

СОГЛАСОВАНО

**Директор МАОУ СОШ № 2
г. Сосновоборска**



Орлова М. Н.

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/песеля: Понедельник - 1		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
№ рец.	Масса порции	Б		Ж		У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	У										
<i>Завтрак</i>															
178	10	0,080	7,250	0,130			66,100	0,001	40,000	0,100	0,100	2,400	3,000		0,020
998	15	3,900	3,915				51,600	0,095	34,500	0,075		150,000	96,000	6,750	0,150
173	250	11,026	8,863	57,608			353,341	0,319	1,625	0,242		172,160	263,870	70,840	1,919
377	196/4	0,236	0,055	13,163			54,748	0,002	1,700	0,008		6,550	9,120	4,883	0,883
26	50	3,800	0,400	24,600			117,500	0,055		0,550		10,000	32,500	7,000	0,550
338	100	0,400	0,400	9,800			47,000	0,030	10,000	0,200		16,000	11,000	9,000	2,200
	625,000	19,442	20,883	105,301			692,289	0,412	13,445	1,755		357,170	475,490	98,470	5,722
<i>Обед</i>															
45	100	1,444	5,099	14,490			88,211	0,037	25,950	2,378		39,420	38,260	19,860	0,635
102	250	8,872	72,143	156,984			2,254	0,234	9,905	2,493		40,576	126,904	38,636	2,208
268	100	15,569	15,912	16,939			275,591	0,167		1,805		36,620	146,210	19,940	1,744
202	180	7,742	4,537	49,417			269,652	0,120	20,000	1,100		21,860	63,900	11,640	1,188
398	180	0,442	0,182	19,253			88,790	0,009	130,000	0,494		7,800	2,210	2,210	0,429
438	50	4,250	1,650	24,150			129,500	0,200	0,200	0,150		36,500	62,500	20,000	1,400
451	20	1,520	0,160	9,840			47,000	0,022		0,220		4,000	13,000	2,800	0,220
	860,000	39,839	33,197	156,232			1 655,728	0,809	166,055	837,042		186,776	452,984	175,086	7,824
	1 505,000	59,281	54,080	261,533			1 748,017	1,221	179,500	957,122		543,886	868,474	213,556	13,546

День/песеля: Вторник - 1		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)					
№ рец.	Масса порции	Б		Ж		У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	У										
<i>Завтрак</i>															
178	10	0,080	7,250	0,130			66,100	0,001	40,000	0,100		2,400	3,000		0,020
204	172/28	15,250	12,596	50,840			379,342	0,131	0,224	1,280		302,480	245,140	24,560	1,502
376	200	0,200	0,051	13,043			53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,839
26	50	3,800	0,400	24,600			117,500	0,055		0,550		10,000	32,500	7,000	0,550
338	150	1,350	0,300	12,150			64,500	0,060	90,000	0,300		51,000	34,500	19,500	0,450
	610,000	20,680	20,597	100,763			680,830	0,248	90,324	128,900		370,830	323,380	55,460	3,381
<i>Обед</i>															
71	100	1,100	0,200	3,800			24,000	0,060	25,000	0,700		14,000	26,000	20,000	0,900
88/2011	246/4	4,779	5,984	15,144			115,500	0,100	25,803	2,520		39,431	75,519	24,526	1,108
260	50/50	18,193	6,489	8,087			141,811	0,069	2,942	3,012		16,529	142,652	69,206	1,424
171	180	4,841	5,290	39,938			226,971	0,052	20,000	0,690		10,000	98,250	32,220	0,679
903	180	0,990	0,180	21,960			91,800	0,018	3,600	0,180		12,600	12,600	7,200	0,540
458	50	4,250	1,650	24,150			129,500	0,200	0,200	0,150		36,500	62,500	20,000	1,400
451	20	1,520	0,160	9,840			47,000	0,022		0,220		4,000	13,000	2,800	0,220
	860,000	35,673	19,953	122,919			776,582	0,521	57,545	7,472		120,460	430,521	175,952	6,271
	1 490,000	56,353	40,550	223,682			1 457,412	0,769	147,869	9,702		491,290	753,901	231,412	9,652

День/неделя: Среда - 1		Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Масса порции		Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
71	40	Огурцы свежие порционные	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	250	Плов из мяса птицы	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	196/4	Чай с лимоном	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	50	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
565	50	Зефир в шоколаде, 1 шт	1,000	5,200	34,450	189,500									
<i>Итого за Завтрак</i>			30,569	16,094	121,820	738,609	0,207	7,395	343,851	5,122	48,331	317,191	132,661	3,846	
<i>Обед</i>															
71	100	Нарезка овощная	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	250	Суп картофельный с вермишелью	4,552	3,365	15,713	93,344	0,071	6,305	210,832	1,609	15,376	52,744	12,356	0,710	
229	70/30	Рыба, тушенная с овощами (минтай)	15,077	14,595	43,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895	
128	180	Картофельное пюре	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	180	Компот из абрикосов	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	0,180		0,248	7,470	6,340	4,905	0,192	
458	50	Хлеб ржано-пшеничный	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
451	20	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	47,000	0,072			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
<i>Итого за Обед</i>			30,437	24,665	101,753	643,232	0,657	58,192	551,152	5,274	169,156	498,654	152,041	5,706	
<i>Итого за Среда - 1</i>			1 470,000	61,006	40,759	223,573	1 383,841	0,858	65,587	895,003	10,396	816,045	284,702	9,552	

День/неделя: Четверг - 1		Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ реп.	Масса порции		Б	Ж	У	В1		С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
178	10	Масло порционное	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020	
998	15	Сыр порционный	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150	
210	200	Омлет на курьяный	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	200	Кофейный напиток с молоком	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139	
26	50	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
338	100	Фрукт, 1 шт	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>			45,617	51,233	62,672	898,971	0,341	12,577	750,800	3,779	546,790	792,690	79,310	9,410	
<i>Обед</i>															
24	100	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	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	246/4	Борщ из свежей капусты со сметаной, 250	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	100	Котлеты рубленные из мяса птицы	19,245	17,131	12,942	284,121	0,175	2,200	23,540	2,200	23,540	179,070	23,800	1,238	
348	30	Соус томатный	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	180	Каша гречневая рассыпчатая	10,413	9,957	46,953	318,661	0,354	40,000	40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,343	
903	180	Сок в ассортименте	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540	
458	50	Хлеб ржано-пшеничный	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,220	36,500	62,500	20,000	1,400	
451	20	Хлеб пшеничный	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>			42,476	40,952	141,286	1 063,358	0,910	42,130	385,032	8,996	150,636	627,684	262,076	11,148	
<i>Итого за Четверг - 1</i>			1 485,000	88,093	203,958	1 962,329	1,251	54,707	1 136,732	12,775	697,416	1 420,374	341,386	20,558	

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	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 порционное	10	0,080	7,250	0,130	0,001	0,080	66,100	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020	
175	Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859	
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055	0,100	117,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
338	Фрукты (апельсин)	150	1,350	0,300	12,150	0,060	90,000	64,500	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>0,283</i>	<i>91,728</i>	<i>122,200</i>	<i>1,221</i>	<i>370,430</i>	<i>361,110</i>	<i>82,080</i>	<i>3,021</i>	
<i>Обед</i>														
20	Салат из сырых овощей	100	1,132	6,796	8,810	0,044	19,266	385,901	3,264	29,858	34,773	20,367	0,741	
108	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне	250	8,709	9,026	27,825	0,133	11,500	237,876	2,773	33,875	110,203	22,304	1,464	
289	Рагу овощное из птицы	250	23,979	8,240	30,355	0,239	28,821	514,670	3,661	37,770	250,600	118,320	2,912	
458	Чай с лимоном	176 / 4	0,236	0,055	12,165	0,002	1,700	90,738	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880	
451	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200	129,500	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022	47,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
1500	Йогурт в стаканчиках	100	24,000	47,000	140,000	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>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 Питание - I</i>	<i>1,625,000</i>	<i>80,449</i>	<i>93,046</i>	<i>345,497</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>	

№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	0,001	0,080	66,100	0,100	2,400	3,000	0,020	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	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	0,021	0,750	10,500		64,950	55,240	11,400	0,909	
26	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055	0,100	117,500	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550	
338	Фрукты (груша)	150	0,600	0,450	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>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	11,000	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
96	Рассольник мясоевый со сметаной	244 / 6	5,094	5,335	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	0,218	4,334	86,744	3,672	55,372	171,086	23,003	2,194	
128	Картофельное пюре	180	3,904	4,745	27,818	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589	
208	Напиток витаминизированный	180			70,200	0,270	18,000	108,000	2,106					
458	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200	129,500	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400	
451	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	0,022	47,000		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>844,988</i>	<i>1,038</i>	<i>73,147</i>	<i>463,925</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 - I</i>	<i>1,555,000</i>	<i>46,575</i>	<i>50,533</i>	<i>1,387,378</i>	<i>1,334</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		Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Масса порции		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
998	15	Сыр порционный	3,900	3,915	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150			
178	10	Масло порционное	0,080	7,250	66,100	0,001	40,000	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020			
174	250	Каша рисовая молочная	6,832	7,081	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656			
376	200	Чай с сахаром	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	0,550	4,950	8,240	4,400	0,859			
26	50	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	117,500	0,055	90,000	10,000	0,300	10,000	32,500	7,000	0,550			
338	150	Фрукты (яблосин)	1,350	0,300	64,500	0,060	90,000	10,000	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450			
<i>Итого за Завтрак</i>			16,182	18,997	634,179	0,209	178,800	178,800	1,267	369,870	355,590	78,530	2,685			
<i>Обед</i>																
71	100	Помидоры свежие порционные	1,100	0,200	24,000	0,060	25,000	183,002	0,700	14,000	26,000	20,000	0,900			
88/2011	246/4	Шле из свежей капусты со сметаной	4,779	5,984	115,500	0,100	25,803	267,112	2,520	39,431	75,519	24,526	1,108			
268	100/20	Биточек мясные с томатным соусом	15,607	19,802	309,072	0,149	1,288	61,520	3,705	38,870	151,180	22,150	1,789			
171	180	Каша перловая рассыпчатая	5,629	5,011	228,661	0,073	24,000	0,720	0,720	27,920	196,350	24,220	1,121			
348	180	Копчет из абрикосов	0,234	18,263	74,595	0,003	0,180	6,840	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
458	50	Хлеб ржано-пшеничный	4,250	1,650	129,500	0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400			
451	20	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	47,000	0,022	0,609	52,471	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
<i>Итого за Обед</i>			33,119	32,807	928,328	0,609	52,471	535,634	8,263	168,191	537,389	178,601	6,730			
<i>Итого за Понедельник - 2</i>			49,301	51,804	1 562,507	0,818	144,238	654,434	9,530	538,061	886,979	197,131	9,415			
День/неделя: Вторник - 2																
№ рец.	Масса порции	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
№ рец.	Масса порции	Наименование дней недели, блюдо	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	100/30	Тертеля мясные с томатным соусом	13,194	16,250	241,971	0,153	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	23,083	1,326			
173	180	Каша гречневая вязкая	5,585	5,078	168,571	0,190	20,000	0,402	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987			
377	196/4	Чай с льняном	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
26	50	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	117,500	0,055	10,000	0,550	0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
338	100	Фрукт, 1 шт	0,400	0,400	47,000	0,030	10,000	0,200	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200			
<i>Итого за Завтрак</i>			23,215	22,183	629,790	0,430	17,422	93,844	3,900	72,062	324,366	134,183	7,946			
<i>Обед</i>																
45	100	Салат из белокачанной капусты	1,444	5,099	88,211	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635			
102	250	Суп картофельный с горохом	8,872	5,657	156,984	0,254	9,905	210,832	2,493	40,576	126,904	38,636	2,208			
293	100	Щапельное запеченный	24,839	27,032	343,301	0,097	2,886	96,720	1,646	26,160	226,850	25,540	2,265			
128	180	Картофельное пюре	3,904	4,745	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589			
903	180	Сок в ассортименте	0,990	0,180	91,800	0,018	3,600	0,200	0,180	12,600	7,200	20,000	0,540			
458	50	Хлеб ржано-пшеничный	4,250	1,650	129,500	0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400			
451	20	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	47,000	0,022	0,609	52,471	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220			
<i>Итого за Обед</i>			45,819	44,523	1 026,488	0,836	76,175	831,152	7,117	193,516	596,174	155,406	8,857			
<i>Итого за Вторник - 2</i>			69,034	66,706	1 656,278	1,266	93,597	924,996	11,017	265,578	920,540	289,589	16,803			

День/неделя: Среда - 2

№ рец.	Наименование дней недели, блю	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>														
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	Рогалик отварные с сыром	172,228	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	Каша 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	30	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	15,430	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>475,600</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	Расолник московский со сметаной	244,16	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>182,570</i>	<i>367,416</i>	<i>6,611</i>	<i>127,103</i>	<i>447,348</i>	<i>170,067</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, блю	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>														
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	Рягу 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	0,035			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>131,042</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	50,150	18,193	6,489	3,087	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	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>70,356</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		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
														Б	Ж
<i>Завтрак</i>															
178	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,700	40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
223	150/20	25,067	14,536	36,460	382,421	0,1116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180	34,870	1,119		
377	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	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
822	50	0,050		39,700	160,500					2,000	0,500	1,000	0,200		
	480,000	29,233	22,291	114,053	781,269	0,174	2,400	132,780	1,858	217,470	347,300	47,750	2,772		
<i>Обед</i>															
71	100	0,900	0,150	2,350	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
82	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	250	25,253	10,399	48,847	372,461	0,132	2,895	531,270	4,524	24,980	263,570	115,180	2,213		
903	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	12,600		7,200	0,540		
438	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
451	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
	850,000	37,539	18,482	122,973	773,355	0,502	43,473	655,282	7,994	117,456	451,604	183,576	6,250		
	1 330,000	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		

День/неделя: Суббота - 2		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)		Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Масса порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
														Б	Ж
<i>Завтрак</i>															
998	15	3,900	3,915	7,410	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150		
178	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,700	40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
121	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	200	1,630	1,301	15,443	80,388	0,021	0,750	10,500		64,950	53,240	11,400	0,909		
26	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
338	100	0,400	0,400	9,800	47,000	0,030	10,000		0,200	16,000	11,000	9,000	2,200		
	625,000	18,496	21,418	75,673	575,220	0,229	14,276	145,400	1,095	566,790	456,140	78,770	4,309		
<i>Обед</i>															
24	100	0,942	5,151	7,410	60,321	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,752		
108	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	70 /50	15,077	14,595	3,119	113,601	0,106	3,1873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895		
128	180	3,904	4,745	27,818	169,692	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,050	41,370	1,589		
377	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	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
451	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
	880,000	34,638	33,382	112,327	779,914	0,716	64,557	590,616	8,393	191,305	561,383	161,164	7,180		
	1 505,000	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		

Возрастная группа		Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник - 1		59,281	54,080	261,533		1 748,017	9,815	543,886	868,474	213,556	13,546			
Вторник - 1		56,353	40,550	223,682		1 457,412	9,702	491,290	753,901	231,412	9,652			
Среда - 1		61,006	40,759	223,573		1 383,841	0,858	895,003	217,487	816,045	284,702			
Четверг - 1		88,093	92,185	203,958		1 962,329	12,775	697,416	1 420,374	341,386	20,558			
Пятница - 1		80,449	93,046	345,497		2 527,855	11,297	1 758,983	1 791,306	420,901	11,638			
Суббота - 1		46,575	50,533	199,386		1 387,378	9,997	604,037	829,849	186,839	12,467			
СРЕДНЕ за 1 неделю		65,293	61,859	242,938		1 744,472	10,664	718,850	1 079,992	279,799	12,902			
Понедельник - 2		49,301	51,804	228,393		1 562,507	9,530	538,061	886,979	197,131	9,415			
Вторник - 2		69,034	66,706	219,380		1 656,278	11,017	265,578	920,540	289,589	16,803			
Среда - 2		58,173	32,494	218,001		1 374,265	9,293	602,503	881,888	260,821	13,416			
Четверг - 2		92,947	105,980	322,048		2 566,043	14,746	1 509,608	1 793,495	468,565	14,286			
Пятница - 2		66,772	40,773	237,026		1 554,624	9,852	334,926	798,904	233,326	9,072			
Суббота - 2		53,134	56,800	188,000		1 355,134	9,398	758,095	1 017,523	239,934	11,489			
СРЕДНЕ за 2 неделю		64,894	59,093	235,475		1 678,142	10,639	668,129	1 049,888	281,561	12,405			
ИТОГО среднее за 2 недели		65,094	60,476	239,207		1 711,307	10,652	693,490	1 064,940	280,680	12,654			
Норма СанПиН		45	46	191,5		1 360	7	600	600	150	9			

Возрастная группа		Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1		625,000	880,000	1 505,000
Вторник - 1		610,000	880,000	1 490,000
Среда - 1		590,000	880,000	1 470,000
Четверг - 1		575,000	910,000	1 485,000
Пятница - 1		675,000	930,000	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
ИТОГО среднее за 2 недели		628	894	1 522
Норма СанПиН		550	800	1 350

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
(8) листов

Генеральный директор

ООО «Международная кейтеринговая
компания»

Фионов Т.В.

