

СОГЛАСОВАНО

Директор MAOU 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/неделя: Понедельник - 1		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Масса порции	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	0,005	0,120	0,075		150,000	96,000	6,750	0,150
173	250	11,026	8,863	57,608				355,341	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	0,580		6,550	9,120	4,883	0,883
26	50	3,800	0,400	24,600				117,500	0,055	10,000	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	1,175		357,110	415,490	98,470	5,722
45	100	1,444	5,099	14,490				88,211	0,057	25,950	2,378		39,420	38,260	19,860	0,635
102	250	8,872	5,657	22,143				156,984	0,254	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	4,442	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
	880,000	39,839	33,197	156,232				1 055,728	0,809	166,055	837,042		186,776	452,984	115,086	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/неделя: Вторник - 1		Наименование дней недели, блюдо		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Масса порции	Б	Ж	У	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
178	10	0,080	7,250	0,130				66,100	0,001	40,000	0,100	0,100	2,400	3,000		0,020
204	172/28	15,250	12,396	50,840				379,342	0,131	0,224	0,280		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	10,000	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
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	2,671,112		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	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
	880,000	35,673	19,953	122,919				776,582	0,521	57,545	482,854		170,460	430,521	175,952	6,271
	1 490,000	56,353	40,550	223,682				1 457,412	0,769	147,869	611,754		491,290	753,901	231,412	9,652

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	З									
<i>Завтрак</i>														
71	Огурцы свежие порционные	0,280	0,040	0,760	0,012	2,800	12,601	0,040	6,801	12,001	5,601	0,200		
291	Плов из мяса птицы	25,233	10,399	48,847	0,132	2,895	331,270	4,324	24,980	263,370	115,180	2,213		
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
26	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
565	Зефир в шоколаде, 1 шт	1,000	5,200	34,450										
<i>Итого за Завтрак</i>		30,569	16,094	121,820	0,201	7,395	343,851	5,122	48,331	317,191	132,661	3,846		
<i>Обед</i>														
71	Нарезка овощная	0,900	0,150	2,850	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000	17,000	0,700		
103	Суп картофельный с вермишелью	4,552	3,365	15,713	0,071	6,305	210,832	1,609	13,376	52,744	12,356	0,710		
229	Рыба, тушеная с овощами (минтай)	15,077	14,595	43,119	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710	53,410	0,895		
128	Картофельное пюре	3,904	4,745	27,818	0,208	33,634	23,600	0,050	46,860	116,060	41,370	1,589		
348	Компот из абрикосов	0,234		18,263	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,940	4,905	0,192		
458	Хлеб ржано-пшеничный	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
451	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
<i>Итого за Обед</i>		30,437	24,665	101,733	0,657	58,192	551,152	3,274	169,156	498,854	152,041	5,706		
<i>Итого за Среда - 1</i>		1 470,000	61,006	723,573	1 383,841	895,003	10,396	217,487	816,045	284,702	9,552			

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Б	Ж	У	З									
<i>Завтрак</i>														
178	Масло порционное	0,080	7,250	0,130	0,001	66,100	40,000	0,100	2,400	3,000		0,020		
998	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	Омлет натуральный	34,237	36,758	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351		
382	Кофейный напиток с молоком	3,200	2,510	22,074	0,040	1,300	20,000		120,000	90,000	14,000	0,139		
26	Хлеб пшеничный	3,800	0,400	24,600	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
338	Фрукт, 1 шт	0,400	0,400	9,800	0,030	10,000	0,200	0,200	16,000	11,000	9,000	2,200		
<i>Итого за Завтрак</i>		45,617	51,233	62,672	0,341	12,577	750,800	3,779	546,790	792,690	79,310	9,410		
<i>Обед</i>														
24	Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом	0,942	5,151	7,410	0,045	15,650	98,340	2,595	20,070	30,790	16,400	0,732		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной, 250	4,626	5,943	15,326	0,085	20,778	217,512	2,520	36,476	71,934	23,396	1,177		
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	19,245	17,131	12,942	0,175	2,200	23,540	2,200	179,070	23,800	1,238			
348	Соус томатный	0,490	0,780	2,705	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298		
171	Каша гречневая рассыпчатая	10,413	9,957	46,953	0,354	18,661	40,000	0,756	22,480	248,110	164,220	5,543		
903	Сок в асортименте	0,990	0,180	21,960	0,018	3,600	91,800	0,180		12,600	7,200	0,540		
458	Хлеб ржано-пшеничный	4,250	1,650	24,150	0,200	0,200	0,150	0,150	36,500	62,500	20,000	1,400		
451	Хлеб пшеничный	1,520	0,160	9,840	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220		
<i>Итого за Обед</i>		42,476	40,952	141,286	0,910	385,932	8,996	150,636	627,684	262,076	11,148			
<i>Итого за Четверг - 1</i>		1 485,000	88,093	203,958	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	0,003	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	1,550	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>82,030</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	20,567	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	
377	Чай с лимоном	176/4	0,236	0,055	12,165	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	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	4,090	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>1 901,196</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 порционно	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,120	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	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	53,240	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	15,450	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>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	Отуради свежие порционные	100	0,700	0,100	1,900	0,030	7,000	29,999	0,100	16,999	29,999	14,000	0,500	
96	Рисовый суп московский со сметаной	244/6	5,094	5,335	17,688	0,090	9,779	217,582	2,054	26,816	96,464	21,376	0,972	
274	Эрлазы рубленные из мяса	100	15,234	20,390	22,783	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	0,208	33,630	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	4,090	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>1 865,547</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 99,386</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	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	66,100	0,001	40,000	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 (апелсин)	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>		673,000	16,182	18,997	97,209	634,179	0,209	118,800		1,267	369,870	355,590	76,530	2,685		
<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		
88/201	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	Выпечка мясная с томатным соусом	100/30	15,607	19,802	49,768	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	6,340	4,905	0,192		
458	Хлеб ржанно-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>		910,000	33,119	32,807	131,184	928,328	0,609	52,471	535,634	8,263	168,191	537,389	118,601	6,730		
<i>Итого за Понедельник - 2</i>		1 585,000	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		

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	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
279	Тефтели мясные с томатным соусом	100/50	13,194	16,250	25,847	241,971	0,153	5,722	73,264	2,740	25,832	138,376	23,083	1,326		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	0,580	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		0,008	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>		660,000	23,215	22,183	98,600	629,790	0,430	17,422	93,844	3,900	72,062	324,366	134,183	7,946		
<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		
293	Щипленок 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 ржанно-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	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>		880,000	45,819	44,523	170,780	1 026,688	0,836	76,175	831,152	7,117	193,516	596,174	155,406	8,857		
<i>Итого за Вторник - 2</i>		1 540,000	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		

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	10,530	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
204	Рожки овсяные с сыром	172,228	15,230	12,596	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502
382	Клево 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	32,300	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>475,000</i>	<i>434,640</i>	<i>90,760</i>	<i>6,941</i>
<i>Обед</i>														
71	Отурды 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	Рисовый крем с сметаной	244,76	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>34,703</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>447,248</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, 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	Рыбу из овощей	180	3,472	7,641	27,192	153,169	0,144	44,866	913,824	3,556	58,952	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	Кисля гречишная вязкая	180	5,385	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>70,556</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>

№ рец.	День/неделя: Пятница - 2	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
178		Масло порционное	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 стуженным	150/20	25,067	14,386	36,460	382,421	0,1116	0,700	92,200	1,200	196,520	302,180			34,870
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
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500			7,000
822		Мармелад	50	0,050		39,700	160,500					2,000	0,500			1,000
		Итого за Завтрак	480,000	29,233	22,221	114,053	781,269	0,174	2,400	132,780	1,858	217,470	347,300			47,750
71		Нарезка овощей	100	0,900	0,150	2,350	17,500	0,045	16,000	106,500	0,400	15,500	28,000			17,000
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
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
903		Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180		12,600			7,200
438		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500			20,000
451		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000			2,800
		Итого за Обед	830,000	37,539	18,482	122,973	773,355	0,502	43,473	655,282	7,994	117,456	451,604			183,576
		Итого за Пятница - 2	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

№ рец.	День/неделя: Суббота - 2	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
998		Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000			6,750
178		Масло порционное	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	323,400	260,400			44,620
378		Чай с молоком	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	0,780	10,500		64,950	53,240			11,400
26		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500			7,000
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
		Итого за Завтрак	625,000	18,496	21,418	75,673	575,220	0,229	14,276	145,400	1,005	566,790	456,140			78,770
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
108		Суп картофельный с сельдью 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
229		Рыба, тушенная с овощами (минтай)	70 /30	15,077	14,395	3,119	113,601	0,106	1,873	210,220	2,597	43,450	219,710			53,410
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
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
438		Хлеб ржано-пшеничный	50	4,250	1,650	24,150	129,500	0,200	0,200		0,150	36,500	62,500			20,000
451		Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000			2,800
		Итого за Обед	880,000	34,638	35,382	112,327	779,914	0,716	64,557	590,616	8,393	191,305	561,383			161,164
		Итого за Суббота - 2	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

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)							
	Б					С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Ж	У	Ж	У																
Понедельник - 1	59,281	54,080	261,533	1 748,017	1,221	179,500	957,122	9,815	543,886	868,474	213,556	13,546	0,769	147,869	611,754	9,702	491,290	753,901	231,412	9,652
Вторник - 1	56,353	40,550	223,682	1 457,412	0,858	65,587	895,003	10,396	217,487	816,045	284,702	9,552	1,251	54,707	1 136,732	12,775	697,416	1 420,374	341,386	20,558
Среда - 1	88,093	92,185	203,958	1 962,329	1,223	159,215	1 481,227	11,297	1 758,983	1 791,306	420,901	11,638	1,234	83,142	599,375	9,997	604,037	829,849	186,839	12,467
Четверг - 1	80,449	93,046	345,497	2 527,855	1,093	115,003	946,869	10,664	718,850	1 079,992	279,799	12,902	1,266	93,597	924,996	11,017	265,578	920,540	289,589	16,803
Пятница - 1	65,293	61,859	242,938	1 744,472	0,945	144,238	654,434	9,530	538,061	886,979	197,131	9,415	1,254	201,144	555,287	9,293	602,503	881,888	260,821	13,416
Суббота - 1	49,301	51,804	228,393	1 562,507	0,676	45,873	788,062	9,852	334,926	798,904	233,326	9,072	1,266	93,597	924,996	11,017	265,578	920,540	289,589	16,803
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	69,034	66,706	219,380	1 656,278	1,035	118,863	931,964	10,652	693,490	1 064,940	280,680	12,654	1,254	172,644	1 843,559	14,746	1 509,608	1 793,495	468,565	14,286
Понедельник - 2	58,173	32,494	218,001	1 374,265	0,945	144,238	654,434	9,530	538,061	886,979	197,131	9,415	1,254	201,144	555,287	9,293	602,503	881,888	260,821	13,416
Вторник - 2	92,947	105,980	322,048	2 566,043	0,945	144,238	654,434	9,530	538,061	886,979	197,131	9,415	1,254	201,144	555,287	9,293	602,503	881,888	260,821	13,416
Среда - 2	66,772	40,773	237,026	1 554,624	0,945	144,238	654,434	9,530	538,061	886,979	197,131	9,415	1,254	201,144	555,287	9,293	602,503	881,888	260,821	13,416
Четверг - 2	53,134	56,800	188,000	1 355,134	0,945	144,238	654,434	9,530	538,061	886,979	197,131	9,415	1,254	201,144	555,287	9,293	602,503	881,888	260,821	13,416
Пятница - 2	64,894	59,093	235,475	1 678,142	0,977	122,722	917,059	10,639	668,129	1 049,888	281,561	12,405	1,254	172,644	1 843,559	14,746	1 509,608	1 793,495	468,565	14,286
Суббота - 2	65,094	60,476	239,207	1 711,307	1,035	118,863	931,964	10,652	693,490	1 064,940	280,680	12,654	1,035	91,711	711,307	7	600	600	150	9
СРЕДНЕЕ за 2 недели	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9	0,7	35	450	7	600	600	150	9
ИТОГО среднее за 2 недели	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9	0,7	35	450	7	600	600	150	9
Норма СанПин	45	46	191,5	1 360	0,7	35	450	7	600	600	150	9	0,7	35	450	7	600	600	150	9

Возрастная группа	Итого за	
	Завтрак	Обед
Понедельник - 1	625,000	880,000
Вторник - 1	610,000	880,000
Среда - 1	590,000	880,000
Четверг - 1	575,000	910,000
Пятница - 1	675,000	930,000
Суббота - 1	675,000	880,000
Понедельник - 2	675,000	910,000
Вторник - 2	660,000	880,000
Среда - 2	660,000	850,000
Четверг - 2	680,000	980,000
Пятница - 2	480,000	830,000
Суббота - 2	625,000	880,000
ИТОГО среднее за 2 недели	628	894
Норма СанПин	550	800

Прошито, пронумеровано и скреплено печатью
(8) листов

Генеральный директор

ООО «Международная кейтеринговая
компания»

Фонов Т.В.

