

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

И.В. Зубова
" 02 " июня 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

О.В. Зубова
" 02 " июня 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая компания"

О.В. Зубова
" 02 " июня 2025г.

Аверьянов А.А.

2025г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

День/неделя: Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше																		
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,859	0,859				
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>19,090</i>	<i>13,567</i>	<i>98,263</i>	<i>597,230</i>	<i>0,221</i>	<i>15,324</i>	<i>88,900</i>	<i>2,020</i>	<i>339,430</i>	<i>295,880</i>	<i>48,060</i>	<i>6,101</i>				
Обед																		
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850		0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700				
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	172,593	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231				
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001		20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114				
349	Компот из сухофруктов	200	0,030	0,010	13,813	55,467	0,001	350,044	1,690	0,020	1,457	0,990	0,778	0,067				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>815,000</i>	<i>30,751</i>	<i>43,890</i>	<i>120,814</i>	<i>1 006,814</i>	<i>0,419</i>	<i>375,668</i>	<i>339,021</i>	<i>3,927</i>	<i>101,162</i>	<i>217,286</i>	<i>73,531</i>	<i>4,282</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 405,000</i>	<i>49,841</i>	<i>57,457</i>	<i>219,106</i>	<i>1 604,044</i>	<i>0,670</i>	<i>390,992</i>	<i>427,921</i>	<i>5,947</i>	<i>440,592</i>	<i>513,666</i>	<i>121,591</i>	<i>10,383</i>				
День/неделя: Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше																		
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
14	Масло (порошок)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020				
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050				
175	Каши молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	132,080	186,870	44,380	0,992				
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060								
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,500	0,480				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>16,293</i>	<i>25,793</i>	<i>111,924</i>	<i>742,171</i>	<i>0,276</i>	<i>1,898</i>	<i>101,700</i>	<i>2,786</i>	<i>176,580</i>	<i>260,870</i>	<i>59,580</i>	<i>2,542</i>				
Обед																		
71	Отварная свежая порционные	100	0,700	0,100	1,900		0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500				
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709				
293	Пельмени заправленный (топлен)	100	26,003	13,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092				
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						0,036				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,130		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>40,187</i>	<i>24,655</i>	<i>84,871</i>	<i>735,281</i>	<i>0,600</i>	<i>397,496</i>	<i>267,957</i>	<i>3,574</i>	<i>122,948</i>	<i>491,892</i>	<i>116,982</i>	<i>5,096</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 420,000</i>	<i>56,480</i>	<i>50,448</i>	<i>196,795</i>	<i>1 477,952</i>	<i>0,876</i>	<i>399,394</i>	<i>369,657</i>	<i>6,360</i>	<i>299,568</i>	<i>752,762</i>	<i>170,562</i>	<i>7,638</i>				
День/неделя: Среда - 1 неделя с 11 лет и старше																		
№ рецеп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467				
377	Чай с лимоном	200	0,246	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>590,000</i>	<i>30,819</i>	<i>16,187</i>	<i>100,893</i>	<i>682,869</i>	<i>0,237</i>	<i>17,110</i>	<i>98,380</i>	<i>1,906</i>	<i>242,150</i>	<i>401,640</i>	<i>73,750</i>	<i>6,690</i>				
Обед																		
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	Пир из свежей капусты на бульоне	250	5,392	5,925	11,686	171,006	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091				
268	Копченое рубленое из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	1,240	21,000	1,424	30,140	149,760	22,690	1,849				
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,880	108,380	298,350	96,520	6,159				
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600	7,200	7,200	0,540				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	<i>Итого за Обед</i>	<i>870,000</i>	<i>47,210</i>	<i>35,101</i>	<i>124,208</i>	<i>1 006,168</i>	<i>1,395</i>	<i>55,327</i>	<i>443,183</i>	<i>5,900</i>	<i>216,177</i>	<i>621,219</i>	<i>185,784</i>	<i>11,709</i>				
	<i>Итого за Среду - 1 неделя с 11 лет и старше</i>	<i>1 460,000</i>	<i>78,029</i>	<i>51,488</i>	<i>225,101</i>	<i>1 689,237</i>	<i>1,632</i>	<i>72,937</i>	<i>541,563</i>	<i>7,806</i>	<i>458,527</i>	<i>1 022,859</i>	<i>259,534</i>	<i>17,799</i>				

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe				
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	137,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	Итого за 4 дня	1,937	306,800	1,462
174	Каши 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	6,658				
384	Какао из кондитерской "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550								
	Итого за 4 дня	550,000	25,820	21,956	88,979	657,811	0,242				216,760	406,150	59,880	3,708				
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045		106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	Итого за 4 дня	35,070	712,761	7,160
96	Рассольник вегетарианский из куриного бульона	250	5,097	5,303	16,130	132,565	0,083	9,779	217,581	2,045	32,400	98,710	22,032	1,058				
294	Шницель рубленый из мяса птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,400	167,630	21,160	1,925				
173	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,14	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	Итого за 4 дня	0,120	34,272	3,728
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,020			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Итого за 4 дня	870,000	34,727	32,428	108,703	870,777	0,616		405,961	5,698	132,863	487,790	166,292	2,990				
	Итого за Четверг - 1 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	60,547	54,382	197,682	1 528,588	0,858		712,761	7,160	349,623	893,940	226,172	11,698				

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за 4 дня с 11 лет и старше															
268	Виточки мясные с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	373,537	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983	
202	Салатик овощные	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		8,240	4,950	4,400	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
Итого за 4 дня		550,000	24,483	31,800	91,921	753,546	0,497	1,928	99,022	5,177	64,890	244,903	45,190	4,295	
Итого за 4 дня															
71	Осужды свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
101	Суп картофельный с крупой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991	
229	Рубца, тушеная в томате с овощами	130	21,517	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,910	74,310	1,199	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,020			0,090	12,000	37,500	12,000	0,840	
Итого за 4 дня		900,000	35,549	27,766	97,876	744,899	0,642	58,293	453,583	4,732	171,070	590,005	168,980	5,494	
Итого за Пятница - 1 неделя с 11 лет и старше		1 450,000	60,032	59,566	189,797	1 498,445	1,139	60,221	552,605	9,879	235,960	834,908	214,170	9,789	

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

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
15	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	Итого за 4 дня	7,000	217,111	3,100
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				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
348	Сок 200 мл в мл.хл.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	2,800				
	Итого за Завтрак	705,000	12,779	9,207	76,087	440,650	0,155	5,445	68,080	1,083	325,790	277,120	45,970	4,826	Итого за 4 дня	7,000	217,111	3,100
Обед																		
	Икра осетровая	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700	Итого за 4 дня	21,177	83,920	5,008
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011	0,081	2,177	217,111	2,511	36,662	73,089	23,851	1,194				
279	Телятина жареная с томатным соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402	0,083	4,464	83,920	5,008	29,280	137,490	25,620	1,965				
173	Каши 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	Кошогот из сухобурстов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	Итого за 4 дня	0,120	34,272	3,728
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,020			0,090	21,500	37,500	12,000	0,840				
	Итого за Обед	900,000	30,666	42,505	103,867	932,116	0,528	362,801	372,552	11,459	179,833	458,840	169,591	8,077				
	Итого за Суббота - 1 неделя с 11 лет и старше	1 605,000	43,445	51,712	179,954	1 372,766	0,683	388,246	390,632	12,543	475,623	735,960	215,561	12,903				

День/неделя: Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В		С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за Завтрак														
181	Каша манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405	
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	0,030	0,390	9,000	0,060					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,040	0,040	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
338	Фрукт (яблоко)	150	6,600	0,600	14,700	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	640,000	11,239	10,146	81,302	0,193	16,625	52,000	1,235	155,384	151,650	37,076	4,145	
Обед														
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	
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	0,125	11,550	255,175	2,767	33,643	105,990	22,370	1,430	
259	Жаркое по-домашнему	280	20,061	23,765	32,557	0,295	41,370	68,207	4,151	46,133	267,040	63,813	3,482	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	13,204	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,990	14,490	0,120	77,700		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	870,000	34,176	34,313	105,977	0,644	431,640	506,384	8,110	127,436	459,990	125,623	7,809	
Итого за Воскресенье - 1 неделя с 11 лет и старше														
Итого за Понедельник - 2 недели с 11 лет и старше														
Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В		С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше														
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
88	Щи из свежей капусты на бульоне	250	5,392	5,925	11,686	0,093	25,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091	
268	Батон мясной с томатным соусом	130	14,500	27,735	16,140	0,348	1,828	82,522	3,752	35,710	155,643	25,210	1,983	
304	Пюре из бебеша с маслом	180	20,741	5,066	43,356	0,730	20,000	680,380	2,983	298,350	96,520	6,159	6,159	
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	0,001	0,079	3,042	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,990	14,490	0,120	77,700		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	900,000	46,217	40,074	115,226	1,155	34,594	354,744	7,485	227,569	620,283	176,504	10,948	
Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше														
Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше														
№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	В		С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Итого за Среда - 2 недели с 11 лет и старше														
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915		0,005	0,120	34,400	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
175	Каша манная "Дружба"	250	7,293	8,703	42,429	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992	
384	Каша из консервов "Каша со ступенчатым молоком и Батон	200	2,460	2,250	16,380	0,030	0,390	9,000	0,060					
348	Сок 200 мл в шт.уп.	200	2,800	0,400	18,400	0,044	2,000	22,400	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Итого за Среда	705,000	16,453	14,768	99,609	0,260	4,018	90,700	1,011	309,680	322,870	64,330	4,422	
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900	
102	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231	
249	Рыба, запеченная в масле	100	17,295	15,453	2,463	0,112	0,720	204,271	0,582	108,961	274,338	36,651	2,230	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,001	350,000		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,990	14,490	0,120	77,700		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	870,000	36,274	28,553	94,078	0,782	418,978	621,704	4,956	239,578	606,994	152,982	8,156	
Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше														
Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше														
Итого за Вторник - 2 недели с 11 лет и старше														

День/неделя: Среда - 2 недели с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		У		В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р		Мg	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>																		
174	Каши рисовая молочная	250	6,860	7,806	47,299	287,701			0,087	1,517	47,800	0,252		151,760	181,650		40,880	0,658
384	Хлебный напиток	200	2,220	2,230	16,320	94,500			0,030	0,390	9,000	0,060		8,000	26,000		5,600	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000			0,044	15,000		0,300		24,000	16,500		13,500	3,300
	Итого за Обед	150	0,600	0,600	14,700	70,500			0,045									
<i>Итого за Завтрак</i>																		
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500			0,045	16,000	106,500	0,400		15,500	28,000		17,000	0,700
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581			0,064	6,304	210,831	1,584		15,362	52,739		12,551	0,709
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054			0,001		20,000	0,050		14,448	4,200		0,792	0,114
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748			0,002	1,700	0,580	0,008		6,550	9,120		4,880	0,883
	Итого за Ужин	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033			0,330		6,000	19,500		4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700			0,120	0,120		0,090		21,500	37,500		12,000	0,840
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700			0,120	0,120		0,090		21,500	37,500		12,000	0,840
	Итого за Обед	815,000	26,562	40,394	118,812	931,083			0,262	24,124	337,911	2,462		79,760	151,059		51,423	3,576
<i>Итого за Четверг - 2 недели с 11 лет и старше</i>																		
	Итого за Обед	1,455,000	39,282	51,370	211,811	1,477,784			0,471	41,061	394,711	3,514		263,520	375,309		111,403	7,974

День/неделя: Пятница - 2 недели с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		У		В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р		Мg	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>																		
279	Теплая каша с томатым соусом	130	13,859	21,272	15,545	308,402			0,083	4,464	83,920	5,008		29,280	157,490		25,620	1,965
202	Макаронные изделия отварные	180	7,742	4,537	49,417	269,652			0,120		20,000	1,100		21,860	63,900		11,640	1,188
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748			0,002	1,700	0,580	0,008		6,550	9,120		4,880	0,883
	Итого за Обед	40	3,040	0,320	19,680	94,000			0,044			0,440		8,000	26,000		5,600	0,440
<i>Итого за Завтрак</i>																		
71	Осуды свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000			0,030	7,000	29,999	0,100		16,999	29,999		14,000	0,500
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	4,665	5,916	12,447	121,011			0,081	21,177	217,111	2,511		36,662	73,089		23,851	1,194
289	Рыбные котлеты на бульоне	280	21,270	35,694	28,166	429,474			0,268	34,011	636,053	4,295		51,259	276,155		66,301	3,471
349	Кислот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932			0,001	350,040	1,521	0,018		1,311	0,891		0,700	0,061
	Итого за Обед	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033			0,330		6,000	19,500		4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700			0,120	0,120		0,090		21,500	37,500		12,000	0,840
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700			0,120	0,120		0,090		21,500	37,500		12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	31,942	32,949	84,198	759,617			0,533	413,348	884,684	7,344		134,131	437,134		121,142	6,296
<i>Итого за Пятница - 2 недели с 11 лет и старше</i>																		
	Итого за Обед	1,420,000	56,819	59,133	182,003	1,486,419			0,782	418,512	989,184	13,900		199,821	693,644		168,882	10,872

День/неделя: Суббота - 2 недели с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блю	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		У		В1	С	А (мкг)	Е		Са	Р		Мg	Fe
<i>Итого за Завтрак</i>																		
14	Масло (порционные)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			0,001		40,000	0,100		2,400	3,000		10,000	0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000			0,040		5,500	1,750		14,500	45,000		10,000	1,050
173	Каши 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	0,680		4,950	8,240		4,400	0,859
	Итого за Обед	40	2,800	0,400	18,400	88,000			0,044			0,680		7,600	26,000		5,200	0,480
<i>Итого за Суббота - 2 недели с 11 лет и старше</i>																		
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000			0,060	25,000	183,002	0,700		14,000	36,000		20,000	0,900
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	211,040			0,125	11,550	255,175	2,767		33,643	105,990		22,370	1,430
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	282,782			0,156	4,390	54,500	3,058		33,660	145,740		25,760	1,749
202	Салат из овощей	180	6,743	3,694	43,058	232,621			0,104		16,000	0,955		16,230	55,020		9,980	1,013
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,860	91,800			0,018	3,600		0,180		12,600	7,200		7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033			0,330		6,000	19,500		4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700			0,120	0,120		0,090		21,500	37,500		12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	34,177	34,009	136,295	990,443			0,616	44,660	308,677	8,080		129,433	402,350		101,510	6,802
<i>Итого за Суббота - 2 недели с 11 лет и старше</i>																		
	Итого за Обед	1,420,000	48,723	57,363	237,079	1,657,092			0,898	45,995	597,677	10,783		286,288	659,640		165,645	10,360

День/неделя: Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Завтрак			В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и тушеным мясом	200	26,943	15,212	53,350				0,146		97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163				0,002		1,700	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680				0,044		0,045	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700				0,045		15,000	0,300	24,000	13,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	590,000	30,819	16,187	100,893	Обед			0,237		17,410	1,906	242,150	401,640	73,150	6,099
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850				0,045		16,000	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
96	Рассольник, легинированный на курином бульоне	250	5,097	5,303	16,130				0,083		9,779	2,045	37,843	98,710	22,032	1,058
260	Гуашь из птицы	100	14,171	18,696	3,731				0,068		4,084	2,964	21,859	137,108	18,619	1,557
171	Каши рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938				0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
342	Компот ассорти	180	0,108	0,054	12,552				0,033		12,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,336
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760				0,120		0,120	0,090	37,500	12,000	12,000	0,840
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490				0,091		29,983	6,519	113,102	479,668	106,071	3,209
	Итого за Обед	870,000	30,037	30,785	104,451	Воскресенье			0,401		47,393	8,425	355,252	820,708	179,821	11,290
Итого за Суббота - 2 неделя с 11 лет и старше		1 460,000	60,856	46,910	205,344				0,638							

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	З	У	В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe							
7	Бутерброд горючий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	Завтрак																
175	Каши молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429											0,161	46,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043											0,161	1,508	0,196	152,080	186,870	44,380	0,992
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680											0,001	0,100	0,500	4,859	8,240	4,400	0,859
	Итого за Завтрак	550,000	18,575	14,236	93,552											0,440	8,000	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440
																0,256	1,769	1,417	374,240	376,134	66,632	2,973
																Обед						
102	Икра горючая	100	1,700	9,000	9,000											0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700
293	Суп гороховый на бульоне	250	8,947	6,871	18,861											0,249	9,504	0,037	41,857	127,596	38,761	2,231
128	Пельмени запеченный (голень)	180	26,003	15,196	0,537											0,145	0,438	1,253	15,867	246,094	26,861	1,092
349	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152											0,208	33,634	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435											0,001	350,040	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760											0,033	0,120	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490											0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	870,000	45,111	37,051	98,235											0,776	406,736	0,090	174,795	574,641	138,892	6,843
	Итого за Воскресенье - 2 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	63,986	51,287	191,787											1,032	402,505	9,462	549,025	950,775	207,544	9,816

День/неделя: Понедельник - 3 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	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			
204	Макаронные изделия отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	Завтрак					0,224	88,400	302,480	245,140	24,560	1,502	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043						0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	6,320	19,680						0,044	5,000	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Хлеб пшеничный	150	0,600	0,600	14,700						0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	3,500	
	Фрукт (яблоко)	590,000	19,090	13,567	98,263	Итого за Завтрак					15,324	88,900	319,430	295,860	48,060	6,101	
71	Овощная свежая порционная	100	0,700	0,100	1,900	Обед					0,030	7,000	16,999	29,999	14,000	0,500	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480						6,304	210,831	15,362	52,739	12,551	0,709	
268	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156						0,341	1,240	1,424	149,760	22,690	1,849	
173	Каши гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190						0,190	20,000	13,680	133,370	88,220	2,987	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960						3,600	0,180	0,180	12,600	7,200	0,540	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760						0,033	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490						0,120	0,120	0,090	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	870,000	30,414	26,618	104,936	Итого за Понедельник - 3 недели с 11 лет и старше					6,796	18,264	104,081	435,668	160,861	7,755	
	Итого за Понедельник - 3 недели с 11 лет и старше	1 460,000	49,504	46,185	203,199						33,588	370,730	443,511	731,348	208,921	13,856	

День/неделя: Вторник - 3 неделя с 11 лет и старше															
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)								
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe	
Итого за Вторник															
209	Ябло отварное. 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	1,235	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500	2,500
173	Капша пшеничная молочная	250	7,116	7,963	34,566	239,161	0,196	0,390	43,000	0,173	127,405	175,050	44,535	1,149	1,149
384	Капша из консервов "Капша со стуженым молоком и Хлеб пшеничный"	200	2,460	2,230	24,600	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550	0,550
550,000	Итого за Вторник	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	1,625	302,000	1,383	192,405	399,550	63,535	4,199	4,199
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															
Итого за Вторник															

День/неделя: Пятница - 3 неделя с 11 лет и старше

№ реч.	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	Мг	Fe	
188	Запеканка рисовая с творогом и стигианным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Сов 200 мл в анализ	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800	
	Итого за Завтрак	640,000	30,183	15,583	108,473	701,009	0,211	2,810	98,300	1,598	216,550	398,260	67,770	5,566	
71	Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700	
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,480	97,581	0,064	6,304	210,831	1,584	15,362	52,739	12,551	0,709	
293	Щи зеленые заправленные (голова)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,327	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092	
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730		20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159	
357	Кисель	180			21,762	88,110	0,018	0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	870,000	57,026	24,972	110,235	903,240	1,137	23,258	340,858	4,355	184,989	673,803	169,672	9,275	
	Итого за Пятница - 3 недели с 11 лет и старше	1 510,000	87,209	40,555	218,708	1 604,249	1,348	26,068	439,158	5,953	401,539	1 072,063	237,442	15,441	
День/неделя:	Суббота - 3 недели с 11 лет и старше														
№ реч.	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	Мг	Fe	
181	Каши манная молочная	250	5,379	6,976	30,602	207,448	0,074	1,235	43,000	0,435	123,384	109,150	17,976	0,405	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукт (яблоко)	150	0,600		14,700	70,500	0,045	15,000	0,300		24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	640,000	9,255	7,951	78,145	426,696	0,165	17,935	43,580	1,183	161,934	106,770	41,956	5,028	
71	Орехи свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
101	Суп картофельный с курой	250	4,578	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	185,964	1,266	18,681	74,416	22,560	0,991	
268	Рыба запеченная	100	21,899	18,824	4,195	233,741	0,148	0,625	12,500	2,665	306,010	69,930	1,101	1,101	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	870,000	35,938	27,824	91,265	719,621	0,643	406,099	253,584	4,686	166,511	584,276	164,260	5,472	
	Итого за Суббота - 3 недели с 11 лет и старше	1 510,000	45,193	35,775	169,410	1 146,317	0,808	424,434	297,164	5,869	328,445	745,146	206,716	10,440	
День/неделя:	Воскресенье - 3 недели с 11 лет и старше														

№ п/п	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	Мг	Fe	
14	Масло (порциями)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
173	Печенье	50	3,900	34,645		220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
376	Каши пшеница 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	
	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	
	Безан	40	2,800	0,000	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
	Итого за Завтрак	550,000	14,096	23,354	100,784	666,649	0,282	1,335	89,000	2,703	156,855	257,290	64,135	3,558	
71	Понеделье свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700		26,000	20,000	0,900	
108	Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	211,040	0,125	11,550	255,175	2,767	33,643	105,990	22,370	1,430	
294	Пюре из картофеля на масле птицы	100	18,189	20,651	12,907	311,401	0,139	1,584	61,600	2,403	32,340	167,630	21,160	1,925	
202	Салат с овощами	180	6,743	3,694	43,058	232,621	0,104		16,000	0,955	16,230	55,020	9,980	1,013	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	870,000	39,101	34,803	126,253	984,502	0,581	38,254	513,777	7,245	124,113	411,640	89,710	6,474	
	Итого за Воскресенье - 3 неделя с 11 лет и старше	1 420,000	53,197	58,157	227,037	1 651,151	0,863	79,539	604,777	9,948	280,968	668,930	153,845	10,032	

Возрастная группа с 11 лет и старше														
Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Понедельник - 1 неделя	49,841	57,457	0,670	390,992	427,921	5,947	440,592	513,666	121,591	10,383				
Вторник - 1 неделя	56,480	50,448	0,876	399,394	369,657	6,360	299,568	752,762	170,562	7,638				
Среда - 1 неделя	78,029	51,488	1,632	72,937	541,563	7,806	458,527	1,022,859	259,534	17,799				
Четверг - 1 неделя	60,547	54,382	0,858	35,020	712,761	7,160	349,623	893,940	226,172	11,698				
Пятница - 1 неделя	60,032	59,566	1,139	60,221	552,605	9,879	235,960	834,908	214,170	12,903				
Суббота - 1 неделя	43,445	51,712	0,683	388,246	390,632	12,542	475,623	735,960	215,561	9,789				
Воскресенье - 1 неделя	45,415	44,459	0,837	448,265	558,384	9,345	282,820	611,640	162,699	11,954				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	56,256	52,787	0,956	256,439	507,646	8,434	363,245	766,534	195,756	11,738				
Понедельник - 2 неделя	84,294	77,803	1,655	50,851	1,011,544	11,079	512,909	1,231,213	242,564	21,938				
Вторник - 2 неделя	52,727	43,321	1,042	422,996	712,404	5,967	549,258	973,864	217,312	12,578				
Среда - 2 неделя	59,282	51,370	0,471	41,061	394,711	3,514	263,520	325,209	111,403	7,974				
Четверг - 2 неделя	56,819	59,133	0,782	418,512	989,184	13,900	199,821	693,644	168,882	10,872				
Пятница - 2 неделя	48,273	57,363	0,898	45,995	597,677	10,783	286,288	659,640	165,645	10,360				
Суббота - 2 неделя	60,856	46,910	0,638	47,393	500,341	8,425	355,252	820,708	179,821	11,290				
Воскресенье - 2 неделя	63,986	51,287	1,032	402,505	333,547	9,462	549,025	950,775	207,544	9,816				
СРЕДНЕЕ за 2 недели	58,034	55,312	0,931	204,188	648,487	9,019	388,010	807,865	184,739	12,118				
Понедельник - 3 неделя	49,904	46,185	1,017	33,588	370,730	6,130	443,511	731,348	208,921	13,856				
Вторник - 3 неделя	53,402	65,207	0,655	397,312	647,681	4,829	297,610	570,659	124,301	8,193				
Среда - 3 неделя	62,159	76,371	1,153	375,070	746,869	15,793	211,079	833,926	259,445	13,090				
Четверг - 3 неделя	57,120	54,053	1,000	63,734	641,713	10,712	526,642	890,519	259,341	14,260				
Пятница - 3 неделя	87,209	40,555	1,348	26,068	439,158	5,953	401,539	1,072,063	237,442	15,441				
Суббота - 3 неделя	45,193	35,775	0,808	424,434	297,164	5,869	328,445	745,146	206,716	10,440				
Воскресенье - 3 неделя	53,197	58,157	0,863	39,589	604,777	9,948	280,968	668,930	153,845	10,032				
СРЕДНЕЕ за 3 недели	58,312	53,758	0,978	194,256	535,442	8,462	354,971	787,513	207,144	12,187				
ИТОГО среднее за 3 недели	57,534	53,952	0,955	218,294	563,858	8,638	368,742	787,304	195,880	12,014				
Норма СМП	90	92	1,4	70	900	14	1,200	1,200	300	18				

Возрастная группа с 11 лет и старше				Итого за день	
Завтрак				Обед	
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000	1 405,000	815,000	1 405,000
Вторник - 1 неделя	550,000	870,000	1 420,000	870,000	1 420,000
Среда - 1 неделя	590,000	870,000	1 460,000	870,000	1 460,000
Четверг - 1 неделя	550,000	870,000	1 420,000	870,000	1 420,000
Пятница - 1 неделя	550,000	900,000	1 450,000	900,000	1 450,000
Суббота - 1 неделя	705,000	900,000	1 605,000	900,000	1 605,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	870,000	1 510,000	870,000	1 510,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	900,000	1 490,000	900,000	1 490,000
Вторник - 2 неделя	705,000	870,000	1 575,000	870,000	1 575,000
Среда - 2 неделя	640,000	815,000	1 455,000	815,000	1 455,000
Четверг - 2 неделя	550,000	870,000	1 420,000	870,000	1 420,000
Пятница - 2 неделя	550,000	870,000	1 420,000	870,000	1 420,000
Суббота - 2 неделя	590,000	870,000	1 460,000	870,000	1 460,000
Воскресенье - 2 неделя	550,000	870,000	1 420,000	870,000	1 420,000
Понедельник - 3 неделя	590,000	870,000	1 460,000	870,000	1 460,000
Вторник - 3 неделя	550,000	815,000	1 365,000	815,000	1 365,000
Среда - 3 неделя	550,000	870,000	1 420,000	870,000	1 420,000
Четверг - 3 неделя	655,000	870,000	1 525,000	870,000	1 525,000
Пятница - 3 неделя	640,000	870,000	1 510,000	870,000	1 510,000
Суббота - 3 неделя	640,000	870,000	1 510,000	870,000	1 510,000
Воскресенье - 3 неделя	550,000	870,000	1 420,000	870,000	1 420,000
ИТОГО среднее за 3 недели	596	866	1 462	866	1 462
Норма СМП	550	800	1 350	800	1 350