

СОГЛАСОВАНО

Директор МАУДО «ДДТ»
г. Сосновоборска

Г. М. Молоканова

2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"

Финонов Т. В.

2024г.



Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для оказания услуг двухразового питания в лагере с дневным пребыванием детей на базе муниципальных автономных учреждений

г. Сосновоборска

2024 г.

День/неделя: Понедельник - 1		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции		У		Ж		ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	Б	Ж	Б	Ж									
		<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	2,400	96,000	6,750	0,020	
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915	51,600	0,005	34,500	0,075	150,000	38,260	19,860	38,260	19,860	19,860	2,208	
173	Кава пшеница молочная	250	11,026	8,863	355,341	0,319	45,000	0,242	172,160	19,940	1,744	19,940	11,640	1,188		
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	7,000	32,500	7,000	0,550		
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055	117,500	0,550	10,000	16,000	9,000	11,000	9,000	2,200		
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	47,000	0,030	10,000	0,200	16,000	357,110	415,490	98,470	98,470	5,722		
	<i>Итого за Завтрак</i>	625,000	19,442	20,883	105,301	0,412	692,289	1,175	120,080	357,110	415,490	98,470	98,470	5,722		
		<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	88,211	0,037	25,950	2,378	500,000	39,420	38,260	39,420	38,260	19,860	0,635	
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	0,254	156,984	2,493	210,832	40,576	38,636	40,576	38,636	19,940	1,744	
268	Шницель (говядина/кура)	100	15,569	15,912	16,939	0,167	275,591	1,805	36,620	21,860	63,900	21,860	63,900	11,640	1,188	
398	Рожки отварные	180	7,742	4,537	49,417	0,120	269,652	1,100	20,000	7,800	2,210	7,800	2,210	2,210	0,429	
458	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	0,009	88,790	0,150	130,000	36,500	20,000	36,500	20,000	2,800	0,220	
451	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	0,160	24,150	0,220	129,500	0,022	4,000	4,000	13,000	4,000	13,000	2,800	0,220	
	<i>Итого за Обед</i>	880,000	39,839	33,197	156,232	0,809	1 055,728	8,640	166,055	186,776	452,984	186,776	452,984	115,086	7,824	
	<i>Итого за Понедельник - 1</i>	1 505,000	59,281	54,080	261,533	1,221	1 748,017	9,815	326,135	543,886	868,474	543,886	868,474	213,556	13,546	
		<i>Вторник - 1</i>														
		<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	2,400	96,000	6,750	0,020	
204	Рожки отварные с сыром	172/28	15,250	12,596	50,840	0,131	379,342	1,280	88,400	302,480	245,140	302,480	245,140	4,400	1,502	
376	Чай с сахаром	50	0,200	0,051	13,043	0,001	53,388	0,550	10,000	32,500	7,000	32,500	7,000	0,550		
26	Хлеб пшеничный	150	3,800	0,400	24,600	0,060	64,500	0,300	51,000	34,500	19,500	51,000	34,500	2,800		
338	Фрукты (апельсин)	610,000	20,680	20,597	100,763	0,248	680,830	2,230	370,830	323,380	55,460	370,830	323,380	55,460	3,381	
	<i>Итого за Завтрак</i>	1 490,000	56,353	40,550	223,682	0,769	1 457,412	9,702	543,886	868,474	213,556	543,886	868,474	213,556	13,546	
		<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	0,060	24,000	0,700	183,002	14,000	26,000	14,000	26,000	20,000	0,900	
88/2011	Шн из свежей капусты со сметаной	246/4	4,779	5,984	15,144	0,100	115,500	2,520	267,112	39,431	75,519	39,431	75,519	24,526	1,108	
260	Гуляш из птицы (грудка филе)	50/50	18,193	6,489	8,087	0,069	141,811	3,012	12,740	16,529	142,652	16,529	142,652	69,206	1,424	
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	0,052	226,971	0,690	20,000	10,000	98,250	10,000	98,250	32,220	0,679	
903	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	0,018	91,800	0,180	3,600	36,500	12,600	36,500	12,600	7,200	0,540	
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,220	129,500	0,150	4,000	4,000	13,000	4,000	13,000	2,800	0,220	
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022	47,000	0,220	4,000	4,000	13,000	4,000	13,000	2,800	0,220	
	<i>Итого за Вторник - 1</i>	1 490,000	56,353	40,550	223,682	0,769	1 457,412	9,702	543,886	868,474	213,556	543,886	868,474	213,556	13,546	

№ респ.	День/неделя: Среда - 1	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>												
71		Огурцы свежие порционные	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800	12,001	0,040	6,801	12,001	5,601	0,200
291		Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
377		Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
565		Зефир в шоколаде, 1 шт	50	1,000	5,200	34,450	189,500								
		<i>Итого за Завтрак</i>	590,000	30,569	16,094	121,820	738,609	0,201	7,395	343,851	5,122	48,331	317,191	132,661	3,846
			<i>Обед</i>												
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 картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
229		Рыба, тушенная с овощами (минтай)	70/30	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
128		Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
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
458		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
		<i>Итого за Обед</i>	880,000	30,437	24,665	101,753	645,232	0,657	58,192	551,152	5,274	169,156	498,854	152,041	5,706
		<i>Итого за Среда - 1</i>	1 470,000	61,006	40,759	223,573	1 383,841	0,858	65,587	895,003	10,396	217,487	816,045	284,702	9,552
			<i>Четверг - 1</i>												
			<i>Завтрак</i>												
178		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
998		Сыр порционный	15	3,900	3,915	51,600	284,401	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
210		Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,590	560,190	42,560	6,351
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
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338		Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
		<i>Итого за Завтрак</i>	575,000	45,617	51,233	898,971	898,971	0,341	12,577	750,800	3,779	546,790	792,690	79,310	9,410
			<i>Обед</i>												
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,752
82		Борщ из свежей капусты со сметаной, 250	246/4	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
294		Котлеты рубленные из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
348		Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
171		Каша гречневая рассыпчатая	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354	40,000		0,756	22,480	126,000	164,220	5,543
903		Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	36,500	62,500	20,000	1,400
458		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
451		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
		<i>Итого за Обед</i>	910,000	42,476	40,952	141,286	1 063,358	0,910	42,130	385,932	8,996	150,626	627,684	262,076	11,148
		<i>Итого за Четверг - 1</i>	1 485,000	88,093	92,185	203,958	1 962,329	1,251	1 136,732	1 420,374	12,775	697,416	1 420,374	341,586	20,558

День/неделя: Пятница - 1													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	66,100	0,001	0,130	40,000	0,100	2,400	3,000	3,000	0,020
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
376	Чай с сахаром	200	0,200	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,550	4,950	8,240	4,400	0,859
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	117,500	0,055	0,300	10,000	0,350	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (апелсин)	150	1,350	0,300	64,500	0,060	90,000	0,300	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
<i>Итого за Завтрак</i>		675,000	16,623	20,119	626,659	0,283	91,728	122,200	1,221	370,430	361,110	82,030	3,021
<i>Обед</i>													
20	Салат из сырых овощей	100	1,132	6,796	101,975	0,044	19,266	385,901	3,264	29,858	34,773	20,567	0,741
108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	8,709	9,026	209,042	0,133	11,500	257,876	2,773	33,875	110,203	22,304	1,464
289	Рагу овощное из птицы	250	23,979	8,240	262,921	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912
377	Чай с лимоном	176 / 4	0,236	0,055	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	47,000	0,022	6,000	200,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
1500	Йогурт в стаканках	100	24,000	47,000	110,000	0,300	6,000	200,000	0,220	1,240,000	950,000	150,000	1,000
<i>Итого за Обед</i>		950,000	63,826	72,927	1 901,196	0,940	67,487	1 359,027	10,076	1 388,553	1 430,196	338,871	8,617
<i>Итого за Пятница - 1</i>		1 625,000	80,449	93,046	2 527,855	1,223	159,215	1 481,227	11,297	1 758,983	1 791,306	420,901	11,638
День/неделя: Суббота - 1													
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg
<i>Завтрак</i>													
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	66,100	0,001	0,120	40,000	0,100	2,400	3,000	3,000	0,020
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,130	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
120	Суп молочный с пермишью	250	5,843	4,837	156,302	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513
378	Чай с молоком	200	1,650	1,301	80,388	0,021	0,750	10,500	0,550	64,950	53,240	11,400	0,909
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	117,500	0,055	0,300	10,000	0,350	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукты (груша)	150	0,600	0,450	70,500	0,030	7,500	15,450	0,600	28,500	24,000	18,000	3,450
<i>Итого за Завтрак</i>		675,000	15,873	18,153	542,390	0,196	9,995	133,450	1,645	417,490	340,740	64,290	5,592
<i>Обед</i>													
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500
96	Рассольник московский со сметаной	244 / 6	5,094	5,335	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
274	Зразы рубленые из мяса	100	15,234	20,390	287,432	0,218	4,534	86,744	3,672	55,372	171,086	23,003	2,194
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
208	Напиток витаминизированный	180	4,250	1,650	129,500	0,200	18,000	108,000	2,106	36,500	62,500	20,000	1,400
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,520	0,160	47,000	0,022	6,000	200,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	47,000	0,022	6,000	200,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		880,000	30,702	32,380	844,988	1,038	73,147	465,925	8,352	186,547	489,109	122,549	6,875
<i>Итого за Суббота - 1</i>		1 555,000	46,575	50,533	1 387,378	1,234	83,142	599,375	9,997	604,037	829,849	186,839	12,467

№ рп.	День/неделя: Понедельник - 2	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование дней недели, блюдо					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Масса порции	Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
338	Фрукты (апелсин)	150	1,350	0,300	12,150	0,060	90,000	64,500	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450	
	Итого за Завтрак	675,000	16,182	18,997	634,179	0,209	118,800	369,870	1,267	355,590	78,530	2,685		
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	246/4	4,779	5,984	15,144	0,100	25,803	267,112	2,320	39,431	75,519	24,526	1,108	
268	Выпечка мясные с томатным соусом	100/50	15,607	19,802	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	22,150	1,789	
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	0,073	24,000	24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121	
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	
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Итого за Обед	910,000	33,119	32,807	131,184	0,609	52,471	535,634	8,263	168,191	531,389	118,601	6,730	
	Итого за Понедельник - 2	1 585,000	49,301	51,804	228,393	0,818	144,238	654,434	9,530	538,061	886,979	197,131	9,415	

№ рп.	День/неделя: Вторник - 2	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Наименование дней недели, блюдо					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Масса порции	Б	Ж	У									
<i>Завтрак</i>														
279	Тертель мясные с томатным соусом	100/50	13,194	16,250	241,971	0,133	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	25,083	1,326	
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987	
377	Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
338	Фрукт, 1 шт.	100	0,400	0,400	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200	
	Итого за Завтрак	660,000	23,215	22,183	629,790	0,430	17,422	93,844	3,900	72,062	324,366	134,183	7,946	
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,470	38,260	19,860	0,635	
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208	
293	Цыпленок запеченный	100	24,839	27,032	343,301	0,097	2,886	96,720	1,646	26,160	226,850	25,540	2,265	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589	
903	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540	
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Итого за Обед	880,000	45,819	44,523	1 026,488	0,836	76,175	831,152	7,117	193,516	596,174	155,406	8,857	
	Итого за Вторник - 2	1 540,000	69,034	66,706	1 656,278	1,266	93,597	924,996	11,017	265,578	920,540	289,589	16,803	

№ реп.	День/неделя: Среда - 2	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71		Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
204		Рожки отварные с сыром	172,78	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	88,400	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
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
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	10,000	0,500	32,500	7,000	7,000	0,550
338		Фрукты (груша)	150	0,600	0,450	15,450	70,500	0,030	7,500	15,450	0,600	28,500	24,000	18,000	3,450
		Итого за Завтрак	660,000	24,070	16,636	110,782	695,272	0,287	18,624	187,871	2,682	475,400	434,640	90,760	6,941
		Обед													
71		Отурцы 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
96		Рассольник московский со сметаной	244,6	5,094	5,335	17,688	130,164	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972
259		Жаркое по-домашнему	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954
398		Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,429
458		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
		Итого за Обед	850,000	34,103	15,858	107,219	678,993	0,614	182,520	367,416	6,611	127,103	447,248	170,061	6,475
		Итого за Среда - 2	1 510,000	58,173	32,494	218,001	1 374,265	0,901	201,144	555,287	9,293	602,503	881,888	260,821	13,416

№ реп.	День/неделя: Четверг - 2	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
293		Цыпленок запеченный	100	24,839	27,032	0,379	343,301	0,097	2,886	96,720	1,646	26,160	226,850	25,540	2,265
143		Рагу из овощей	180	3,472	7,641	27,192	153,169	0,144	44,866	913,824	3,556	58,932	100,584	47,376	1,595
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,550	4,950	8,240	4,400	0,859
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	0,550	10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338		Фрукты (апельсин)	150	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	0,060	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
		Итого за Завтрак	680,000	33,661	35,424	77,364	731,858	0,357	137,852	1 011,044	6,052	151,042	402,674	703,816	5,719
		Обед													
20		Салат из сырых овощей	100	1,132	6,796	8,810	101,975	0,044	19,266	385,901	3,264	29,858	34,773	20,567	0,741
103		Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
260		Гуляш из птицы	50/50	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
173		Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	0,079	3,042	0,037	13,680	133,370	88,220	2,987
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
458		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
1500		Йогурт в стаканчиках	100	24,000	47,000	140,000	1 100,000	0,300	6,000	200,000	0,220	1 240,000	950,000	150,000	1,000
		Итого за Обед	980,000	59,286	70,556	244,684	1 834,185	0,897	34,792	832,515	8,694	1 358,566	1 390,821	364,749	8,567
		Итого за Четверг - 2	1 660,000	92,947	105,980	322,048	2 566,043	1,254	172,644	1 843,559	14,746	1 509,608	1 793,495	468,565	14,286

№ рец.	День/неделя: Пятница - 2	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж													
<i>Завтрак</i>																	
178		Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020				
223		Запеканка творожная с молоком стуженным	150/20	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870				
377		Чай с лимоном	196/4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880				
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000				
822		Маршмалд	50	0,050	39,700	160,500					2,000	0,500	1,000				
		Итого за Завтрак	480,000	29,233	22,291	114,053	781,269	0,174	132,780	1,858	217,470	347,300	47,750				
<i>Обед</i>																	
71		Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	0,400	15,500	28,000	17,000				
82		Борщ из свежей капусты со сметаной	246/4	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	2,520	36,476	71,934	23,396				
291		Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	4,524	24,980	263,570	115,180				
903		Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	12,600	7,200	0,540				
458		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000				
451		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022		0,220	4,000	13,000	2,800				
		Итого за Обед	850,000	37,539	18,482	122,973	773,355	0,502	43,473	7,994	117,456	451,604	185,576				
		Итого за Пятница - 2	1 330,000	66,772	40,773	237,026	1 554,624	0,676	45,873	9,852	334,926	798,904	233,326				

№ рец.	День/неделя: Суббота - 2	Наименование дней недели, блю	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции		Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж													
<i>Завтрак</i>																	
998		Сыр порционный	15	3,900	3,915	0,130	51,600	0,005	0,120	0,075	150,000	96,000	6,750				
178		Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020				
121		Суп молочный с рисом	250	8,666	8,152	25,700	212,632	0,117	3,406	0,080	323,440	260,400	44,620				
378		Чай с молоком	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	0,550	64,950	53,240	11,400				
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000				
338		Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000	0,200	16,000	11,000	9,000				
		Итого за Завтрак	625,000	18,496	21,418	75,673	575,220	0,229	14,276	1,005	566,790	456,140	78,770				
<i>Обед</i>																	
24		Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	2,595	20,070	30,790	16,400				
108		Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	8,709	9,076	27,825	209,042	0,133	11,500	2,773	33,875	110,203	22,504				
229		Руба, тушенная с овощами (минтай)	70/30	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	1,873	2,597	43,450	219,710	53,410				
128		Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	0,050	46,860	116,060	41,370				
377		Чай с лимоном	176/4	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880				
458		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200	0,150	36,500	62,500	20,000				
451		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022		0,220	4,000	13,000	2,800				
		Итого за Обед	880,000	34,638	35,382	172,327	779,914	0,716	64,557	8,393	191,305	561,383	161,164				
		Итого за Суббота - 2	1 505,000	53,134	56,800	188,000	1 355,134	0,945	78,833	9,398	788,095	1 017,523	239,934				

	Показатели группы				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
	Индикаторы					В1	С	Δ (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)			
	И	Ж	У	У						Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	59,281	54,080	261,533	1 748,017	1,271	179,500	957,122	9,815	543,886	868,474	213,556	13,546	
Вторник - 1	56,353	40,550	223,682	1 457,412	0,769	147,869	611,754	9,702	491,290	753,901	231,412	9,652	
Среда - 1	61,006	40,759	223,573	1 383,841	0,858	65,587	895,003	10,396	217,487	816,045	284,702	9,552	
Четверг - 1	88,093	92,185	203,958	1 962,329	1,251	54,707	1 136,732	12,775	697,416	1 420,374	341,386	20,558	
Пятница - 1	80,449	93,046	345,497	2 527,855	1,234	159,215	1 481,227	11,297	1 758,983	1 791,306	420,901	11,638	
Суббота - 1	46,575	50,533	199,386	1 387,378	1,234	83,142	599,375	9,997	604,037	829,849	186,839	12,467	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	65,293	61,859	242,938	1 744,472	1,093	115,003	946,869	10,664	718,850	1 079,992	279,799	12,902	
Понедельник - 2	49,301	51,804	228,393	1 656,278	0,818	144,238	654,434	9,540	538,061	886,979	197,131	9,415	
Вторник - 2	69,034	66,706	219,380	1 656,278	1,266	93,597	974,996	11,017	265,578	920,540	289,589	16,803	
Среда - 2	58,173	32,494	218,001	1 374,265	0,901	201,144	555,287	9,293	602,503	881,888	260,821	13,416	
Четверг - 2	92,947	105,980	322,048	2 566,043	0,676	172,644	1 843,559	14,746	1 509,608	1 793,495	468,565	14,286	
Пятница - 2	66,772	40,773	237,026	1 554,624	0,945	45,873	788,062	9,852	334,926	798,904	233,326	9,022	
Суббота - 2	53,134	56,800	188,000	1 355,134	0,977	78,833	736,016	9,398	758,095	1 017,523	239,934	11,489	
СРЕДНЕЕ за 2 недели	64,894	59,093	235,475	1 678,142	1,035	118,863	931,964	10,652	693,490	1 064,940	280,680	12,654	
ИТОГО среднее за 2 недели	65,094	60,476	239,207	1 711,307	0,7	35	450	7	600	600	150	9	
Норма СанПиН	45	46	191,5	1 360									

	Возрастная группа			Итого за неделю
	Завтрак	Обед	Итого за	
Понедельник - 1	625,000	880,000	1 505,000	
Вторник - 1	610,000	880,000	1 490,000	
Среда - 1	590,000	880,000	1 470,000	
Четверг - 1	575,000	910,000	1 485,000	
Пятница - 1	675,000	950,000	1 625,000	
Суббота - 1	675,000	880,000	1 555,000	
Понедельник - 2	675,000	910,000	1 585,000	
Вторник - 2	660,000	880,000	1 540,000	
Среда - 2	660,000	850,000	1 510,000	
Четверг - 2	680,000	980,000	1 660,000	
Пятница - 2	480,000	850,000	1 330,000	
Суббота - 2	625,000	880,000	1 505,000	
ИТОГО среднее за 2 недели	628	894	1 522	
Норма СанПиН	550	800	1 350	