</i>	<i>676,739</i>	<i>0,201</i>	<i>3,924</i>	<i>177,280</i>	<i>2,068</i>	<i>319,030</i>	<i>297,360</i>	<i>42,640</i>	<i>5,701</i>
<i>Обед</i>														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,015	7,176	13,238	176,830	0,036	35,475	360,120	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688
08	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	8,713	8,990	48,034	213,843	0,144	11,550	264,200	2,830	35,291	116,657	28,320	1,479
93	Пышенок запеченный	100	21,975	23,526	6,380	298,480	0,108	3,240	31,000	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947
71	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	326,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
48	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	27,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,020</i>	<i>43,777</i>	<i>45,861</i>	<i>155,612</i>	<i>1 118,518</i>	<i>0,655</i>	<i>250,445</i>	<i>719,200</i>	<i>9,316</i>	<i>161,241</i>	<i>696,657</i>	<i>188,595</i>	<i>7,581</i>
	<i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i>	<i>1 540,020</i>	<i>62,141</i>	<i>66,160</i>	<i>260,543</i>	<i>1 790,257</i>	<i>0,856</i>	<i>254,369</i>	<i>916,480</i>	<i>11,384</i>	<i>480,273</i>	<i>993,913</i>	<i>231,235</i>	<i>13,282</i>

Неделя: Вторник - 2 Старшие														
ед.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
0	Хлебобулочное изделие	75	5,758	7,850	56,792	315,256	0,118	0,200	21,460	2,349	21,983	72,178	22,204	1,281
5	Каша молочная "Дружба"	250	7,372	8,458	40,556	268,770	0,202	1,508	62,380	0,260	157,200	215,350	54,040	0,698
2	Каша с яблоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	<i>Итого за Завтрак:</i>	<i>565,000</i>	<i>20,070</i>	<i>19,748</i>	<i>133,967</i>	<i>799,156</i>	<i>0,428</i>	<i>3,008</i>	<i>101,960</i>	<i>4,605</i>	<i>371,593</i>	<i>438,528</i>	<i>121,344</i>	<i>4,998</i>
<i>Обед</i>														
	Икра опоянная	100	1,720	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
2	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	250	9,620	6,887	37,532	175,361	0,251	9,500	213,500	3,045	42,149	132,085	58,749	2,261
9	Рыба, тушеная с овощами	100	14,190	2,801	1,480	115,454	0,108	2,337	208,758	2,512	45,282	220,324	55,780	0,255
8	Картофельное пюре	180	3,902	4,745	106,130	171,360	0,208	53,674	36,230	0,217	46,860	116,060	41,370	1,584
2	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед:</i>	<i>890,020</i>	<i>35,610</i>	<i>27,565</i>	<i>202,463</i>	<i>828,215</i>	<i>0,711</i>	<i>252,471</i>	<i>458,488</i>	<i>10,078</i>	<i>195,691</i>	<i>617,869</i>	<i>184,899</i>	<i>7,449</i>
	Итого за Вторник - 2 Старшие	1 455,020	55,680	47,313	336,430	1 618,371	1,159	255,479	562,448	14,683	509,194	1 056,397	306,243	11,547

Неделя: Среда - 2 Старшие														
ед.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
5	Салат из моркови с яблоком	100	0,919	6,157	12,785	111,680	0,045	5,650	1 260,000	2,942	21,010	37,520	26,190	1,000
0	Омлет натуральный	200	34,236	36,757	6,067	492,400	0,210	1,157	666,420	2,854	248,390	560,190	42,500	0,555
6	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,045	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,839
	Батон	40	2,800	0,800	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Кондитерское изделие	60	0,480	0,060	47,880	195,600								
	<i>Итого за Завтрак:</i>	<i>600,000</i>	<i>38,635</i>	<i>43,425</i>	<i>98,175</i>	<i>949,619</i>	<i>0,300</i>	<i>6,907</i>	<i>1 926,420</i>	<i>6,476</i>	<i>281,950</i>	<i>631,950</i>	<i>78,350</i>	<i>8,703</i>
<i>Обед</i>														
7	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	20,890	104,269	0,065	10,262	280,000	3,232	19,904	45,316	20,416	0,775
1	Суп картофельный с перинаталом на мясном бульоне	250	1,850	3,253	23,680	86,848	0,057	6,500	200,000	1,254	13,729	34,728	12,539	0,555
9	Тефтели мясные с томатным соусом	130	12,912	24,170	15,890	232,418	0,272	4,996	82,400	3,742	31,520	173,294	35,800	1,655
2	Икра гречневая вязкая	180	5,584	5,077	25,189	168,570	0,190		32,650	0,402	13,680	133,370	88,220	2,992
2	Компот из см. ягод (ябл.)	180	0,216	0,036	16,600	67,920	0,005	2,700	4,500	0,054	6,660	5,400	4,680	0,132
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080			0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	<i>Итого за Обед:</i>	<i>920,020</i>	<i>28,119</i>	<i>40,600</i>	<i>138,009</i>	<i>933,125</i>	<i>0,733</i>	<i>224,252</i>	<i>599,150</i>	<i>10,168</i>	<i>107,943</i>	<i>504,508</i>	<i>197,685</i>	<i>8,769</i>
	Итого за Среда - 2 Старшие	1 520,020	66,754	84,025	236,184	1 872,744	1,833	231,159	2 525,970	16,644	389,893	1 136,458	276,035	17,412

Меню: Четверг - 2 Старшие

№ п/п	Наименование дней недели, б.люд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			<i>Завтрак</i>												
	Стар порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,004	0,080	26,000	0,050	100,000	61,000	4,500	0,100	
74	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,818	41,663	265,690	0,211	1,547	56,450	0,434	166,880	266,790	72,500	0,661	
84	Кофеинки напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,026	0,468	10,800	0,072					
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,011			0,680	3,600	20,000	5,200	0,480	
88	Фрукт, 1 шт.	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>650,000</i>	<i>18,755</i>	<i>14,158</i>	<i>94,357</i>	<i>572,990</i>	<i>0,349</i>	<i>17,095</i>	<i>93,250</i>	<i>1,536</i>	<i>298,480</i>	<i>173,290</i>	<i>93,760</i>	<i>4,541</i>	
			<i>Обед</i>												
5	Салат из белокочанной капусты	100	1,443	5,098	10,225	93,540	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635	
2	Борщ из свеклы капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	250	1,978	5,825	31,122	110,878	0,075	71,866	204,000	2,382	34,399	54,628	24,079	1,019	
49	Рагу овощное из птицы	250	19,258	22,352	81,046	381,230	0,261	32,640	560,000	3,261	41,610	253,030	61,030	5,023	
18	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	6,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	40	3,010	0,360	18,480	88,400	0,064				0,784	9,220	24,800	13,290	0,800
	Хлеб ржанопшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	0,080				0,400	13,200	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000							
<i>Итого за Обед</i>		<i>860,020</i>	<i>29,113</i>	<i>34,357</i>	<i>176,416</i>	<i>833,643</i>	<i>0,522</i>	<i>280,636</i>	<i>1.264,900</i>	<i>8,453</i>	<i>145,499</i>	<i>465,148</i>	<i>145,874</i>	<i>7,469</i>	
Итого за Четверг - 2 Старшие		1.510,020	48,168	48,515	270,769	1.406,633	0,862	297,731	1.358,150	10,989	443,979	838,438	241,634	12,010	

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	-1	69,617	64,695		259,893	1 810,979	1,388	244,526	1 756,620	12,496	489,900	1 110,800
рг - 1	52,065	69,308	262,084	1 822,839	1,203	221,971	428,692	16,354	461,179	1 030,149	327,149	12,528
ца - 1	49,118	47,131	239,160	1 534,347	0,967	239,351	754,750	10,378	485,319	991,858	277,679	13,653
ПЕВ за 1 неделю	56,933	60,378	253,712	1 722,722	1,186	235,283	980,021	13,076	478,799	1 044,269	301,819	14,967
- 2	66,754	84,025	236,184	1 872,744	1,033	231,159	2 525,970	16,644	389,893	1 136,458	276,035	17,412
рг - 2	45,168	48,513	270,769	1 406,033	0,862	297,731	1 358,150	10,989	443,979	838,438	241,634	12,010
дальник - 2	62,141	66,160	260,543	1 790,257	0,856	254,369	916,480	11,384	480,273	993,913	234,235	13,282
ник - 2	55,640	47,113	336,430	1 618,371	1,159	255,479	562,448	14,683	509,194	1 056,397	306,243	11,547
ПЕВ за 2 недели	57,426	61,453	275,982	1 671,851	0,978	259,685	1 340,762	13,425	455,835	1 006,302	263,787	13,563
О среднее за 2 недели	57,180	60,916	264,847	1 697,287	1,082	247,484	1 160,392	13,251	467,317	1 025,286	282,803	14,265
в СанПиН	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа	Итого за день		
	Завтрак	Обед	Итого за день
- 1	650,000	890,020	1 540,020
рг - 1	565,000	920,020	1 485,020
ца - 1	655,000	860,020	1 515,020
- 2	600,000	920,020	1 520,020
рг - 2	650,000	860,020	1 510,020
дальник - 2	650,000	890,020	1 540,020
ник - 2	565,000	890,020	1 455,020
О среднее за 2 недели	619	890	1 509
в СанПиН	550	800	1 350