

СОГЛАСОВАНО

Директор



«

»

2022г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

«

»

2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компания"



«

»

2022г.

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 г. о. Саранск**

6-я неделя: Среда - 1 Младшие

| № реп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|----|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| | Масло порционно | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | 0,626 | 65,300 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | 0,030 | |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком | 170 | 20,370 | 16,704 | 43,393 | 409,100 | 0,155 | 1,307 | 109,520 | 1,307 | 224,590 | 345,150 | 60,190 | |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 0,002 | 1,700 | 0,008 | 6,550 | 0,008 | 9,120 | 4,880 | 0,883 | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | 0,680 | 7,600 | 0,680 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | |
| 348 | Сок 200 мл в мл.уп. | 200 | 22,400 | 90,000 | 14,000 | 90,000 | 0,020 | 2,000 | 14,000 | 2,000 | 8,000 | 8,000 | 2,800 | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 620,000 | 23,486 | 24,409 | 77,486 | 206,499 | 0,222 | 4,326 | 174,820 | 2,095 | 241,140 | 397,270 | 5,365 | |
| | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | |
| 62 | Салат из моркови с сахаром | 60 | 0,754 | 0,058 | 6,996 | 32,270 | 0,035 | 2,900 | 1,160,000 | 0,232 | 15,660 | 31,900 | 22,040 | |
| 88/7011 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 200 | 1,622 | 4,654 | 28,024 | 86,460 | 0,068 | 20,912 | 163,000 | 1,901 | 26,880 | 43,700 | 18,690 | |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 11,501 | 16,811 | 12,534 | 246,660 | 0,112 | 4,000 | 54,590 | 2,581 | 24,990 | 135,060 | 24,210 | |
| 304 | Пере из бобовых с маслом | 150 | 17,282 | 4,100 | 36,127 | 250,690 | 0,608 | 26,120 | 26,120 | 0,565 | 90,890 | 248,700 | 80,470 | |
| 349 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 15,504 | 64,800 | 0,011 | 3,600 | 0,072 | 3,960 | 5,760 | 3,240 | 0,828 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,048 | 0,588 | 6,900 | 0,588 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,220 | 0,390 | 12,960 | 63,300 | 0,060 | 200,000 | 0,300 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | |
| | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 740,020 | 35,803 | 26,427 | 126,005 | 810,480 | 0,942 | 231,412 | 1,403,710 | 6,239 | 180,980 | 547,620 | 105,538 | |
| | <i>Итого за Среда - 1 Младшие</i> | 1 360,020 | 59,289 | 50,836 | 223,491 | 1 516,979 | 1,164 | 235,738 | 1 578,530 | 8,334 | 422,120 | 944,890 | 253,920 | |

День/неделя: Четверг - 1 Младшие

| № реп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg |
| | | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,637 | 6,263 | 33,276 | 212,830 | 0,168 | 1,235 | 45,120 | 0,344 | 133,840 | 212,090 | 57,600 |
| 382 | Кавказ с молоком | 200 | 3,880 | 3,100 | 18,182 | 117,430 | 0,044 | 1,300 | 20,120 | 0,012 | 125,120 | 116,200 | 31,000 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | 0,680 | 7,600 | 0,680 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| 415 | Хлебобулочное изделие | 75 | 7,917 | 10,258 | 50,933 | 327,595 | 0,160 | 32,470 | 32,470 | 4,613 | 23,430 | 97,677 | 27,219 |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 515,000 | 20,234 | 20,021 | 120,791 | 745,655 | 0,416 | 2,535 | 97,770 | 5,649 | 289,990 | 451,967 | 121,019 |
| | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | |
| | Икра овощная | 60 | 1,020 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | 4,200 | 1,860 | 24,600 | 22,200 | 9,000 |
| 96 | Рассольник московский на мясном бульоне | 200 | 1,956 | 4,013 | 28,114 | 97,209 | 0,061 | 7,820 | 165,000 | 1,529 | 21,239 | 64,319 | 17,309 |
| 268 | Виточки мясные с томатным соусом | 120 | 13,092 | 25,530 | 13,919 | 337,381 | 0,285 | 2,190 | 78,901 | 3,829 | 23,029 | 144,640 | 27,130 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,694 | 4,121 | 21,179 | 140,400 | 0,160 | 26,120 | 26,120 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 |
| 342 | Компот ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,552 | 57,240 | 0,048 | 66,300 | 0,588 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,048 | 0,588 | 6,900 | 0,588 | 26,100 | 9,900 | 0,600 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,220 | 0,390 | 12,960 | 63,300 | 0,060 | 200,000 | 0,300 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 770,020 | 25,460 | 39,798 | 107,984 | 843,430 | 0,626 | 214,210 | 270,021 | 8,442 | 97,708 | 427,669 | 7,420 |
| | <i>Итого за Четверг - 1 Младшие</i> | 1 285,020 | 45,694 | 59,819 | 228,775 | 1 589,085 | 1,042 | 216,745 | 367,731 | 14,091 | 387,698 | 879,636 | 275,678 |

| № реп. | День/неделя: Пятница - 1 Младшие | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------|----------------------------------|---|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | | | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 15 | 3,900 | 3,915 | 51,600 | 0,006 | 0,120 | 39,000 | 0,075 | 150,000 | 96,000 | 6,750 | 0,150 | | | | | |
| 173 | | Сыр порционный | 200 | 8,797 | 7,083 | 45,753 | 0,255 | 1,300 | 46,120 | 0,193 | 138,410 | 210,780 | 56,550 | 1,539 | | | | | |
| 376 | | Каши пшеница молочная | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | | | | |
| | | Чай с сахаром | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 0,044 | 0,200 | | | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | | | | |
| | | Батон | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 0,045 | 15,000 | | | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 3,300 | | | | | |
| 338 | | Фрукт, 1 шт | 605,000 | 16,297 | 12,049 | 91,896 | 0,351 | 16,520 | 85,120 | 1,248 | 324,960 | 357,520 | 86,400 | 6,328 | | | | | |
| | | <i>Итого за Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | | Салат из свежих овощей | 60 | 0,870 | 3,055 | 5,104 | 0,012 | 5,800 | | | 21,460 | 25,000 | 12,760 | 0,812 | | | | | |
| 103 | | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 200 | 1,476 | 2,202 | 18,818 | 0,045 | 5,000 | 160,000 | 1,067 | 11,739 | 27,808 | 10,030 | 0,448 | | | | | |
| 291 | | Плов из мяса птицы | 200 | 16,865 | 18,572 | 377,560 | 0,261 | 4,570 | 306,200 | 2,938 | 41,310 | 307,980 | 83,460 | 1,872 | | | | | |
| 357 | | Кисель витаминизированный | 180 | | | 88,110 | | 0,396 | | 0,018 | 1,980 | 1,620 | 0,540 | 0,045 | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 0,048 | 0,388 | 66,300 | 0,300 | 9,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | | | | | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,220 | 0,390 | 12,960 | 0,060 | 200,000 | | 0,300 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | | | | |
| | | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <i>Итого за Обед</i> | 700,020 | 23,711 | 24,489 | 108,459 | 0,426 | 215,766 | 466,200 | 6,289 | 93,289 | 446,708 | 133,790 | 5,127 | | | | | |
| | | <i>Итого за Пятница - 1 Младшие</i> | 1 305,020 | 40,008 | 36,538 | 200,355 | 0,777 | 232,286 | 551,320 | 7,537 | 418,249 | 804,228 | 220,190 | 11,455 | | | | | |

| № реп. | День/неделя: Понедельник - 2 Младшие | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------|--------------------------------------|---|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------------------------|----|--|--|--|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | |
| | | | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 0,001 | 0,200 | 65,300 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,030 | | | | | |
| 204 | | Масло порционное | 180 | 13,690 | 10,995 | 338,750 | 0,121 | 0,200 | 97,650 | 1,150 | 270,910 | 219,550 | 22,090 | 1,363 | | | | | |
| 377 | | Рожки открытые с сыром | 200 | 0,236 | 0,055 | 53,299 | 0,002 | 1,700 | | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 | | | | | |
| | | Чай с лимоном | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 0,044 | 0,200 | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | | | | |
| 348 | | Батон | 200 | | | 90,000 | 0,020 | 2,000 | | | 14,000 | 14,000 | 8,000 | 2,800 | | | | | |
| | | Сок 200 мл в нед.уп. | 630,000 | 16,806 | 18,700 | 99,983 | 0,188 | 3,900 | 162,950 | 1,938 | 287,460 | 271,670 | 40,170 | 5,556 | | | | | |
| | | <i>Итого за Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 60 | 1,250 | 4,109 | 7,964 | 0,024 | 21,445 | 280,270 | 1,864 | 29,420 | 27,070 | 14,180 | 0,446 | | | | | |
| 108 | | Суп картофельный с клецками на мясном бульоне | 200 | 6,971 | 7,192 | 38,427 | 0,115 | 9,240 | 211,360 | 2,271 | 28,234 | 93,322 | 22,656 | 1,176 | | | | | |
| 293 | | Цыпленок запеченный | 90 | 19,806 | 21,201 | 268,989 | 0,098 | 2,919 | 73,815 | 1,126 | 18,435 | 186,473 | 21,134 | 1,755 | | | | | |
| 171 | | Каши рисовая рассыпчатая | 150 | 4,007 | 4,278 | 187,030 | 0,181 | 0,180 | 26,120 | 0,464 | 25,840 | 175,790 | 61,700 | 0,571 | | | | | |
| 348 | | Компот из абрикосов | 180 | 0,234 | | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 0,048 | 0,388 | 66,300 | 0,588 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | | | | | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,220 | 0,390 | 12,960 | 0,060 | 200,000 | | 0,300 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | | | | | |
| | | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | <i>Итого за Обед</i> | 740,020 | 36,768 | 37,440 | 124,887 | 0,531 | 233,784 | 591,565 | 6,861 | 126,199 | 573,795 | 151,575 | 6,090 | | | | | |
| | | <i>Итого за Понедельник - 2 Младшие</i> | 1 370,020 | 53,574 | 56,140 | 224,870 | 0,719 | 237,684 | 754,515 | 8,799 | 413,659 | 845,465 | 191,745 | 11,646 | | | | | |

День/неделя: Вторник - 2 Младшие

| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|---------------------------|----------------|----------------|--------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Хлебобулочное изделие | 75 | 5,738 | 7,830 | 56,749 | 315,556 | 0,118 | 0,200 | 21,460 | 3,549 | 21,983 | 72,178 | 22,204 | 1,281 |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 200 | 5,897 | 6,915 | 32,249 | 215,570 | 0,162 | 1,209 | 51,250 | 0,211 | 126,810 | 172,860 | 44,090 | 0,801 |
| 382 | Каша с молоком | 200 | 3,880 | 3,100 | 18,182 | 117,430 | 0,044 | 1,300 | 20,120 | 0,012 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,019 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 | | | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| | Итого за Завтрак | 515,000 | 18,555 | 18,205 | 125,660 | 736,956 | 0,388 | 2,709 | 92,830 | 4,556 | 283,113 | 396,038 | 110,494 | 3,901 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| | Икра овощная | 60 | 1,020 | 5,400 | 5,400 | 81,600 | 0,012 | 4,200 | | 1,860 | 22,200 | 9,000 | 9,000 | 0,420 |
| 102 | Суп картофельный с горохом на мясном бульоне | 200 | 7,696 | 5,510 | 30,026 | 140,289 | 0,200 | 7,600 | 170,800 | 2,436 | 33,719 | 105,668 | 31,000 | 1,811 |
| 229 | Рыба, тушеная с овощами | 90 | 12,205 | 5,689 | 1,480 | 106,468 | 0,094 | 2,275 | 207,490 | 2,495 | 38,290 | 190,370 | 46,915 | 0,245 |
| 128 | Картофельное пюре | 150 | 3,247 | 3,831 | 88,342 | 141,570 | 0,173 | 27,995 | 29,120 | 0,179 | 40,220 | 96,820 | 34,510 | 1,356 |
| 342 | Компот ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,552 | 57,240 | | | | | | | | 0,036 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,048 | | | 0,588 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,220 | 0,390 | 12,960 | 63,300 | 0,060 | | | 0,300 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | 200,000 | | | | | | |
| | Итого за Обед | 740,020 | 28,866 | 21,144 | 164,620 | 656,767 | 0,587 | 242,070 | 407,410 | 7,858 | 153,629 | 499,358 | 148,425 | 5,798 |
| | Итого за Вторник - 2 Младшие | 1 255,020 | 47,421 | 39,349 | 290,280 | 1 393,723 | 0,975 | 244,779 | 500,240 | 12,414 | 436,742 | 895,396 | 258,919 | 9,699 |

День/неделя: Среда - 2 Младшие

| № реп. | Наименование дней недели, 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 |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из моркови с яблоком | 60 | 0,550 | 3,091 | 6,988 | 58,820 | 0,027 | 3,300 | 760,000 | 1,500 | 12,500 | 22,500 | 15,700 | 0,583 |
| 210 | Омлет натуральный | 160 | 27,356 | 28,853 | 4,840 | 388,580 | 0,168 | 0,923 | 531,290 | 2,104 | 199,050 | 447,670 | 34,040 | 5,084 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 51,939 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| | Кондитерское изделие | 60 | 0,480 | 0,060 | 47,880 | 195,600 | | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 520,000 | 31,386 | 32,435 | 91,151 | 782,939 | 0,240 | 4,323 | 1 291,290 | 4,284 | 224,100 | 504,410 | 59,340 | 7,006 |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 60 | 0,919 | 4,109 | 12,392 | 60,670 | 0,038 | 6,100 | 160,000 | 1,849 | 11,900 | 26,760 | 12,095 | 0,464 |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 200 | 1,476 | 2,202 | 18,818 | 65,729 | 0,045 | 5,000 | 160,000 | 1,067 | 11,739 | 27,808 | 10,030 | 0,448 |
| 279 | Гейрели мясные с томатным соусом | 120 | 11,383 | 22,360 | 13,388 | 301,654 | 0,244 | 4,380 | 84,300 | 3,583 | 28,948 | 155,562 | 32,042 | 1,495 |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 150 | 4,694 | 4,121 | 21,179 | 140,400 | 0,160 | 26,120 | 26,120 | 0,336 | 12,040 | 112,210 | 74,220 | 2,420 |
| 342 | Компот из см ягод (вишня) | 180 | 0,216 | 0,036 | 16,600 | 67,920 | 0,005 | 2,700 | 4,500 | 0,054 | 6,660 | 5,400 | 4,680 | 0,132 |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,048 | | | 0,588 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,220 | 0,390 | 12,960 | 63,300 | 0,060 | | | 0,300 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 |
| | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | 200,000 | | | | | | |
| | Итого за Обед | 770,020 | 23,388 | 33,488 | 109,397 | 765,973 | 0,600 | 218,380 | 434,920 | 7,777 | 88,087 | 412,040 | 160,067 | 7,009 |
| | Итого за Среда - 2 Младшие | 1 290,020 | 54,774 | 65,923 | 200,548 | 1 548,912 | 0,840 | 222,703 | 1 726,210 | 12,061 | 312,187 | 916,450 | 219,407 | 14,015 |

День/неделя: Четверг - 2 Младшие

| № реп. | Наименование дней недели, блюдо | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
|--------|---|--------------|----------------------|--------|---------|-----------|---------------|---------|---------|---------------------------|---------|---------|---------|--------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| | | | Застрак | | | | | | | | | | | | |
| | Сыр порционный | 10 | 2,600 | 2,610 | | 34,400 | 0,004 | 0,080 | 26,000 | 0,050 | 100,000 | 64,000 | 4,500 | 0,100 | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 200 | 5,637 | 6,263 | 33,276 | 212,830 | 0,168 | 1,235 | 45,120 | 0,344 | 133,840 | 212,090 | 57,600 | 0,531 | |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | | | | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | |
| 338 | Фрукт, 1 шт | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | 15,000 | | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 3,300 | |
| | Итого за Застрак | 600,000 | 14,301 | 12,373 | 85,960 | 519,130 | 0,297 | 16,783 | 81,920 | 1,446 | 265,440 | 318,590 | 80,800 | 4,411 | |
| | | | Обед | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 60 | 0,851 | 3,054 | 5,899 | 55,060 | 0,021 | 16,450 | 260,000 | 1,416 | 25,060 | 21,400 | 11,300 | 0,373 | |
| 82 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне | 200 | 1,558 | 4,630 | 25,014 | 88,769 | 0,059 | 17,312 | 163,000 | 1,901 | 28,159 | 43,458 | 19,090 | 0,812 | |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 200 | 15,896 | 18,318 | 64,955 | 308,280 | 0,210 | 26,050 | 449,000 | 2,700 | 34,150 | 203,480 | 48,960 | 2,430 | |
| 348 | Компот из абрикосов | 180 | 0,234 | | 18,263 | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,280 | 0,270 | 13,860 | 66,300 | 0,048 | | | 0,588 | 6,900 | 26,100 | 9,900 | 0,600 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,220 | 0,390 | 12,960 | 63,300 | 0,060 | | | 0,300 | 9,900 | 58,200 | 17,100 | 1,350 | |
| | Киселота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | 200,000 | | | | | | | |
| | Итого за Обед | 700,020 | 23,039 | 26,662 | 140,951 | 656,304 | 0,403 | 259,992 | 872,000 | 7,153 | 111,639 | 359,478 | 111,255 | 5,757 | |
| | Итого за Четверг - 2 Младшие | 1 300,020 | 37,340 | 39,235 | 226,911 | 1 175,434 | 0,700 | 276,775 | 953,920 | 8,599 | 377,079 | 678,068 | 192,055 | 10,168 | |

Рецептуры блюд и показатели энергетической ценности указаны на основании "Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников/под ред. М.П.Могильного. - М.: Де.Ли принт, 2007. - 628с." и ТИ по производству кулинарной продукции для питания детей школьного возраста в организованных коллективах/т.г. 1и2 Москва 2006)

*Горошек зеленый используется как дополнительный гарнир, термически обработанный.

*Химико-энергетические характеристики сырья завысят от наименования данного продукта

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

| | Возрастная группа | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|---------------------------|----------------------|--------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------------------------|--------|----|--|--|
| | Пищевые вещества (г) | | | | | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| | Б | Ж | У | У | | | | | | | | | | |
| Среда - 1 | 59,289 | 50,836 | 223,491 | 1 516,979 | 235,738 | 1 578,530 | 8,334 | 422,120 | 944,890 | 253,920 | 15,923 | | | |
| Четверг - 1 | 45,694 | 59,819 | 228,775 | 1 589,085 | 216,745 | 367,731 | 14,091 | 387,698 | 879,636 | 275,678 | 10,562 | | | |
| Пятница - 1 | 40,008 | 36,538 | 200,355 | 1 257,158 | 232,286 | 551,320 | 7,537 | 418,249 | 804,228 | 220,190 | 11,455 | | | |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 48,330 | 49,064 | 217,540 | 1 454,407 | 228,256 | 832,527 | 9,987 | 409,356 | 876,251 | 249,929 | 12,647 | | | |
| Среда - 2 | 54,774 | 65,923 | 200,548 | 1 548,912 | 222,703 | 1 726,210 | 12,061 | 312,187 | 916,450 | 219,407 | 14,015 | | | |
| Четверг - 2 | 37,340 | 39,235 | 226,911 | 1 175,434 | 276,775 | 953,920 | 8,599 | 377,079 | 678,068 | 192,055 | 10,168 | | | |
| Понедельник - 2 | 53,574 | 56,140 | 224,870 | 1 542,059 | 237,684 | 754,515 | 8,799 | 413,659 | 845,465 | 191,745 | 11,646 | | | |
| Вторник - 2 | 47,421 | 39,349 | 290,280 | 1 393,723 | 244,779 | 500,240 | 12,414 | 436,742 | 895,396 | 258,919 | 9,699 | | | |
| СРЕДНЕЕ за 2 неделю | 48,277 | 50,162 | 235,652 | 1 415,032 | 245,485 | 983,721 | 10,468 | 384,917 | 833,845 | 215,532 | 11,382 | | | |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 48,304 | 49,613 | 226,596 | 1 434,720 | 236,871 | 908,124 | 10,228 | 397,137 | 855,048 | 233,731 | 12,015 | | | |
| Норма СанПиН | 46,2 | 47,4 | 201 | 1 410 | 36 | 420 | 7,2 | 660 | 660 | 150 | 7,2 | | | |

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

День/неделя: Среда - I Старшие

| № реп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|-------|--|--|-------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| | | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 188 | Масло порционное | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | | | 65,300 | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | | | | 0,030 | |
| 377 | Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком | 200 | 24,025 | 19,393 | 49,722 | 473,940 | 0,182 | 0,710 | 130,050 | 1,391 | 0,088 | 255,360 | 402,740 | 70,470 | 1,380 | | | | |
| | Чай с лимоном | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 53,299 | 0,002 | 1,700 | | 0,008 | 0,680 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 | | | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | | | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | | | |
| 348 | Сок 200 мл в бутыл. | 200 | | | 22,400 | 90,000 | 0,020 | 2,000 | | | | | 14,000 | 8,000 | 2,800 | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 650,000 | 27,141 | 27,098 | 103,815 | 771,339 | 0,249 | 4,410 | 195,350 | 2,179 | 271,910 | 454,860 | 89,550 | 5,573 | | | | | |
| | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 0,919 | 6,157 | 12,785 | 111,680 | 0,045 | 5,650 | 126,000 | 2,942 | | 21,010 | 37,520 | 26,190 | 1,009 | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне | 250 | 2,058 | 5,855 | 35,134 | 108,990 | 0,086 | 26,366 | 204,000 | 2,382 | | 33,000 | 54,930 | 23,580 | 0,886 | | | | |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 100 | 12,615 | 19,496 | 279,220 | 13,540 | 0,123 | 4,500 | 64,620 | 3,057 | | 27,440 | 148,780 | 26,550 | 1,661 | | | | |
| 304 | Пюре из бобовых с маслом | 180 | 20,740 | 5,065 | 43,355 | 302,150 | 0,750 | | 32,650 | 0,680 | | 108,380 | 298,350 | 96,520 | 6,164 | | | | |
| 349 | Компот из свежих яблок | 180 | 0,144 | 0,144 | 15,504 | 64,800 | 0,011 | 3,600 | | 0,072 | | 5,760 | 3,960 | 3,240 | 0,828 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 | | | 0,784 | | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,080 | | | 0,400 | | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 | | | | |
| | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | 200,000 | | | | | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 890,020 | 42,476 | 37,597 | 156,078 | 1 039,640 | 1,139 | 240,116 | 1 561,270 | 10,317 | 217,990 | 655,940 | 212,080 | 13,148 | | | | | |
| | <i>Итого за Среда - I Старшие</i> | 1 540,020 | 69,617 | 64,695 | 259,893 | 1 810,979 | 1,388 | 244,526 | 1 756,620 | 12,496 | 489,900 | 1 110,800 | 300,630 | 18,721 | | | | | |

День/неделя: Четверг - I Старшие

| № реп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | |
|--------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|-------|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | | | | |
| | | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 415 | Хлебобулочное изделие | 75 | 7,917 | 10,258 | 50,933 | 327,395 | 0,160 | | | 32,470 | 4,613 | 23,430 | 97,677 | 27,219 | 1,112 | | | | |
| 174 | Каша рисовая молочная | 250 | 7,091 | 7,848 | 41,669 | 266,690 | 0,211 | 1,547 | 56,450 | 0,434 | | 166,880 | 266,790 | 72,560 | 0,661 | | | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,880 | 3,100 | 18,182 | 117,430 | 0,044 | 1,300 | 20,120 | 0,012 | | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,019 | | | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | 565,000 | 21,688 | 21,606 | 129,184 | 799,515 | 0,459 | 2,847 | 109,040 | 5,759 | 323,030 | 506,667 | 135,979 | 3,272 | | | | | |
| | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 96 | 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 | | | | |
| 268 | Расcольник московский на мясном бульоне | 250 | 2,392 | 5,223 | 34,799 | 121,779 | 0,076 | 9,774 | 206,000 | 2,015 | | 36,260 | 80,699 | 22,020 | 0,904 | | | | |
| 173 | Биточка мясные с томатным соусом | 130 | 14,503 | 27,468 | 15,600 | 366,935 | 0,314 | 2,350 | 81,002 | 3,914 | | 24,809 | 160,013 | 29,930 | 2,024 | | | | |
| 342 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,584 | 5,077 | 25,189 | 168,570 | 0,190 | | 32,650 | 0,402 | | 13,680 | 133,370 | 88,220 | 2,992 | | | | |
| | Компот ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,552 | 57,240 | | | | | | | | | 0,036 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 | | | 0,784 | | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 | | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,080 | | | 0,400 | | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 | | | | |
| | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | 200,000 | | | | | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | 920,020 | 30,377 | 47,702 | 132,900 | 1 023,324 | 0,744 | 219,124 | 319,652 | 10,615 | 138,149 | 523,482 | 191,170 | 9,256 | | | | | |
| | <i>Итого за Четверг - I Старшие</i> | 1 485,020 | 52,065 | 69,308 | 262,084 | 1 822,839 | 1,203 | 221,971 | 428,692 | 16,354 | 461,179 | 1 030,149 | 327,149 | 12,528 | | | | | |

д.с.ч./неделя: Пятница - 1 Старшие

| № реп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15 | 3,900 | 3,915 | | 51,600 | 0,006 | 0,120 | 39,000 | 0,075 | 150,000 | 96,000 | 6,750 | 0,150 | | |
| 173 | Сыр порционный | 250 | 11,025 | 8,862 | 57,607 | 355,340 | 0,319 | 1,625 | 57,650 | 0,242 | 172,160 | 263,870 | 70,840 | 1,924 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 51,939 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | |
| 338 | Фрукт, 1 шт | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | 15,000 | | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 3,300 | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>655,000</i> | <i>18,525</i> | <i>13,828</i> | <i>103,750</i> | <i>617,379</i> | <i>0,415</i> | <i>96,650</i> | | <i>1,297</i> | <i>358,710</i> | <i>470,670</i> | <i>100,690</i> | <i>6,773</i> | | |
| | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 52 | Салат из свежих овощей | 100 | 1,440 | 5,091 | 8,448 | 85,270 | 0,019 | 9,600 | | 2,296 | 35,520 | 41,380 | 21,120 | 1,344 | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 250 | 1,850 | 3,253 | 23,680 | 86,848 | 0,057 | 6,300 | 200,000 | | 13,779 | 34,728 | 12,559 | 0,555 | | |
| 291 | Плов из мяса птицы | 250 | 21,303 | 24,079 | 45,760 | 483,940 | 0,332 | 6,210 | 458,100 | 4,029 | 52,930 | 391,120 | 106,790 | 2,396 | | |
| 357 | Кисель витаминизированный | 180 | | | 21,762 | 88,110 | | 0,396 | | | 1,980 | 1,620 | 0,540 | 0,045 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 | | | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,080 | | | 0,400 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 | | |
| | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | 200,000 | | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>860,020</i> | <i>30,593</i> | <i>33,303</i> | <i>135,410</i> | <i>916,968</i> | <i>0,552</i> | <i>222,606</i> | | <i>9,081</i> | <i>126,609</i> | <i>581,248</i> | <i>176,989</i> | <i>6,940</i> | | |
| | <i>Итого за Пятница - 1 Старшие</i> | <i>1 515,020</i> | <i>49,118</i> | <i>47,131</i> | <i>239,160</i> | <i>1 534,347</i> | <i>0,967</i> | <i>239,351</i> | <i>754,750</i> | <i>10,378</i> | <i>485,319</i> | <i>991,858</i> | <i>277,679</i> | <i>13,653</i> | | |

д.с.ч./неделя: Понедельник - 2 Старшие

| № реп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe | | |
| | | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | 0,080 | 7,250 | 0,130 | 66,100 | 0,001 | 65,300 | | 0,100 | 2,400 | 3,000 | | 0,030 | | |
| 204 | Масло порционное | 200 | 15,248 | 12,594 | 50,838 | 379,340 | 0,134 | 0,224 | 111,980 | 1,280 | 302,480 | 245,140 | 24,560 | 1,508 | | |
| 377 | Рожки отпарные с сыром | 200 | 0,236 | 0,055 | 13,163 | 53,299 | 0,002 | 1,700 | | 0,008 | 6,550 | 9,120 | 4,880 | 0,883 | | |
| | Чай с лимоном | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | |
| 348 | Батон | 200 | | | 22,400 | 90,000 | 0,020 | 2,000 | | | 14,000 | 8,000 | 2,800 | | | |
| | Сок 200 мл в бутл. | 200 | | | 104,931 | 676,739 | 0,201 | 3,924 | 177,280 | 2,068 | 319,030 | 297,260 | 42,640 | 5,701 | | |
| | <i>Итого за Завтрак</i> | <i>650,000</i> | <i>18,364</i> | <i>20,299</i> | <i>104,931</i> | <i>676,739</i> | <i>0,201</i> | <i>3,924</i> | <i>177,280</i> | <i>2,068</i> | <i>319,030</i> | <i>297,260</i> | <i>42,640</i> | <i>5,701</i> | | |
| | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из белокочанной капусты с кукурузой | 100 | 2,015 | 7,176 | 13,238 | 126,830 | 0,036 | 35,475 | 360,450 | 3,232 | 45,140 | 41,690 | 21,460 | 0,688 | | |
| 108 | Суп картофельный с клецками на мясном бульоне | 250 | 8,713 | 8,990 | 48,034 | 213,843 | 0,144 | 11,550 | 264,200 | 2,839 | 35,293 | 116,653 | 28,320 | 1,470 | | |
| 293 | Цыпленок запеченный | 100 | 21,975 | 23,526 | 0,380 | 298,480 | 0,108 | 3,240 | 81,900 | 1,251 | 20,460 | 206,900 | 23,450 | 1,947 | | |
| 171 | Каша рисовая рассычатая | 180 | 4,840 | 5,289 | 39,937 | 276,970 | 0,218 | 32,650 | 30,480 | 0,562 | 30,480 | 212,170 | 74,460 | 0,684 | | |
| 348 | Компот из абрикосов | 180 | 0,234 | | 18,263 | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 | | | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,080 | | | 0,400 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 | | |
| | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | 200,000 | | | | | | | | |
| | <i>Итого за Обед</i> | <i>890,020</i> | <i>43,777</i> | <i>45,861</i> | <i>155,612</i> | <i>1 113,518</i> | <i>0,655</i> | <i>250,445</i> | <i>739,200</i> | <i>9,316</i> | <i>161,243</i> | <i>696,653</i> | <i>188,595</i> | <i>7,581</i> | | |
| | <i>Итого за Понедельник - 2 Старшие</i> | <i>1 540,020</i> | <i>62,141</i> | <i>66,160</i> | <i>260,543</i> | <i>1 790,257</i> | <i>0,856</i> | <i>254,369</i> | <i>916,480</i> | <i>11,384</i> | <i>480,273</i> | <i>993,913</i> | <i>231,235</i> | <i>13,282</i> | | |

День/неделя: Вторник - 2 Старшие

| № реп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|----------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Хлебобулочное изделие | 75 | 5,738 | 7,830 | 56,749 | 315,556 | 0,118 | 0,200 | 21,460 | 3,549 | 21,983 | 72,178 | 22,204 | 1,281 | | |
| 175 | Каша молочная "Дружба" | 250 | 7,372 | 8,458 | 40,556 | 268,770 | 0,202 | 1,508 | 62,380 | 0,260 | 157,200 | 215,350 | 54,940 | 9,998 | | |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 3,880 | 3,100 | 18,182 | 117,430 | 0,044 | 1,300 | 20,120 | 0,012 | 125,120 | 116,200 | 31,000 | 1,019 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 | | | | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 | | |
| | Итого за Завтрак | 565,000 | 20,030 | 19,748 | 133,967 | 790,156 | 0,428 | 3,008 | 103,960 | 4,605 | 313,503 | 438,528 | 121,344 | 4,098 | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 картофельный с горохом на мясном бульоне | 250 | 9,620 | 6,887 | 37,532 | 175,361 | 0,251 | 9,500 | 213,500 | 3,045 | 42,149 | 132,085 | 38,749 | 2,264 | | |
| 229 | Рыба, тушеная с овощами | 100 | 14,190 | 5,801 | 1,480 | 115,454 | 0,108 | 2,337 | 208,738 | 2,532 | 43,282 | 220,324 | 53,780 | 0,255 | | |
| 128 | Картофельные пюре | 180 | 3,902 | 4,743 | 106,139 | 171,360 | 0,208 | 33,634 | 36,250 | 0,217 | 46,860 | 116,060 | 41,370 | 1,594 | | |
| 342 | Компот ассорти | 180 | 0,198 | 0,054 | 12,552 | 57,240 | | | | | | | | 0,036 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 | | | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,080 | | | 0,400 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 | | |
| | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | 200,000 | | | | | | | | |
| | Итого за Обед | 890,020 | 35,610 | 27,365 | 202,463 | 828,215 | 0,731 | 252,471 | 458,488 | 10,078 | 195,691 | 617,869 | 184,899 | 7,449 | | |
| | Итого за Вторник - 2 Старшие | 1 455,020 | 55,640 | 47,113 | 336,430 | 1 618,371 | 1,159 | 255,479 | 562,448 | 14,683 | 509,194 | 1 056,397 | 306,243 | 11,547 | | |

День/неделя: Среда - 2 Старшие

| № реп. | Наименование дней недели, блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|----------------|---|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|---------------------------|----------------|---------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Мg | Fe | | |
| <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Салат из моркови с яблоком | 100 | 0,919 | 6,157 | 12,785 | 111,680 | 0,045 | 5,650 | 1 260,000 | 2,942 | 21,010 | 37,520 | 26,190 | 1,009 | | |
| 210 | Омлет натуральный | 200 | 34,236 | 36,757 | 6,067 | 492,400 | 0,210 | 1,157 | 666,420 | 2,854 | 248,390 | 560,190 | 42,560 | 6,355 | | |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,200 | 0,051 | 13,043 | 51,939 | 0,001 | 0,100 | | | 4,950 | 8,240 | 4,400 | 0,859 | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 | | |
| | Кондитерское изделие | 60 | 0,480 | 0,060 | 47,880 | 195,600 | | | | | | | | | | |
| | Итого за Завтрак | 600,000 | 38,633 | 43,423 | 98,175 | 939,619 | 0,300 | 6,907 | 1 926,420 | 6,476 | 281,950 | 631,950 | 78,350 | 8,703 | | |
| <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Винегрет овощной | 100 | 1,557 | 7,184 | 20,890 | 104,569 | 0,065 | 10,262 | 280,000 | 3,232 | 19,904 | 45,316 | 20,446 | 0,775 | | |
| 103 | Суп картофельный с вермишелью на мясном бульоне | 250 | 1,850 | 3,253 | 23,680 | 86,848 | 0,057 | 6,300 | 200,000 | 1,554 | 13,779 | 34,728 | 12,539 | 0,555 | | |
| 279 | Гейтели мясные с томатным соусом | 130 | 12,912 | 24,170 | 15,890 | 332,418 | 0,272 | 4,990 | 82,400 | 3,742 | 31,520 | 173,294 | 35,800 | 1,655 | | |
| 173 | Каша гречневая вязкая | 180 | 5,584 | 5,077 | 25,189 | 168,570 | 0,190 | 32,650 | 32,650 | 0,402 | 13,680 | 133,370 | 88,220 | 2,992 | | |
| 342 | Компот из см ягод (вишня) | 180 | 0,216 | 0,036 | 16,600 | 67,920 | 0,005 | 2,700 | 4,500 | 0,054 | 6,660 | 5,400 | 4,680 | 0,132 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 | | | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,080 | | | 0,400 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 | | |
| | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | 200,000 | | | | | | | | |
| | Итого за Обед | 920,020 | 28,119 | 40,600 | 138,009 | 933,125 | 0,733 | 224,252 | 599,550 | 10,168 | 107,943 | 504,508 | 197,685 | 8,709 | | |
| | Итого за Среда - 2 Старшие | 1 520,020 | 66,754 | 84,025 | 236,184 | 1 872,744 | 1,033 | 231,159 | 2 525,970 | 16,644 | 389,893 | 1 136,458 | 276,035 | 17,412 | | |

День/неделя: Четверг - 2 Старшие

| № реп. | Наименование дней недели, блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------|--|------------------|----------------------|---------------|----------------|------------------|---------------|----------------|------------------|---------------------------|----------------|----------------|----------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | <i>Завтрак</i> | | | | | | | | | | | |
| | Сыр порционный | 10 | 2,600 | 2,610 | | 34,400 | 0,004 | 0,080 | 26,000 | 0,050 | 100,000 | 64,000 | 4,500 | 40,100 |
| 174 | Каша рисовая молочная | 250 | 7,091 | 7,848 | 41,669 | 266,690 | 0,211 | 1,547 | 56,450 | 0,434 | 166,880 | 266,790 | 72,560 | 0,661 |
| 384 | Кофейный напиток | 200 | 2,664 | 2,700 | 19,584 | 113,400 | 0,036 | 0,468 | 10,800 | 0,072 | | | | |
| | Батон | 40 | 2,800 | 0,400 | 18,400 | 88,000 | 0,044 | | | 0,680 | 7,600 | 26,000 | 5,200 | 0,480 |
| 338 | Фрукт, 1 шт | 150 | 0,600 | 0,600 | 14,700 | 70,500 | 0,045 | 15,000 | | 0,300 | 24,000 | 16,500 | 13,500 | 3,300 |
| | Итого за Завтрак | 650,000 | 15,755 | 14,158 | 94,353 | 572,900 | 0,340 | 17,095 | 93,250 | 1,536 | 298,480 | 373,290 | 95,760 | 4,541 |
| | | | <i>Обед</i> | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из белокочанной капусты | 100 | 1,443 | 5,098 | 10,225 | 93,540 | 0,037 | 25,950 | 500,000 | 2,378 | 39,420 | 38,260 | 19,860 | 0,635 |
| 82 | Борщи из свежей капусты с картофелем со сметаной на мясном бульоне | 250 | 1,978 | 5,825 | 31,122 | 110,878 | 0,075 | 21,866 | 204,000 | 2,382 | 34,599 | 54,628 | 24,079 | 1,019 |
| 289 | Рагу овощное из птицы | 250 | 19,758 | 22,552 | 81,046 | 381,230 | 0,261 | 32,640 | 560,900 | 3,261 | 41,610 | 253,020 | 61,030 | 3,023 |
| 348 | Компот из абрикосов | 180 | 0,234 | | 18,263 | 74,595 | 0,005 | 0,180 | | 0,248 | 7,470 | 6,840 | 4,905 | 0,192 |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,040 | 0,360 | 18,480 | 88,400 | 0,064 | | | 0,784 | 9,200 | 34,800 | 13,200 | 0,800 |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,960 | 0,520 | 17,280 | 84,400 | 0,080 | | | 0,400 | 13,200 | 77,600 | 22,800 | 1,800 |
| | Кислота аскорбиновая | 0,02 | | | | | | 200,000 | | | | | | |
| | Итого за Обед | 860,020 | 29,413 | 34,355 | 176,416 | 833,043 | 0,522 | 280,636 | 1 264,900 | 9,453 | 145,499 | 465,148 | 145,874 | 7,469 |
| | Итого за Четверг - 2 Старшие | 1 510,020 | 45,168 | 48,513 | 270,769 | 1 406,033 | 0,862 | 297,731 | 1 358,150 | 10,989 | 443,979 | 838,438 | 241,634 | 12,010 |

| Возрастная группа | Пищевые вещества (г) | | | | ЭЦ (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|---------------------------|----------------------|--------|---------|-----------|-----------|---------------|-----------|---------|---------|---------------------------|---------|--------|----|
| | Б | Ж | У | Y | | В1 | С | А (мкг) | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| | | | | | | | | | | | | | |
| Среда - 1 | 69,617 | 64,695 | 259,893 | 1 810,979 | 1,388 | 244,526 | 1 756,620 | 12,496 | 489,900 | 1 110,800 | 300,630 | 18,721 | |
| Четверг - 1 | 52,065 | 69,308 | 262,084 | 1 822,839 | 1,203 | 221,971 | 428,692 | 16,354 | 461,179 | 1 030,149 | 327,149 | 12,528 | |
| Пятница - 1 | 49,118 | 47,131 | 239,160 | 1 534,347 | 0,967 | 239,351 | 754,750 | 10,378 | 485,319 | 991,858 | 277,679 | 13,653 | |
| СРЕДНЕЕ за 1 неделю | 56,933 | 60,378 | 253,712 | 1 722,722 | 1,186 | 235,283 | 980,021 | 13,076 | 478,799 | 1 044,269 | 301,819 | 14,967 | |
| Среда - 2 | 66,754 | 84,025 | 236,184 | 1 872,744 | 1,033 | 231,159 | 2 525,970 | 16,644 | 389,893 | 1 136,458 | 276,035 | 17,412 | |
| Четверг - 2 | 45,168 | 48,513 | 270,769 | 1 406,033 | 0,862 | 297,731 | 1 358,150 | 10,989 | 443,979 | 838,438 | 241,634 | 12,010 | |
| Понедельник - 2 | 62,141 | 66,160 | 260,543 | 1 790,257 | 0,856 | 254,369 | 916,480 | 11,384 | 480,273 | 993,913 | 231,235 | 13,282 | |
| Вторник - 2 | 55,640 | 47,113 | 336,430 | 1 618,371 | 1,159 | 255,479 | 562,448 | 14,683 | 509,194 | 1 056,397 | 306,243 | 11,547 | |
| СРЕДНЕЕ за 2 неделю | 57,426 | 61,453 | 275,982 | 1 671,851 | 0,978 | 259,685 | 1 340,762 | 13,425 | 455,835 | 1 006,302 | 263,787 | 13,563 | |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 57,180 | 60,916 | 264,847 | 1 697,287 | 1,082 | 247,484 | 1 160,392 | 13,251 | 467,317 | 1 025,286 | 282,893 | 14,265 | |
| Норма СанПиН | 45 | 46 | 191,5 | 1 360 | 0,7 | 35 | 450 | 7 | 600 | 600 | 150 | 9 | |

| Возрастная группа | Итого за день | |
|---------------------------|---------------|---------|
| | Завтрак | Обед |
| Среда - 1 | 650,000 | 890,020 |
| Четверг - 1 | 565,000 | 920,020 |
| Пятница - 1 | 655,000 | 860,020 |
| Среда - 2 | 600,000 | 920,020 |
| Четверг - 2 | 650,000 | 860,020 |
| Понедельник - 2 | 650,000 | 890,020 |
| Вторник - 2 | 565,000 | 890,020 |
| ИТОГО среднее за 2 недели | 619 | 890 |
| Норма СанПиН | 550 | 800 |
| | | 1 350 |