

Директор

« » 2022г.

Начальник лагеря

«db» » 2022г.

Генеральный директор
компания"

«44» сентября 2022г.

МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ

Финонов Т.В.

и 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

День/неделя: Среда - 1 Младшие													
№ 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
			Завтрак										
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000	0,030
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	20,370	16,704	43,393	409,100	0,155	0,626	109,520	1,307	224,590	343,150	1,172
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	0,480
348	Сок 200 мл в бутыл.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	620,000	23,486	24,409	97,486	706,499	0,222	4,326	174,820	2,095	241,140	397,270	5,365
			Обед										
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1160,000	0,232	15,660	31,900	0,415
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне	200	1,622	4,654	28,024	86,460	0,068	20,912	163,000	1,901	26,880	43,700	0,705
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	135,060	24,210
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,282	4,100	36,127	250,690	0,608		26,120	0,565	90,890	248,700	80,470
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000					
	Итого за Обед	740,020	35,803	26,427	126,005	810,480	0,942	231,472	1403,710	6,239	180,980	547,620	10,558
	Итого за Среда - 1 Младшие	1360,020	59,289	50,836	223,491	1516,979	1,164	235,738	1578,530	8,334	422,120	944,890	15,923
День/неделя: Четверг - 1 Младшие													
№ 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
			Завтрак										
174	Каши рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830	0,168	1,235	45,120	0,344	133,840	212,090	0,531
382	Кавью с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	0,109
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	0,480
415	Хлебобулочное изделие	75	7,917	10,258	50,933	327,395	0,160		32,470	4,613	23,430	97,677	27,219
	Итого за Завтрак	575,000	20,234	20,021	120,791	745,655	0,416	2,535	97,710	5,649	289,990	451,967	3,142
			Обед										
	Икра осетровая	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	0,420
96	Рассольник московский на мясном бульоне	200	1,956	4,013	28,114	97,209	0,061	7,820	165,000	1,529	21,259	64,319	0,667
268	Выпечка мясная с томатным соусом	120	13,092	25,550	13,919	337,381	0,285	2,190	78,901	3,829	23,029	144,640	1,827
173	Каши гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160		26,120	0,336	12,040	112,210	2,520
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240							0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000					
	Итого за Обед	770,020	25,460	39,798	107,984	843,430	0,626	214,210	270,021	8,442	97,708	427,669	7,420
	Итого за Четверг - 1 Младшие	1285,020	45,694	59,819	228,775	1589,085	1,042	216,745	367,731	14,091	387,698	879,636	10,562

День/неделя: Пятница - 1 Младшие

№ 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		
Завтрак																
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600		0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
173	Каши пшеница молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,790		0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939		0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859	
	Чай с сахаром	40	2,800	0,400	18,400	88,000		0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Батон	150	0,600	0,600	14,700	70,500		0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
338	Фрукт, 1 шт															
	Итого за Завтрак	605,000	16,297	12,049	91,896	544,829		0,351	16,520	85,120	1,248	324,960	357,520	86,400	6,328	
Обед																
52	Салат из свежих овощей	60	0,870	3,055		51,330		0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812	
103	Суп картофельный с пермешью на мясном бульоне	200	1,476	2,202	18,818	65,729		0,045	5,000	160,000	1,067	11,739	27,808	10,030	0,448	
291	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560		0,261	4,570	306,200	2,938	41,310	307,980	83,460	1,872	
357	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110			0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045	
	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			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
	Кислота аскорбиновая	0,02							200,000							
	Итого за Обед	700,020	23,711	24,489	108,459	712,329		0,426	215,766	466,200	6,289	93,289	446,708	133,790	5,127	
	Итого за Пятница	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	

День/неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ 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	
Завтрак															
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100		0,001		65,300	0,100	2,400			0,030
204	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750		0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363
377	Чай с лимоном	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
348	Сок 200 мл в бутыл.	200			22,400	90,000			2,000			14,000		8,000	2,800
	Итого за Завтрак	630,000	16,806	18,700	99,983	636,149		0,188	3,900	163,950	1,938	287,460	271,670	40,170	5,556
Обед															
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,250	4,109	7,964	74,622		0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	200	6,971	7,192	38,427	171,074		0,115	9,240	211,360	2,271	28,234	93,322	22,656	1,176
293	Пышенок запеченный	90	19,806	21,201	0,342	268,989		0,098	2,919	73,815	1,126	18,435	186,473	21,134	1,755
171	Каши 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
348	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	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			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02							200,000						
	Итого за Обед	740,020	36,768	37,440	124,887	903,910		0,531	233,784	391,565	6,861	126,199	373,795	131,575	6,090
	Итого за Понедельник - 2 Младшие	1 370,020	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

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
410	Хлебобулочное изделие	75	5,738	7,830	56,749	315,556	0,118	0,200	21,460	3,549	21,983	72,178	22,204	1,281
175	Каши молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801
382	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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	515,000	18,555	18,205	125,660	736,956	0,388	2,709	92,830	4,556	283,113	396,038	110,494	3,901
Обед														
	Щера овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
102	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	200	7,696	5,510	30,026	140,289	0,200	7,600	170,800	2,436	33,719	105,668	31,000	1,811
229	Рыба, тушеная с овощами	90	12,205	5,689	1,480	106,468	0,094	2,275	207,490	2,495	38,290	190,370	46,915	0,245
128	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	88,342	141,570	0,173	27,995	29,120	0,179	40,220	96,820	34,510	1,336
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	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			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	Итого за Обед	740,020	28,866	21,144	164,620	656,767	0,587	242,070	407,410	7,858	153,629	499,358	148,425	5,798
	Итого за Вторник - 2 Младшие	1 255,020	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

День/неделя: Среда - 2 Младшие

№ 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	Mg	Fe	
Завтрак															
65	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	58,820	0,027	3,300	760,000	1,500	12,500	22,500	15,700	0,583	
210	Омлет натуральный	160	27,356	28,833	4,840	388,580	0,168	0,923	531,290	2,104	199,050	447,670	34,040	5,084	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Кондитерское изделие	60	0,480	0,060	47,880	195,600									
	Итого за Завтрак	520,000	31,386	32,435	91,151	782,939	0,240	4,323	1 291,290	4,284	224,100	504,410	59,340	7,006	
Обед															
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	12,392	60,670	0,038	6,100	160,000	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464	
103	Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне	200	1,476	2,202	18,818	65,729	0,045	5,000	160,000	1,067	11,759	27,808	10,030	0,448	
279	Гейртел мясные с томатным соусом	120	11,583	22,360	13,588	301,654	0,244	4,580	84,300	3,583	28,948	155,562	32,042	1,495	
173	Каши гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520		
342	Компот из с/м ягод (вишня)	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	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			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350	
	Кислота аскорбиновая	0,02			200,000										
	Итого за Обед	770,020	23,388	33,488	109,397	765,973	0,600	218,380	434,920	7,777	88,087	412,040	160,067	7,009	
	Итого за Среда - 2 Младшие	1 290,020	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	

Исследования: Четверг - 2 Младшие		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
Усп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
					Запирок									
		10	2,600	2,610	33,276	34,400	0,004	0,080	26,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100
		200	5,637	6,263	19,584	212,830	0,168	1,235	45,120	0,344	133,840	212,090	57,600	0,531
74	Сыр порционный	200	2,664	2,700	18,400	88,000	0,044	0,056	10,800	0,072	7,600	26,000	5,200	0,480
74	Каши рисовая молочная	40	0,400	0,400	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
84	Кофейный напиток	150	0,600	0,600	85,960	519,130	0,297	16,783	81,920	1,446	265,440	318,590	80,800	4,411
	Батон		14,301	12,573	Обед									
138	Фрукт, 1 шт	600,000			5,899	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
		60	0,851	3,054	25,014	88,769	0,059	17,312	163,000	1,901	28,159	43,458	19,090	0,812
45	Салат из белокочанной капусты	200	1,558	4,630	64,955	308,280	0,210	26,050	449,000	2,700	34,150	203,480	48,960	2,430
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	200	15,896	18,318	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
289	Рагу овощное из тыквы	180	0,234	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
348	Компот из абрикосов	30	2,280	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Хлеб пшеничный	30	2,220											
	Хлеб ржанно-пшеничный	0,02												
	Кислота аскорбиновая	700,020	23,039	26,662	140,951	656,304	0,403	259,992	872,000	7,153	111,639	359,478	111,255	5,757
		1 300,020	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
	Итого за Четверг - 2 Младшие													

Итого за Четверг - 2 Младшие

Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Мотильного. - М.:Делта принт, 007. - 628с. " и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. 1н2 Москва 2006)

Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

сценария блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Мотильного. - М.:Делта принт, 007. - 628с. " и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.т. 1н2 Москва 2006)

Химико-энергетические характеристики сырья зависят от наименования данного продукта

ООО "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).

Возрастная группа		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Средн - 1		59,289	50,836	223,491		1 516,979		1,164	235,738	1 578,530	8,334	422,120	944,890	253,920	15,923
Четверг - 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
Пятница - 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
СРЕДНЕЕ 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
Средн - 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
Понедельник - 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
Вторник - 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
СРЕДНЕЕ за 2 недели		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
ИТОГО среднее за 2 недели		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
Норма СанПиН		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
		46,2	47,4	201		1 410		0,772	36	420	7,2	660	660	150	7,2

Возрастная группа		Завтрак		Обед		Итого за день	
Средн - 1		620,000	740,020	740,020	1 360,020		
Четверг - 1		515,000	770,020	770,020	1 285,020		
Пятница - 1		605,000	700,020	700,020	1 305,020		
Средн - 2		520,000	770,020	770,020	1 290,020		
Четверг - 2		600,000	700,020	700,020	1 300,020		
Понедельник - 2		630,000	740,020	740,020	1 370,020		
Вторник - 2		515,000	740,020	740,020	1 255,020		
ИТОГО среднее за 2 недели		572	737	737	1 309		
Норма СанПиН		500	700	700	1 200		

День/неделя: Среда - 1 Старшие

День/неделя: Среда - 1 Старшие																
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000			0,030	
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым молоком	200	24,025	19,393	49,722	473,940	0,182		130,050	1,391	255,360	402,740	70,470	1,380		
377	Чай с лимоном	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		
348	Сок 200 мл в нид.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800			
	Итого за Завтрак	650,000	27,141	27,098	103,815	771,339	0,249	4,410	195,350	2,179	271,910	454,860	88,550	5,573		
Обед																
65	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	1,009		
88	Щи из свеклы капуста с картофелем на мясном бульоне	250	2,058	5,855	35,134	108,990	0,086	26,366	204,000	2,382	33,000	54,930	23,580	0,886		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,615	19,496	13,540	279,220	0,123	4,500	64,620	3,057	27,440	148,780	26,550	1,661		
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,740	5,065	43,355	302,150	0,730		32,650	0,680	108,380	298,350	96,520	6,164		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	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	77,600	22,800	1,800		
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000								
	Итого за Обед	890,020	42,476	37,597	156,078	1 039,640	1,139	240,116	1 561,270	10,317	217,990	655,940	212,080	13,148		
	Итого за Среда - 1 Старшие	1 540,020	69,617	64,695	259,893	1 810,979	1,388	244,526	1 756,620	12,496	489,900	1 110,800	300,630	18,721		

День/неделя: Четверг - 1 Старшие

День/иседья: Четверг - I Старшие																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

День/неделя: Пятница - 1 Старшие

№ реп.	Наименование дней недел.и, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Каша пшеница молочная	250	11,025	8,862	57,607	355,340	0,319	1,625	57,650	0,242	172,160	263,870	70,840	1,924
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт. 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
	Итого за Завтрак	655,000	18,525	13,828	103,750	617,379	0,415	16,845	96,650	1,297	358,710	410,610	100,690	6,713
Обед														
52	Салат из свежса отдарной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
103	Суп картофелный с пермиссией на мясном бульоне	250	1,850	3,253	23,680	86,848	0,057	6,300	200,000	1,554	13,779	34,728	12,539	0,555
291	Плов из мяса птицы	250	21,303	24,079	45,760	483,940	0,332	6,210	458,100	4,029	52,930	391,120	106,790	2,396
357	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	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	Итого за Обед	860,020	30,593	33,303	135,410	916,968	0,552	222,506	658,100	9,081	126,609	581,248	176,989	6,940
	Итого за Пятница - 1 Старшие	1 515,020	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

День/неделя: Понедельник - 2 Старшие

№ 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
Завтрак														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		65,300	0,100	2,400	3,000		0,030
204	Рожья отварные с сыром	200	15,248	12,594	50,838	379,340	0,134	0,224	111,980	1,280	302,480	245,140	24,560	1,508
377	Чай с лимоном	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
348	Сок 200 мл в недуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	650,000	18,364	20,299	104,931	676,739	0,201	3,924	177,280	2,068	319,030	297,260	42,640	5,701
Обед														
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,015	7,176	13,238	126,830	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688
108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	8,713	8,990	48,034	213,843	0,144	11,550	264,200	2,839	35,293	116,653	28,320	1,470
293	Цицленок запеченный	100	21,975	23,526	0,380	298,480	0,108	3,240	81,900	1,251	20,460	206,900	23,450	1,947
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,840	5,289	39,937	226,970	0,218		32,650	0,562	30,480	212,170	74,460	0,684
348	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	77,600	22,800	1,800
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000						
	Итого за Обед	890,020	43,777	45,861	155,612	1 113,518	0,655	250,445	739,200	9,316	161,243	696,653	188,595	7,581
	Итого за Понедельник - 2 Старшие	1 540,020	62,141	66,160	260,543	1 790,257	0,856	254,369	916,480	11,384	480,273	993,913	231,235	13,282

День/неделя: Вторник - 2 Старшие										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			Б	Ж	У												
Итого за Завтрак			20,030	19,748	133,967	790,136	0,428	3,008	103,960	4,605	313,503	438,528	121,344	4,098			
Итого за Обед																	
Итого за Ужин			35,610	27,365	202,463	828,215	0,731	252,471	458,488	10,078	195,691	617,869	184,899	7,449			
Итого за Вторник - 2 Старшие			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			
День/неделя: Среда - 2 Старшие										Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
			Б	Ж	У												
Итого за Завтрак			38,635	43,425	98,175	939,619	0,300	6,907	1 926,420	6,476	281,950	631,950	78,350	8,703			
Итого за Обед																	
Итого за Ужин			28,119	40,600	138,069	933,125	0,733	224,252	599,550	10,168	107,943	504,508	197,685	8,709			
Итого за Среда - 2 Старшие			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			

День/неделя: Четверг - 2 Старшие

№ 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	Mg	Fe	
Завтрак															
	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,004	0,080	26,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100	
174	Каша рисовая молочная	250	7,091	7,848	41,669	266,690	0,211	1,547	56,450	0,434	166,880	266,790	72,560	0,661	
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072					
	Багет	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	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	
	Итого за Завтрак	650,000	15,755	14,158	94,353	572,990	0,340	17,095	93,250	1,536	298,480	373,290	95,760	4,541	
Обед															
45	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	
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне	250	1,978	5,825	31,122	110,878	0,075	21,866	204,000	2,382	34,599	54,628	24,079	1,019	
289	Рагу овощное из птицы	250	19,758	22,552	81,046	381,230	0,261	32,640	560,900	3,261	41,610	253,020	61,030	3,023	
348	Компот из яблок	180	0,234	18,263	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	77,600	22,800	1,800	
	Кислота аскорбиновая	0,02						200,000							
	Итого за Обед	860,020	29,413	34,355	176,416	833,043	0,522	280,636	1,764,900	9,453	145,499	465,148	145,874	7,469	
	Итого за Четверг - 2 Старшие	1 510,020	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	

Возрастная группа				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)			У	Ж	Б	Ж	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У												
Средн - 1	69,617	64,695	259,893	1 810,979	1 822,839	1 534,347	1 810,979	1,388	244,526	1 756,620	12,496	489,900	1 110,800	300,630	18,721
Четверг - 1	52,065	69,308	262,084	1 822,839	1 534,347	1 810,979	1 822,839	1,203	221,971	428,692	16,354	461,179	1 030,149	327,149	12,528
Пятница - 1	49,118	47,131	239,160	1 534,347	1 722,722	1 810,979	1 534,347	0,967	239,351	754,750	10,378	485,319	991,858	277,679	13,653
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,933	60,378	253,712	1 722,722	1 810,979	1 534,347	1 722,722	1,186	235,283	980,021	13,076	478,799	1 044,269	301,819	14,967
Средн - 2	66,754	84,025	236,184	1 872,744	1 406,033	1 790,257	1 872,744	0,862	297,731	1 358,150	10,989	443,979	838,438	241,634	12,010
Четверг - 2	45,168	48,513	270,769	1 406,033	1 790,257	1 872,744	48,513	0,856	254,369	916,480	11,384	480,273	993,913	231,235	11,547
Понедельник - 2	62,141	66,160	260,543	1 790,257	1 406,033	1 872,744	66,160	1,159	255,479	562,448	14,683	509,194	1 056,397	306,243	13,563
Вторник - 2	55,640	47,113	336,430	1 618,371	1 671,851	1 671,851	47,113	0,978	259,685	1 340,762	13,425	455,835	1 006,302	263,787	14,265
СРЕДНЕЕ за 2 недели	57,426	61,453	275,982	1 671,851	1 671,851	1 671,851	61,453	1,082	247,484	1 160,392	13,251	467,317	1 025,286	282,803	14,265
ИТОГО среднее за 2 недели	57,180	60,916	264,847	1 697,287	1 360	1 360	60,916	0,7	35	450	7	600	600	150	9
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360	1 360	1 360	46	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа			Итого за день	
	Завтрак		Обед	Итого за день
	Завтрак	Обед		
Средн - 1	650,000	890,020	1 540,020	1 540,020
Четверг - 1	565,000	920,020	1 485,020	1 485,020
Пятница - 1	600,000	860,020	1 460,020	1 460,020
Средн - 2	650,000	890,020	1 540,020	1 540,020
Четверг - 2	565,000	920,020	1 485,020	1 485,020
Понедельник - 2	619	890	1 509	1 509
Вторник - 2	550	800	1 350	1 350
ИТОГО среднее за 2 недели	550	800	1 350	1 350
Норма СанПиН	550	800	1 350	1 350