

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ Гимназия № 1
г. Сосновоборска

 _____ Тощая О. Ю.
«» апреля 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
ООО "Межрегиональная
кейтеринговая компания"



_____ Аверьянов А. А.

«» апреля 2025г.

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

2025 г.

День/неделя: Понедельник - 1 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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
173	Каша пшѐнная 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
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
1426	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	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за Завтрак		625,000	15,532	19,983	82,259	576,109	0,289	13,055	118,080	1,106	312,355	326,670	72,165	4,952
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
268	Шницель	100	15,569	15,912	16,939	275,591	0,167			1,805	36,620	146,210	19,940	1,744
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
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
1458	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
Итого за Обед		880,000	39,839	33,197	156,232	1 055,728	0,809	166,055	837,042	8,640	186,776	452,984	115,086	7,824
Итого за Понедельник - 1 (6-18 лет)		1 505,000	55,371	53,180	238,491	1 631,837	1,098	179,110	955,122	9,746	499,131	779,654	187,251	12,776

День/неделя: Вторник - 1 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
204	Макаронные изделия отварные с сыром	172 / 28	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
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			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		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
Итого за Завтрак		610,000	20,680	20,597	100,763	680,830	0,248	90,324	128,900	2,230	370,830	323,380	55,460	3,381
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
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	242 / 8	5,048	3,981	11,408	85,143	0,083	19,683	198,976	1,492	34,983	66,989	18,318	0,932
260	Гуляш из птицы	100	14,199	18,700	11,088	234,311	0,069	2,952	12,740	3,012	16,560	142,710	69,220	1,425
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073		24,000	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121
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
1458	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
Итого за Обед		880,000	31,800	29,720	113,399	800,599	0,508	47,914	421,760	6,331	136,586	509,331	155,958	6,083
Итого за Вторник - 1 (6-18 лет)		1 490,000	52,480	50,317	214,162	1 481,429	0,756	138,238	550,660	8,561	507,416	832,711	211,418	9,464

День/неделя: Среда - 1 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
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
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
1426	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								
Итого за Завтрак		580,000	34,511	28,492	99,942	765,315	0,346	47,004	917,931	5,367	91,349	378,298	86,117	4,120
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 московский со сметаной	244 / 6	5,177	5,101	13,384	110,668	0,087	9,232	195,626	1,928	25,821	80,626	18,143	0,895
234	Котлеты рыбные	100	17,105	12,586	17,492	215,994	0,183	1,130	38,217	1,520	59,995	236,682	50,592	1,553
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
1458	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
Итого за Обед		880,000	33,090	24,392	113,797	764,949	0,750	60,376	363,943	4,516	196,146	543,708	154,810	6,549
Итого за Среда - 1 (6-18 лет)		1 460,000	67,601	52,884	213,739	1 530,264	1,096	107,380	1 281,874	9,883	287,495	922,006	240,927	10,669
День/неделя: Четверг - 1 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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
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
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
1426	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	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за Завтрак		575,000	45,617	51,233	62,672	898,971	0,341	12,577	750,800	3,779	546,790	792,690	79,310	9,410
Обед														
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	0,732
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	242 / 8	5,158	5,220	13,693	105,918	0,077	16,784	198,651	2,010	40,671	72,689	21,630	1,219
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	15,809	14,547	14,575	246,861	0,157	0,400		2,160	23,700	149,350	20,580	1,123
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	248,110	164,220	5,543
2782	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
1458	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
Итого за Обед		910,000	39,572	37,645	141,286	1 016,922	0,884	38,536	367,071	8,446	154,981	598,719	257,090	11,075
Итого за Четверг - 1 (6-18 лет)		1 485,000	85,189	88,878	203,958	1 915,893	1,225	51,113	1 117,871	12,225	701,771	1 391,409	336,400	20,485

День/неделя: Пятница - 1 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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
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
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			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		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
Итого за Завтрак		675,000	16,623	20,119	92,352	626,659	0,283	91,728	122,200	1,221	370,430	361,110	82,030	3,021
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
108	Суп картофельный с клецками	250	8,034	9,008	27,825	206,342	0,131	11,500	255,176	2,765	33,500	105,703	22,304	1,427
289	Рагу овощное из птицы	280	21,497	25,295	37,471	414,422	0,265	31,789	574,728	4,004	41,496	278,804	131,573	3,194
377	Чай с лимоном	176 / 4	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
1458	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
3608	Йогурт в стаканчиках	180												
Итого за Обед		1 060,000	36,669	42,964	120,261	949,997	0,664	64,455	1 216,385	10,411	151,904	503,900	202,124	7,862
Итого за Пятница - 1 (6-18 лет)		1 735,000	53,292	63,083	212,613	1 576,656	0,947	156,183	1 338,585	11,632	522,334	865,010	284,154	10,883
День/неделя: Суббота - 1 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	5,843	4,837	22,124	156,302	0,084	1,625	33,000	0,320	161,640	132,000	21,140	0,513
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	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		675,000	15,873	18,153	77,747	542,390	0,196	9,995	133,450	1,645	417,490	340,740	64,290	5,592
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 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
274	Зразы рубленные из мяса	100	15,234	20,390	22,783	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	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
54-12хн-2020	Напиток из облепихи	180	0,238	1,069	7,416	41,373	0,006	39,600	49,500	0,990	4,356	1,782	5,940	0,296
1458	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
Итого за Обед		880,000	30,398	31,479	109,620	779,341	0,755	91,273	400,675	6,791	179,463	447,171	119,669	6,909
Итого за Суббота - 1 (6-18 лет)		1 555,000	46,271	49,632	187,367	1 321,731	0,951	101,268	534,125	8,436	596,953	787,911	183,959	12,501

День/неделя: Понедельник - 2 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
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
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
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			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		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
Итого за Завтрак		675,000	16,190	19,722	97,222	640,789	0,209	91,767	122,800	1,277	370,110	355,890	78,530	2,687
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
88/2011	Щи из свежей капусты со сметаной	242 / 8	5,048	3,981	11,408	85,143	0,083	19,683	198,976	1,492	34,983	66,989	18,318	0,932
268	Биточки мясные с томатным соусом	100 / 30	15,607	18,803	19,768	300,082	0,149	1,288	61,520	3,265	38,870	151,160	22,150	1,789
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	228,661	0,073		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
1458	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
Итого за Обед		910,000	33,388	29,805	127,448	888,981	0,592	46,351	467,498	6,795	163,743	522,839	112,393	6,554
Итого за Понедельник - 2 (6-18 лет)		1 585,000	49,578	49,527	224,670	1 529,770	0,801	138,118	590,298	8,072	533,853	878,729	190,923	9,241
День/неделя: Вторник - 2 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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	20,771	24,094	52,167	476,211	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
1426	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	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за Завтрак		640,000	25,487	24,989	100,490	699,859	0,231	17,395	343,851	5,322	64,331	328,191	141,661	6,046
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	14,490	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
102	Суп картофельный с горохом	250	8,872	5,657	22,143	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208
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	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
2782	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
1458	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
Итого за Обед		880,000	46,983	32,687	120,938	933,585	0,884	73,727	737,959	6,724	183,223	605,418	156,727	7,684
Итого за Вторник - 2 (6-18 лет)		1 520,000	72,470	57,676	221,428	1 633,444	1,115	91,122	1 081,810	12,046	247,554	933,609	298,388	13,730

День/неделя: Среда - 2 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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	Макаронные изделия отварные с сыром	172 / 28	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	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
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	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	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
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	280	20,061	23,765	41,987	413,751	0,295	39,806	15,260	4,024	38,156	272,040	122,777	3,300
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
1458	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
Итого за Обед		880,000	32,067	31,192	114,818	820,205	0,646	186,785	369,051	7,042	130,271	476,213	183,163	6,821
Итого за Среда - 2 (6-18 лет)		1 540,000	56,137	47,828	225,600	1 515,477	0,933	205,409	556,922	9,724	605,671	910,853	273,923	13,762

День/неделя: Четверг - 2 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
173	Каша пшеничная 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
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			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		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
Итого за Завтрак		665,000	16,366	12,629	84,359	526,149	0,317	91,455	78,000	1,098	343,355	346,290	82,185	3,158
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	100	14,199	18,700	11,088	234,311	0,069	2,952	12,740	3,012	16,560	142,710	69,220	1,425
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085
1458	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
3608	Йогурт в стаканчиках	180												
Итого за Обед		1 060,000	31,292	35,767	107,685	826,685	0,597	28,802	632,515	8,694	118,597	440,879	214,763	7,568
Итого за Четверг - 2 (6-18 лет)		1 725,000	47,658	48,396	192,044	1 352,834	0,914	120,257	710,515	9,792	461,952	787,169	296,948	10,726

День/неделя: Пятница - 2 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
14	Масло (порциями)	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 сгущенным	150 / 20	25,067	14,586	36,460	382,421	0,116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119
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
1426	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Мармелад	50	0,050		39,700	160,500					2,000	0,500	1,000	0,200
Итого за Завтрак		480,000	29,233	22,291	114,053	781,269	0,174	2,400	132,780	1,858	217,470	347,300	47,750	2,772
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
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	242 / 8	5,158	5,220	13,693	105,918	0,077	16,784	198,651	2,010	40,671	72,689	21,630	1,219
291	Плов из мяса птицы	250	20,771	24,094	52,167	476,211	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
2782	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
1458	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
Итого за Обед		850,000	33,589	31,454	124,660	867,929	0,494	39,479	636,421	7,484	121,651	452,359	183,810	6,292
Итого за Пятница - 2 (6-18 лет)		1 330,000	62,822	53,745	238,713	1 649,198	0,668	41,879	769,201	9,342	339,121	799,659	231,560	9,064
День/неделя: Суббота - 2 (6-18 лет)														
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
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
14	Масло (порциями)	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	60,400	0,080	323,440	260,400	44,620	0,480
378	Чай с молоком и сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
1426	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	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
Итого за Завтрак		625,000	18,496	21,418	75,673	575,220	0,229	14,276	145,400	1,005	566,790	456,140	78,770	4,309
Обед														
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	0,732
108	Суп картофельный с клецками	250	8,034	9,008	27,825	206,342	0,131	11,500	255,176	2,765	33,500	105,703	22,304	1,427
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	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
377	Чай с лимоном	176 / 4	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
1458	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
Итого за Обед		880,000	36,181	36,222	111,671	869,112	0,720	63,404	581,967	6,370	256,441	611,511	144,405	8,478
Итого за Суббота - 2 (6-18 лет)		1 505,000	54,677	57,640	187,344	1 444,332	0,949	77,680	727,367	7,375	823,231	1 067,651	223,175	12,787

Возрастная группа - (6-18 лет)												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1	55,371	53,180	238,491	1 631,837	1,098	179,110	955,122	9,746	499,131	779,654	187,251	12,776
Вторник - 1	52,480	50,317	214,162	1 481,429	0,756	138,238	550,660	8,561	507,416	832,711	211,418	9,464
Среда - 1	67,601	52,884	213,739	1 530,264	1,096	107,380	1 281,874	9,883	287,495	922,006	240,927	10,669
Четверг - 1	85,189	88,878	203,958	1 915,893	1,225	51,113	1 117,871	12,225	701,771	1 391,409	336,400	20,485
Пятница - 1	53,292	63,083	212,613	1 576,656	0,947	156,183	1 338,585	11,632	522,334	865,010	284,154	10,883
Суббота - 1	46,271	49,632	187,367	1 321,731	0,951	101,268	534,125	8,436	596,953	787,911	183,959	12,501
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	60,034	59,662	211,722	1 576,302	1,012	122,215	963,040	10,081	519,183	929,784	240,685	12,796
Понедельник - 2	49,578	49,527	224,670	1 529,770	0,801	138,118	590,298	8,072	533,853	878,729	190,923	9,241
Вторник - 2	72,470	57,676	221,428	1 633,444	1,115	91,122	1 081,810	12,046	247,554	933,609	298,388	13,730
Среда - 2	56,137	47,828	225,600	1 515,477	0,933	205,409	556,922	9,724	605,671	910,853	273,923	13,762
Четверг - 2	47,658	48,396	192,044	1 352,834	0,914	120,257	710,515	9,792	461,952	787,169	296,948	10,726
Пятница - 2	62,822	53,745	238,713	1 649,198	0,668	41,879	769,201	9,342	339,121	799,659	231,560	9,064
Суббота - 2	54,677	57,640	187,344	1 444,332	0,949	77,680	727,367	7,375	823,231	1 067,651	223,175	12,787
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	57,224	52,469	214,967	1 520,843	0,897	112,411	739,352	9,392	501,897	896,278	252,486	11,552
ИТОГО среднее за 2 недели	58,629	56,066	213,345	1 548,573	0,955	117,313	851,196	9,737	510,540	913,031	246,586	12,174
Норма СанПин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа (6-18 лет)			
	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	625,000	880,000	1 505,000
Вторник - 1	610,000	880,000	1 490,000
Среда - 1	580,000	880,000	1 460,000
Четверг - 1	575,000	910,000	1 485,000
Пятница - 1	675,000	1 060,000	1 735,000
Суббота - 1	675,000	880,000	1 555,000
Понедельник - 2	675,000	910,000	1 585,000
Вторник - 2	640,000	880,000	1 520,000
Среда - 2	660,000	880,000	1 540,000
Четверг - 2	665,000	1 060,000	1 725,000
Пятница - 2	480,000	850,000	1 330,000
Суббота - 2	625,000	880,000	1 505,000
<i>ИТОГО среднее за 2 недели</i>	<i>624</i>	<i>913</i>	<i>1 537</i>
Норма СанПин	550	800	1 350

_____ -ЛИСТОВ
_____ ПОДПИСЬ
_____ ДАТА, ГОД.

