

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря _____

" " _____ 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор _____

" " _____ 2023г.

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

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая компания"

Финонов Т.В.

« » _____ 2023г.



День/неделя: Понедельник - 1 7-11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
204	Рожки отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт. лат	150	1,350	0,300	64,500	64,500	0,060	90,000		0,300	51,000	34,500	19,500	0,450
	Итого за Завтрак	570,000	18,042	11,748	89,485	544,640	0,224	90,200	78,000	2,130	354,460	268,290	51,190	3,147
Обед														
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
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,992	87,679	31,012	1,665
291	Плов из мяса птицы	200	16,517	18,592	35,952	376,681	0,105	3,514	309,240	3,310	25,990	205,860	46,840	1,900
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	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	700,000	27,083	25,403	94,554	722,062	0,478	20,438	333,172	6,376	95,492	367,339	104,252	5,191
Полдник														
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516	1,483
377	Чай с лимоном	200	0,256	0,055	54,748	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Итого за Полдник	300,000	10,792	13,736	81,078	491,314	0,156	44,985		5,938	33,337	117,833	20,396	2,366
	Итого за Понедельник - 1 7-11 лет	1 570,000	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704

День/неделя: Вторник - 1 7-11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050	
175	Каша манная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	500,000	15,517	24,668	107,810	712,971	0,249	49,900	94,900	2,521	147,550	223,720	51,110	2,306
Обед														
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,500	2,220	27,214	88,592	17,896	1,174
293	Шашлык запеченный	90	23,402	13,676	0,131	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
128	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	27,500	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	39,108	25,993	92,316	767,308	0,581	42,129	246,475	4,254	127,284	479,528	106,005	5,151
Полдник														
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	13,812	15,749	59,467	441,487	0,164	3,533	97,937	4,880	272,561	268,104	42,222	1,941
	Итого за Вторник - 1 7-11 лет	1 540,000	68,437	66,410	259,593	1 931,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,598

День/неделя: Среда - 1 7-11 лет														
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатым мясом	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
348	Сок 200 мл в инд.уп.	200	22,400	0,000	90,000	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	610,000	26,087	13,579	101,679	639,219	0,190	4,326	83,380	1,560	195,780	350,040	61,310	5,568
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,400	12,000	0,540
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,727
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	0,565	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	3,760	3,760	3,240	0,828
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	37,270	31,005	104,928	852,844	1,181	40,261	309,252	4,812	187,073	503,991	150,792	10,653
Полдник														
406	Хлебобулочное изделие	100	12,922	14,511	45,176	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	13,122	14,562	58,219	416,486	0,153	19,900	115,787	4,866	69,169	162,767	22,316	3,075
	Итого за Среда - 1 7-11 лет	1 650,000	76,479	59,146	264,826	1 908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,072	1 021,798	239,418	18,496

Минеральные вещества (мг)									
Ca	P	Mg	Fe	Na	K	Cl	S	Si	Al
270,910	219,550	22,090	1,358	4,950	8,240	4,400	0,859	7,600	26,000
34,500	34,500	19,500	0,450	334,460	288,290	51,190	3,147	16,800	10,200
9,300	16,800	10,200	0,470	32,302	87,679	31,012	1,665	205,860	46,840
6,000	19,500	4,200	0,330	6,000	37,500	12,000	0,840	21,900	37,500
26,000	5,600	0,440	5,368	195,780	350,040	61,310	10,653	44,011	18,542
181,230	300,970	42,830	1,245	6,550	9,120	4,880	0,883	134,720	20,340
0,008	0,580	0,008	0,008	0,008	14,000	8,000	2,800	90,890	248,700
0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	26,000	5,600	0,440	5,760	3,960
1,560	195,780	350,040	61,310	1,560	195,780	350,040	61,310	19,500	4,200
8,400	15,600	12,000	0,540	27,283	44,011	18,542	0,723	20,340	20,340
1,112	181,230	300,970	42,830	1,112	181,230	300,970	42,830	1,112	181,230
0,002	1,700	0,580	0,008	0,002	1,700	0,580	0,008	0,002	1,700
0,020	2,000	0,040	0,044	0,020	2,000	0,040	0,044	0,020	2,000
0,120	0,120	0,090	0,090	0,120	0,120	0,090	0,090	0,120	0,120
309,252	481,2	187,073	503,991	309,252	481,2	187,073	503,991	309,252	481,2
115,287	4,866	64,219	22,916	115,287	4,866	64,219	22,916	115,287	4,866
0,500	4,950	8,240	0,859	0,500	4,950	8,240	0,859	0,500	4,950
115,787	4,866	69,169	162,767	115,787	4,866	69,169	162,767	115,787	4,866
508,619	1,238	452,022	1,021,798	508,619	1,238	452,022	1,021,798	508,619	1,238

День/неделя: Четверг - 1 7-11 лет																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527			
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019			
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		10,000	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
	Итого за Завтрак	500,000	25,828	20,656	81,205	616,161	0,238	2,535	305,120	1,354	371,800	485,150	82,520	4,596			
	Обед																
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			
96	Рисовый суп с куриным бульоном	200	1,938	4,015	13,178	97,201	0,061	7,824	165,631	1,529	21,322	64,330	17,321	0,671			
	Борош.	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135			
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516			
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	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	0,840			
	Итого за Обед	740,000	36,174	33,372	86,170	803,996	0,617	17,825	371,972	7,483	156,209	506,462	151,007	6,948			
	Полдник																
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160		23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352			
	Кисломолочный напиток	200	9,400	5,000	105,000	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200			
	Итого за Полдник	300,000	15,502	12,495	75,894	477,597	0,220	1,800	63,325	3,573	266,786	288,378	45,612	1,552			
	Итого за Четверг - 1 7-11 лет	1 540,000	77,504	66,523	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,590	279,139	13,096			
День/неделя: Пятница - 1 7-11 лет																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789			
202	Салатик овощные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087		16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	510,000	21,965	29,715	83,130	689,272	0,445	1,774	96,921	4,941	59,689	221,160	47,240	3,941			
	Обед																
71	Отуры свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300			
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602			
229	Рыба, тушенная с овощами	90	12,197	5,700	1,479	106,019	0,093	1,813	209,010	2,561	38,610	190,670	46,755	0,798			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332			
357	Кисель, 180	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	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	740,000	24,874	13,102	87,015	566,982	0,490	39,528	416,842	4,335	132,232	409,930	116,447	4,247			
	Полдник																
410	Хлебобулочное изделие	100	7,651	10,444	75,662	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708			
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 Полдник	300,000	7,887	10,499	88,825	475,500	0,117	1,967	29,192	4,582	32,672	89,947	19,609	2,591			
	Итого за Пятница - 1 7-11 лет	1 550,000	54,726	53,316	258,970	1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	234,593	721,037	177,296	10,779			
День/неделя: Суббота - 1 7-11 лет																	
№ рец.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
173	Каша геркулесовая	200	9,131	12,851	41,819	320,041	0,266	1,300	60,000	0,900	152,080	257,750	78,720	1,967			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
348	Сок 200 мл в янд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800				
	Итого за Завтрак	640,000	12,407	13,226	97,062	558,789	0,332	5,000	60,580	1,348	166,630	306,870	97,200	6,090			
	Обед																
	Икра овощная	60	1,020	5,400		81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
82	Борщ из свеклы капуста с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830			
259	Жаркое по-домашнему	200	14,329	16,975	23,255	302,011	0,211	29,549	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	700,000	21,963	28,236	86,244	694,227	0,439	50,903	213,271	7,460	121,482	320,549	94,627	5,099			
	Полдник																
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767			
357	Кисель витаминизированный	200			24,180	97,900		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050			
	Итого за Полдник	300,000	12,303	12,757	101,813	571,959	0,175	0,440	59,400	5,330	34,450	131,215	18,383	1,817			
	Итого за Субботу - 1 7-11 лет	1 640,000	46,673	54,229	285,119	1 825,475	0,946	56,343	333,251	14,138	322,562	759,634	210,210	13,006			

День/неделя: Воскресенье - 1 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	117,277	19,523	0,435			
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт, лит	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000								
	Итого за Завтрак	590,000	12,395	9,327	87,126	487,084	0,208	16,768	46,800	1,312	159,777	38,623	4,175			
Обед																
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024		
279	Творог с маслом с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	0,985	29,340	147,110	24,580	1,849		
173	Каша гречневая влажная	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
	Хлеб пшеничный	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	770,000	27,328	32,970	103,001	820,535	0,534	32,620	423,121	8,423	109,154	406,272	148,136	7,927		
Полдник																
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,400	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Полдник	300,000	9,244	11,602	77,636	447,706	0,125	0,267	52,437	4,670	33,884	107,477	19,275	2,572		
	Итого за Воскресенье - 1 7-11 лет	1 660,000	48,967	53,899	267,763	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674		

День/неделя: Понедельник - 2 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
210	Омлет натуральный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	0,859		
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	
	Итого за Завтрак	540,000	29,317	28,405	50,708	579,469	0,248	15,971	493,400	3,012	224,200	471,770	55,140	9,416	
Обед															
71	Омлет с сыром порционный	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665	
268	Витаминное молоко с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789	
171	Капша рисовая рассычатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043	8,880	16,000	0,570	81,450	26,720	0,567		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	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	770,000	27,572	36,786	112,314	888,930	0,725	13,778	274,453	7,400	119,161	391,570	110,097	5,683	
Полдник															
406	Хлебобулочное изделие	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	
	Кисломолочный напиток	200						2,933							
	Итого за Полдник	300,000	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741	
	Итого за Понедельник - 2 7-11 лет	1 610,000	64,901	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840	

День/неделя: Вторник - 2 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	З		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак															
	Сыр порционный	15	3,900	3,915	33,771	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	219,471	139,411	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
382	Какао с молоком	200	3,880	3,100	117,430	88,000	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480	
348	Сов 200 мл в инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800		
Итого за Завтрак			16,413	14,123	92,753	566,501	0,241	4,629	93,220	0,926	405,370	401,920	86,460	5,245	
Обед															
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815	
268	Рыба запеченная	90	17,713	6,033	3,496	139,411	0,127	0,540	10,800	2,599	47,780	264,350	60,420	0,953	
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	17,552	72,240	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,036	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840		
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,689	51,259	310,432	6,054	158,102	539,449	154,142	5,846	
Итого за Обед			34,348	16,782	86,099	641,064									
Полдник															
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	4,550	9,120	4,880	0,883	
Итого за Полдник			12,539	12,812	90,796	528,807	0,177	1,700	59,400	0,008	4,550	9,120	4,880	0,883	
Итого за Вторник - 2, 7-11 лет			63,300	43,717	269,648	1 736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741	

День/неделя: Среда - 2 7-11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
174	Каша рисовая молочная	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527		
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
338	Фрукт, луг	150	1,350	0,300	64,500	12,150	0,060	90,000	0,300		51,000	34,500	19,500	0,450		
	Итого за Завтрак	590,000	12,502	8,976	89,137	496,131	0,209	91,703	45,800	1,004	180,680	204,950	57,620	1,417		
Обед																
	Икра осетная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	11,822	27,819	10,042	0,452		
274	Зразы рубленные из мяса	90	13,217	23,910	11,651	315,984	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153		
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	0,356	16,000	0,356	12,040	112,210	74,220	2,516		
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700		0,580	6,550	9,120	4,880	0,880		
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330		6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	77,700	0,120	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	740,000	25,476	36,921	89,599	802,624	0,638	13,622	258,181	7,324	131,100	393,733	136,130	7,591		
Полдник																
410	Хлебобулочное изделие	100	7,651	10,444	75,602	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,729	1,708		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	0,859	2,567			
	Итого за Полдник	300,000	7,851	10,495	88,705	474,140	0,116	0,367	29,112	4,574	31,072	89,067	19,129	2,567		
	Итого за Среда - 2 7-11 лет	1 630,000	45,829	56,392	267,441	1 772,895	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575		

День/неделя: Четверг - 2 7-11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
279	Тертая мясная с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,058	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849			
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	0,099	16,000	0,910	0,910	53,160	9,720	0,994				
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	510,000	22,416	24,266	88,825	0,225	6,360	118,400	6,343	63,230	235,390	44,780	4,166			
Обед																
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300			
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830			
289	Рагу овощное из грибов	200	15,513	18,352	20,118	0,191	24,293	306,751	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479			
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,055	18,263	0,005	0,180	74,595	0,248	6,840	4,905	0,192				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	70,500	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	0,120	0,120	77,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Итого за Обед	700,000	22,547	24,283	78,847	0,425	45,647	616,872	5,763	110,742	322,850	95,667	4,971			
Полдник																
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	0,160	0,440	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352			
357	Кисель витаминизированный	200	0,902	7,495	24,180	0,160	0,440	97,900	0,020	2,200	1,800	0,600	0,050			
	Итого за Полдник	300,000	9,902	7,495	90,674	0,160	0,440	23,325	3,593	26,986	102,178	16,212	1,402			
Ужин																
	Итого за Ужин - 2 7-11 лет	1,510,000	54,865	56,044	258,346	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539			

День/неделя: Пятница - 2 7-11 лет

№ респ.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Итого за Завтрак																	
	Масло порционное	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	270,000	0,040	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050				
173	Каша пшеничная молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535			
376	Чай с сахаром	200	0,051	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
Итого за Завтрак																	
		500,000	16,018	22,395	113,252	716,279	0,341	1,400	82,000	2,483	168,260	293,020	76,550	3,904			
Итого за Обед																	
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540			
108	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	200	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024			
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608			
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994			
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
Итого за Обед																	
		740,000	27,705	29,315	120,262	860,335	0,539	31,860	368,401	6,584	122,224	332,632	82,526	6,164			
Итого за Пятница																	
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800			242,000	188,000	30,000	0,200			
Итого за Пятник																	
		300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	1,800	83,285	5,930	26,887	296,713	45,516	1,683			

День/неделя: Суббота - 2 7-11 лет

№ 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	Fe	
Завтрак														
181	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	33,162	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	9,120	4,880	0,883	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	5,600	0,440	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	3,300
Итого за Завтрак		590,000	9,967	6,682	80,705	428,432	0,174	18,000	36,580	1,248	165,681	168,897	43,593	5,058
Обед														
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
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
260	Гуляш из говядины	90	14,615	11,270	3,460	176,210	0,082	2,433	21,400	2,750	16,719	130,178	21,489	0,804
171	Каша рисовая рассычатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031	0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	77,700	0,120	0,120						0,840
Итого за Обед		740,000	25,805	21,588	89,395	665,193	0,372	32,608	265,852	5,947	90,082	329,439	93,151	3,720
Полдник														
406	Хлебобулочное изделие	100	12,922	14,511	45,176	365,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,527	22,916	2,216
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,159	4,950	8,240	4,400	0,859
Итого за Полдник		300,000	13,122	14,562	58,219	418,486	0,153	19,900	115,787	4,866	69,169	167,767	27,316	3,075
Итого за Суббота - 2 7-11 лет		1 630,000	48,894	42,832	228,319	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	329,932	666,103	163,970	11,853

День/неделя: Воскресенье - 2 7-11 лет

№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
7	Бутерброд геркулес с сыром	60	8,042	5,662	18,400	157,350	0,050	0,161	38,368	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	46,360	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Завтрак	500,000	17,115	12,741	84,894	524,209	0,223	1,470	85,468	1,380	344,800	338,984	59,782	2,777
Обед														
71	Нарезка свиная	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
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
293	Цыпленок запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	33,869	23,494	82,488	686,228	0,556	58,744	250,626	4,181	126,453	433,946	106,531	4,820
Полдник														
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	64,593	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713
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 Полдник	300,000	9,280	11,606	77,756	449,066	0,126	1,867	52,517	4,678	35,484	108,357	19,755	2,596
	Итого за Воскресенье - 2 7-11 лет	1 540,000	60,264	47,841	245,138	1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,193

День/неделя: Понедельник - 3 7-11 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														
204	Ровней отварные с сыром	180	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничий	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт, 1шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957
Обед														
71	Отутри свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
173	Каши гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,044	15,504	64,800	0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828
	Хлеб пшеничий	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничий	30	2,550	0,090	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	24,378	30,942	89,565	757,063	0,706	25,860	217,452	4,223	111,302	369,660	141,342	7,299
Полдник														
424	Хлебобулочное изделие	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175		59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767
	Кисломолочный напиток	200	5,600	5,000	105,000	9,400	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	17,903	17,757	177,633	529,059	0,235	1,800	99,400	5,310	274,250	317,415	47,783	1,967
	Итого за Понедельник - 3 7-11 лет	1 610,000	59,813	60,667	269,913	1 872,762	1,150	42,960	390,852	11,423	693,12	957,365	234,715	15,223

День/неделя: Пятница - 3-7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Затрат		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
268	Витонки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063		0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	180,600	22,860	1,789	Итого за Завтрак
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401		0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388		0,001	0,100	0,500		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 Завтрак	510,000	21,017	30,273	68,802	630,852		0,518	1,774	96,921	4,472	57,399	287,059	197,080	5,604	Итого за Обед
71	Паровая ошпаренная	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	
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	200	4,998	5,437	15,090	129,441		0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665	
203	Паштеток запеченный	90	23,402	13,676	0,483	225,349		0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983	
304	Пюре из овощей с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691		0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137	Итого за Полдник
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800		0,011	3,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,828	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500		0,033		6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	71,700		0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	51,197	24,678	98,165	828,981		1,123	21,318	243,106	4,830	180,432	626,614	165,296	10,203	Итого за Вечер
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	67,915	436,566		0,154		43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483	
	Кисломолочный напиток	200	5,800	5,000	8,400	108,000		0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200	
	Итого за Полдник	300,000	16,356	18,681	76,315	544,566		0,194	0,600	109,285	6,130	274,787	292,713	43,516	1,683	
	Итого за Пятница - 3-7-11 лет	1 550,000	88,570	73,632	242,782	2 004,399		1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	2 206,377	375,892	17,490	Итого за Суббота - 3-7-11 лет
181	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	270,000		0,040		40,000	0,100	2,400	3,000	10,000	1,050	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388		0,001	0,100	0,500		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 Завтрак	500,000	16,018	22,395	113,252	716,279		0,341	1,400	82,000	2,483	168,260	293,820	76,550	3,904	Итого за Обед
71	Помидары свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400		0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540	
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012		0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,342	0,723	
202	Брахаля	90	23,953	23,861	8,250	350,454		0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994	Итого за Полдник
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500		0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	71,700		0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840	
	Итого за Обед	740,000	37,669	33,586	102,627	878,788		0,571	35,856	416,792	8,675	168,570	425,893	89,528	5,598	
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,404	372,597		0,160		23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352	Итого за Воскресенье - 3-7-11 лет
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 Полдник	300,000	10,138	7,550	79,657	427,345		0,162	1,700	23,905	3,581	30,736	109,498	20,492	2,235	
	Итого за Воскресенье - 3-7-11 лет	1 540,000	63,825	63,531	295,536	2 022,412		1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,431	186,570	11,727	

День/неделя: Воскресенье - 3-7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100		0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	Итого за Завтрак	
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	270,000		0,040		5,500	1,750	14,300	45,000	10,000			
173	Каша пшеница молочная	200	8,798	7,084	45,754	282,791		0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388		0,001	0,100	0,500		8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	Итого за Завтрак	
	Итого за Завтрак	500,000	16,018	22,395	113,252	716,279		0,341	1,400	82,000	2,483	168,260	293,820	76,550	3,904		
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400		0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		Итого за Обед
88/2011	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	1,614	4,665	9,351	86,012		0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723		
	Брызгалка	90	23,953	23,861	8,250	350,454		0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135		
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	272,482		0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240									0,036	Итого за Обед	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500		0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	71,700		0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	740,000	37,669	33,586	102,627	878,288		0,571	35,856	416,792	8,675	168,570	425,893	89,528	5,598		
	Итого за Обед															Итого за Полдник	
415	Хлебобулочное изделие	100	9,902	7,495	66,494	372,597		0,160		23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352		
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 Полдник	300,000	10,138	7,550	79,657	427,345		0,162	1,700	23,905	3,581	31,336	109,498	20,492	2,235		
	Итого за Воскресенье - 3-7-11 лет	1 540,000	63,825	63,531	295,536	2 032,412		1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,431	186,570	11,727	Итого за Воскресенье - 3-7-11 лет	
	Итого за Воскресенье - 3-7-11 лет	1 540,000	63,825	63,531	295,536	2 032,412		1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,431	186,570	11,727		
	Итого за Воскресенье - 3-7-11 лет	1 540,000	63,825	63,531	295,536	2 032,412		1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,431	186,570	11,727		

Возрастная группа 7-11 лет														
	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У			В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Понедельник - 1	55,917	50,887	265,117		1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704	
Вторник - 1	68,437	66,410	259,593		1 921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,398	
Среда - 1	76,479	59,146	264,826		1 908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1 021,798	239,418	18,496	
Четверг - 1	77,504	66,523	243,219		1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,990	279,139	13,096	
Пятница - 1	54,726	53,316	258,970		1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	721,037	177,296	10,779	
Суббота - 1	46,673	54,229	285,119		1 825,475	0,946	56,343	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006	
Воскресенье - 1	48,967	53,899	267,763		1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	61,243	57,773	263,515		1 828,377	1,045	56,584	534,564	13,164	435,261	885,686	212,479	12,879	
Понедельник - 2	64,901	75,940	212,989		1 801,886	1,097	37,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840	
Вторник - 2	63,300	43,717	269,648		1 736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741	
Среда - 2	45,829	56,392	267,441		1 772,895	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575	
Четверг - 2	54,865	56,044	258,346		1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539	
Пятница - 2	59,879	70,391	310,829		2 118,180	1,094	35,060	533,586	14,997	559,271	922,365	204,592	11,751	
Суббота - 2	48,894	42,832	228,319		1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	163,970	11,853	
Воскресенье - 2	60,264	47,841	245,138		1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,193	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	56,847	56,165	256,101		1 765,383	0,954	59,465	530,790	13,377	414,992	835,039	195,585	12,356	
Понедельник - 3	59,813	60,667	269,913		1 872,762	1,150	42,960	394,852	11,423	693,412	957,365	234,715	15,223	
Вторник - 3	61,581	56,319	252,745		1 767,022	1,021	48,753	622,637	12,233	451,509	968,512	213,873	12,691	
Среда - 3	63,798	48,592	271,176		1 792,548	0,847	47,961	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870	
Четверг - 3	50,889	56,176	240,900		1 686,433	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639	
Пятница - 3	88,570	73,632	242,782		2 004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1 206,377	315,892	17,490	
Суббота - 3	41,730	42,005	239,496		1 509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050	
Воскресенье - 3	63,825	63,531	295,536		2 022,412	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737	
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	61,429	57,275	258,935		1 867,897	1,092	54,737	521,889	12,995	438,628	889,111	219,455	13,386	
ИТОГО среднее за 3 недели	59,840	57,071	259,517		1 800,552	1,030	56,929	529,081	13,162	429,627	869,945	209,173	12,874	
Норма СанПин	53,9	55,3	235		1 645	0,84	42	490	8,4	770	770	175	8,4	

Возрастная группа 7-11 лет					Итого за день	
	Завтрак	Обед	Полдник			
Понедельник - 1	570,000	700,000	300,000		1 570,000	
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000		1 540,000	
Среда - 1	610,000	740,000	300,000		1 650,000	
Четверг - 1	500,000	740,000	300,000		1 540,000	
Пятница - 1	510,000	740,000	300,000		1 550,000	
Суббота - 1	640,000	700,000	300,000		1 640,000	
Воскресенье - 1	590,000	770,000	300,000		1 660,000	
Понедельник - 2	540,000	770,000	300,000		1 610,000	
Вторник - 2	655,000	740,000	300,000		1 695,000	
Среда - 2	590,000	740,000	300,000		1 630,000	
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000		1 510,000	
Пятница - 2	500,000	740,000	300,000		1 540,000	
Суббота - 2	590,000	740,000	300,000		1 630,000	
Воскресенье - 2	500,000	740,000	300,000		1 540,000	
Понедельник - 3	570,000	740,000	300,000		1 610,000	
Вторник - 3	500,000	700,000	300,000		1 500,000	
Среда - 3	610,000	740,000	300,000		1 650,000	
Четверг - 3	590,000	740,000	300,000		1 630,000	
Пятница - 3	510,000	740,000	300,000		1 550,000	
Суббота - 3	590,000	700,000	300,000		1 590,000	
Воскресенье - 3	500,000	740,000	300,000		1 540,000	
ИТОГО среднее за 3 недели	556	733	300		1 589	
Норма СанПин	500	700	300		1 500	