



СОГЛАСОВАНО  
Начальник лагеря М.И.  
«25» 10 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор  
компания"  
«25» 10 2024г.

ООО "Межрегиональная кейтеринговая  
компания"  
Финонов Т.В.



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

| День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет |                                           |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |                           |         |         |       |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|-------|---------------------------|---------|---------|-------|
| № 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       | Mg      | Fe    |
| Завтрак                                    |                                           |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |                           |         |         |       |
| 14                                         | Масло (порциями)                          | 10           | 0.080                | 7.250  | 0.130   | 66.100    | 0.001         |         | 40.000  | 0.100 | 2.400                     | 3.000   |         | 0.020 |
| 204                                        | Рожки отварные с сыром                    | 180          | 13.692               | 10.997 | 45.892  | 338.752   | 0.119         | 0.200   | 77.500  | 1.150 | 270.910                   | 219.550 | 22.090  | 1.358 |
| 377                                        | Чай с лимоном                             | 200          | 0.236                | 0.055  | 13.163  | 54.748    | 0.002         | 1.700   | 0.580   | 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 инд.уп.                      | 200          |                      |        | 22.400  | 90.000    | 0.020         | 2.000   |         |       |                           | 14.000  | 8.000   | 2.800 |
| Итого за Завтрак                           |                                           | 630,000      | 16,808               | 18,702 | 99,985  | 637,600   | 0,186         | 3,900   | 118,080 | 1,938 | 287,460                   | 271,670 | 40,170  | 5,541 |
| Обед                                       |                                           |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |                           |         |         |       |
| 20                                         | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 60           | 1.251                | 4.110  | 7.965   | 74.623    | 0.024         | 21.445  | 280.270 | 1.864 | 29.420                    | 27.070  | 14.180  | 0.446 |
| 108                                        | Суп с клецками из куриного бульоне        | 200          | 6.973                | 7.194  | 19.749  | 170.992   | 0.101         | 9.240   | 206.300 | 2.220 | 27.214                    | 88.392  | 17.896  | 1.174 |
| 290/330                                    | Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе | 120          | 28.439               | 16.549 | 0.952   | 273.851   | 0.139         | 0.028   | 39.400  | 1.761 | 25.512                    | 240.930 | 34.786  | 1.003 |
| 171                                        | Каша рисовая рассыпчатая                  | 150          | 3.743                | 3.431  | 39.273  | 202.931   | 0.043         |         | 16.000  | 0.252 | 8.880                     | 81.450  | 26.720  | 0.567 |
| 342                                        | Компот ассорти                            | 180          | 0.198                | 0.054  | 12.552  | 57.240    |               | 350.000 |         |       |                           |         |         | 0.036 |
|                                            | Хлеб пшеничный                            | 30           | 2.280                | 0.240  | 14.760  | 70.500    | 0.033         |         |         | 0.330 | 6.000                     | 19.500  | 4.200   | 0.330 |
|                                            | Хлеб ржано-пшеничный                      | 30           | 2.550                | 0.990  | 14.490  | 77.700    | 0.120         | 0.120   |         | 0.090 | 21.900                    | 37.500  | 12.000  | 0.840 |
| Итого за Обед                              |                                           | 770,000      | 45,434               | 32,568 | 109,741 | 927,837   | 0,460         | 380,833 | 541,970 | 6,517 | 118,726                   | 494,842 | 109,782 | 4,396 |
| Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет     |                                           | 1 400,000    | 62,242               | 51,270 | 209,726 | 1 565,437 | 0,646         | 384,733 | 660,050 | 8,455 | 406,186                   | 766,512 | 149,952 | 9,937 |

| День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет |                                                   |              |                      |        |         |           |               |        |           |       |                           |         |         |        |
|----------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|--------|-----------|-------|---------------------------|---------|---------|--------|
| № 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       | Mg      | Fe     |
| Завтрак                                |                                                   |              |                      |        |         |           |               |        |           |       |                           |         |         |        |
| 209                                    | Яйцо отварное                                     | 50           | 12.700               | 11.500 | 0.700   | 157.000   | 0.070         |        | 250.000   | 0.600 | 55.000                    | 192.000 | 12.000  | 2.500  |
| 175                                    | Каша молочная "Дружба"                            | 200          | 5.833                | 6.708  | 33.771  | 219.471   | 0.128         | 1.209  | 38.600    | 0.159 | 122.650                   | 149.720 | 35.510  | 0.796  |
| 384                                    | Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и" | 200          | 2.460                | 2.250  | 16.380  | 95.610    | 0.030         | 0.390  | 9.000     | 0.060 |                           |         |         |        |
|                                        | Хлеб пшеничный                                    | 50           | 3.800                | 0.400  | 24.600  | 117.500   | 0.055         |        |           | 0.550 | 10.000                    | 32.500  | 7.000   | 0.550  |
| Итого за Завтрак                       |                                                   | 500,000      | 24,793               | 20,858 | 75,451  | 589,581   | 0,283         | 1,599  | 297,600   | 1,369 | 187,650                   | 374,220 | 54,510  | 3,846  |
| Обед                                   |                                                   |              |                      |        |         |           |               |        |           |       |                           |         |         |        |
| 65                                     | Салат из моркови с яблоком                        | 60           | 0.554                | 3.694  | 7.685   | 67.078    | 0.027         | 3.400  | 760.000   | 1.766 | 12.660                    | 22.622  | 15.790  | 0.607  |
| 102                                    | Суп гороховый на бульоне                          | 200          | 7.698                | 5.512  | 15.090  | 140.241   | 0.200         | 7.604  | 170.831   | 2.436 | 33.802                    | 105.679 | 31.012  | 1.815  |
| 268                                    | Рыба запеченная                                   | 90           | 19.666               | 17.436 | 3.496   | 213.526   | 0.132         | 0.563  | 11.250    | 2.613 | 49.580                    | 275.150 | 62.895  | 0.989  |
| 128                                    | Картофельное пюре                                 | 150          | 3.249                | 3.833  | 23.431  | 141.572   | 0.173         | 27.995 | 19.000    | 0.179 | 40.220                    | 96.820  | 34.510  | 1.332  |
| 376                                    | Чай с сахаром                                     | 180          | 0.200                | 0.051  | 12.045  | 49.398    | 0.001         | 0.100  | 0.500     |       | 4.950                     | 8.240   | 4.400   | 0.856  |
|                                        | Хлеб пшеничный                                    | 30           | 2.280                | 0.240  | 14.760  | 70.500    | 0.033         |        |           | 0.330 | 6.000                     | 19.500  | 4.200   | 0.330  |
|                                        | Хлеб ржано-пшеничный                              | 30           | 2.550                | 0.990  | 14.490  | 77.700    | 0.120         | 0.120  |           | 0.090 | 21.900                    | 37.500  | 12.000  | 0.840  |
| Итого за Обед                          |                                                   | 740,000      | 36,197               | 31,756 | 90,997  | 760,015   | 0,686         | 39,782 | 961,581   | 7,414 | 169,112                   | 565,511 | 164,807 | 6,769  |
| Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет     |                                                   | 1 240,000    | 60,990               | 52,614 | 166,448 | 1 349,596 | 0,969         | 41,381 | 1 259,181 | 8,783 | 356,762                   | 939,731 | 219,317 | 10,615 |

Лист № 1

| День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет   |                                               |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |                           |           |         |        |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|-------|---------------------------|-----------|---------|--------|
| № рецеп.                               | 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                                |                                               |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |                           |           |         |        |
|                                        | Горошек зеленый отварной                      | 50           | 1,550                | 0,100  | 3,250   | 20,001    | 0,055         | 5,000   |         | 0,100 | 10,000                    | 31,001    | 10,500  | 0,350  |
| 210                                    | Омлет натуральный                             | 160          | 27,357               | 28,834 | 4,841   | 388,581   | 0,168         | 0,923   | 523,700 | 2,104 | 199,050                   | 447,670   | 34,040  | 5,081  |
| 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  |
|                                        | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440 | 8,000                     | 26,000    | 5,600   | 0,440  |
|                                        | Печенье                                       | 50           | 3,900                | 7,690  | 34,645  | 220,000   | 0,040         |         | 5,500   | 1,750 | 14,500                    | 45,000    | 10,000  | 1,050  |
| Итого за Завтрак                       |                                               | 500,000      | 36,047               | 36,995 | 75,459  | 775,970   | 0,308         | 6,023   | 529,700 | 4,394 | 236,500                   | 557,911   | 64,540  | 7,780  |
| Обед                                   |                                               |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |                           |           |         |        |
| 67                                     | Винегрет овощной                              | 60           | 0,919                | 4,109  | 4,920   | 60,650    | 0,038         | 6,100   | 160,450 | 1,849 | 11,900                    | 26,760    | 12,095  | 0,464  |
| 103                                    | Суп с вермишелью на бульоне                   | 200          | 4,178                | 2,279  | 9,953   | 76,481    | 0,053         | 5,004   | 170,831 | 1,097 | 13,322                    | 45,819    | 10,042  | 0,602  |
| 293                                    | Цыпленок запеченный (голень)                  | 90           | 23,402               | 13,676 | 0,483   | 225,349   | 0,131         | 0,394   | 3,174   | 1,127 | 14,280                    | 212,475   | 24,174  | 0,983  |
| 173                                    | Каша гречневая вязкая                         | 150          | 4,695                | 4,122  | 21,180  | 140,401   | 0,160         |         | 16,000  | 0,336 | 12,040                    | 112,210   | 74,220  | 2,516  |
| 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    | 0,033         |         |         | 0,330 | 6,000                     | 19,500    | 4,200   | 0,330  |
|                                        | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120         | 0,120   |         | 0,090 | 21,900                    | 37,500    | 12,000  | 0,840  |
| Итого за Обед                          |                                               | 740,000      | 38,051               | 25,425 | 78,221  | 700,993   | 0,536         | 361,658 | 351,976 | 4,847 | 80,753                    | 455,155   | 137,431 | 5,796  |
| Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет       |                                               | 1 240,000    | 74,098               | 62,420 | 153,680 | 1 476,963 | 0,844         | 367,681 | 881,676 | 9,241 | 317,253                   | 1 013,066 | 201,971 | 13,576 |
| День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет |                                               |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |                           |           |         |        |
| № рецеп.                               | 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                                |                                               |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |                           |           |         |        |
| 15                                     | Сыр порционный                                | 10           | 2,600                | 2,610  |         | 34,400    | 0,003         | 0,080   | 23,000  | 0,050 | 100,000                   | 64,000    | 4,500   | 0,100  |
| 174                                    | Каша рисовая молочная                         | 200          | 5,456                | 6,381  | 37,736  | 230,841   | 0,069         | 1,235   | 39,000  | 0,202 | 121,920                   | 144,750   | 32,520  | 0,529  |
| 382                                    | Кофейный напиток с молоком                    | 200          | 3,200                | 2,510  | 22,074  | 124,370   | 0,040         | 1,300   | 20,000  |       | 120,000                   | 90,000    | 14,000  | 0,139  |
|                                        | Батон                                         | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 88,000    | 0,044         |         |         | 0,680 | 7,600                     | 26,000    | 5,200   | 0,480  |
| 338                                    | Фрукт (яблоко)                                | 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                       |                                               | 600,000      | 14,656               | 12,501 | 92,910  | 548,111   | 0,201         | 17,615  | 82,000  | 1,232 | 373,520                   | 341,250   | 69,720  | 4,548  |
| Обед                                   |                                               |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |                           |           |         |        |
| 45                                     | Салат из белокочанной капусты                 | 60           | 0,852                | 3,055  | 5,900   | 55,011    | 0,021         | 16,450  | 260,000 | 1,416 | 25,060                    | 21,400    | 11,300  | 0,373  |
| 82                                     | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 200          | 1,550                | 4,641  | 10,076  | 88,321    | 0,058         | 16,854  | 164,551 | 1,967 | 28,562                    | 43,769    | 18,942  | 0,830  |
| 294                                    | Котлеты рубленные из мяса птицы               | 90           | 14,084               | 8,796  | 12,735  | 187,761   | 0,146         | 3,000   | 16,500  | 2,602 | 31,110                    | 135,520   | 57,470  | 1,508  |
| 304                                    | Пюре из бобовых с маслом                      | 150          | 17,283               | 4,101  | 36,128  | 250,691   | 0,608         |         | 16,000  | 0,565 | 90,890                    | 248,700   | 80,470  | 5,137  |
| 377                                    | Чай с лимоном                                 | 180          | 0,236                | 0,055  | 12,165  | 50,758    | 0,002         | 1,700   | 0,580   | 0,008 | 6,550                     | 9,120     | 4,880   | 0,880  |
|                                        | Хлеб пшеничный                                | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |         |         | 0,330 | 6,000                     | 19,500    | 4,200   | 0,330  |
|                                        | Хлеб ржано-пшеничный                          | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120         | 0,120   |         | 0,090 | 21,900                    | 37,500    | 12,000  | 0,840  |
| Итого за Обед                          |                                               | 740,000      | 38,835               | 21,878 | 106,254 | 780,742   | 0,988         | 38,124  | 457,631 | 6,978 | 210,072                   | 515,509   | 189,262 | 9,898  |
| Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет     |                                               | 1 340,000    | 53,491               | 34,379 | 199,164 | 1 328,853 | 1,189         | 55,739  | 539,631 | 8,210 | 583,592                   | 856,759   | 258,982 | 14,446 |

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

| № рец.                             | 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                            |                                                  |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |                           |         |         |        |
| 188                                | Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком | 170          | 22.811               | 13.204 | 46.436  | 400,471   | 0,124         | 0.626   | 83,000  | 1,112 | 181,230                   | 300.920 | 42.830  | 1.245  |
| 377                                | Чай с лимоном                                    | 200          | 0.236                | 0.055  | 13.163  | 54.748    | 0,002         | 1.700   | 0.580   | 0,008 | 6.550                     | 9.120   | 4.880   | 0.883  |
| 348                                | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3.040                | 0.320  | 19.680  | 94.000    | 0,044         |         |         | 0,440 | 8.000                     | 26.000  | 5.600   | 0.440  |
|                                    | Сок 200 мл в инд.уп.                             | 200          |                      |        | 22.400  | 90.000    | 0,020         | 2.000   |         |       |                           | 14.000  | 8.000   | 2.800  |
|                                    | Итого за Завтрак                                 | 610,000      | 26,087               | 13,579 | 101,679 | 639,219   | 0,190         | 4,326   | 83,580  | 1,560 | 195,780                   | 350,040 | 61,310  | 5,368  |
| Обед                               |                                                  |              |                      |        |         |           |               |         |         |       |                           |         |         |        |
| 52                                 | Салат из свежкл отварной                         | 60           | 0.870                | 3.055  | 5.104   | 51.330    | 0,012         | 5.800   |         | 1,378 | 21.460                    | 25.000  | 12.760  | 0.812  |
| 88/2011                            | Щи из свежей капусты на бульоне                  | 200          | 1.614                | 4.665  | 9.351   | 86.012    | 0,067         | 20.455  | 164.551 | 1,967 | 27.283                    | 44.011  | 18.542  | 0.723  |
| 259                                | Жаркое по-домашнему                              | 240          | 20.233               | 13.848 | 34.165  | 345.336   | 0,322         | 41.800  | 24.583  | 3,452 | 39.819                    | 260.345 | 69.094  | 2.670  |
| 349                                | Компот из свежих яблок                           | 180          | 0.144                | 0.144  | 15.204  | 63.602    | 0,011         | 353.600 |         | 0,072 | 5.760                     | 3.960   | 3.240   | 0.827  |
|                                    | Хлеб пшеничный                                   | 30           | 2.280                | 0.240  | 14.760  | 70.500    | 0,033         |         |         | 0,330 | 6.000                     | 19.500  | 4.200   | 0.330  |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный                             | 30           | 2.550                | 0.990  | 14.490  | 77.700    | 0,120         | 0.120   |         | 0,090 | 21.900                    | 37.500  | 12.000  | 0.840  |
|                                    | Итого за Обед                                    | 740,000      | 27,691               | 22,942 | 93,074  | 694,480   | 0,565         | 421,775 | 189,134 | 7,289 | 122,222                   | 390,316 | 119,836 | 6,202  |
| Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет |                                                  | 1 350,000    | 53,778               | 36,521 | 194,753 | 1 333,699 | 0,755         | 426,101 | 272,714 | 8,849 | 318,002                   | 740,356 | 181,146 | 11,570 |

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

| № рец.                             | 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              |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |         |       |
|                                    | Печенье                          | 50           | 3,900                | 7,690  | 34,645  | 220,000   | 0,040         |         | 5,500   | 1,750                     | 14,500  | 45,000  | 10,000  | 1,050 |
| 181                                | Каша манная молочная             | 200          | 4,305                | 5,726  | 24,820  | 168,621   | 0,059         | 0,988   | 35,200  | 0,350                     | 98,608  | 87,350  | 14,372  | 0,324 |
| 398                                | Напиток из плодов шиповника      | 200          | 0,491                | 0,202  | 21,386  | 98,625    | 0,010         | 144,400 | 117,975 | 0,549                     | 8,664   | 2,455   | 2,455   | 0,477 |
|                                    | Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,800                | 0,400  | 24,600  | 117,500   | 0,055         |         |         | 0,550                     | 10,000  | 32,500  | 7,000   | 0,550 |
| Итого за Завтрак                   |                                  | 500,000      | 12,496               | 14,018 | 105,451 | 604,746   | 0,164         | 145,388 | 158,675 | 3,199                     | 131,772 | 167,305 | 33,827  | 2,401 |
|                                    |                                  |              | Обед                 |        |         |           |               |         |         |                           |         |         |         |       |
|                                    | Икра овощная                     | 60           | 1,020                | 5,400  | 5,400   | 81,600    | 0,012         | 4,200   |         | 1,860                     | 24,600  | 22,200  | 9,000   | 0,420 |
| 96                                 | Рассольник московский на бульоне | 200          | 1,958                | 4,015  | 13,178  | 97,201    | 0,061         | 7,824   | 165,631 | 1,529                     | 21,322  | 64,330  | 17,321  | 0,671 |
| 268                                | Биточки мясные с томатным соусом | 120          | 14,539               | 21,324 | 14,507  | 309,311   | 0,313         | 1,188   | 63,950  | 3,712                     | 30,249  | 142,219 | 41,220  | 1,735 |
| 175                                | Каша гречневая вязкая            | 150          | 4,695                | 4,122  | 21,180  | 140,401   | 0,160         |         | 16,000  | 0,336                     | 12,040  | 112,210 | 74,220  | 2,516 |
| 342                                | Компот ассорти                   | 180          | 0,198                | 0,054  | 12,552  | 57,240    |               | 350,000 |         |                           |         |         |         | 0,036 |
|                                    | Хлеб пшеничный                   | 30           | 2,280                | 0,240  | 14,760  | 70,500    | 0,033         |         |         | 0,330                     | 6,000   | 19,500  | 4,200   | 0,330 |
|                                    | Хлеб ржано-пшеничный             | 30           | 2,550                | 0,990  | 14,490  | 77,700    | 0,120         | 0,120   |         | 0,090                     | 21,900  | 37,500  | 12,000  | 0,840 |
| Итого за Обед                      |                                  | 770,000      | 27,240               | 36,145 | 96,067  | 833,953   | 0,699         | 363,332 | 245,581 | 7,857                     | 116,111 | 397,959 | 157,961 | 6,548 |
| Итого за Суббота - 1 с 7 до 11 лет |                                  | 1 270,000    | 39,736               | 50,163 | 201,518 | 1 438,699 | 0,863         | 508,720 | 404,256 | 11,056                    | 247,883 | 565,264 | 191,788 | 8,949 |

| Возрастная группа с 7 до 11 лет        |                      |         |               | Витамины (мг) |       |         |           | Минеральные вещества (мг) |         |           |         |        |
|----------------------------------------|----------------------|---------|---------------|---------------|-------|---------|-----------|---------------------------|---------|-----------|---------|--------|
|                                        | Пищевые вещества (г) |         |               | ЭЦ (ккал)     |       |         |           |                           |         |           |         |        |
|                                        | Б                    | Ж       | У             |               | В1    | С       | А (мкг)   | Е                         | Са      | Р         | Mg      | Fe     |
| Понедельник - 1                        | 62,242               | 51,270  | 209,726       | 1 565,437     | 0,646 | 384,733 | 660,050   | 8,455                     | 406,186 | 766,512   | 149,952 | 9,937  |
| Вторник - 1                            | 60,990               | 52,614  | 166,448       | 1 349,596     | 0,969 | 41,381  | 1 259,181 | 8,783                     | 356,762 | 939,731   | 219,317 | 10,615 |
| Среда - 1                              | 74,098               | 62,420  | 153,680       | 1 476,963     | 0,844 | 367,681 | 881,676   | 9,241                     | 317,253 | 1 013,066 | 201,971 | 13,576 |
| Четверг - 1                            | 53,491               | 34,379  | 199,164       | 1 328,853     | 1,189 | 55,739  | 539,631   | 8,210                     | 583,592 | 856,759   | 258,982 | 14,446 |
| Пятница - 1                            | 53,778               | 36,521  | 194,753       | 1 333,699     | 0,755 | 426,101 | 272,714   | 8,849                     | 318,002 | 740,356   | 181,146 | 11,570 |
| Суббота - 1                            | 39,736               | 50,163  | 201,518       | 1 438,699     | 0,863 | 508,720 | 404,256   | 11,056                    | 247,883 | 565,264   | 191,788 | 8,949  |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю                    | 57,389               | 47,895  | 187,548       | 1 415,541     | 0,878 | 297,393 | 669,585   | 9,099                     | 371,613 | 813,615   | 200,526 | 11,516 |
| ИТОГО среднее за 1 недели              | 57,389               | 47,895  | 187,548       | 1 415,541     | 0,878 | 297,393 | 669,585   | 9,099                     | 371,613 | 813,615   | 200,526 | 11,516 |
| Норма СанПиН                           | 77                   | 79      | 335           | 2 350         | 1,2   | 60      | 700       | 12                        | 1 100   | 1 100     | 250     | 12     |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | 75%                  | 61%     | 56%           | 60%           | 73%   | 49%     | 96%       | 76%                       | 34%     | 74%       | 80%     | 96%    |
| Возрастная группа с 7 до 11 лет        |                      |         |               |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
|                                        | Завтрак              | Обед    | Итого за день |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| Понедельник - 1                        | 630,000              | 770,000 | 1 400,000     |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| Вторник - 1                            | 500,000              | 740,000 | 1 240,000     |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| Среда - 1                              | 500,000              | 740,000 | 1 240,000     |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| Четверг - 1                            | 600,000              | 740,000 | 1 340,000     |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| Пятница - 1                            | 610,000              | 740,000 | 1 350,000     |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| Суббота - 1                            | 500,000              | 770,000 | 1 270,000     |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| ИТОГО среднее за 1 недели              | 557                  | 750     | 1 307         |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| Норма СанПиН                           | 500                  | 700     | 1 200         |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |



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

| № рецеп. | 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    |
| 14       | Масло (порция)                 | 10           | 0,080                | 7,250  | 0,130   | 66,100    | 0,001         |       | 40,000  | 0,100 | 2,400                     | 1,000   |        | 0,020 |
| 204      | Рожки отварные с сыром         | 200          | 15,250               | 12,596 | 50,840  | 379,342   | 0,131         | 0,224 | 88,400  | 1,280 | 102,480                   | 245,140 | 24,560 | 1,502 |
| 377      | Чай с лимоном                  | 200          | 0,236                | 0,055  | 13,163  | 54,748    | 0,002         | 1,700 | 0,580   | 0,008 | 6,550                     | 9,170   | 4,880  | 0,883 |
|          | Батон                          | 40           | 2,800                | 0,400  | 18,400  | 88,000    | 0,044         |       |         | 0,680 | 7,600                     | 26,900  | 5,200  | 0,480 |
| 348      | Сок 200 мл в мид ул.           | 200          |                      |        | 22,400  | 90,000    | 0,020         | 2,000 |         |       |                           | 14,000  | 8,000  | 2,800 |
|          | Итого за Завтрак               | 650,000      | 18,366               | 20,301 | 104,933 | 678,190   | 0,198         | 3,924 | 128,980 | 2,068 | 119,030                   | 297,260 | 47,640 | 5,685 |

|         |                                            |           |        |        |         |           |       |         |         |        |         |         |         |        |
|---------|--------------------------------------------|-----------|--------|--------|---------|-----------|-------|---------|---------|--------|---------|---------|---------|--------|
| 20      | Салат из белокочанной капусты с кукурузой  | 100       | 2,016  | 7,177  | 13,259  | 126,831   | 0,036 | 35,475  | 360,450 | 1,232  | 45,140  | 41,890  | 21,460  | 0,688  |
| 108     | Суп с клецками на курином бульоне          | 250       | 8,041  | 8,974  | 24,686  | 211,040   | 0,125 | 11,550  | 255,175 | 2,767  | 13,643  | 105,990 | 22,170  | 1,430  |
| 290/330 | Грудки куриные тушеные в сметанном соусе   | 130       | 31,566 | 17,936 | 0,952   | 299,651   | 0,154 | 0,028   | 41,000  | 1,806  | 26,170  | 266,940 | 38,510  | 1,105  |
| 171     | Каша рисовая рассычатая                    | 180       | 4,321  | 4,266  | 47,426  | 246,171   | 0,052 |         | 20,000  | 0,306  | 10,000  | 98,250  | 32,270  | 0,679  |
| 342     | Компот ассорти                             | 180       | 0,198  | 0,054  | 12,552  | 57,240    |       | 350,000 |         |        |         |         |         | 0,036  |
|         | Хлеб пшеничный                             | 40        | 3,040  | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044 |         |         | 0,440  | 8,000   | 26,000  | 5,600   | 0,440  |
|         | Хлеб ржано-пшеничный                       | 40        | 3,400  | 1,320  | 19,320  | 103,600   | 0,160 | 0,160   |         | 0,120  | 29,200  | 50,000  | 16,000  | 1,120  |
|         | Итого за Обед                              | 920,000   | 52,782 | 40,047 | 137,855 | 1,138,533 | 0,571 | 397,213 | 678,625 | 8,671  | 152,303 | 588,870 | 136,160 | 5,498  |
|         | Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше | 1 570,000 | 71,148 | 60,348 | 242,788 | 1 816,723 | 0,769 | 401,137 | 807,605 | 10,739 | 471,533 | 886,130 | 178,800 | 11,183 |

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

| № рецеп. | 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     |
| 209      | Яйцо отварное                                     | 50           | 12,700               | 11,500 | 0,700   | 157,000   | 0,070         |        | 250,000   | 0,600  | 55,000                    | 192,000   | 12,000  | 2,500  |
| 175      | Каша молочная "Дружба"                            | 250          | 7,293                | 8,203  | 42,429  | 273,571   | 0,161         | 1,508  | 47,200    | 0,196  | 152,080                   | 186,870   | 44,380  | 0,992  |
| 384      | Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и" | 200          | 2,460                | 2,250  | 16,380  | 95,610    | 0,030         | 0,590  | 9,000     | 0,060  |                           |           |         |        |
|          | Хлеб пшеничный                                    | 50           | 3,800                | 0,400  | 24,600  | 117,500   | 0,055         |        |           | 0,550  | 10,000                    | 32,500    | 7,000   | 0,550  |
|          | Итого за Завтрак                                  | 550,000      | 26,253               | 22,353 | 84,109  | 643,681   | 0,316         | 1,898  | 306,200   | 1,406  | 217,080                   | 411,370   | 63,380  | 4,042  |
| 65       | Салат из моркови с яблоком                        | 100          | 0,919                | 6,157  | 12,785  | 111,680   | 0,045         | 5,650  | 1,260,000 | 2,947  | 21,010                    | 37,520    | 26,190  | 1,009  |
| 102      | Суп гороховый на бульоне                          | 250          | 8,947                | 6,871  | 18,861  | 172,593   | 0,249         | 9,504  | 210,811   | 3,037  | 41,857                    | 127,596   | 38,761  | 2,231  |
| 268      | Рыба запеченная                                   | 100          | 21,899               | 18,824 | 4,195   | 233,741   | 0,148         | 0,625  | 12,500    | 2,665  | 54,760                    | 106,010   | 69,930  | 1,101  |
| 128      | Картофельное пюре                                 | 180          | 3,904                | 4,745  | 28,152  | 171,362   | 0,208         | 33,634 | 25,600    | 0,217  | 46,860                    | 116,060   | 41,170  | 1,589  |
| 376      | Чай с сахаром                                     | 180          | 0,200                | 0,051  | 12,045  | 49,398    | 0,001         | 0,100  | 0,500     |        | 4,950                     | 8,240     | 4,400   | 0,856  |
|          | Хлеб пшеничный                                    | 40           | 3,040                | 0,320  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |        |           | 0,440  | 8,000                     | 26,000    | 5,600   | 0,440  |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 40           | 3,400                | 1,320  | 19,320  | 103,600   | 0,160         | 0,160  |           | 0,120  | 29,200                    | 50,000    | 16,000  | 1,120  |
|          | Итого за Обед                                     | 890,000      | 42,309               | 38,288 | 115,018 | 936,374   | 0,855         | 49,673 | 1 507,431 | 9,421  | 206,637                   | 671,426   | 202,251 | 8,348  |
|          | Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше            | 1 440,000    | 68,562               | 60,641 | 199,147 | 1 580,055 | 1,171         | 51,571 | 1 813,631 | 10,827 | 423,717                   | 1 082,796 | 265,631 | 12,388 |

100

| День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше   |                                               |              |                      |        |         | Витамины (мг) |       |         |           | Минеральные вещества (мг) |         |           |         |        |
|--------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------|----------------------|--------|---------|---------------|-------|---------|-----------|---------------------------|---------|-----------|---------|--------|
| № реп.                                     | Наименование дней недели, блюд                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал)     | В1    | С       | А (мкг)   | Е                         | Са      | Р         | Mg      | Fe     |
|                                            |                                               |              | Б                    | Ж      | У       |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| Завтрак                                    |                                               |              |                      |        |         |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
|                                            | Горошек зеленый отварной                      | 60           | 1.860                | 0.120  | 3.900   | 24.000        | 0.066 | 6.000   |           | 0.120                     | 12.000  | 37.200    | 12.600  | 0.420  |
| 210                                        | Омлет натуральный                             | 200          | 34.237               | 36.758 | 6.068   | 492.401       | 0.210 | 1.157   | 656.300   | 2.854                     | 248.190 | 560.190   | 42.560  | 6.351  |
| 376                                        | Чай с сахаром                                 | 200          | 0.200                | 0.051  | 13.043  | 53.388        | 0.001 | 0.100   | 0.500     |                           | 4.950   | 8.240     | 4.400   | 0.859  |
|                                            | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3.040                | 0.320  | 19.680  | 94.000        | 0.044 |         |           | 0.440                     | 8.000   | 26.000    | 5.600   | 0.440  |
|                                            | Печенье                                       | 50           | 3.900                | 7.690  | 34.645  | 220.000       | 0.040 |         | 5.500     | 1.750                     | 14.500  | 45.000    | 10.000  | 1.050  |
| Итого за Завтрак                           |                                               | 550.000      | 43.237               | 44.939 | 77.316  | 883.789       | 0.361 | 7.257   | 662.300   | 5.164                     | 287.840 | 676.630   | 75.160  | 9.120  |
| Обед                                       |                                               |              |                      |        |         |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| 67                                         | Винегрет овощной                              | 100          | 1.557                | 7.184  | 8.281   | 104.499       | 0.065 | 10.262  | 280.750   | 3.232                     | 19.904  | 45.316    | 20.446  | 0.775  |
| 103                                        | Суп с вермишелью на бульоне                   | 250          | 4.552                | 3.330  | 12.480  | 97.581        | 0.064 | 6.304   | 210.831   | 1.584                     | 15.362  | 52.739    | 12.531  | 0.709  |
| 293                                        | Шпленок запеченный (голень)                   | 100          | 26.003               | 15.196 | 0.537   | 250.398       | 0.145 | 0.438   | 3.527     | 1.253                     | 15.867  | 236.094   | 26.861  | 1.092  |
| 173                                        | Каша гречневая вязкая                         | 180          | 5.585                | 5.078  | 25.190  | 168.571       | 0.190 |         | 20.000    | 0.402                     | 13.680  | 133.370   | 88.220  | 2.987  |
| 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                                | 40           | 3.040                | 0.320  | 19.680  | 94.000        | 0.044 |         |           | 0.440                     | 8.000   | 26.000    | 5.600   | 0.440  |
|                                            | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40           | 3.400                | 1.320  | 19.320  | 103.600       | 0.160 | 0.160   |           | 0.120                     | 29.200  | 50.000    | 16.000  | 1.120  |
|                                            | Итого за Обед                                 | 890.000      | 44.164               | 32.437 | 97.923  | 868.581       | 0.669 | 367.204 | 516.629   | 7.049                     | 103.324 | 544.410   | 170.378 | 7.184  |
| Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше       |                                               | 1.440.000    | 87.401               | 77.376 | 175.259 | 1.752.370     | 1.030 | 374.461 | 1.178.929 | 12.213                    | 391.164 | 1.221.040 | 245.538 | 16.304 |
| День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше |                                               |              |                      |        |         | Витамины (мг) |       |         |           | Минеральные вещества (мг) |         |           |         |        |
| № реп.                                     | Наименование дней недели, блюд                | Масса порции | Пищевые вещества (г) |        |         | ЭЦ (ккал)     | В1    | С       | А (мкг)   | Е                         | Са      | Р         | Mg      | Fe     |
|                                            |                                               |              | Б                    | Ж      | У       |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| Завтрак                                    |                                               |              |                      |        |         |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
|                                            | Сыр порционный                                | 10           | 2.600                | 2.610  |         | 34.400        | 0.003 | 0.080   | 23.000    | 0.050                     | 100.000 | 64.000    | 4.500   | 0.100  |
| 174                                        | Каша рисовая молочная                         | 250          | 6.860                | 7.806  | 47.299  | 287.701       | 0.087 | 1.547   | 47.800    | 0.252                     | 151.760 | 181.650   | 40.880  | 0.658  |
| 382                                        | Кофейный напиток с молоком                    | 200          | 3.200                | 2.510  | 22.074  | 124.370       | 0.040 | 1.300   | 20.000    |                           | 120.000 | 90.000    | 14.000  | 0.139  |
|                                            | Батон                                         | 40           | 2.800                | 0.400  | 18.400  | 88.000        | 0.044 |         |           | 0.680                     | 7.600   | 26.000    | 5.200   | 0.480  |
| 338                                        | Фрукт (яблоко)                                | 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      | 16.060               | 13.926 | 102.473 | 604.971       | 0.219 | 17.927  | 90.800    | 1.282                     | 403.360 | 378.150   | 78.080  | 4.677  |
| Обед                                       |                                               |              |                      |        |         |               |       |         |           |                           |         |           |         |        |
| 45                                         | Салат из белокочанной капусты                 | 100          | 1.444                | 5.099  | 10.226  | 93.411        | 0.037 | 25.950  | 500.000   | 2.378                     | 39.420  | 38.260    | 19.860  | 0.635  |
| 82                                         | Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне | 250          | 1.965                | 5.841  | 12.447  | 110.211       | 0.073 | 21.127  | 206.311   | 2.481                     | 35.162  | 55.089    | 23.851  | 1.044  |
| 294                                        | Котлеты рубленные из мяса птицы               | 100          | 15.443               | 10.656 | 13.761  | 214.031       | 0.156 | 3.400   | 20.950    | 3.091                     | 33.260  | 149.040   | 63.160  | 1.639  |
| 304                                        | Пюре из бобовых с маслом                      | 180          | 20.741               | 5.066  | 43.356  | 302.151       | 0.730 |         | 20.000    | 0.680                     | 108.380 | 298.350   | 96.520  | 6.159  |
| 377                                        | Чай с лимоном                                 | 180          | 0.236                | 0.055  | 12.165  | 50.758        | 0.002 | 1.700   | 0.580     | 0.008                     | 6.550   | 9.120     | 4.880   | 0.880  |
|                                            | Хлеб пшеничный                                | 40           | 3.040                | 0.320  | 19.680  | 94.000        | 0.044 |         |           | 0.440                     | 8.000   | 26.000    | 5.600   | 0.440  |
|                                            | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40           | 3.400                | 1.320  | 19.320  | 103.600       | 0.160 | 0.160   |           | 0.120                     | 29.200  | 50.000    | 16.000  | 1.120  |
|                                            | Итого за Обед                                 | 890.000      | 46.269               | 28.357 | 130.955 | 968.162       | 1.202 | 52.387  | 747.841   | 9.198                     | 239.972 | 625.859   | 229.871 | 11.917 |
| Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше     |                                               | 1.540.000    | 62.329               | 42.283 | 233.428 | 1.573.133     | 1.421 | 70.314  | 838.641   | 10.480                    | 663.332 | 1.004.009 | 307.951 | 16.594 |

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

| № рецепта                              | 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                                |                                                  |              |                      |        |         |           |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| 188                                    | Запеканка рисовая с творогом и сливочным молоком | 200          | 26,943               | 15,212 | 43,150  | 463,621   | 0,146         | 0,710   | 97,800  | 1,158  | 203,600                   | 150,020 | 49,770  | 1,467  |
| 177                                    | Чай с лимоном                                    | 200          | 0,236                | 0,044  | 11,163  | 54,748    | 0,002         | 1,700   | 0,580   | 0,008  | 6,550                     | 9,120   | 4,880   | 0,883  |
|                                        | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,040                | 0,120  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440  | 8,000                     | 26,000  | 5,600   | 0,440  |
| 148                                    | Сок 200 мл в бутылке                             | 200          |                      |        | 22,400  | 90,000    | 0,020         | 2,000   |         |        |                           | 14,000  | 8,000   | 2,800  |
| Итого за Завтрак                       |                                                  | 640,000      | 30,219               | 15,387 | 106,193 | 702,369   | 0,212         | 4,410   | 98,380  | 1,606  | 218,150                   | 199,140 | 68,250  | 5,590  |
| Обед                                   |                                                  |              |                      |        |         |           |               |         |         |        |                           |         |         |        |
| 52                                     | Салат из свеклы отварной                         | 100          | 1,440                | 5,091  | 8,444   | 83,270    | 0,019         | 9,600   |         | 2,796  | 35,520                    | 41,180  | 21,120  | 1,344  |
| 88                                     | Щи из свежей капусты на бульоне                  | 250          | 2,045                | 5,873  | 11,790  | 108,122   | 0,084         | 25,678  | 206,111 | 2,481  | 33,563                    | 55,191  | 23,352  | 0,911  |
| 259                                    | Жаркое по-домашнему                              | 280          | 21,605               | 16,154 | 39,860  | 402,893   | 0,176         | 48,767  | 28,680  | 4,027  | 46,457                    | 105,717 | 80,610  | 3,116  |
| 149                                    | Компот из свежих яблок                           | 180          | 0,144                | 0,144  | 15,704  | 61,602    | 0,011         | 151,600 |         | 0,072  | 5,760                     | 3,960   | 3,240   | 0,827  |
|                                        | Хлеб пшеничный                                   | 40           | 3,040                | 0,120  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440  | 8,000                     | 26,000  | 5,600   | 0,440  |
|                                        | Хлеб ржаной пшеничный                            | 40           | 3,400                | 1,120  | 19,120  | 103,600   | 0,160         | 0,160   |         | 0,120  | 29,200                    | 50,000  | 16,000  | 1,120  |
| Итого за Обед                          |                                                  | 800,000      | 15,674               | 28,967 | 116,392 | 817,687   | 0,694         | 437,803 | 214,991 | 9,416  | 158,500                   | 480,468 | 149,922 | 7,758  |
| Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше |                                                  | 1 530,000    | 63,893               | 64,854 | 222,585 | 1 560,056 | 0,908         | 442,215 | 333,371 | 11,042 | 376,650                   | 879,608 | 218,172 | 13,348 |

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

| № рецепта                              | 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                                |                                  |              |                      |        |         |           |               |         |         |        |                           |         |         |        |  |  |
|                                        | Печенье                          | 50           | 3,900                | 7,490  | 34,645  | 220,000   | 0,046         |         | 5,500   | 1,750  | 14,500                    | 45,000  | 10,000  | 1,050  |  |  |
| 181                                    | Каша манная молочная             | 250          | 5,170                | 6,970  | 30,602  | 207,448   | 0,074         | 1,215   | 43,000  | 0,415  | 121,384                   | 109,150 | 17,976  | 0,405  |  |  |
| 398                                    | Напиток из плодов шиповника      | 200          | 0,493                | 0,202  | 21,584  | 98,421    | 0,010         | 144,400 | 117,975 | 0,549  | 8,664                     | 2,455   | 2,455   | 0,477  |  |  |
|                                        | Хлеб пшеничный                   | 50           | 3,900                | 0,400  | 34,600  | 117,500   | 0,015         |         |         | 0,550  | 10,000                    | 32,500  | 7,000   | 0,550  |  |  |
| Итого за Завтрак                       |                                  | 550,000      | 13,870               | 15,262 | 111,231 | 643,371   | 0,129         | 145,615 | 166,475 | 1,284  | 156,548                   | 189,105 | 37,431  | 2,482  |  |  |
| Обед                                   |                                  |              |                      |        |         |           |               |         |         |        |                           |         |         |        |  |  |
|                                        | Нерафинованная                   | 100          | 1,700                | 9,000  | 5,000   | 136,000   | 0,020         | 7,000   |         | 1,100  | 41,000                    | 37,000  | 15,000  | 0,700  |  |  |
| 96                                     | Рассольник московский на бульоне | 250          | 2,397                | 5,228  | 14,130  | 121,763   | 0,028         | 9,779   | 206,781 | 2,015  | 36,343                    | 80,710  | 22,032  | 0,908  |  |  |
| 268                                    | Биточки мясные с томатным соусом | 130          | 16,119               | 22,784 | 16,706  | 136,031   | 0,143         | 1,288   | 64,220  | 1,770  | 33,309                    | 157,418 | 45,610  | 1,923  |  |  |
| 173                                    | Каша гречневая вязкая            | 180          | 5,585                | 5,078  | 25,190  | 148,571   | 0,190         |         | 20,000  | 0,402  | 13,680                    | 133,370 | 88,220  | 2,987  |  |  |
| 142                                    | Компот ассорти                   | 180          | 0,190                | 0,054  | 12,512  | 57,240    |               | 350,000 |         |        |                           |         |         | 0,036  |  |  |
|                                        | Хлеб пшеничный                   | 40           | 3,040                | 0,120  | 19,680  | 94,000    | 0,044         |         |         | 0,440  | 8,000                     | 26,000  | 5,600   | 0,440  |  |  |
|                                        | Хлеб ржаной пшеничный            | 40           | 3,400                | 1,120  | 19,120  | 103,600   | 0,160         | 0,160   |         | 0,120  | 29,200                    | 50,000  | 16,000  | 1,120  |  |  |
| Итого за Обед                          |                                  | 620,000      | 12,478               | 43,784 | 118,132 | 781,707   | 0,818         | 166,227 | 291,001 | 9,847  | 161,512                   | 484,318 | 192,462 | 8,114  |  |  |
| Итого за Субботу - 1 с 11 лет и старше |                                  | 1 470,000    | 66,009               | 99,052 | 229,363 | 1 445,078 | 1,007         | 512,842 | 457,476 | 13,131 | 318,060                   | 673,623 | 229,893 | 10,596 |  |  |



| Возрастная группа с 11 лет и старше    |                      |               |                |                  | Витамины (мг) |                |                |               | Минеральные вещества (мг) |                |                |               |
|----------------------------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------|
|                                        | Пищевые вещества (г) |               |                | ЭЦ (ккал)        |               |                |                |               |                           |                |                |               |
|                                        | Б                    | Ж             | У              |                  | В1            | С              | А (мкг)        | Е             | Са                        | Р              | Mg             | Fe            |
| Понедельник - 1                        | 71,148               | 60,348        | 242,788        | 1 816,723        | 0,769         | 401,137        | 807,605        | 10,739        | 471,533                   | 886,130        | 178,800        | 11,183        |
| Вторник - 1                            | 68,562               | 60,641        | 199,147        | 1 580,055        | 1,171         | 51,571         | 1 813,631      | 10,827        | 423,717                   | 1 082,796      | 265,631        | 12,388        |
| Среда - 1                              | 87,401               | 77,376        | 175,259        | 1 752,370        | 1,030         | 374,461        | 1 178,929      | 12,213        | 391,164                   | 1 221,040      | 245,538        | 16,304        |
| Четверг - 1                            | 62,329               | 42,283        | 233,428        | 1 573,133        | 1,421         | 70,314         | 838,641        | 10,480        | 663,332                   | 1 004,009      | 307,951        | 16,594        |
| Пятница - 1                            | 63,893               | 44,489        | 222,895        | 1 560,056        | 0,906         | 442,215        | 333,371        | 11,042        | 376,650                   | 879,608        | 218,172        | 13,348        |
| Суббота - 1                            | 46,009               | 59,052        | 229,365        | 1 660,780        | 1,017         | 513,862        | 457,476        | 13,131        | 318,080                   | 673,623        | 229,893        | 10,596        |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю                    | 66,557               | 57,365        | 217,147        | 1 657,186        | 1,052         | 308,927        | 904,942        | 11,405        | 440,746                   | 957,868        | 240,998        | 13,402        |
| <i>ИТОГО среднее за 1 недели</i>       | <i>66,557</i>        | <i>57,365</i> | <i>217,147</i> | <i>1 657,186</i> | <i>1,052</i>  | <i>308,927</i> | <i>904,942</i> | <i>11,405</i> | <i>440,746</i>            | <i>957,868</i> | <i>240,998</i> | <i>13,402</i> |
| Норма СанПиН                           | 90                   | 92            | 383            | 2 720            | 1,4           | 70             | 900            | 14            | 1 200                     | 1 200          | 300            | 18            |
| Выполнение СанПиН, % от суточной нормы | 73,95%               | 62,35%        | 56,70%         | 60,93%           | 75,14%        | 441,32%        | 100,55%        | 81,46%        | 36,73%                    | 79,82%         | 80,33%         | 74,46%        |

  

| Возрастная группа с 11 лет и старше |            |            |               |
|-------------------------------------|------------|------------|---------------|
|                                     | Завтрак    | Обед       | Итого за день |
| Понедельник - 1                     | 650,000    | 920,000    | 1 570,000     |
| Вторник - 1                         | 550,000    | 890,000    | 1 440,000     |
| Среда - 1                           | 550,000    | 890,000    | 1 440,000     |
| Четверг - 1                         | 650,000    | 890,000    | 1 540,000     |
| Пятница - 1                         | 640,000    | 890,000    | 1 530,000     |
| Суббота - 1                         | 550,000    | 920,000    | 1 470,000     |
| <i>ИТОГО среднее за 1 недели</i>    | <i>598</i> | <i>900</i> | <i>1 498</i>  |
| Норма СанПиН                        | 550        | 800        | 1 350         |