

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Гуров

"01" июля 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Гуров

"02" июля 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Аверьянов А.А.

"02" июля 2025г.

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

Дети/подростки: Пятидневник - 1 неделя 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	Мг	Fe			
Итого за 5 дней																	
204	Мясные изделия с гарниром с соусом	200	15,250	12,506	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	307,480	245,140	24,560	1,502			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,013	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,210	4,400	0,850			
378	Хлеб пшеничный	40	3,000	0,330	19,680	91,000	0,014	0,100		0,440	3,000	26,000	5,600	0,440			
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,015	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	0,400			
Итого за 5 дней																	
71	Пирожки дрожжевые	100	0,900	0,150	2,850	17,503	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	78,000	17,000	0,700			
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,917	6,871	18,861	172,503	0,249	9,504	210,531	3,037	41,857	127,506	38,761	2,231			
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	413,051	0,001		20,000	0,650	14,448	4,200	0,792	0,114			
349	Вареники со сметаной	200	0,030	0,010	13,813	55,467	0,001	350,044	1,600	0,020	0,778	0,067	0,067				
349	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,500	0,330	6,000	19,500	4,700	0,300			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,900	14,590	77,700	0,120	0,120	0,500	0,090	21,500	37,500	12,000	0,810			
Итого за 5 дней																	
Итого за Пятидневные - 1 неделя с 11 лет и старше		1 405,000	49,841	57,457	219,106	1 604,044	0,670	390,092	427,921	5,947	440,592	513,666	121,591	10,383			
Дети/подростки: Вторник - 1 неделя 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	Мг	Fe			
Итого за 5 дней																	
14	Мясн (порционные)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		30,000	0,100	2,400	3,000		0,020			
175	Пельмени	50	3,900	7,600	34,645	220,000	0,010		5,500	1,750	45,000	10,000	1,050				
	Каша манная "Дрозды"	250	7,293	8,703	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992			
384	Кефирный напиток	200	2,220	2,250	16,320	91,500	0,030	0,300	9,000	0,060							
Батон		40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
	Итого за 5 дней	550,000	16,293	23,793	111,924	712,171	0,276	1,898	79,700	2,708	176,580	260,870	39,580	2,342			
Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше																	
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,070	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,300			
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,811	1,384	15,362	52,739	12,551	0,700			
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,106	0,537	250,798	0,145	0,438	3,527	1,253	15,887	236,094	76,861	1,092			
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,715	28,152	171,362	0,208		23,600	0,217	46,580	116,060	41,370	1,589			
342	Коктейль десертный	180	0,108	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036			
Хлеб пшеничный		30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,500	0,330	6,000	19,500	4,700	0,300			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,900	14,590	77,700	0,120	0,120	0,500	0,090	21,500	37,500	12,000	0,810			
Итого за 5 дней																	
Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше		1 420,000	56,480	50,448	196,795	1 477,952	0,876	399,394	369,657	6,360	299,568	752,762	170,562	7,638			
Дети/подростки: Среда - 1 неделя 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	Мг	Fe			
Итого за 5 дней																	
188	Запеченная рыба с гарниром и соусом	200	26,943	15,212	53,550	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	54,248	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
378	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	91,000	0,014			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
Фрукт (яблоко)		150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,015	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	0,400			
	Итого за 5 дней	590,000	36,819	16,187	100,893	682,869	0,237	17,410	98,380	1,906	242,150	401,640	73,750	6,699			
Итого за Среду - 1 неделя с 11 лет и старше																	
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	2,000	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
88	Щи со сметаной на бульоне	250	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	25,567	219,181	2,296	35,957	77,509	23,174	1,091			
268	Котлеты рубленные на масле	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,924	30,140	149,760	27,600	1,819			
304	Пюре из брокколи с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,080	108,380	798,550	86,520	6,159			
180	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		17,600	7,200	0,340			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,500	0,330	6,000	19,500	4,700	0,300			
Хлеб ржаной-пшеничный		30	2,550	0,900	14,590	77,700	0,120	0,120	0,500	0,090	21,500	37,500	12,000	0,810			
	Итого за 5 дней	870,000	47,210	35,301	124,208	1 006,368	1,395	53,327	445,183	5,600	458,527	1 032,859	185,784	17,799			
Итого за Среду - 1 неделя с 11 лет и старше																	
1 460,000			78,929	51,488	225,101	1 689,237	1,632	72,937	541,563	7,806	458,527	1 032,859	177,799	11,799			

Дневные рационы: Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше																		
№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe				
Питание на Запарак																		
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,709	11,509	0,700	137,000	0,070		250,000	0,600		55,000	12,000	2,500				
174	Капш рисовый молотый	250	6,860	47,299		287,701	0,087	1,547	47,800	0,252		151,760	40,880	0,658				
200	Капш из конзерв "Капш со супом"	250	2,400	2,250	16,380	95,610	0,030	0,300	9,000	0,060		10,000	7,000	0,550				
384	Хлеб пшеничный	50	3,300	0,400	24,600	117,500	0,055		306,800	0,550		216,260	406,150	3,708				
		550,000	25,420	88,979		657,811	0,242	1,917		1,462								
Питание на Обед																		
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400		15,500	28,000	0,700				
96	Рассольник запаренный на курином бульоне	250	3,097	5,303	16,130	132,565	0,083	9,779	217,581	2,045		37,813	98,710	1,058				
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	210,907	0,159	1,584	32,340	2,402		167,630	21,160	1,925				
173	Капш греческий во ежа	180	5,585	3,978	23,190	168,371	0,090	0,280	20,000	0,028		133,370	88,220	0,987				
1008	Напиток из лимона	180	0,176	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,330		5,600	1,600	0,150				
	Напиток из лимона	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,053	0,170	21,900	0,090		37,300	12,000	0,840				
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,900	14,400	71,700	0,120	35,083	132,863	5,698		487,790	166,292	7,990				
	Хлеб ржаной-пшеничный	870,000	34,727	22,226	108,703	870,777	0,616	33,083	405,961	7,160		893,940	226,172	11,698				
		1 420,000	60,517	51,382	197,682	1 528,588	0,858	35,020	712,761									
Питание на Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше																		
Дневные рационы: Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше																		
№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe				
Питание на Запарак																		
268	Биточки мясные с помидорами соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,357	0,348	1,828	82,322	3,752		35,710	25,210	1,983				
202	Спагетти отварные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104	0,100	16,000	0,955		16,240	9,980	1,013				
376	Чай с сахаром	200	0,051	0,051	13,043	53,380	0,001	0,500	0,400	0,440		8,000	5,600	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,010	0,320	19,680	91,000	0,014	1,928	99,022	3,147		64,890	45,190	4,293				
		550,000	24,483	31,300	91,921	753,316	0,477											
Питание на Обед																		
71	Окорок свиной парашенный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100		16,999	29,999	0,500				
101	Суп картофельный с картош	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	183,964	1,666		18,681	74,416	22,560				
229	Рыба, тушеная в масле с овощами	130	21,537	1,479	270,841	18,775	0,148	2,711	214,020	2,711		58,650	310,910	74,310				
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,708	33,634	23,600	0,217		46,560	115,060	41,370				
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,306		0,018		1,620	0,340	0,045				
	Кисель	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,053	0,170	21,900	0,090		6,000	4,200	0,340				
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,900	14,400	71,700	0,120	35,083	132,863	5,698		37,300	12,000	0,840				
	Хлеб ржаной-пшеничный	900,000	35,429	22,766	97,876	874,899	0,642	58,293	455,583	4,232		171,070	590,005	5,091				
		1 450,000	60,032	50,566	180,797	1 498,445	1,139	60,221	552,005	9,879		235,960	834,908	9,789				
Питание на Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше																		
Дневные рационы: Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше																		
№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe				
Питание на Запарак																		
15	Сыр (пармезан)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,300	0,075		150,000	96,000	0,150				
170	Суп молочно-сметанный	250	5,813	4,837	22,124	156,302	0,084	1,675	33,000	0,320		161,640	137,000	0,513				
377	Чай с лимоном	200	0,206	0,055	13,163	51,748	0,002	1,700	0,500	0,008		9,120	0,883	0,883				
	Чай с лимоном	40	2,800	0,100	18,000	88,000	0,044	2,000		0,680		7,600	26,000	0,480				
	Батон	200,000	12,779	9,207	76,087	410,650	0,155	5,415	68,080	1,083		277,120	45,979	4,826				
318	Сыр 400 мл и кол. сыр	205,000				460,650	0,030	7,000		3,100		41,000	15,000	0,700				
Питание на Запарак																		
	Нарезка овощей	100	1,700	9,000		156,000	0,081	21,177	217,111	2,511		36,662	71,089	1,194				
82	Борщ из свеклы капуста со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,083	4,061	83,970	5,008		157,490	33,250	1,965				
279	Торфеник мясной с помидорами соусом	130	13,359	21,272	15,543	308,402	0,148	0,100	20,000	0,402		133,370	98,220	2,987				
173	Капш греческий во ежа	180	5,585	5,028	25,190	168,371	0,190	0,091	1,311	0,018		6,000	0,891	0,061				
349	Каша из пшеницы	180	0,027	0,009	12,435	49,912	0,001	350,040	1,521	0,030		19,500	1,200	0,340				
	Каша из пшеницы	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,053	0,170	21,900	0,090		37,300	12,000	0,840				
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,900	14,400	71,700	0,120	35,083	132,863	5,698		37,300	12,000	0,840				
	Хлеб ржаной-пшеничный	900,000	35,429	22,766	97,876	874,899	0,642	58,293	455,583	4,232		171,070	590,005	5,091				
		1 450,000	60,032	50,566	180,797	1 498,445	1,139	60,221	552,005	9,879		235,960	834,908	9,789				
Питание на Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше																		
Дневные рационы: Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше																		
№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe				
Питание на Запарак																		
	Нарезка овощей	100	1,700	9,000		156,000	0,081	21,177	217,111	2,511		36,662	71,089	1,194				
82	Борщ из свеклы капуста со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,083	4,061	83,970	5,008		157,490	33,250	1,965				
279	Торфеник мясной с помидорами соусом	130	13,359	21,272	15,543	308,402	0,148	0,100	20,000	0,402		133,370	98,220	2,987				
173	Капш греческий во ежа	180	5,585	5,028	25,190	168,371	0,190	0,091	1,311	0,018		6,000	0,891	0,061				
349	Каша из пшеницы	180	0,027	0,009	12,435	49,912	0,001	350,040	1,521	0,030		19,500	1,200	0,340				
	Каша из пшеницы	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,053	0,170	21,900	0,090		37,300	12,000	0,840				
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,900	14,400	71,700	0,120	35,083	132,863	5,698		37,300	12,000	0,840				
	Хлеб ржаной-пшеничный	900,000	35,429	22,766	97,876	874,899	0,642	58,293	455,583	4,232		171,070	590,005	5,091				
		1 450,000	60,032	50,566	180,797	1 498,445	1,139	60,221	552,005	9,879		235,960	834,908	9,789				
Питание на Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше																		
Дневные рационы: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше																		
№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe				
Питание на Запарак																		
	Нарезка овощей	100	1,700	9,000		156,000	0,081	21,177	217,111	2,511		36,662	71,089	1,194				
82	Борщ из свеклы капуста со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,083	4,061	83,970	5,008		157,490	33,250	1,965				
279	Торфеник мясной с помидорами соусом	130	13,359	21,272	15,543	308,402	0,148	0,100	20,000	0,402		133,370	98,220	2,987				
173	Капш греческий во ежа	180	5,585	5,028	25,190	168,371	0,190	0,091	1,311	0,018		6,000	0,891	0,061				
349	Каша из пшеницы	180	0,027	0,009	12,435	49,912	0,001	350,040	1,521	0,030		19,500	1,200	0,340				
	Каша из пшеницы	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,053	0,170	21,900	0,090		37,300	12,000	0,840				
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,900	14,400	71,700	0,120	35,083	132,863	5,698		37,300	12,000	0,840				
	Хлеб ржаной-пшеничный	900,000	35,429	22,766	97,876	874,899	0,642	58,293	455,583	4,232		171,070	590,005	5,091				
		1 450,000	60,032	50,566	180,797	1 498,445	1,139	60,221	552,005	9,879		235,960	834,908	9,789				
Питание на Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше																		
Дневные рационы: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше																		
№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe				
Питание на Запарак																		
	Нарезка овощей	100	1,700	9,000		156,000	0,081	21,177	217,111	2,511		36,662	71,089	1,194				
82	Борщ из свеклы капуста со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,083	4,061	83,970	5,008		157,490	33,250	1,965				
279	Торфеник мясной с помидорами соусом	130	13,359	21,272	15,543	308,402	0,148	0,100	20,000	0,402		133,370	98,220	2,987				
173	Капш греческий во ежа	180	5,585	5,028	25,190	168,371	0,190	0,091	1,311	0,018		6,000	0,891	0,061				
349	Каша из пшеницы	180	0,027	0,009	12,435	49,912	0,001	350,040	1,521	0,030		19,500	1,200	0,340				
	Каша из пшеницы	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,053	0,170	21,900	0,090		37,300	12,000	0,840				
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,900	14,400	71,700	0,120	35,083	132,863	5,698		37,300	12,000	0,840				
	Хлеб ржаной-пшеничный	900,000	35,429	22,766	97,876	874,899	0,642	58,293	455,583	4,232		171,070	590,005	5,091				
		1 450,000	60,032	50,566	180,797	1 498,445	1,139	60,221	552,005	9,879		235,960	834,908	9,789				
Питание на Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше																		
Дневные рационы: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше																		
№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Мg	Fe				
Питание на Запарак																		
	Нарезка овощей	100	1,70															

Дети/пожилые: Встретились - 1 неделя с 11 лет и старше

№ респ.	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		
181	Каши мясные молочные	250	5,379	6,976	30,602	30,602	0,074	1,235	43,000	0,135	123,384	109,130	17,976	0,405		
381	Кефирный напиток	200	2,230	0,030	16,730	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060						
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,014	0,150		0,340	8,000	26,000	5,600	0,400		
	Фрукт (яблоко)	150	0,600		14,700	70,500	0,015	18,000		0,300	24,000	13,500	3,300			
	Итого за Завтрак	640,000	11,219	10,116	81,162	466,148	0,193	16,635	52,000	0,300	155,384	131,650	37,076	1,115		
71	Полдник: суп-лапша с курицей	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	0,750	183,002	0,700						
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,011	8,974	24,686	211,010	0,125	11,550	105,990	2,767	33,613	26,000	30,000	0,900		
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	472,816	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	232,370	3,430			
349	Кокотки из свежих яблок	180	0,114	0,114	15,204	63,602	0,011	11,550	68,207			63,813				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	3,960	3,960	0,072	6,000	3,200	3,482			
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,530	0,290	14,900	71,700	0,033	0,120	3,960	0,340	6,000	3,200	0,327			
	Итого за Обед	870,000	34,176	34,313	105,497	869,638	0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,340		
	Итого за Встретились - 1 неделя с 11 лет и старше	1 510,000	45,415	44,459	186,799	1 336,106	0,644	431,640	506,384	8,110	122,436	459,990	125,623	7,809		
Дети:девочки: 10-12 лет	Полдник: суп - 2 недели с 11 лет и старше	Масса					0,837	448,265	558,384	9,245	282,820	611,640	162,609	11,954		

№ респ.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	З	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,468	492,401	492,401	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	47,560	6,351	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	33,382	33,382	33,382	0,001	0,100	0,500	0,040	8,000	26,000	5,600	0,859	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	94,000	94,000	0,014	0,015	4,000	0,010	8,000	26,000	5,600	0,410	
130	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	70,500	70,500	0,015	0,015	16,500	0,010	24,000	16,500	13,500	0,410	
	Итого за завтрак	394,000	38,077	37,729	53,491	710,269	710,269	710,269	0,240	1,657	656,800	3,394	285,340	616,930	66,660	7,030	
71	Омлет с сосисой пшеничные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	11,000	11,000	0,010	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
38	Шоколадный напиток на бульоне	250	5,922	5,925	11,656	121,006	121,006	121,006	0,093	25,567	219,181	2,906	35,957	71,509	23,174	1,091	
268	Вотаник мясной с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	375,537	375,537	375,537	0,348	1,878	82,522	3,152	155,643	25,210	1,983	1,983	
301	Пюре из овощей с маслом	180	20,211	5,066	43,356	302,131	302,131	302,131	0,730	20,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,320	6,159	
349	Вотаник из сухих фруктов	180	0,051	0,018	12,894	31,084	31,084	31,084	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085	
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	70,500	70,500	0,033	0,130	8,000	0,090	21,900	37,500	12,000	0,330	
30	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,530	0,290	14,900	71,700	71,700	71,700	0,033	0,130	8,000	0,090	21,900	37,500	12,000	0,330	
	Итого за обед	900,000	46,217	46,074	145,226	1 007,878	1 007,878	1 007,878	0,120	0,120	354,744	0,090	21,900	37,500	12,000	0,330	
	Итого за Встретились - 2 неделя с 11 лет и старше	1 490,000	84,294	77,803	165,717	1 116,167	1 116,167	1 116,167	1,655	50,851	1 011,544	7,068	272,969	626,287	176,594	20,969	
	Итого за Встретились - 2 неделя с 11 лет и старше	1 490,000	84,294	77,803	165,717	1 116,167	1 116,167	1 116,167	1,655	50,851	1 011,544	7,068	272,969	626,287	176,594	20,969	

№ респ.	Наименование дней недели, блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe					
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915															
175	Каши мясные "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	42,429	51,600	51,600	0,005	0,120	34,300	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
381	Каша из консервов "Каша со ступенчатым мясом и картофелем"	200	2,460	2,250	16,380	16,380	273,571	273,571	0,161	1,308	47,200	0,196	132,000	186,870	44,380	0,992			
348	Батон	40	2,800	0,400	18,400	18,400	88,000	88,000	0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,400			
	Сог 200 мл в виде супа	200			22,400	22,400	90,000	90,000	0,034	0,340		0,680							
	Итого за завтрак	705,000	16,453	14,768	99,609	99,609	598,281	598,281	0,260	4,018	90,700	1,011	309,680	322,870	64,130	4,422			
71	Полдник: супы с курицей	100	1,100	0,200	3,800	3,800	24,000	24,000	0,060	0,600	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	18,861	172,593	172,593	0,249	9,304	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231			
249	Рыба, запеченная в духовке	100	17,295	15,453	24,463	24,463	205,099	205,099	0,112	0,720	204,271	0,382	108,961	274,338	36,651	2,230			
178	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	28,152	171,362	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589			
342	Каша из фруктов	180	0,198	0,051	12,894	12,894	31,084	31,084	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085			
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,900	14,900	70,500	70,500	0,033	0,330		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
30	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,530	0,290	14,900	14,900	71,700	71,700	0,033	0,330		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	870,000	36,274	28,553	95,678	95,678	718,894	718,894	0,782	418,978	621,204	4,956	219,528	600,991	152,982	8,156			
	Итого за Встретились - 2 неделя с 11 лет и старше	1 575,000	52,727	43,321	194,687	194,687	1 377,675	1 377,675	1,042	422,996	712,404	5,967	549,258	923,864	217,312	12,578			

Дневник/день: Среды - 2 недели с 11 лет и старше																
№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
174	Каши рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701			0,087	1,517	47,800	0,252	151,760	181,650	40,880	0,638
384	Кефирный напиток	200	2,220	2,230	16,370	94,500			0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000			0,044	0,100	24,000	0,440	16,500	13,500	3,500	0,440
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,600	14,700	70,500			0,045	15,000	36,800	0,300	24,000	13,500	3,500	0,440
	Фрукт (яблоко)	640,000	12,220	10,936	97,999	516,701			0,206	16,917	106,500	1,022	183,760	224,150	39,980	4,598
Обед																
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,130	2,850	17,500			0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
103	Суп с перловым на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581			0,064	6,304	210,831	1,584	15,502	52,759	12,551	0,709
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054			0,001	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748			0,002	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,340	0,340
815,000	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,900	14,490	71,700			0,020	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржаной-пшеничный	815,000	26,562	40,394	113,812	931,083			0,265	24,124	117,911	2,462	79,600	151,039	31,423	3,376
Итого за Среды - 2 недели с 11 лет и старше																
	Итого за Среды - 2 недели с 11 лет и старше	1 455,000	39,283	51,370	211,811	1 477,784			0,471	41,061	394,711	5,514	263,520	375,209	111,403	7,974
Дневник/день: Четверг - 2 недели с 11 лет и старше																
№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
279	Творог со сметаной с топленым соусом	130	13,859	21,272	13,545	308,402			0,083	4,464	83,920	3,008	29,780	157,490	25,670	1,965
202	Мякательные и сливки свежие	180	7,412	4,537	49,417	269,652			0,120	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748			0,002	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,340	0,340
550,000	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000			0,044	0,100	24,000	0,440	16,500	13,500	3,500	0,440
	Хлеб пшеничный	40	2,4877	26,184	97,805	716,802			0,249	6,164	104,500	6,356	65,000	256,510	47,710	4,726
	Итого за Завтрак	550,000	24,877	26,184	97,805	716,802			0,249	6,164	104,500	6,356	65,000	256,510	47,710	4,726
Обед																
71	Омлет со сметаной и помидорами	100	0,700	0,100	1,900	11,000			0,030	7,000	29,909	0,100	16,999	29,909	14,000	0,500
82	Борщ со сметаной и сливками со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,417	121,011			0,081	21,177	217,111	2,311	36,662	73,089	23,831	1,194
289	Рис с овощами на бульоне	280	21,720	25,094	28,166	429,474			0,268	34,011	636,053	4,295	51,359	276,155	66,391	3,171
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932			0,001	330,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
870,000	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,900	14,490	71,700			0,020	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржаной-пшеничный	870,000	31,912	32,249	84,198	759,617			0,333	472,448	884,684	7,344	134,131	472,142	122,142	6,996
Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше																
	Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше	1 420,000	56,819	59,133	182,003	1 486,419			0,782	418,512	989,184	13,900	199,821	693,644	168,882	10,872
Дневник/день: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше																
№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
14	Молоко (натуральное)	10	0,080	2,250	0,130	66,100			0,001		40,000	0,100	2,000	3,000		0,020
	Печенье	50	3,000	7,600	34,635	270,000			0,010		5,500	1,750	14,500	43,000	10,000	1,050
173	Каши пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161			0,196	1,235	43,000	0,173	122,405	175,050	44,535	1,149
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,383			0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	0,859	0,859
550,000	Безе	40	2,800	0,100	18,400	88,000			0,044		88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	550,000	14,096	23,354	100,784	666,649			0,282	1,335	89,000	2,703	136,855	257,290	64,135	3,554
	Итого за Завтрак	550,000	14,096	23,354	100,784	666,649			0,282	1,335	89,000	2,703	136,855	257,290	64,135	3,554
Обед																
71	Помидоры свежие варенные	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 с сельдью на курином бульоне	250	8,041	8,971	24,686	211,010			0,125	11,350	253,175	2,767	33,643	103,990	22,370	1,430
294	Копченый рыбный паштет из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	287,782			0,156	4,390	51,500	3,058	37,660	143,740	25,760	1,749
202	Сметанное варенье	180	6,743	3,691	43,058	232,621			0,101		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013
870,000	Сок в аскорбиновой	180	0,990	0,180	21,960	91,800			0,018	3,600		0,180		12,000	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033		21,900	0,330	6,000	19,500	4,200	0,340
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,900	14,490	71,700			0,020		21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше																
	Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше	1 420,000	48,273	57,363	237,079	1 657,062			0,898	45,995	597,677	10,783	286,288	659,640	165,645	10,300

День/неделя: Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рен.	Наименование блюд и порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
Завтрак																
188	Завтрак: рисовая с творогом и сметаной каша	200	26,943	13,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,300	1,138		703,600	350,020	49,770	1,467	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,530	0,008		6,550	9,120	4,880	0,883	
378	Хлеб пшеничный	40	3,010	0,320	19,680	94,000	0,044			0,140		8,000		5,000	0,440	
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,600	14,700	60,000	0,045	15,000		0,300		24,000		13,500	3,300	
	Фрукт (яблоко)		30,819	16,187	100,893	682,869	0,237	17,110	98,380	1,906		242,150	401,640	73,750	6,090	
Обед																
71	Пюре из овощей	100	0,900	0,150	7,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400		15,500	28,000	17,000	0,700	
96	Рассольник: вегетарианский на курином бульоне	250	5,097	5,303	16,130	132,365	0,083	9,779	217,581	2,015		32,843	98,710	22,032	1,058	
260	Гуляш из птицы	100	14,171	18,696	3,731	238,309	0,068	4,084	57,880	2,964		21,850	137,108	18,619	1,557	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	276,971	0,052		20,000	0,600		10,000	32,220	32,679	0,679	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240									0,036	
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330		6,000	19,500	4,200	0,330	
30	Хлеб ржаной-пшеничный	30	3,017	0,990	14,490	77,700	0,170	0,120	0,300	0,090		21,900	37,500	12,000	0,840	
Итого за Обед																
	Итого за Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше	870,000	30,037	30,723	104,451	820,285	0,401	29,983	401,961	6,519		113,402	479,068	106,071	5,200	
		1 460,000	60,856	46,910	205,344	1 503,654	0,638	47,393	500,341	8,425		355,552	820,708	179,821	11,290	

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше

№ рен.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
7	Вутерброд порционный с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	46,568	0,781		209,700	155,024	14,272	0,682
175	Каша злаковая "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,106		152,080	186,370	44,580	0,902
376	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,010	0,320	19,680	94,000	0,044	0,600	0,140	0,040		8,000	26,000	5,000	0,440
	Итого за Завтрак	550,000	18,575	14,236	93,552	578,309	0,256	1,769	94,068	1,117		374,230	376,134	68,652	2,273
						Обед									
	Няня овсяная	100	1,700	0,900	9,000	136,000	0,070	7,000	210,831	3,100		41,000	37,000	15,000	0,700
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,917	6,871	18,861	172,593	0,249	9,304	210,831	3,037		41,857	127,506	38,761	2,231
294	Щипцы капустный (только)	100	26,003	15,196	0,537	230,298	0,145	0,438	3,527	1,253		15,867	276,091	26,861	1,092
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,562	0,208	33,634	23,600	0,217		46,860	116,060	41,370	1,589
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018		1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,053			0,330		6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090		21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	45,471	37,651	98,215	928,485	0,776	400,736	239,479	8,045		174,795	574,641	138,892	6,843
	Итого за Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	63,986	51,287	191,767	1 506,794	1,032	402,505	333,547	9,462		549,025	950,775	207,544	9,816

День/неделя: Понедельник - 3 неделя с 11 лет и старше

№ рен.	Наименование блюд и закусок	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Завтрак														
204	Мясные изделия отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,500	1,502
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
338	Хлеб пшеничный	40	3,010	0,320	19,680	94,000	0,044	0,600	0,140	0,040	8,000	26,000	5,000	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,040	0,040	14,700	70,500	-	0,045	15,000		16,500	13,300	3,300	3,300
Итого за Завтрак		590,000	19,000	13,567	98,263	597,230	0,221	15,324	98,900	2,020	339,330	295,880	48,060	6,161
Обед														
71	Омлет сырный порционный	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,070	7,000	29,099	0,100	16,999	29,099	14,000	0,500
103	Суп с перловкой на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,364	15,362	52,739	17,551	0,709
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,137	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	27,680	1,849
173	Каша гречневая на воде	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	2,000	20,000	0,402	13,370	133,370	88,270	2,987
	Смет. в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	0,540	0,540
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,170	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
Итого за Обед		870,000	30,817	32,618	104,936	836,363	0,796	18,264	281,830	4,110	104,081	435,468	160,861	7,255
Итого за Понедельник - 3 недели с 11 лет и старше		1 460,000	49,204	46,185	203,199	1 433,593	1,017	33,588	370,730	6,130	443,511	731,348	208,921	13,856

Дети/пожилые: Вторник - 3 недели с 11 лет и старше													
№ реп.	Наименование пищевой добавки	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е			
Завтрак													
209	Яблоко очищенное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	0,070	1,235	250,000	0,600	55,000	197,000	12,000	Fe
173	Каша пшеничная молотая	250	7,116	7,963	34,566	0,196	239,161	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	Fe
384	Каша из консервов "Каша со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	0,030	9,000	0,000	0,060	10,000	7,000	2,500	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	21,600	0,055	117,500	392,000	0,555	192,403	399,550	63,535	1,149
Итого за Завтрак			26,076	22,113	76,246	0,351	609,271	602,000	1,583	392,403	799,550	63,535	
Обед													
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	0,015	17,500	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,550
88	Щи из свеклы капуста на бульоне	250	5,592	5,925	11,686	0,093	121,006	23,567	2,496	35,957	77,509	23,174	4,199
392	Пельмени	205	16,014	35,629	56,069	0,001	613,054	20,000	0,050	14,418	4,200	0,792	0,700
349	Компот из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	0,012	70,670	354,000	0,080	6,000	3,600	3,091	1,091
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,114	0,114
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,900	14,400	0,120	71,700	0,120	0,090	37,500	12,000	0,919	0,919
Итого за Обед			27,326	43,094	116,739	0,304	970,430	395,687	3,446	100,205	171,109	60,766	0,330
Итого за Вторник - 3 недели с 11 лет и старше			53,402	65,207	192,985	0,655	1,579,701	397,312	4,892	292,610	570,659	124,301	3,994
Дети/пожилые: Среда - 3 недели с 11 лет и старше													
№ реп.	Наименование пищевой добавки	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е			
Завтрак													
268	Булочка мясная с топпингом соевым	130	14,300	27,735	16,140	0,348	1,328	87,532	3,752	35,710	155,643	25,210	Fe
173	Каша гречневая на воде	180	5,585	5,078	25,190	0,190	168,571	20,000	0,002	13,680	133,320	88,220	
371	Чай с лимоном	200	0,246	0,055	13,163	0,002	54,248	0,380	0,008	6,550	9,120	4,280	1,983
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	103,102	0,440	26,000	8,000	5,600	2,987
Итого за Завтрак			23,161	33,188	74,173	0,584	690,856	103,102	4,602	63,940	424,133	123,910	0,883
Обед													
102	Суп гороховый на бульоне	100	1,700	9,000	9,000	0,020	136,000	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	6,293
291	Плов из мяса птицы	250	8,917	6,871	18,861	0,249	172,593	210,831	3,037	41,857	127,506	38,761	0,700
342	Котлетный салат	180	23,123	26,028	50,532	0,147	527,318	432,936	1,654	36,382	288,197	65,574	2,231
	Хлеб пшеничный	30	0,198	0,054	12,552	0,033	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	2,660	0,036
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,120	71,700	0,120	0,090	37,500	12,000	0,330	0,330
Итого за Обед			32,298	43,183	119,995	0,569	1,041,381	643,767	11,191	117,139	509,793	135,335	6,292
Итого за Среда - 3 недели с 11 лет и старше			62,159	76,371	194,168	1,153	1,732,237	746,869	15,793	211,079	833,936	259,445	13,099
Дети/пожилые: Четверг - 3 недели с 11 лет и старше													
№ реп.	Наименование пищевой добавки	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е			
Завтрак													
15	Сыр (пармезан)	15	3,900	3,913	42,429	0,005	51,600	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	Fe
175	Каша манная "Ярмарка"	250	7,293	8,703	16,370	0,161	273,571	47,300	0,196	152,080	186,870	44,380	0,150
384	Кофейный напиток	200	2,200	2,250	18,000	0,030	94,300	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,992
	Батон	40	2,800	0,600	18,000	0,044	88,000	0,000	0,300	24,000	16,800	13,500	0,480
338	Фрукты (абрикосы)	130	16,813	15,368	91,419	0,285	70,500	0,600	1,311	33,600	325,370	69,840	3,400
Итого за Завтрак			16,813	15,368	91,419	0,285	578,171	90,700	1,311	33,600	325,370	69,840	4,922
Обед													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,300	0,060	25,000	183,002	2,481	14,000	26,000	20,000	0,000
82	Борщ из свеклы капуста со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,437	0,073	110,211	206,311	5,598	35,162	55,009	23,851	0,900
	Булочка	100	26,627	26,285	9,070	0,238	386,743	141,200	0,402	97,270	285,450	36,840	1,044
173	Каша гречневая на воде	180	5,585	5,078	25,190	0,190	168,571	20,000	0,001	133,370	88,220	8,281	2,381
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	49,498	0,500	0,330	4,950	8,400	4,200	2,987
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,000	0,090	6,000	19,500	12,000	0,356
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,900	14,400	0,120	71,700	0,120	0,090	37,500	12,000	0,330	0,330
Итого за Обед			40,707	38,685	97,552	0,715	882,123	46,716	9,401	192,962	565,149	189,311	0,840
Итого за Четверг - 3 недели с 11 лет и старше			57,120	54,053	183,601	1,000	1,465,294	641,713	10,712	526,642	890,519	259,341	9,338
Дети/пожилые: Пятница - 3 недели с 11 лет и старше													
№ реп.	Наименование пищевой добавки	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е			
Завтрак													
15	Сыр (пармезан)	15	3,900	3,913	42,429	0,005	51,600	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	Fe
175	Каша манная "Ярмарка"	250	7,293	8,703	16,370	0,161	273,571	47,300	0,196	152,080	186,870	44,380	0,150
384	Кофейный напиток	200	2,200	2,250	18,000	0,030	94,300	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,992
	Батон	40	2,800	0,600	18,000	0,044	88,000	0,000	0,300	24,000	16,800	13,500	0,480
338	Фрукты (абрикосы)	130	16,813	15,368	91,419	0,285	70,500	0,600	1,311	33,600	325,370	69,840	3,400
Итого за Завтрак			16,813	15,368	91,419	0,285	578,171	90,700	1,311	33,600	325,370	69,840	4,922
Обед													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,300	0,060	25,000	183,002	2,481	14,000	26,000	20,000	0,000
82	Борщ из свеклы капуста со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,437	0,073	110,211	206,311	5,598	35,162	55,009	23,851	0,900
	Булочка	100	26,627	26,285	9,070	0,238	386,743	141,200	0,402	97,270	285,450	36,840	1,044
173	Каша гречневая на воде	180	5,585	5,078	25,190	0,190	168,571	20,000	0,001	133,370	88,220	8,281	2,381
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	49,498	0,500	0,330	4,950	8,400	4,200	2,987
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,000	0,090	6,000	19,500	12,000	0,356
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,900	14,400	0,120	71,700	0,120	0,090	37,500	12,000	0,330	0,330
Итого за Обед			40,707	38,685	97,552	0,715	882,123	46,716	9,401	192,962	565,149	189,311	0,840
Итого за Пятница - 3 недели с 11 лет и старше			57,120	54,053	183,601	1,000	1,465,294	641,713	10,712	526,642	890,519	259,341	9,338
Дети/пожилые: Суббота - 3 недели с 11 лет и старше													
№ реп.	Наименование пищевой добавки	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е			
Завтрак													
15	Сыр (пармезан)	15	3,900	3,913	42,429	0,005	51,600	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	Fe
175	Каша манная "Ярмарка"	250	7,293	8,703	16,370	0,161	273,571	47,300	0,196	152,080	186,870	44,380	0,150
384	Кофейный напиток	200	2,200	2,250	18,000	0,030	94,300	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,992
	Батон	40	2,800	0,600	18,000	0,044	88,000	0,000	0,300	24,000	16,800	13,500	0,480
338	Фрукты (абрикосы)	130	16,813	15,368	91,419	0,285	70,500	0,600	1,311	33,600	325,370	69,840	3,400
Итого за Завтрак			16,813	15,368	91,419	0,285	578,171	90,700	1,311	33,600	325,370	69,840	4,922
Обед													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,300	0,060	25,000	183,002	2,481	14,000	26,000	20,000	0,000
82	Борщ из свеклы капуста со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,437	0,073	110,211	206,311	5,598	35,162	55,009	23,851	0,900
	Булочка	100	26,627	26,285	9,070	0,238	386,743	141,200	0,402	97,270	285,450	36,840	1,044
173	Каша гречневая на воде	180	5,585	5,078	25,190	0,190	168,571	20,000	0,001	133,370	88,220	8,281	2,381
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	49,498	0,500	0,330	4,950	8,400	4,200	2,987
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,000	0,090	6,000	19,500	12,000	0,356
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,900	14,400	0,120	71,700	0,120	0,090	37,500	12,000	0,330	0,330
Итого за Обед			40,707	38,685	97,552	0,715	882,123	46,716	9,401	192,962	565,149	189,311	0,840
Итого за Суббота - 3 недели с 11 лет и старше			57,120	54,053	183,601	1,000	1,465,294	641,713	10,712	526,642	890,519	259,341	9,338
Дети/пожилые: Воскресенье - 3 недели с 11 лет и старше													
№ реп.	Наименование пищевой добавки	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е			
Завтрак													
15	Сыр (пармезан)	15	3,900	3,913	42,429	0,005	51,600	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	Fe
175	Каша манная "Ярмарка"	250	7,293	8,703	16,370	0,161	273,571	47,300	0,196	152,080	186,870	44,380	0,150
384	Кофейный напиток	200	2,200	2,250	18,000	0,030	94,300	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,992
	Батон	40	2,800	0,600	18,000	0,044	88,000	0,000	0,300	24,000	16,800	13,500	0,480
338	Фрукты (абрикосы)	130	16,813	15,368	91,419	0,285	70,500	0,600	1,311	33,600	325,370	69,840	3,400
Итого за Завтрак			16,813	15,368	91,419	0,285	578,171	90,700	1,311	33,600	325,370	69,840	4,922
Обед													
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,300	0,060	25,000	183,002	2,48				

Детализация: Питание - 3 недели с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование диеты, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Зеленая		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
188	Завтрак: рисовый с творогом и ступенчатой мякотью	200	26,943	15,212	33,330	463,621	33,330	15,212	33,330	463,621	0,146	0,710	97,800	1,138	203,600	350,020	49,770	1,467
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,013	53,383	0,200	0,051	13,013	53,383	0,001	0,100	0,800	0,000	4,950	8,240	4,400	0,850
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,044	0,000	0,140	8,000	26,000	5,600	0,440
	Сов. 200 мл и 1 пед. хл.	200				90,000				90,000	0,020	0,020	0,000		14,000	0,000	2,800	
	Итого за завтрак	640,000	30,283	15,583	108,473	707,009	30,283	15,583	108,473	707,009	0,211	2,810	98,600	1,278	216,550	398,260	67,270	3,566
71	Полдник: овсянка	100	0,940	0,150	2,850	17,500	0,940	0,150	2,850	17,500	0,045	0,045	0,000	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
103	Суп с вареной мякотью и бульоном	250	4,582	3,330	12,480	97,381	4,582	3,330	12,480	97,381	0,064	0,064	0,000	0,584	15,462	28,739	12,551	0,709
293	Полдник: запеченный (супом)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,145	0,000	1,253	15,867	236,094	36,861	1,092
304	Пюре из картофеля с мякотью	180	20,411	5,066	43,356	302,151	20,411	5,066	43,356	302,151	0,730	0,730	0,000	0,680	108,380	298,330	6,159	1,927
337	Котлет	180				88,110				88,110				0,018	1,980	0,000	0,340	0,045
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,033	0,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,000	0,000	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за полдник	870,000	57,026	24,972	114,235	903,910	57,026	24,972	114,235	903,910	1,117	23,258	340,858	4,355	164,989	673,803	169,672	9,875
	Итого за Питание - 3 недели с 11 лет и старше	1 510,000	87,209	40,555	218,708	1 604,919	87,209	40,555	218,708	1 604,919	1,348	26,068	439,158	5,953	401,539	1 072,063	237,442	15,441
	Дополнительно: Суббота - 3 недели с 11 лет и старше																	

Детализация: Суббота - 3 недели с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
181	Каши: овсяная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	Завтрак	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405
377	Чай с лимоном	200	0,276	0,055	13,163	54,748		0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000		0,044			0,140	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500		0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	3,300	3,300
	Итого за Завтрак	640,000	9,255	7,951	78,145	426,696		0,165	17,935	43,580	1,183	161,934	160,770	41,956	5,028
71	Овощи: сырые порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	Обед	0,030	2,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
101	Суп: вареной мякотью с крутой	250	4,578	2,916	13,333	103,386		0,103	15,000	185,964	1,266	18,681	24,416	22,560	0,991
268	Рыба: запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741		0,148	6,625	17,500	2,665	34,760	306,010	609,930	1,101
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362		0,208	33,631	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
319	Котлет из говядины	180	0,027	0,009	12,435	49,932		0,001	330,040	1,571	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500		0,033	0,330	6,000	0,000	19,500	4,200	0,330	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700		0,120	0,120	21,900	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Суббота - 3 недели с 11 лет и старше	870,000	35,938	27,821	91,265	719,621		0,643	406,499	253,384	4,686	166,571	584,376	164,760	5,412
151	Итого за Воскресенье - 3 недели с 11 лет и старше	1 510,000	45,193	35,775	169,410	1 146,317		0,808	434,434	297,164	5,869	338,445	745,146	206,716	10,440

Детализация: Воскресенье - 3 недели с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование диеты, недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe		
14	Мясной (порционный)	10	0,080	7,250	0,130	Завтрак 66,100	0,001		40,000	0,100		2,400	3,000			
	Печенье	30	3,900	7,600	0,040			5,500		1,750		14,500	45,000	10,000	0,020	
	Чай с сахаром	250	7,116	7,963	34,566		0,196	1,235	0,173	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149		
	Батон	200	0,200	0,051	13,013		0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,850		
	Итого за Завтрак	40	2,800	0,051	13,013		0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,850		
	Итого за Завтрак	350,000	14,096	23,354	100,784	666,639	0,282	1,335	89,000	2,703	2,703	136,555	257,290	64,135	3,558	
71	Полдник: сырые порционные	100	1,100	0,200	3,800	Обед 24,000	0,060		183,002	0,700		14,000	26,000			
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686		0,125	11,550		2,767	33,643	105,990	22,370	1,430		
294	Пюре из картофеля из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907		0,139	1,584		2,403	32,340	167,630	21,160	1,975		
342	Котлетки отварные	180	6,743	3,694	43,058		0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013		
	Хлеб пшеничный	30	0,198	0,054	12,552		0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120		21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	870,000	39,101	34,803	144,990	777,700	0,581	38,254	313,777	2,245	2,245	724,113	911,640	89,710	6,474	
	Итого за Воскресенье - 3 недели с 11 лет и старше	1 470,000	53,197	58,157	227,037	1 651,151	0,863	39,589	604,777	9,948	9,948	280,968	668,940	153,845	10,042	

Возрастная группа с 11 лет и старше				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)		Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж													
Понедельник - 1 неделя	49,841	57,457		219,106	1 604,044	0,670	390,992	427,921	5,947	440,592	513,666	121,591		10,383	
Вторник - 1 неделя	56,480	50,448		196,795	1 477,952	0,876	399,394	369,657	6,360	299,568	752,762	170,562		7,638	
Среда - 1 неделя	78,029	51,488		225,101	1 689,237	1,632	72,937	541,563	7,806	458,527	1 022,859	259,534		17,799	
Четверг - 1 неделя	60,547	54,382		197,682	1 528,588	0,858	35,020	712,761	7,160	349,623	893,940	226,172		11,698	
Пятница - 1 неделя	60,032	59,566		189,797	1 498,445	1,139	60,221	552,605	9,879	235,960	834,908	214,170		9,789	
Суббота - 1 неделя	43,445	51,712		179,954	1 372,766	0,683	388,246	390,632	12,542	475,623	735,960	215,561		12,903	
Воскресенье - 1 неделя	45,415	44,459		186,799	1 336,106	0,837	448,265	558,384	9,345	282,820	611,640	162,699		11,954	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,256	52,787		199,319	1 501,020	0,956	256,439	507,646	8,434	363,245	766,534	195,756		11,738	
Понедельник - 2 неделя	84,294	77,803		168,717	1 718,167	1,655	50,851	1 011,544	11,079	512,909	1 231,213	242,564		21,938	
Вторник - 2 неделя	52,727	43,321		194,687	1 377,675	1,042	422,996	712,404	5,967	263,520	375,209	111,403		7,974	
Среда - 2 неделя	39,282	51,370		211,811	1 477,784	0,471	41,061	394,711	3,514	199,821	693,644	168,882		10,872	
Четверг - 2 неделя	56,819	59,133		182,003	1 486,419	0,782	418,512	989,184	13,900	286,288	659,640	165,645		10,360	
Пятница - 2 неделя	48,273	57,363		237,079	1 657,092	0,898	45,995	597,677	10,783	355,252	820,708	179,821		11,290	
Суббота - 2 неделя	60,856	46,910		205,344	1 503,654	0,638	47,393	333,547	8,425	549,025	950,775	207,544		9,816	
Воскресенье - 2 неделя	58,034	55,312		194,787	1 506,794	1,032	402,505	648,487	9,462	388,010	807,865	184,739		12,118	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	53,402	65,207		203,199	1 435,593	0,931	204,188	370,730	6,130	443,511	731,348	208,921		13,856	
Понедельник - 3 неделя	53,402	65,207		203,199	1 435,593	0,931	204,188	370,730	6,130	443,511	731,348	208,921		13,856	
Вторник - 3 неделя	62,159	76,371		194,168	1 732,237	1,153	375,070	746,869	15,793	211,079	833,926	259,445		13,090	
Среда - 3 неделя	57,120	54,053		183,601	1 465,294	1,000	63,734	641,713	10,712	526,642	890,519	259,341		15,441	
Четверг - 3 неделя	87,209	40,555		218,708	1 604,949	1,348	26,668	439,158	5,953	401,539	1 072,063	237,442		10,440	
Пятница - 3 неделя	45,193	35,775		169,410	1 146,317	0,808	424,434	297,161	5,369	328,445	745,146	206,716		15,845	
Суббота - 3 неделя	53,197	58,157		227,037	1 651,151	0,863	39,589	604,777	9,948	280,968	668,930	207,144		12,187	
Воскресенье - 3 неделя	58,312	53,758		198,445	1 516,177	0,978	194,256	535,442	8,462	354,971	787,513	207,144		12,187	
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	57,534	53,952		198,846	1 516,370	0,955	218,294	563,838	8,638	368,742	792,304	193,880		12,014	
Итого среднее за 1 неделю	90	92		383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300		18	
Норма Санпин															

Возрастная группа с 11 лет и старше				Итого за день	
	Завтрак	Обед			
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000		1 405,000	
Вторник - 1 неделя	530,000	870,000		1 420,000	
Среда - 1 неделя	590,000	870,000		1 460,000	
Четверг - 1 неделя	550,000	870,000		1 420,000	
Пятница - 1 неделя	550,000	900,000		1 450,000	
Суббота - 1 неделя	705,000	900,000		1 605,000	
Воскресенье - 1 неделя	610,000	870,000		1 510,000	
Понедельник - 2 неделя	590,000	900,000		1 490,000	
Вторник - 2 неделя	705,000	870,000		1 575,000	
Среда - 2 неделя	640,000	815,000		1 455,000	
Четверг - 2 неделя	550,000	870,000		1 420,000	
Пятница - 2 неделя	590,000	870,000		1 460,000	
Суббота - 2 неделя	530,000	870,000		1 420,000	
Воскресенье - 2 неделя	590,000	870,000		1 460,000	
Понедельник - 3 неделя	590,000	870,000		1 460,000	
Вторник - 3 неделя	530,000	815,000		1 365,000	
Среда - 3 неделя	530,000	870,000		1 420,000	
Четверг - 3 неделя	655,000	870,000		1 525,000	
Пятница - 3 неделя	640,000	870,000		1 510,000	
Суббота - 3 неделя	550,000	870,000		1 420,000	
Воскресенье - 3 неделя	590,000	870,000		1 460,000	
Итого среднее за 1 неделю	596	866		1 462	
Норма Санпин	550	800		1 350	