

День/неделя: Понедельник - 3 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование дневной порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ц		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
304	Ровин отварные с сахаром	200	15,230	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	0,031	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,850	0,440	
338	Хлеб пшеничный Фрукт (банан)	40 150	0,600 19,090	0,600 13,567	14,700 58,783	94,000 397,230	0,045 0,221	15,000 15,324	70,500 88,200	0,300 2,020	24,000 339,230	16,500 295,800	13,500 18,060	5,600 6,101	
31	Итого за завтрак														
102	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	
268	Суп с вермишелью на бульоне	250	1,852	2,265	12,480	86,781	0,057	6,304	200,031	1,554	13,862	34,739	12,551	0,559	
123	Котлеты рубленные из мяса	100	14,157	22,700	14,156	319,211	0,341	21,000	1,424	1,224	30,140	22,690	1,849	1,499	
349	Каша гречневая варкая	180	5,385	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	133,760	0,402	13,680	133,370	2,987	2,897	
	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	0,072	5,760	3,240	0,878	0,878	
	Хлеб пшеничный	40	0,600	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,800	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	20,200	16,000	1,120	0,440	
424	Итого за обед	890,000	28,878	32,917	108,230	847,967	0,833	18,304	271,030	4,112	117,841	477,828	162,307	6,285	
	Итого за полдник														
150	Бульон домашний	150	18,455	19,136	116,450	711,089	0,262	89,100	7,966	48,375	194,122	26,674	2,650	2,650	
	Сметанка	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	40,000	0,060	242,000	188,000	30,000	0,200	0,200	
	Итого за Понедельник	330,000	24,055	24,136	125,850	816,089	0,322	129,100	7,660	390,375	382,122	56,674	2,850	2,850	
	Итого за Вторник - 3 12 лет и старше	1 830,000	72,023	70,620	332,343	2 261,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,446	1 105,831	367,035	17,254	

День/неделя: Вторник - 3 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование дневной порции	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Ц		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	0,000	0,000	55,000	192,000	12,000	2,500	
173	Каша пшеничная молочная	230	7,088	5,426	34,521	216,026	0,196	29,000	0,138	0,138	126,565	174,000	44,535	1,142	
384	Каша из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	9,000	0,060	0,060	10,000	32,500	7,000	0,550	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	1,625	288,000	1,448	191,563	398,500	63,535	4,132	
	Итого за завтрак	550,000	26,048	19,576	76,201	586,136	0,351	1,625	288,000	1,448	191,563	398,500	63,535	4,132	
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	
88/2011	Шш из свежей капусты с картофелем на курдюке	250	5,392	5,925	11,686	121,006	0,093	23,567	219,181	2,496	35,957	77,509	23,174	1,091	
392	Пельмени	205	16,044	35,629	56,069	613,054	0,001	0,050	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114	
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,900	91,900	0,018	3,600	0,180	0,180	12,600	7,200	0,340	0,340	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,800	0,440	26,000	5,600	0,440	0,440	
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	20,200	16,000	1,120	0,440	
	Итого за обед	875,000	29,766	43,324	131,565	1 040,260	0,261	13,327	345,681	3,686	103,105	198,309	69,766	4,003	
415	Кремль с изюмом	150	15,961	22,640	109,369	706,392	0,232	67,440	0,783	40,733	165,039	23,595	2,273	2,273	
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,500	0,008	0,008	6,550	4,880	0,883	0,883	
	Итого за Вторник 3 12 лет и старше	1 715,000	72,011	85,795	330,798	2 388,236	0,946	48,652	701,701	14,825	341,953	770,968	161,576	11,353	

День/неделя: Среда - 3.12 лет и старше

№ рсч.	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		
268	Бифочки 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		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,650	133,370		
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		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	4,380		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>350,000</i>	<i>23,367</i>	<i>33,188</i>	<i>74,173</i>	<i>690,856</i>	<i>0,584</i>	<i>3,528</i>	<i>103,102</i>	<i>4,602</i>	<i>63,940</i>	<i>26,000</i>		
	Миря овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000		
102	Суп гороховый на бульоне	250	6,172	5,547	18,946	150,601	0,240	9,904	200,031	2,456	39,062	108,899		
291	Плов из мяса птицы	250	20,865	24,104	45,757	482,811	0,136	4,889	461,900	4,496	33,630	262,530		
342	Колбас ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240						60,680		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,370	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>860,000</i>	<i>35,375</i>	<i>40,345</i>	<i>175,255</i>	<i>1,024,257</i>	<i>0,600</i>	<i>21,853</i>	<i>661,831</i>	<i>10,612</i>	<i>150,892</i>	<i>484,429</i>		
406	Пирожки с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	43,407	148,874		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	53,288	0,001	0,100	0,500	4,950	4,950	4,400		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>13,767</i>	<i>17,364</i>	<i>109,942</i>	<i>644,864</i>	<i>0,188</i>	<i>0,350</i>	<i>78,420</i>	<i>7,007</i>	<i>48,357</i>	<i>157,114</i>		
	Итого за Среда - 3.12 лет и старше	1 760,000	71,503	90,917	309,370	2 360,072	1,372	25,831	843,453	72,221	263,189	965,676		

День/неделя: Четверг - 3.12 лет и старше

№ рсч.	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		
15	Сыр (порцишки)	15	3,900	3,915	3,800	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000		
175	Каша молочная "Дружба"	250	1,293	8,203	42,429	273,571	0,161	1,308	47,200	0,196	152,080	186,870		
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,300	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680				
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	7,600	26,000		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>655,000</i>	<i>16,813</i>	<i>15,364</i>	<i>91,849</i>	<i>578,171</i>	<i>0,285</i>	<i>17,018</i>	<i>90,700</i>	<i>1,311</i>	<i>333,680</i>	<i>325,370</i>		
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,200	3,800	24,000	0,060	23,000	183,002	0,700	14,000	26,000		
82	Борщи из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,167	55,089		
	Борщ	100	26,627	26,285	9,020	386,743	0,238	0,319	141,200	5,398	97,270	285,450		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,370	103,600	0,160	0,160	29,200	0,120	29,200	50,000		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>41,917</i>	<i>39,095</i>	<i>101,502</i>	<i>926,321</i>	<i>0,766</i>	<i>46,756</i>	<i>551,013</i>	<i>9,521</i>	<i>702,262</i>	<i>584,149</i>		
406	Пирожок с капустой и яблоком	150	19,385	21,772	67,770	544,734	0,228	29,700	172,045	7,301	96,352	259,313		
357	Кисель витаминизированный	200	19,285	31,772	24,180	97,000	0,440	0,020	2,200	0,020	2,200	34,377		
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>350,000</i>	<i>19,285</i>	<i>31,772</i>	<i>91,950</i>	<i>642,654</i>	<i>0,228</i>	<i>30,140</i>	<i>172,945</i>	<i>7,221</i>	<i>98,552</i>	<i>241,113</i>		
	Итого за Четверг - 3.12 лет и старше	1 895,000	78,115	76,235	285,301	2 157,328	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632		

День недели: Пятница - 3 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование пищевой недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	В6	В12	А	С	Е	Са	Р
183	Запеканка рисовая с творогом и сухим молоком	200	26,243	15,212	53,250	463,621	0,146	0,710	97,800	0,710	0,158	203,000	350,020	49,770	1,467	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,031	13,043	53,288	0,001	0,100	0,500	0,001	0,450	8,240	4,400	0,859		
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,044	0,440	26,000	5,600	0,440		
301	Сыр 200 мл в пакете	200	22,400	0,020	90,000	90,000	0,020	3,000	14,000	0,020	14,000	8,000	2,899			
	Итого за Пятницу	640,000	30,183	15,583	108,473	701,009	0,211	3,810	216,550	0,211	3,810	398,260	67,770	5,366		
71	Нарезка овощей	100	0,200	0,150	2,830	17,500	0,045	16,000	106,500	0,040	0,400	28,000	17,000	0,700		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,230	12,480	97,381	0,064	6,200	12,551	0,709	0,709	52,739	15,351	0,709		
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,337	230,398	0,145	0,438	3,227	1,253	15,867	236,094	26,161	1,092		
304	Пюре из брокколи с маслом	180	30,741	5,066	43,336	302,151	0,730	20,000	108,380	0,680	0,680	293,350	96,220	6,159		
357	Кисель	180	21,762	0,320	19,680	88,110	0,044	0,160	0,160	0,018	0,540	1,620	0,540	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,018	0,540	1,620	0,540	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,018	0,540	1,620	0,540	0,440		
	Итого за Обед	490,000	38,676	25,47	119,985	953,240	1,188	23,298	340,378	1,188	4,995	692,403	175,072	10,263		
415	Кремль сахарный	150	15,961	22,640	109,869	706,392	0,232	67,440	9,283	40,733	163,039	23,395	2,273			
	Роженица	300	5,000	8,400	108,000	108,000	0,040	6,600	0,200	243,000	28,000	0,200				
	Итого за Пятницу	350,000	21,761	27,640	118,269	814,392	0,272	6,600	9,283	243,000	28,000	0,200				
	Итого за Пятница - 3 12 лет и старше	1 890,000	110,530	68,605	346,727	2 465,741	1,671	26,708	573,508	16,076	699,572	1 440,102	294,237	15,304		

День недели: Суббота - 3 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование пищевой недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	В3	В6	В12	А	С	Е	Са	Р
181	Каша манная молочная	250	5,351	4,438	30,557	184,313	0,073	1,235	29,000	0,400	108,100	17,976	0,398			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	9,120	4,860	0,883			
328	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,044	0,440	26,000	5,600	0,440		
	Фрукт (яблоко)	130	0,640	0,600	14,700	70,500	0,045	13,000	24,000	0,360	16,500	13,500	3,200			
	Итого за Субботу	640,000	9,237	5,413	78,100	403,561	0,164	17,935	29,360	1,128	161,094	41,936	5,021			
71	Овощи свежие порционные	100	0,200	0,100	1,900	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,300		
101	Суп картофельный с мясом	250	4,378	2,916	15,333	105,386	0,103	15,080	18,681	1,266	74,416	22,560	0,991			
229	Рыба, тушеная с овощами	130	21,537	18,775	1,479	220,841	0,148	2,063	214,020	2,711	58,650	310,210	74,310	1,199		
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,362	0,208	35,614	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
348	Ковбас из субпродуктов	180	0,234	18,763	74,395	74,395	0,035	0,184	0,248	0,248	6,840	4,915	0,192			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044	0,440	0,044	0,440	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,160	0,160	0,018	0,540	1,620	0,540	0,440		
	Итого за Субботу	920,000	37,391	28,176	104,137	280,784	0,698	38,117	433,363	3,102	183,660	614,235	178,245	6,031		
406	Пирожки с яблоком	150	16,729	16,729	76,612	500,359	0,186	4,400	47,970	7,023	26,848	126,175	21,336	2,61		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,288	0,001	0,100	0,500	0,001	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Субботу	350,000	13,219	16,180	89,655	553,277	0,187	4,500	48,470	7,023	41,798	134,415	23,716	3,471		
	Итого за Субботу - 3 12 лет и старше	1 910,000	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,883	13,273	388,752	908,260	246,437	14,523		



Историческая группа 12 лет и старше	Пышковые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	67,816	80,606	350,627	2 416,357	0,954	42,688	494,251	15,858	495,718	705,835	154,488	13,898
Понедельник - 2 неделя	73,945	71,293	397,268	2 153,046	1,158	54,614	483,577	13,971	601,186	1 088,777	230,203	10,896
Вторник - 1 неделя	95,877	73,667	315,768	2 374,075	1,903	107,888	702,138	15,232	566,735	1 267,294	303,889	22,193
Среда - 1 неделя	79,975	70,280	305,741	2 189,246	1,196	31,260	772,681	17,594	620,783	1 230,140	283,312	14,959
Четверг - 1 неделя	73,354	75,702	376,708	2 233,796	1,365	62,361	596,105	16,890	290,995	984,274	246,544	13,674
Пятница - 1 неделя	61,017	71,174	336,162	2 245,018	0,992	38,866	467,411	20,868	540,157	938,832	252,440	15,974
Суббота - 1 неделя	55,916	57,095	303,258	1 952,446	1,035	94,222	604,701	15,982	333,194	740,101	187,979	15,244
Воскресенье - 1 неделя	72,843	71,494	319,433	2 216,283	1,229	60,986	588,695	15,914	494,110	993,608	236,979	15,140
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	101,156	99,270	268,552	2 379,833	1,947	57,103	1 087,552	18,438	797,510	1 551,328	304,983	25,067
Понедельник - 2 неделя	77,632	66,293	335,782	2 221,154	1,393	74,641	610,313	16,164	559,282	1 177,779	287,545	15,372
Вторник - 2 неделя	53,360	75,627	352,241	2 319,675	0,671	32,601	327,631	13,207	342,215	532,395	141,297	11,780
Среда - 2 недел.	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,916
Четверг - 2 неделя	68,716	82,801	366,053	2 483,949	1,233	47,835	680,317	20,641	575,981	1 012,629	224,440	13,066
Пятница - 2 неделя	81,311	62,296	295,907	2 091,536	0,933	75,901	628,946	15,688	458,078	1 075,296	229,024	15,028
Суббота - 2 неделя	78,806	60,226	311,277	2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790
Воскресенье - 2 неделя	73,446	73,446	321,307	2 251,596	1,217	59,603	685,048	16,763	509,808	1 042,349	232,701	15,291
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	72,023	70,620	332,343	2 261,282	1,376	35,428	489,030	14,098	747,416	1 105,831	267,035	17,234
Вторник - 3	72,011	85,795	330,798	2 388,236	0,946	48,652	701,701	14,825	341,953	770,968	161,576	11,333
Среда - 3	71,503	90,917	309,370	2 360,072	1,372	25,831	843,453	22,221	263,189	965,676	286,537	16,506
Четверг - 3	78,115	76,235	285,301	2 157,328	1,279	93,914	814,658	18,173	634,494	1 150,632	299,718	18,025
Пятница - 3	110,580	68,605	346,727	2 468,741	1,671	26,708	572,598	16,076	699,572	1 440,102	294,237	18,304
Суббота - 3	58,839	49,769	271,882	1 738,072	1,049	80,552	531,283	13,273	388,752	908,360	246,437	14,523
Воскресенье - 3	61,453	66,338	350,285	2 251,713	1,165	44,135	608,457	16,048	336,998	806,690	192,145	13,000
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	75,075	72,611	318,301	2 232,206	1,265	50,746	651,640	16,388	487,486	1 021,180	249,669	15,564
ИТОГО среднее за 3 недели	74,572	72,517	319,614	2 233,362	1,217	57,112	641,794	16,355	497,135	1 019,046	239,283	15,332
Норма СанПин	90	92	383	2 720	1,4	70	900	14	1 200	1 200	300	18
Выполнение СанПин, % от суточной нормы	83%	79%	83%	82%	88%	82%	71%	117%	41%	85%	80%	85%

Историческая группа 12 лет и старше	Пышковые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)		Итого за день
	Завтрак	Обед		Полдник	Ужин	
Понедельник - 1 неделя	590,000	815,000	350,000	350,000	350,000	1 755,000
Вторник - 1 неделя	350,000	890,000	350,000	350,000	350,000	1 790,000
Среда - 1 неделя	590,000	890,000	350,000	350,000	350,000	1 830,000
Четверг - 1 неделя	350,000	890,000	350,000	350,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1 неделя	350,000	920,000	350,000	350,000	350,000	1 820,000
Суббота - 1 неделя	705,000	920,000	350,000	350,000	350,000	1 975,000
Воскресенье - 1 неделя	640,000	860,000	350,000	350,000	350,000	1 860,000
Понедельник - 2 неделя	590,000	920,000	350,000	350,000	350,000	1 850,000
Вторник - 2 неделя	705,000	890,000	350,000	350,000	350,000	1 845,000
Среда - 2 неделя	640,000	815,000	350,000	350,000	350,000	1 805,000
Четверг - 2 неделя	550,000	860,000	350,000	350,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2 неделя	590,000	890,000	350,000	350,000	350,000	1 790,000
Суббота - 2 неделя	390,000	890,000	350,000	350,000	350,000	1 830,000
Воскресенье - 2 неделя	550,000	890,000	350,000	350,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 3	590,000	890,000	350,000	350,000	350,000	1 830,000
Вторник - 3	590,000	890,000	350,000	350,000	350,000	1 830,000
Среда - 3	550,000	815,000	350,000	350,000	350,000	1 715,000
Четверг - 3	655,000	860,000	350,000	350,000	350,000	1 760,000
Пятница - 3	640,000	890,000	350,000	350,000	350,000	1 895,000
Суббота - 3	640,000	890,000	350,000	350,000	350,000	1 880,000
Воскресенье - 3	550,000	920,000	350,000	350,000	350,000	1 910,000
ИТОГО среднее за 3 недели	596	881	330	330	330	1 790,000
Норма СанПин	550	800	350	350	350	1 700

День недели: Воскресенье - 2 недели 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование блюд недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг
175	Бульон говяжий с сыром	60	8,042	5,662	18,400	152,350	0,050	0,161	46,368	0,781	709,200	155,024	14,272	0,682
376	Чай с сахаром	200	0,700	0,051	3,043	273,571	0,161	1,508	47,200	0,196	152,080	136,876	44,310	0,992
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	<i>Итого за Завтрак</i>	550,000	18,375	14,236	93,352	578,309	0,044	0,236	94,068	1,417	374,230	376,134	56,000	0,440
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
102	Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	171,593	0,249	9,594	210,331	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231
293	Щи зеленые заправленные (горошек)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,458	3,577	1,253	15,867	226,094	26,361	1,092
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	171,367	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589
348	Компот из свежих фруктов	180	0,234		18,263	94,595	0,005	0,180		0,248	7,170	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,160		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб ржанопшеничный	40	3,400	1,370	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	30,000	16,000	1,120
	<i>Итого за Обед</i>	890,000	46,428	28,692	107,663	884,018	0,256	39,916	344,558	5,775	184,754	590,590	150,297	7,364
406	Пирожок с повидлом	150	13,567	17,333	96,899	591,576	0,187	0,250	77,920	7,007	63,407	148,874	22,316	2,270
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,007	1,700	0,580	0,068	6,250	9,170	4,810	0,883
	<i>Итого за Полдник</i>	350,000	13,803	17,388	110,062	646,324	0,189	1,950	78,500	7,075	69,657	157,994	27,196	3,153
	<b>Итого за Воскресенье - 2 недели 12 лет и старше</b>	1 790,000	78,806	60,226	311,277	2 108,681	1,301	63,635	517,026	14,147	588,941	1 124,718	246,345	13,790

День/неделя: Среды - 1 неделя 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У	С		А	Е	Св	Р	Мг	Fe				
188	Зеленая рисовая с творогом и ступенным молоком	700	76,943	15,217	57,330	0,146	0,210	97,300	1,158	303,600	330,000	49,770	1,407				
377	Чай с молоком	200	0,276	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,000	9,120	4,889	1,407					
378	Фрукт (Яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000	24,000	0,300	16,300	13,300	3,200					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	8,000	0,400	5,600	4,400	0,440					
	Итого за Завтрак	390,000	20,819	10,187	100,893	0,237	17,110	84,340	1,906	212,130	401,620	78,710	6,090				
	Обед																
71	Помидоры свежие порционные	100	1,100	0,700	3,800	0,060	25,000	183,000	0,700	14,000	20,000	0,900					
38	Шн из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	0,084	25,678	206,311	2,431	30,363	55,301	23,357	0,211				
263	Котлеты рубленные из мяса	100	14,170	22,700	14,156	0,341	1,240	21,000	1,474	30,140	149,760	22,690	3,869				
304	Пюре из картофеля с маслом	180	20,741	5,066	43,356	0,730	20,000	20,000	0,680	108,340	98,290	6,150	6,150				
	Соя в ассорти	150	0,990	0,180	21,960	0,018	3,400	0,180	0,180	12,600	7,300	0,540					
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	8,000	0,440	26,000	5,000	0,440					
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	29,200	0,170	30,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	890,000	45,473	35,637	132,062	1,437	55,674	430,313	6,075	222,383	614,101	191,362	11,919				
	Полдник																
406	Широкое с заваркой и яблком	130	19,283	21,772	67,770	0,228	29,700	172,945	7,301	96,352	239,313	34,377	3,325				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	4,950	0,240	8,240	4,400	0,859					
	Итого за Полдник	330,000	19,583	21,823	80,813	0,229	29,800	177,895	7,541	104,592	243,713	38,777	4,184				
	Итого за Среды - 1 неделя 12 лет и старше	1 830,000	95,877	73,667	315,768	1,903	102,888	702,138	15,232	566,728	1 287,294	303,889	22,195				

День/неделя: Четверг - 1 неделя 12 лет и старше

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мкг)					Минеральные вещества (мг)				
		Масса порции	Б	Ж	У	С		А	Е	Св	Р	Мг	Fe				
209	Ябло отварное	50	12,700	11,500	0,700	0,070	157,000	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500				
174	Каши рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,386	0,087	43,800	0,747	151,520	181,350	40,880	0,656					
384	Желе из консервов "Какао со ступенным молоком и хлеб пшеничный"	200	2,460	2,250	16,380	0,030	9,000	0,060	0,550	10,000	32,300	7,000	0,550				
	Итого за Четверг	550,000	25,812	21,231	88,266	0,127	307,800	307,800	1,252	176,320	405,850	57,880	3,700				
	Обед																
71	Пюре из овощей	100	0,900	0,150	2,850	0,045	16,600	106,300	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700				
46	Расходные молоко и яйца на бульоне	250	2,397	5,728	16,130	0,076	206,781	2,015	36,343	80,710	22,032	0,908					
294	Шницель рубленный из мяса птицы	100	18,189	20,653	12,907	0,139	61,620	2,403	32,340	167,630	21,160	1,973					
173	Каши гречневая вязкая	180	5,583	5,078	25,190	0,190	20,000	0,402	13,680	133,370	58,220	7,987					
342	Котлет ассорти	180	0,198	0,054	57,240	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440					
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,160	0,160	29,200	0,170	30,000	16,000	1,120					
	Хлеб ржанно-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	29,200	0,170	30,000	16,000	1,120					
	Итого за Обед	890,000	33,709	37,801	108,629	0,654	394,881	394,881	5,780	235,063	485,710	170,012	8,718				
	Полдник																
415	Салат овощная	150	14,854	11,248	99,746	0,240	35,000	5,362	31,200	150,380	23,420	2,028					
	Снежин	200	5,600	5,000	9,400	0,060	1,800	40,000	2,000	242,000	181,000	0,200					
	Итого за Четверг - 1 неделя 12 лет и старше	1 790,000	79,975	70,280	306,741	1,396	31,260	772,681	12,594	620,783	1 230,140	283,312	24,050				

СОГЛАСОВАНО  
Начальник лагеря Е.И.  
" 1 " июля 2024г.

СОГЛАСОВАНО  
Директор Е.В.  
" 1 " июля 2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Генеральный директор ООО  
"Мордовия-2024"  
Филинов Т.В.  
" 1 " июля 2024г.



### 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