

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ СОШ № 4  
г. Сосновоборска

  
Пестова Л. М.

2024г.



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор  
ООО "Межрегиональная

кейтеринговая компания"

  
Фионов Т. В.

2024г.



**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**

2024 г.

День/неделя: Понедельник - 1														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
173	Каша пшеничная молочная	250	11,026	8,863	57,608	355,341	0,319	1,625	45,000	0,242	172,160	263,870	70,840	1,919
377	Чай с лимоном	196 /4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>625,000</b>	<b>19,442</b>	<b>20,883</b>	<b>105,301</b>	<b>692,289</b>	<b>0,412</b>	<b>13,445</b>	<b>120,080</b>	<b>1,175</b>	<b>357,110</b>	<b>415,490</b>	<b>98,470</b>	<b>5,722</b>
<i>Обед</i>														
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 (говядина/куры)	100	15,569	15,912	16,939	275,591	0,167			1,805	36,620	146,210	19,940	1,744
202	Рожки 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
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<b>Итого за Обед</b>		<b>880,000</b>	<b>39,839</b>	<b>33,197</b>	<b>156,232</b>	<b>1 055,728</b>	<b>0,809</b>	<b>166,055</b>	<b>837,042</b>	<b>8,640</b>	<b>186,776</b>	<b>452,984</b>	<b>115,086</b>	<b>7,824</b>
<b>Итого за Понедельник - 1</b>		<b>1 505,000</b>	<b>59,281</b>	<b>54,080</b>	<b>261,533</b>	<b>1 748,017</b>	<b>1,221</b>	<b>179,500</b>	<b>957,122</b>	<b>9,815</b>	<b>543,886</b>	<b>868,474</b>	<b>213,556</b>	<b>13,546</b>
День/неделя: Вторник - 1														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
204	Рожки 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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>610,000</b>	<b>20,680</b>	<b>20,597</b>	<b>100,763</b>	<b>680,830</b>	<b>0,248</b>	<b>90,324</b>	<b>128,900</b>	<b>2,230</b>	<b>370,830</b>	<b>323,380</b>	<b>55,460</b>	<b>3,381</b>
<i>Обед</i>														
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	246 /4	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
260	Гуляш из птицы (грудки филе)	50 /50	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
171	Каша рисовая рассыпчатая	180	4,841	5,290	39,938	226,971	0,052		20,000	0,690	10,000	98,250	32,220	0,679
903	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	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
<b>Итого за Обед</b>		<b>880,000</b>	<b>35,673</b>	<b>19,953</b>	<b>122,919</b>	<b>776,582</b>	<b>0,521</b>	<b>57,545</b>	<b>482,854</b>	<b>7,472</b>	<b>120,460</b>	<b>430,521</b>	<b>175,952</b>	<b>6,271</b>
<b>Итого за Вторник - 1</b>		<b>1 490,000</b>	<b>56,353</b>	<b>40,550</b>	<b>223,682</b>	<b>1 457,412</b>	<b>0,769</b>	<b>147,869</b>	<b>611,754</b>	<b>9,702</b>	<b>491,290</b>	<b>753,901</b>	<b>231,412</b>	<b>9,652</b>

День/неделя: Среда - 1														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	40	0,280	0,040	0,760	4,400	0,012	2,800	12,001	0,040	6,801	12,001	5,601	0,200
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
377	Чай с лимоном	196 /4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
565	Зефир в шоколаде, 1 шт	50	1,000	5,200	34,450	189,500								
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>590,000</i>	<i>30,569</i>	<i>16,094</i>	<i>121,820</i>	<i>738,609</i>	<i>0,201</i>	<i>7,395</i>	<i>343,851</i>	<i>5,122</i>	<i>48,331</i>	<i>317,191</i>	<i>132,661</i>	<i>3,846</i>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
229	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	70 /30	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
348	Компот из абрикосов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>880,000</i>	<i>30,437</i>	<i>24,665</i>	<i>101,753</i>	<i>645,232</i>	<i>0,657</i>	<i>58,192</i>	<i>551,152</i>	<i>5,274</i>	<i>169,156</i>	<i>498,854</i>	<i>152,041</i>	<i>5,706</i>
<i>Итого за Среда - 1</i>		<i>1 470,000</i>	<i>61,006</i>	<i>40,759</i>	<i>223,573</i>	<i>1 383,841</i>	<i>0,858</i>	<i>65,587</i>	<i>895,003</i>	<i>10,396</i>	<i>217,487</i>	<i>816,045</i>	<i>284,702</i>	<i>9,552</i>
День/неделя: Четверг - 1														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>575,000</i>	<i>45,617</i>	<i>51,233</i>	<i>62,672</i>	<i>898,971</i>	<i>0,341</i>	<i>12,577</i>	<i>750,800</i>	<i>3,779</i>	<i>546,790</i>	<i>792,690</i>	<i>79,310</i>	<i>9,410</i>
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, 250	246 /4	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	-2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175			2,200	23,540	179,070	23,800	1,238
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354		40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543
903	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>910,000</i>	<i>42,476</i>	<i>40,952</i>	<i>141,286</i>	<i>1 063,358</i>	<i>0,910</i>	<i>42,130</i>	<i>385,932</i>	<i>8,996</i>	<i>150,626</i>	<i>627,684</i>	<i>262,076</i>	<i>11,148</i>
<i>Итого за Четверг - 1</i>		<i>1 485,000</i>	<i>88,093</i>	<i>92,185</i>	<i>203,958</i>	<i>1 962,329</i>	<i>1,251</i>	<i>54,707</i>	<i>1 136,732</i>	<i>12,775</i>	<i>697,416</i>	<i>1 420,374</i>	<i>341,386</i>	<i>20,558</i>

День/неделя: Пятница - 1														
№ 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
<i>Завтрак</i>														
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
178	Масло порционно	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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>675,000</i>	<i>16,623</i>	<i>20,119</i>	<i>92,352</i>	<i>626,659</i>	<i>0,283</i>	<i>91,728</i>	<i>122,200</i>	<i>1,221</i>	<i>370,430</i>	<i>361,110</i>	<i>82,030</i>	<i>3,021</i>
<i>Обед</i>														
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 на мясном бульоне	250	8,709	9,026	27,825	209,042	0,133	11,500	257,876	2,773	33,875	110,203	22,304	1,464
289	Рагу овощное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	262,921	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912
377	Чай с лимоном	176 /4	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	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
1500	Йогурт в стаканчиках	100	24,000	47,000	140,000	1 100,000	0,300	6,000	200,000		1 240,000	950,000	150,000	1,000
<i>Итого за Обед</i>		<i>950,000</i>	<i>63,826</i>	<i>72,927</i>	<i>253,145</i>	<i>1 901,196</i>	<i>0,940</i>	<i>67,487</i>	<i>1 359,027</i>	<i>10,076</i>	<i>1 388,553</i>	<i>1 430,196</i>	<i>338,871</i>	<i>8,617</i>
<i>Итого за Пятница - 1</i>		<i>1 625,000</i>	<i>80,449</i>	<i>93,046</i>	<i>345,497</i>	<i>2 527,855</i>	<i>1,223</i>	<i>159,215</i>	<i>1 481,227</i>	<i>11,297</i>	<i>1 758,983</i>	<i>1 791,306</i>	<i>420,901</i>	<i>11,638</i>
День/неделя: Суббота - 1														
№ 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
<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
120	Суп молочный с вермишелью	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	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>675,000</i>	<i>15,873</i>	<i>18,153</i>	<i>77,747</i>	<i>542,390</i>	<i>0,196</i>	<i>9,995</i>	<i>133,450</i>	<i>1,645</i>	<i>417,490</i>	<i>340,740</i>	<i>64,290</i>	<i>5,592</i>
<i>Обед</i>														
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
274	Зразы рубленые 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
208	Напиток витаминизированный	180			17,460	70,200	0,270	18,000	108,000	2,106				
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>880,000</i>	<i>30,702</i>	<i>32,380</i>	<i>121,639</i>	<i>844,988</i>	<i>1,038</i>	<i>73,147</i>	<i>465,925</i>	<i>8,352</i>	<i>186,547</i>	<i>489,109</i>	<i>122,549</i>	<i>6,875</i>
<i>Итого за Суббота - 1</i>		<i>1 555,000</i>	<i>46,575</i>	<i>50,533</i>	<i>199,386</i>	<i>1 387,378</i>	<i>1,234</i>	<i>83,142</i>	<i>599,375</i>	<i>9,997</i>	<i>604,037</i>	<i>829,849</i>	<i>186,839</i>	<i>12,467</i>

День/неделя: Понедельник - 2														
№ 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
<i>Завтрак</i>														
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
178	Масло порционно	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	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>675,000</i>	<i>16,182</i>	<i>18,997</i>	<i>97,209</i>	<i>634,179</i>	<i>0,209</i>	<i>91,767</i>	<i>118,800</i>	<i>1,267</i>	<i>369,870</i>	<i>355,590</i>	<i>78,530</i>	<i>2,685</i>
<i>Обед</i>														
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200		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	246 /4	4,779	5,984	15,144	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108
268	Биточки мясные с томатным соусом	100 /30	15,607	19,802	19,768	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	22,150	1,789
171	Каша перловая рассыпчатая	180	5,629	5,011	40,219	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
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>910,000</i>	<i>33,119</i>	<i>32,807</i>	<i>131,184</i>	<i>928,328</i>	<i>0,609</i>	<i>52,471</i>	<i>535,634</i>	<i>8,263</i>	<i>168,191</i>	<i>531,389</i>	<i>118,601</i>	<i>6,730</i>
<i>Итого за Понедельник - 2</i>		<i>1 585,000</i>	<i>49,301</i>	<i>51,804</i>	<i>228,393</i>	<i>1 562,507</i>	<i>0,818</i>	<i>144,238</i>	<i>654,434</i>	<i>9,530</i>	<i>538,061</i>	<i>886,979</i>	<i>197,131</i>	<i>9,415</i>
День/неделя: Вторник - 2														
№ 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
<i>Завтрак</i>														
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100 /30	13,194	16,250	25,847	241,971	0,153	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	25,083	1,326
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
377	Чай с лимоном	196 /4	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>660,000</i>	<i>23,215</i>	<i>22,183</i>	<i>98,600</i>	<i>629,790</i>	<i>0,430</i>	<i>17,422</i>	<i>93,844</i>	<i>3,900</i>	<i>72,062</i>	<i>324,366</i>	<i>134,183</i>	<i>7,946</i>
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокачанной 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	100	24,839	27,032	0,379	343,301	0,097	2,886	96,720	1,646	26,160	226,850	25,540	2,265
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
903	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>880,000</i>	<i>45,819</i>	<i>44,523</i>	<i>120,780</i>	<i>1 026,488</i>	<i>0,836</i>	<i>76,175</i>	<i>831,152</i>	<i>7,117</i>	<i>193,516</i>	<i>596,174</i>	<i>155,406</i>	<i>8,857</i>
<i>Итого за Вторник - 2</i>		<i>1 540,000</i>	<i>69,034</i>	<i>66,706</i>	<i>219,380</i>	<i>1 656,278</i>	<i>1,266</i>	<i>93,597</i>	<i>924,996</i>	<i>11,017</i>	<i>265,578</i>	<i>920,540</i>	<i>289,589</i>	<i>16,803</i>

День/неделя: Среда - 2														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
204	Рожки отварные с сыром	172 /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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>660,000</i>	<i>24,070</i>	<i>16,636</i>	<i>110,782</i>	<i>695,272</i>	<i>0,287</i>	<i>18,624</i>	<i>187,871</i>	<i>2,682</i>	<i>475,400</i>	<i>434,640</i>	<i>90,760</i>	<i>6,941</i>
<i>Обед</i>														
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	250	22,097	8,431	34,388	272,539	0,263	35,541	13,625	3,593	34,988	243,075	109,675	2,954
398	Напиток из плодов шиповника	180	0,442	0,182	19,253	88,790	0,009	130,000	106,210	0,494	7,800	2,210	2,210	0,429
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<i>850,000</i>	<i>34,103</i>	<i>15,858</i>	<i>107,219</i>	<i>678,993</i>	<i>0,614</i>	<i>182,520</i>	<i>367,416</i>	<i>6,611</i>	<i>127,103</i>	<i>447,248</i>	<i>170,061</i>	<i>6,475</i>
<i>Итого за Среда - 2</i>		<i>1 510,000</i>	<i>58,173</i>	<i>32,494</i>	<i>218,001</i>	<i>1 374,265</i>	<i>0,901</i>	<i>201,144</i>	<i>555,287</i>	<i>9,293</i>	<i>602,503</i>	<i>881,888</i>	<i>260,821</i>	<i>13,416</i>
День/неделя: Четверг - 2														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
293	Цыпленок запеченный	100	24,839	27,032	0,379	343,301	0,097	2,886	96,720	1,646	26,160	226,850	25,540	2,265
143	Рагу из овощей	180	3,472	7,641	27,192	153,169	0,144	44,866	913,824	3,556	58,932	100,584	47,376	1,595
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	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
<i>Итого за Завтрак</i>		<i>680,000</i>	<i>33,661</i>	<i>35,424</i>	<i>77,364</i>	<i>731,858</i>	<i>0,357</i>	<i>137,852</i>	<i>1 011,044</i>	<i>6,052</i>	<i>151,042</i>	<i>402,674</i>	<i>103,816</i>	<i>5,719</i>
<i>Обед</i>														
20	Салат из сырых овощей	100	1,132	6,796	8,810	101,975	0,044	19,266	385,901	3,264	29,858	34,773	20,567	0,741
103	Суп картофельный с вермишелью	250	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,556	0,710
260	Гуляш из птицы	50 /50	18,193	6,489	8,087	141,811	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190		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
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
1500	Йогурт в стаканчиках	100	24,000	47,000	140,000	1 100,000	0,300	6,000	200,000		1 240,000	950,000	150,000	1,000
<i>Итого за Обед</i>		<i>980,000</i>	<i>59,286</i>	<i>70,556</i>	<i>244,684</i>	<i>1 834,185</i>	<i>0,897</i>	<i>34,792</i>	<i>832,515</i>	<i>8,694</i>	<i>1 358,566</i>	<i>1 390,821</i>	<i>364,749</i>	<i>8,567</i>
<i>Итого за Четверг - 2</i>		<i>1 660,000</i>	<i>92,947</i>	<i>105,980</i>	<i>322,048</i>	<i>2 566,043</i>	<i>1,254</i>	<i>172,644</i>	<i>1 843,559</i>	<i>14,746</i>	<i>1 509,608</i>	<i>1 793,495</i>	<i>468,565</i>	<i>14,286</i>

День/неделя: Пятница - 2														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
223	Запеканка творожная с молоком 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
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
822	Мармелад	50	0,050		39,700	160,500					2,000	0,500	1,000	0,200
<i>Итого за Завтрак</i>		<b>480,000</b>	<b>29,233</b>	<b>22,291</b>	<b>114,053</b>	<b>781,269</b>	<b>0,174</b>	<b>2,400</b>	<b>132,780</b>	<b>1,858</b>	<b>217,470</b>	<b>347,300</b>	<b>47,750</b>	<b>2,772</b>
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	100	0,900	0,150	2,850	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700
82	Борщ из свежей капусты со сметаной	246 /4	4,626	5,943	15,326	115,094	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177
291	Плов из мяса птицы	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	331,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213
903	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<b>850,000</b>	<b>37,539</b>	<b>18,482</b>	<b>122,973</b>	<b>773,355</b>	<b>0,502</b>	<b>43,473</b>	<b>655,282</b>	<b>7,994</b>	<b>117,456</b>	<b>451,604</b>	<b>185,576</b>	<b>6,250</b>
<i>Итого за Пятница - 2</i>		<b>1 330,000</b>	<b>66,772</b>	<b>40,773</b>	<b>237,026</b>	<b>1 554,624</b>	<b>0,676</b>	<b>45,873</b>	<b>788,062</b>	<b>9,852</b>	<b>334,926</b>	<b>798,904</b>	<b>233,326</b>	<b>9,022</b>
День/неделя: Суббота - 2														
№ 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	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
998	Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
178	Масло порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
121	Суп молочный с рисом	250	8,666	8,152	25,700	212,632	0,117	3,406	60,400	0,080	323,440	260,400	44,620	0,480
378	Чай с молоком	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200
<i>Итого за Завтрак</i>		<b>625,000</b>	<b>18,496</b>	<b>21,418</b>	<b>75,673</b>	<b>575,220</b>	<b>0,229</b>	<b>14,276</b>	<b>145,400</b>	<b>1,005</b>	<b>566,790</b>	<b>456,140</b>	<b>78,770</b>	<b>4,309</b>
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732
108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	8,709	9,026	27,825	209,042	0,133	11,500	257,876	2,773	33,875	110,203	22,304	1,464
229	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	70 /30	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589
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
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
<i>Итого за Обед</i>		<b>880,000</b>	<b>34,638</b>	<b>35,382</b>	<b>112,327</b>	<b>779,914</b>	<b>0,716</b>	<b>64,557</b>	<b>590,616</b>	<b>8,393</b>	<b>191,305</b>	<b>561,383</b>	<b>161,164</b>	<b>7,180</b>
<i>Итого за Суббота - 2</i>		<b>1 505,000</b>	<b>53,134</b>	<b>56,800</b>	<b>188,000</b>	<b>1 355,134</b>	<b>0,945</b>	<b>78,833</b>	<b>736,016</b>	<b>9,398</b>	<b>758,095</b>	<b>1 017,523</b>	<b>239,934</b>	<b>11,489</b>

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Понедельник - 1	59,281	54,080		261,533	1 748,017	1,221	179,500	957,122	9,815	543,886	868,474
Вторник - 1	56,353	40,550	223,682	1 457,412	0,769	147,869	611,754	9,702	491,290	753,901	231,412	9,652
Среда - 1	61,006	40,759	223,573	1 383,841	0,858	65,587	895,003	10,396	217,487	816,045	284,702	9,552
Четверг - 1	88,093	92,185	203,958	1 962,329	1,251	54,707	1 136,732	12,775	697,416	1 420,374	341,386	20,558
Пятница - 1	80,449	93,046	345,497	2 527,855	1,223	159,215	1 481,227	11,297	1 758,983	1 791,306	420,901	11,638
Суббота - 1	46,575	50,533	199,386	1 387,378	1,234	83,142	599,375	9,997	604,037	829,849	186,839	12,467
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>65,293</b>	<b>61,859</b>	<b>242,938</b>	<b>1 744,472</b>	<b>1,093</b>	<b>115,003</b>	<b>946,869</b>	<b>10,664</b>	<b>718,850</b>	<b>1 079,992</b>	<b>279,799</b>	<b>12,902</b>
Понедельник - 2	49,301	51,804	228,393	1 562,507	0,818	144,238	654,434	9,530	538,061	886,979	197,131	9,415
Вторник - 2	69,034	66,706	219,380	1 656,278	1,266	93,597	924,996	11,017	265,578	920,540	289,589	16,803
Среда - 2	58,173	32,494	218,001	1 374,265	0,901	201,144	555,287	9,293	602,503	881,888	260,821	13,416
Четверг - 2	92,947	105,980	322,048	2 566,043	1,254	172,644	1 843,559	14,746	1 509,608	1 793,495	468,565	14,286
Пятница - 2	66,772	40,773	237,026	1 554,624	0,676	45,873	788,062	9,852	334,926	798,904	233,326	9,022
Суббота - 2	53,134	56,800	188,000	1 355,134	0,945	78,833	736,016	9,398	758,095	1 017,523	239,934	11,489
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>64,894</b>	<b>59,093</b>	<b>235,475</b>	<b>1 678,142</b>	<b>0,977</b>	<b>122,722</b>	<b>917,059</b>	<b>10,639</b>	<b>668,129</b>	<b>1 049,888</b>	<b>281,561</b>	<b>12,405</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>65,094</b>	<b>60,476</b>	<b>239,207</b>	<b>1 711,307</b>	<b>1,035</b>	<b>118,863</b>	<b>931,964</b>	<b>10,652</b>	<b>693,490</b>	<b>1 064,940</b>	<b>280,680</b>	<b>12,654</b>
<b>Норма СанПин</b>	<b>45</b>	<b>46</b>	<b>191,5</b>	<b>1 360</b>	<b>0,7</b>	<b>35</b>	<b>450</b>	<b>7</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>150</b>	<b>9</b>

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

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью

( 8 ) листов

Генеральный директор

ООО «Межрегиональная кейтеринговая компания»

Фионов Т.В.

