

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Коваленко С. А.

"02" июня 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Ремеслова С.В.

"02" июня 2025г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Аверьянов А.А.

"02" июня 2025г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15.250	12.596	50.840	379.342	0.131	0.224	88.400	1.280	302.480	245.140	24.560	1.502
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
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		590.000	19.090	13.567	98.263	597.230	0.221	15.324	88.900	2.020	339.430	295.880	48.060	6.101
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0.900	0.150	2.850	17.500	0.045	16.000	106.500	0.400	15.500	28.000	17.000	0.700
102	Суп гороховый на бульоне	250	8.947	6.871	18.861	172.593	0.249	9.504	210.831	3.037	41.857	127.596	38.761	2.231
392	Пельмени	205	16.044	35.629	56.069	613.054	0.001		20.000	0.050	14.448	4.200	0.792	0.114
349	Компот из сухофруктов	200	0.030	0.010	13.813	55.467	0.001	350.044	1.690	0.020	1.457	0.990	0.778	0.067
	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
	Батончик Jet's БЛЮДО	42	1.050	9.660	27.720	201.600								
Итого за Обед		857.000	31.891	53.550	148.563	1.208.414	0.449	375.668	339.021	3.927	101.162	217.786	73.531	4.282
Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше		1.447.000	50.891	67.117	246.826	1.805.644	0.670	390.992	427.921	5.947	440.592	513.666	121.591	10.383
День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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
	Печенье	50	3.900	7.690	34.645	220.000	0.040		5.500	1.750	14.500	45.000	10.000	1.050
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	Кофейный напиток	200	2.220	2.250	16.320	94.500	0.030	0.390	9.000	0.060				
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
Итого за Завтрак		550.000	16.293	25.793	111.924	742.171	0.276	1.898	101.700	2.786	176.580	260.870	59.580	2.542
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	7.000	29.999	0.100	16.999	29.999	14.000	0.500
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	12.551	0.709
293	Цыпленок 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
128	Картофельное пюре	180	3.904	4.745	28.152	171.362	0.208	33.634	23.600	0.217	46.860	116.060	41.370	1.589
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
	Батончик Чيو Рио	30	1.060	9.010	17.860	156.000								
Итого за Обед		900.000	41.247	33.665	102.731	891.781	0.600	397.496	267.957	3.574	122.988	491.892	110.982	5.096
Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше		1.450.000	57.540	59.458	214.655	1.633.952	0.876	399.394	369.657	6.360	299.568	752.762	170.562	7.638

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	200	26.943	15.212	53.350	463.621	0.146	0.710	97.800	1.158	203.600	350.020	49.770	1.467
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
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		590.000	30.819	16.187	100.893	682.869	0.237	17.410	98.380	1.906	242.150	401.640	73.750	6.090
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.060	25.000	183.002	0.700	14.000	26.000	20.000	0.900
88	Шчи из свежей капусты на бульоне	250	5.392	5.925	11.686	121.006	0.093	25.567	219.181	2.496	35.957	77.509	23.174	1.091
268	Котлеты рубленые из мяса	100	14.157	22.700	14.156	319.211	0.341	1.240	21.000	1.424	30.140	149.760	22.690	1.849
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
	Сок в ассортименте	180	0.990	0.180	21.960	91.800	0.018	3.600		0.180		12.600	7.200	0.540
	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
	Печенье сах Pekatto	40	2.400	7.200	27.600	184.000								
Итого за Обед		910.000	49.610	42.501	151.808	1.190.368	1.395	55.527	443.183	5.900	216.377	621.219	185.784	11.709
Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше		1.500.000	80.429	58.688	252.701	1.873.237	1.632	72.937	541.563	7.806	458.527	1.022.859	259.534	17.799
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12.700	11.500	0.700	157.000	0.070		250.000	0.600	55.000	192.000	12.000	2.500
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
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		550.000	25.820	21.956	88.979	657.811	0.242	1.937	306.800	1.462	216.760	406.150	59.880	3.708
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0.900	0.150	2.850	17.500	0.045	16.000	106.500	0.400	15.500	28.000	17.000	0.700
96	Рассольник ленинградский на курином бульоне	250	5.097	5.303	16.130	132.565	0.083	9.779	217.581	2.045	37.843	98.710	22.032	1.058
294	Шницель рубленный из мяса птицы	100	18.189	20.651	12.907	311.401	0.139	1.584	61.600	2.403	32.340	167.630	21.160	1.925
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
1008	Напиток из лимона	180	0.126	0.014	22.376	92.540	0.006	5.600	0.280	0.028	5.600	3.080	1.680	0.150
	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
	Батончик Jet's БЛЮДО	42	1.050	9.660	27.720	201.600								
Итого за Обед		912.000	35.777	42.086	136.423	1.072.377	0.616	33.083	405.961	5.698	132.863	487.790	166.292	7.990
Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше		1.462.000	61.597	64.042	225.402	1.730.188	0.858	35.020	712.761	7.160	349.623	893.940	226.172	11.698

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14.500	27.735	16.140	373.537	0.348	1.828	82.522	3.752	35.710	155.643	25.210	1.983
202	Спагетти отварные	180	6.743	3.694	43.058	232.621	0.104		16.000	0.955	16.230	55.020	9.980	1.013
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
Итого за Завтрак		550.000	24.483	31.800	91.921	753.546	0.497	1.928	99.022	5.147	64.890	244.903	45.190	4.295
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	7.000	29.999	0.100	16.999	29.999	14.000	0.500
101	Суп картофельный с крупой	250	4.578	2.916	15.333	105.386	0.103	15.080	185.964	1.266	18.681	74.416	22.560	0.991
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	130	21.537	18.775	1.479	220.841	0.148	2.063	214.020	2.711	58.650	310.910	74.310	1.199
128	Картофельное пюре	180	3.904	4.745	28.152	171.362	0.208	33.634	23.600	0.217	46.860	116.060	41.370	1.589
357	Кисель	180			21.762	88.110		0.396		0.018	1.980	1.620	0.540	0.045
	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
	Батончик БонТайм	20	0.400	3.200	15.400	92.000								
Итого за Обед		920.000	35.949	30.966	113.276	836.899	0.642	58.293	453.583	4.732	171.070	590.005	168.980	5.494
Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше		1.470.000	60.432	62.766	205.197	1.590.445	1.139	60.221	552.605	9.879	235.960	834.908	214.170	9.789
День/неделя: Понедельник - 2 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
210	Омлет натуральный	200	34.237	36.758	6.068	492.401	0.210	1.157	656.300	2.854	248.390	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
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		590.000	38.077	37.729	53.491	710.289	0.300	16.257	656.800	3.594	285.340	610.930	66.060	10.950
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	7.000	29.999	0.100	16.999	29.999	14.000	0.500
88	Шн из свежей капусты на бульоне	250	5.392	5.925	11.686	121.006	0.093	25.567	219.181	2.496	35.957	77.509	23.174	1.091
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14.500	27.735	16.140	373.537	0.348	1.828	82.522	3.752	35.710	155.643	25.210	1.983
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
349	Компот из сухофруктов	180	0.054	0.018	12.894	51.984	0.001	0.079	3.042	0.037	2.623	1.782	1.400	0.085
	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
	Батончик Jet's БЛЮДО	42	1.050	9.660	27.720	201.600								
Итого за Обед		942.000	47.267	49.734	142.946	1.209.478	1.355	34.594	354.744	7.485	227.569	620.283	176.504	10.988
Итого за Понедельник - 2 с 11 лет и старше		1.532.000	85.344	87.463	196.437	1.919.767	1.655	50.851	1.011.544	11.079	512.909	1.231.213	242.564	21.938

День/неделя: Вторник - 2 с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
15	Сыр (порциями)	15	3.900	3.915		51.600	0.005	0.120	34.500	0.075	150.000	96.000	6.750	0.150	
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 густенным молоком и	200	2.460	2.250	16.380	95.610	0.030	0.390	9.000	0.060					
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480	
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		705.000	16.453	14.768	99.609	598.781	0.260	4.018	90.700	1.011	309.680	322.870	64.330	4.422	
Обед															
71	Помидоры свежие порционные	100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.060	25.000	183.002	0.700	14.000	26.000	20.000	0.900	
102	Суп гороховый на бульоне	250	8.947	6.871	18.861	172.593	0.249	9.504	210.831	3.037	41.857	127.596	38.761	2.231	
249	Рыба, запеченная в омлете	100	17.295	15.453	2.463	205.499	0.112	0.720	204.271	0.582	108.961	274.338	36.651	2.230	
128	Картофельное пюре	180	3.904	4.745	28.152	171.362	0.208	33.634	23.600	0.217	46.860	116.060	41.370	1.589	
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	
	Батончик Чю Рио	30	1.060	9.010	17.860	156.000									
Итого за Обед		900.000	37.334	37.563	112.938	934.894	0.782	418.978	621.704	4.956	239.578	600.994	152.982	8.156	
Итого за Вторник - 2 с 11 лет и старше		1.605.000	53.787	52.331	212.547	1.533.675	1.042	422.996	712.404	5.967	549.258	923.864	217.312	12.578	
День/неделя: Среда - 2 с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
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	
384	Кофейный напиток	200	2.220	2.250	16.320	94.500	0.030	0.390	9.000	0.060					
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440	
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		640.000	12.720	10.976	97.999	546.701	0.206	16.937	56.800	1.052	183.760	224.150	59.980	4.398	
Обед															
71	Нарезка овощная	100	0.900	0.150	2.850	17.500	0.045	16.000	106.500	0.400	15.500	28.000	17.000	0.700	
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	12.551	0.709	
392	Пельмени	205	16.044	35.629	56.069	613.054	0.001		20.000	0.050	14.448	4.200	0.792	0.114	
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883	
	Хлеб пшеничный	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	
	Печенье сах Rekarro	40	2.400	7.200	27.600	184.000									
Итого за Обед		855.000	28.962	47.594	141.412	1.115.083	0.265	24.124	337.911	2.462	79.760	151.059	51.423	3.576	
Итого за Среда - 2 с 11 лет и старше		1.495.000	41.682	58.570	239.411	1.661.784	0.471	41.061	394.711	3.514	263.520	375.209	111.403	7.974	

День/неделя: Четверг - 2 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	130	13.859	21.272	15.545	308.402	0.083	4.464	83.920	5.008	29.280	157.490	25.620	1.965
202	Макаронные изделия отварные	180	7.742	4.537	49.417	269.652	0.120		20.000	1.100	21.860	63.900	11.640	1.188
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
Итого за Завтрак		550.000	24.877	26.184	97.805	726.802	0.249	6.164	104.500	6.556	65.690	256.510	47.740	4.476
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	7.000	29.999	0.100	16.999	29.999	14.000	0.500
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4.665	5.916	12.447	121.011	0.081	21.177	217.111	2.511	36.662	73.089	23.851	1.194
289	Рагу овощное из птицы	280	21.720	25.694	28.166	429.474	0.268	34.011	636.053	4.295	51.259	276.155	66.391	3.471
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
	Батончик Jet's. БЛЮДО	42	1.050	9.660	27.720	201.600								
Итого за Обед		912.000	32.992	42.609	111.918	961.217	0.533	412.348	884.684	7.344	134.131	437.134	121.142	6.396
Итого за Четверг - 2 с 11 лет и старше		1.462.000	57.869	68.793	209.723	1.688.019	0.782	418.512	989.184	13.900	199.821	693.644	168.882	10.872
День/неделя: Пятница - 2 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	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
	Печенье	50	3.900	7.690	34.645	220.000	0.040		5.500	1.750	14.500	45.000	10.000	1.050
173	Каша пшени́нная молочная	250	7.116	7.963	34.566	239.161	0.196	1.235	43.000	0.173	127.405	175.050	44.535	1.149
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
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
Итого за Завтрак		550.000	14.096	23.354	100.784	666.649	0.282	1.335	89.000	2.703	156.855	257.290	64.135	3.558
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.060	25.000	183.002	0.700	14.000	26.000	20.000	0.900
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8.041	8.974	24.686	211.040	0.125	11.550	255.175	2.767	33.643	105.990	22.370	1.430
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12.473	19.731	13.541	282.782	0.156	4.390	54.500	3.058	37.660	145.740	25.760	1.749
202	Спагетти отварные	180	6.743	3.694	43.058	232.621	0.104		16.000	0.955	16.230	55.020	9.980	1.013
	Сок в ассортименте	180	0.990	0.180	21.960	91.800	0.018	3.600		0.180		12.600	7.200	0.540
	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
	Батончик БонТайм	20	0.400	3.200	15.400	92.000								
Итого за Обед		890.000	34.577	37.209	151.695	1.082.443	0.616	44.660	508.677	8.080	129.433	402.350	101.510	6.802
Итого за Пятница - 2 с 11 лет и старше		1.440.000	48.673	60.563	252.479	1.749.092	0.898	45.995	597.677	10.783	286.288	659.640	165.645	10.360

День/неделя: Понедельник - 3 с 11 лет и старше														
№ рец.	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														
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15.250	12.596	50.840	379.342	0.131	0.224	88.400	1.280	302.480	245.140	24.560	1.502
376	Чай с сахаром	200	0.200	0.051	13.043	53.388	0.001	0.100	0.500		4.950	8.240	4.400	0.859
338	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	Фрукт (яблоко)	150	0.600	0.600	14.700	70.500	0.045	15.000		0.300	24.000	16.500	13.500	3.300
Итого за Завтрак		590.000	19.090	13.567	98.263	597.230	0.221	15.324	88.900	2.020	339.430	295.880	48.060	6.101
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0.700	0.100	1.900	11.000	0.030	7.000	29.999	0.100	16.999	29.999	14.000	0.500
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	12.551	0.709
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14.157	22.700	14.156	319.211	0.341	1.240	21.000	1.424	30.140	149.760	22.690	1.849
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
	Сок в ассортименте	180	0.990	0.180	21.960	91.800	0.018	3.600		0.180		12.600	7.200	0.540
	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
	Батончик Jet's БЛЮДО	42	1.050	9.660	27.720	201.600								
Итого за Обед		912.000	31.864	42.278	132.656	1,037.963	0.796	18.264	281.830	4.110	104.081	435.468	160.861	7.755
Итого за Понедельник - 3 с 11 лет и старше		1,502.000	50.954	55.845	230.919	1,635.193	1.017	33.588	370.730	6.130	443.511	731.348	208.921	13.856
День/неделя: Вторник - 3 с 11 лет и старше														
№ рец.	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														
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12.700	11.500	0.700	157.000	0.070		250.000	0.600	55.000	192.000	12.000	2.500
173	Каша пшённая молочная	250	7.116	7.963	34.566	239.161	0.196	1.235	43.000	0.173	127.405	175.050	44.535	1.149
384	Какао из консервов "Какао со густым 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		550.000	26.076	22.113	76.246	609.271	0.351	1.625	302.000	1.383	192.405	399.550	63.535	4.199
Обед														
71	Нарезка овощей	100	0.900	0.150	2.850	17.500	0.045	16.000	106.500	0.400	15.500	28.000	17.000	0.700
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	5.392	5.925	11.686	121.006	0.093	25.567	219.181	2.496	35.957	77.509	23.174	1.091
392	Пельмени	205	16.044	35.629	56.069	613.054	0.001		20.000	0.050	14.448	4.200	0.792	0.114
349	Компот из свежих яблок	200	0.160	0.160	16.894	70.670	0.012	354.000		0.080	6.400	4.400	3.600	0.919
	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
	Батончик Чино Рио	30	1.060	9.010	17.860	156.000								
Итого за Обед		845.000	28.386	52.104	134.609	1,126.430	0.304	395.687	345.681	3.446	100.205	171.109	60.766	3.994
Итого за Вторник - 3 с 11 лет и старше		1,395.000	54.462	74.217	210.855	1,735.701	0.655	397.312	647.681	4.829	292.610	570.659	124.301	8.193

День/неделя: Среда - 3 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
268	Биточки мясные с томатным соусом	130	14.500	27.735	16.140	373.537	0.348	1.828	82.522	3.752	35.710	155.643	25.210	1.983
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
377	Чай с лимоном	200	0.236	0.055	13.163	54.748	0.002	1.700	0.580	0.008	6.550	9.120	4.880	0.883
	Хлеб пшеничный	40	3.040	0.320	19.680	94.000	0.044			0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
Итого за Завтрак		550.000	23.361	33.188	74.173	690.856	0.584	3.528	103.102	4.602	63.940	324.133	123.910	6.293
Обед														
	Икра овощная	100	1.700	9.000	9.000	136.000	0.020	7.000		3.100	41.000	37.000	15.000	0.700
102	Суп гороховый на бульоне	250	8.947	6.871	18.861	172.593	0.249	9.504	210.831	3.037	41.857	127.596	38.761	2.231
291	Плов из мяса птицы	280	23.123	26.028	50.332	527.348	0.147	4.918	432.936	4.634	36.382	288.197	65.574	2.660
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
	Печенье сах Pkato	40	2.400	7.200	27.600	184.000								
Итого за Обед		910.000	41.198	50.383	147.595	1.225.381	0.569	371.542	643.767	11.191	147.139	509.793	135.535	6.797
Итого за Среда - 3 с 11 лет и старше		1.460.000	64.559	83.571	221.768	1.916.237	1.153	375.070	746.869	15.793	211.079	833.926	259.445	13.090
День/неделя: Четверг - 3 с 11 лет и старше														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
15	Сыр (порциями)	15	3.900	3.915		51.600	0.005	0.120	34.500	0.075	150.000	96.000	6.750	0.150
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	Кофейный напиток	200	2.220	2.250	16.320	94.500	0.030	0.390	9.000	0.060				
	Батон	40	2.800	0.400	18.400	88.000	0.044			0.680	7.600	26.000	5.200	0.480
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		655.000	16.813	15.368	91.849	578.171	0.285	17.018	90.700	1.311	333.680	325.370	69.830	4.922
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	1.100	0.200	3.800	24.000	0.060	25.000	183.002	0.700	14.000	26.000	20.000	0.900
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1.965	5.841	12.447	110.211	0.073	21.177	206.311	2.481	35.162	55.089	23.851	1.044
	Бризоль	100	26.627	26.285	9.020	386.743	0.238	0.319	141.200	5.398	97.270	285.450	36.840	2.381
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
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
	Батончик Jet's БЛЮДО	42	1.050	9.660	27.720	201.600								
Итого за Обед		912.000	41.357	48.345	119.472	1.088.723	0.715	46.716	551.013	9.401	192.962	565.149	189.511	9.338
Итого за Четверг - 3 с 11 лет и старше		1.567.000	58.170	63.713	211.321	1.666.894	1.000	63.734	641.713	10.712	526.642	890.519	259.341	14.260

День/неделя: Пятница - 3 с 11 лет и старше														
№ рпс.	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 густенным молоком	200	26.943	15.212	53.350	463.621	0.146	0.710	97.800	1.158	203.600	350.020	49.770	1.467
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
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		640.000	30.183	15.583	108.473	701.009	0.211	2.810	98.300	1.598	216.550	398.260	67.770	5.566
Обед														
71	Нарезка овощная	100	0.900	0.150	2.850	17.500	0.045	16.000	106.500	0.400	15.500	28.000	17.000	0.700
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	12.551	0.709
293	Цыпленок 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
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
357	Кисель	180			21.762	88.110		0.396		0.018	1.980	1.620	0.540	0.045
	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
	Батончик БонТайм	20	0.400	3.200	15.400	92.000								
Итого за Обед		890.000	57.426	28.172	125.635	995.940	1.137	23.258	340.858	4.355	184.989	673.803	169.672	9.875
Итого за Пятница - 3 с 11 лет и старше		1,530.000	87.609	43.755	234.108	1,696.949	1.348	26.068	439.158	5.953	401.539	1,072.063	237.442	15.441

Возрастная группа - с 11 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	50.891	67.117	246.826	1.805.644	0.670	390.992	427.921	5.947	440.592	513.666	121.591	10.383
Вторник - 1	57.540	59.458	214.655	1.633.952	0.876	399.394	369.657	6.360	299.568	752.762	170.562	7.638
Среда - 1	80.429	58.688	252.701	1.873.237	1.632	72.937	541.563	7.806	458.527	1.022.859	259.534	17.799
Четверг - 1	61.597	64.042	225.402	1.730.188	0.858	35.020	712.761	7.160	349.623	893.940	226.172	11.698
Пятница - 1	60.432	62.766	205.197	1.590.445	1.139	60.221	552.605	9.879	235.960	834.908	214.170	9.789
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	62.178	62.414	228.956	1.726.693	1.035	191.713	520.901	7.430	356.854	803.627	198.406	11.461
Понедельник - 2	85.344	87.463	196.437	1.919.767	1.655	50.851	1.011.544	11.079	512.909	1.231.213	242.564	21.938
Вторник - 2	53.787	52.331	212.547	1.533.675	1.042	422.996	712.404	5.967	549.258	923.864	217.312	12.578
Среда - 2	41.682	58.570	239.411	1.661.784	0.471	41.061	394.711	3.514	263.520	375.209	111.403	7.974
Четверг - 2	57.869	68.793	209.723	1.688.019	0.782	418.512	989.184	13.900	199.821	693.644	168.882	10.872
Пятница - 2	48.673	60.563	252.479	1.749.092	0.898	45.995	597.677	10.783	286.288	659.640	165.645	10.360
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57.471	65.544	222.119	1.710.467	0.970	195.883	741.104	9.049	362.359	776.714	181.161	12.744
Понедельник - 3	50.954	55.845	230.919	1.635.193	1.017	33.588	370.730	6.130	443.511	731.348	208.921	13.856
Вторник - 3	54.462	74.217	210.855	1.735.701	0.655	397.312	647.681	4.829	292.610	570.659	124.301	8.193
Среда - 3	64.559	83.571	221.768	1.916.237	1.153	375.070	746.869	15.793	211.079	833.926	259.445	13.090
Четверг - 3	58.170	63.713	211.321	1.666.894	1.000	63.734	641.713	10.712	526.642	890.519	259.341	14.260
Пятница - 3	87.609	43.755	234.108	1.696.949	1.348	26.068	439.158	5.953	401.539	1.072.063	237.442	15.441
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	63.151	64.220	221.794	1.730.195	1.035	179.154	569.230	8.683	375.076	819.703	217.890	12.968
ИТОГО среднее за 3 недели	60.933	64.059	224.290	1.722.452	1.013	188.917	610.412	8.387	364.763	800.015	199.152	12.391
Норма СанПиН (суточная норма)	90	92	383	2.720	1.4	70	900	14	1.200	1.200	300	18
Выполнение СанПиН, % от суточной нормы	67.70%	69.63%	58.56%	63.33%	72.36%	269.88%	67.82%	59.91%	30.40%	66.67%	66.38%	68.84%

Возрастная группа - с 11 лет и старше			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	590.000	857.000	1.447.000
Вторник - 1	550.000	900.000	1.450.000
Среда - 1	590.000	910.000	1.500.000
Четверг - 1	550.000	912.000	1.462.000
Пятница - 1	550.000	920.000	1.470.000
Понедельник - 2	590.000	942.000	1.532.000
Вторник - 2	705.000	900.000	1.605.000
Среда - 2	640.000	855.000	1.495.000
Четверг - 2	550.000	912.000	1.462.000
Пятница - 2	550.000	890.000	1.440.000
Понедельник - 3	590.000	912.000	1.502.000
Вторник - 3	550.000	845.000	1.395.000
Среда - 3	550.000	910.000	1.460.000
Четверг - 3	655.000	912.000	1.567.000
Пятница - 3	640.000	890.000	1.530.000
ИТОГО среднее за 3 недели	590	898	1.488
Норма СанПиН	550	800	1.350