

ГЛАСОВАНО
Директор
Ирина Валерьевна Козлова
«17» сентября 2022г.



СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря
Александрович И. А.
«17» сентября 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
компания"

«14» сентября 2022г.



ООО "Межрегиональный центр сертификации компаний"
Финонов Т.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

I основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания детей, находящихся в школьном лагере с дневным пребыванием в общеобразовательных учреждениях Республики Мордовия

неделя: Понедельник - 1 Младшие

№	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	65,300	0,100	2,400	3,000	0,030				
	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090				
	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200				
	Сок 200 мл в пид.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800				
	Итого за Завтрак	630,000	16,806	18,700	99,983	636,149	0,188	3,900	1,938	287,460	271,670	5,556				
<i>Обед</i>																
11	Икра овощная	60	1,020	5,400		81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000				
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,622	4,654	3,224	86,460	0,068	163,000	1,861	26,880	43,700	18,690				
	Плов из мяса птицы	200	16,865	18,572	35,955	377,560	0,261	4,570	2,938	41,310	307,980	83,460				
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	0,990	28,800	26,280	18,900				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048		0,588	6,900	26,100	9,900				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060		0,300	9,900	58,200	17,100				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	Итого за Обед	700,035	24,709	29,340	92,501	763,960	0,467	380,402	8,537	138,390	484,460	157,050				
<i>Полдник</i>																
	Хлебо-булочное изделие	100	8,011	10,748		333,486	0,169	2,933	4,848	27,909	100,284	29,845				
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100	8,240	4,950	8,240	4,400				
	Итого за Полдник	300,000	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	4,848	32,859	108,524	34,245				
	Итого за Понедельник - 1 Младшие	1 630,035	49,726	58,839	256,593	1 785,534	0,825	387,335	15,323	458,709	864,654	231,465				

неделя: Вторник - 1 Младшие

№	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
	Кондитерское изделие	60	0,480	0,060	47,880	195,600										
	Каша рисовая молочная	200	5,637	6,263	33,276	212,830	0,168	1,235	0,344	133,840	212,090	57,600				
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и сахаром"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072							
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200				
	Итого за Завтрак	500,000	12,109	9,383	119,292	611,562	0,268	1,703	1,200	143,040	246,890	70,800				
<i>Обед</i>																
	Салат из свеклы отварной	60	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800	1,378	21,460	25,000	12,760				
	Суп картофельный с вермишелью	200	1,476	2,202	7,038	65,729	0,045	5,000	1,048	11,739	27,808	10,030				
	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	246,660	0,112	4,000	2,581	24,990	135,060	24,210				
	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	2,162	141,570	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510				
	Кисель витаминизированный	180			21,762	88,110	0,396		0,018	1,980	1,620	0,540				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048		0,588	6,900	26,100	9,900				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060		0,300	9,900	58,200	17,100				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
	Итого за Обед	740,035	21,594	26,559	75,420	722,999	0,450	393,191	5,953	117,189	370,608	109,050				
<i>Полдник</i>																
5	Хлебо-булочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	4,854	52,535	117,878	36,030				
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200		14,000	8,000				
	Итого за Вторник - 1 Младшие	300,000	9,935	10,896	70,214	417,123	0,199	24,866	5,054	52,535	131,878	44,030				
	Итого за Вторник - 1 Младшие	1 540,035	43,638	46,838	264,926	1 751,684	0,917	419,760	12,207	312,764	749,376	223,880				

Неделя: Среда - I Младшие

№ п/п	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>														
1	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
2	Тертые мясные с томатным соусом	120	12,919	20,352	14,102	290,890	0,114	5,180	100,300	4,917	31,480	166,270	32,550	1,835
3	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120		0,336	12,040	112,210	74,220	2,520
7	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	540,000	21,819	24,948	68,874	584,989	0,373	9,880	126,420	6,105	65,270	341,000	131,150	6,248
<i>Обед</i>														
5	Салат из моркови с яблоком	60	0,550	3,091	6,988	58,820	0,027	3,300	760,000	1,500	12,500	22,500	15,700	0,583
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,650	0,794
9	Рагу овощное из птицы	200	15,896	18,318	5,435	308,280	0,210	26,050	449,000	2,604	34,150	203,480	48,960	2,430
2	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	700,035	22,662	26,745	56,949	641,169	0,402	396,262	1 372,000	6,861	91,409	352,578	110,290	5,793
<i>Полдник</i>														
4	Хлебо-булочное изделие	100	12,302	12,756	77,632	474,058	0,241		59,400	5,558	37,196	153,323	40,866	1,767
6	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	12,502	12,807	90,675	525,997	0,242	0,100	59,400	5,558	42,146	161,563	45,266	2,626
Итого за Среда - I Младшие														
	Итого за Четверг - I Младшие	1 540,035	56,983	64,500	216,498	1 752,155	1,017	406,242	1 557,820	18,524	198,825	855,141	286,706	14,667

Неделя: Четверг - I Младшие

№ п/п	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>														
2	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,058	6,996	32,270	0,035	2,900	1 160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
0	Омлет натуральный	150	25,716	27,353	4,564	367,580	0,158	0,871	500,490	2,032	187,650	421,030	32,040	4,780
6	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	450,000	29,710	27,822	43,083	540,189	0,258	3,871	1 660,490	3,048	217,460	495,970	71,680	6,854
<i>Обед</i>														
7	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464
5	Рассольник московский (крупа перловая)	200	1,956	4,013	8,274	97,209	0,061	7,820	165,000	1,497	21,239	64,319	17,309	0,667
3	Цыпленок запеченный	90	19,806	21,201	0,342	268,989	0,098	2,919	73,815	1,126	18,435	186,473	21,134	1,755
2	Рожни отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,480	0,099	26,120		0,910	19,340	53,160	9,720	0,998
9	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000						
	Итого за Обед	740,035	34,295	33,691	99,952	867,688	0,422	367,559	424,935	7,244	116,514	441,292	106,158	6,446
<i>Полдник</i>														
5	Хлебо-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214		43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483
	Кисло-молочный напиток	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,000	0,200
	Итого за Полдник	300,000	16,155	18,680	77,314	541,565	0,274	1,800	83,285	6,152	273,238	318,230	66,291	1,683
	Итого за Четверг - I Младшие	1 490,035	80,160	80,193	220,349	1 949,442	0,954	373,230	2 168,710	16,444	607,212	1 255,492	244,129	14,983

Неделя: Пятница - 1 Младшие

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
5	Каша молочная "Дружба"	200	5,897	6,915	32,249	215,570	0,162	1,209	51,250	0,211	126,810	172,860	44,090	0,801			
4	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072							
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680		7,600	26,000	5,200	0,480			
8	Фрукт, 1 шт	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300	4,581			
	Итого за Завтрак	590,000	11,961	10,615	84,933	487,470	0,287	16,677	62,050	1,263	158,410	215,360	62,790	4,581			
<i>Обед</i>																	
1	Салат из белокачанной капусты	60	0,851	3,054	5,899	55,060	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373			
2	Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661			
8	Котлеты рубленные из мяса	90	12,741	20,526	11,934	282,660	0,275	1,140	18,900	1,561	17,660	138,480	23,890	1,707			
3	Каша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	3,240	2,520			
9	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	9,900	0,828			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048		0,588	6,900	26,100	9,900	6,600	0,600			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060		0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000									
	Итого за Обед	740,035	27,926	33,940	91,322	802,009	0,768	378,790	465,020	6,647	109,339	448,018	170,650	9,039			
<i>Полдник</i>																	
6	Хлебобулочное изделие	100	8,630	10,769	44,040	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468			
6	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Итого за Полдник	300,000	8,830	10,820	57,083	377,326	0,202	7,032	31,937	4,810	39,298	129,489	40,136	2,327			
	Итого за Пятница - 1 Младшие	1 630,035	48,717	55,375	233,538	1 666,805	1,257	402,499	559,007	12,720	307,247	792,867	273,576	15,947			

Неделя: Понедельник - 2 Младшие

№ п/п	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																	
14	Икра овощная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
14	Рожки отварные с сыром	180	13,690	10,995	45,890	338,750	0,121	0,200	97,650	1,150	270,910	219,550	22,090	1,363			
16	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064		0,784	9,200	34,800	13,200	0,800				
	Итого за Завтрак	480,000	17,950	16,806	82,813	560,689	0,198	4,500	97,650	3,794	309,660	284,790	48,690	3,442			
<i>Обед</i>																	
	Горошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	1,950	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210			
	Кукуруза порционно	30	0,861	0,180	2,970	17,340	0,006	1,650	0,900	0,009	1,200	15,300	4,800	0,123			
2	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	5,154	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794			
50	Гуляш из птицы	90	10,728	11,069	3,734	156,929	0,080	5,390	26,800	2,525	17,729	130,378	18,589	1,157			
71	Каша рисовая рассыпчатая	150	4,007	4,278	33,071	187,030	0,181	26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	6,036	0,571			
42	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240				0,588	6,900	26,100	9,900	0,600			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048		0,300	9,900	58,200	17,100	1,350				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060										
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000									
	Итого за Обед	740,035	22,742	20,923	86,251	647,368	0,465	376,952	216,820	5,815	95,528	466,666	137,019	4,841			
<i>Полдник</i>																	
06	Хлебобулочное изделие	100	8,835	10,696	45,814	315,123	0,179	20,866	31,937	4,854	52,535	117,878	36,030	1,468			
76	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100		4,950	8,240	4,400	0,859				
	Итого за Полдник	300,000	9,035	10,747	58,857	367,062	0,180	20,966	31,937	4,854	57,485	126,118	40,430	2,327			
	Итого за Понедельник - 2 Младшие	1 520,035	49,727	48,476	227,921	1 575,119	0,843	402,418	346,407	14,463	462,673	877,574	226,139	10,610			

Медиа: Вториник - 2 Младшие

Наименование дней недели, блюда	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>															
Сыр порционный	15	3,900	3,915		51,600	0,006	0,120	39,000	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150		
Каша пшеничная молочная	200	8,797	7,083	45,753	282,790	0,255	1,300	46,120	0,193	138,410	210,780	56,550	1,539		
Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	88,400	0,064	0,784	9,200	0,080	34,800	13,200	0,800	0,480		
Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
Итого за Завтрак	495,000	21,201	14,458	102,217	624,190	0,405	1,888	95,920	1,804	305,210	367,580	81,700	2,969		
<i>Обед</i>															
Салат из свеклы с яблоками	60	0,675	4,097	7,074	68,210	0,013	5,600		1,831	17,570	19,360	10,370	0,910		
Суп картофельный с горохом	200	4,996	5,435	10,186	129,489	0,193	7,600	160,000	2,374	32,219	87,668	31,000	1,661		
Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,647	18,391	11,129	274,484	0,110	1,584	55,440	2,242	19,800	160,138	23,130	1,796		
Капша гречневая вязкая	150	4,694	4,121	21,179	140,400	0,160	0,990	26,120	0,336	12,040	112,210	74,220	2,520		
Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	21,102	88,740	0,018	0,720	26,280	0,588	28,800	26,280	18,900	0,612		
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,300	6,900	26,100	9,900	0,600		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
Итого за Обед	740,035	32,214	32,758	97,490	830,923	0,602	365,504	241,560	8,061	127,229	489,956	184,620	9,449		
<i>Полдник</i>															
Хлеб-булочное изделие	100	10,555	13,680	67,914	436,565	0,214		43,285	6,152	31,238	130,230	36,291	1,483		
Кисло-молочный напиток	200	11,200	12,800	34,400	246,000	0,080	1,400	44,000		240,000	180,000	28,000	0,200		
Итого за Полдник	300,000	21,755	26,480	102,314	682,565	0,294	1,400	87,285	6,152	271,238	310,230	64,291	1,683		
<i>Итого за Вторник - 2 Младшие</i>															
Итого за Вторник - 2 Младшие	1 535,035	75,170	73,696	302,021	2 137,678	1,301	368,792	424,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,101		

Медиа: Среда - 2 Младшие

Наименование дней недели, блюда	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>															
Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	170	20,370	16,704	43,393	409,100	0,155	0,626	109,520	1,307	224,590	345,150	60,190	1,172		
Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,299	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800			
Итого за Завтрак	610,000	23,406	17,159	97,356	640,399	0,221	4,326	109,520	1,995	238,740	394,270	78,270	5,335		
<i>Обед</i>															
Винегрет овощной	60	0,919	4,109	2,472	60,670	0,038	6,100	160,000	1,833	11,900	26,760	12,095	0,464		
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,622	4,654	3,224	86,460	0,068	20,912	163,000	1,861	26,880	43,700	18,690	0,705		
Выпечка мясные с томатным соусом	120	13,092	25,550	13,919	337,381	0,285	2,190	78,901	3,829	23,029	144,640	27,130	1,827		
Рожки отварные	150	6,412	3,654	40,942	222,480	0,099	26,120	0,910	0,072	19,340	53,160	9,720	0,998		
Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600		0,588	5,760	3,960	3,240	0,828		
Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	0,048			0,300	6,900	26,100	9,900	0,600		
Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350		
Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035						350,000								
Итого за Обед	770,035	26,689	38,771	102,881	901,391	0,609	382,802	428,021	9,393	103,709	356,520	97,875	6,772		
<i>Полдник</i>															
Хлеб-булочное изделие	100	8,011	10,748	51,066	333,486	0,169	2,933	31,937	4,848	27,909	100,284	29,845	1,741		
Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	51,939	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859		
Итого за Полдник	300,000	8,211	10,799	64,109	385,425	0,170	3,033	31,937	4,848	32,859	108,524	34,245	2,600		
<i>Итого за Среда - 2 Младшие</i>															
Итого за Среда - 2 Младшие	1 680,035	58,306	66,729	264,346	1 927,215	1,000	390,161	569,478	16,236	375,308	859,314	210,390	14,707		

неделя: Четверг - 2 Младшие

№	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
	Порошек зеленый отварной	30	0,930	0,060	12,000	0,033	3,000		0,060	6,000	18,600	6,300	0,210
	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,501	16,811	12,534	0,112	4,000	54,590	2,581	24,990	135,060	24,210	1,519
	Каша рисовая рассычатая	150	4,007	4,278	33,071	0,181		26,120	0,464	25,840	175,790	61,700	0,571
	Кисель витаминизированный	200			24,180		0,440		0,020	2,200	1,800	0,600	0,050
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	510,000	19,478	21,509	90,215	0,390	7,440	80,710	3,909	68,230	366,050	106,010	3,150
<i>Обед</i>													
	Салат из моркови с сельдереем	60	0,754	0,058	32,270	0,035	2,900		0,232	15,660	31,900	22,040	0,415
	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,518	4,622	87,229	0,057	16,912	163,000	1,869	27,959	42,298	18,630	0,794
	Жаркое по-домашнему	200	14,672	16,941	303,540	0,226	31,290	43,400	2,482	30,590	195,890	46,760	2,438
	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552								0,036
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000						
	Итого за Обед	700,035	21,642	22,335	609,879	0,426	401,102	1 366,400	5,471	91,009	354,388	114,430	5,633
<i>Полдник</i>													
	Хлеб-булочное изделие,	100	12,302	12,756	474,058	0,241		59,400	5,538	37,196	153,323	40,866	1,767
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,859
	Итого за Полдник	300,000	12,502	12,807	525,997	0,242	0,100	59,400	5,538	42,146	161,563	45,266	2,626
	Итого за Четверг - 2 Младшие	1 510,035	53,622	56,651	1 767,866	1,058	408,642	1 506,510	14,938	201,385	882,001	265,706	11,409

неделя: Пятница - 2 Младшие

№	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
	Джем	20	0,080		50,000	0,002	0,100			2,800	1,800	1,400	0,260
	Каша манная молочная	200	6,091	5,707	209,184	0,083	1,300	46,120	0,500	127,131	117,277	19,523	0,439
	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и	200	2,952	2,700	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	40	2,800	0,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	18,480	0,064			0,784	9,200	34,800	13,200	0,800
	Итого за Завтрак	500,000	14,963	9,167	550,316	0,229	1,868	56,920	2,036	146,731	179,877	39,323	1,979
<i>Обед</i>													
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,250	4,109	74,622	0,024	21,445	280,270	1,864	29,420	27,070	14,180	0,446
	Суп картофельный с вермишелью	200	4,176	2,277	76,529	0,053	5,000	170,800	1,078	13,239	45,808	10,030	0,598
	Рыба, тушенная с овощами	120	18,153	5,526	128,281	0,134	2,272	191,250	2,380	52,494	279,538	67,021	2,256
	Картофельное пюре	150	3,247	3,831	141,570	0,173	27,995	29,120	0,040	40,220	96,820	34,510	1,336
	Компот из сухофруктов	180	0,702	0,054	88,740	0,018	0,720		0,990	28,800	26,280	18,900	0,612
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	0,048			0,588	6,900	26,100	9,900	0,600
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	0,060			0,300	9,900	58,200	17,100	1,350
	Кислота аскорбиновая, 35 мг	0,035					350,000						
	Итого за Обед	770,035	32,028	16,457	639,342	0,510	407,432	671,440	7,240	180,973	559,816	171,641	5,198
<i>Полдник</i>													
	Хлеб-булочное изделие	100	8,630	10,769	325,387	0,201	6,932	31,937	4,810	34,348	121,249	35,736	1,468
	Сок	200	1,100	0,200	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	8,000	0,600
	Итого за Полдник	300,000	9,730	10,969	427,387	0,221	10,932	31,937	5,010	34,348	135,249	43,736	2,068
	Итого за Пятницу - 2 Младшие	1 570,035	56,721	36,593	1 617,045	0,960	420,232	760,297	14,286	362,052	874,942	254,700	9,245

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
ельник - 1	49,726	58,839	256,593	1 785,534	0,825	387,335	664,087	15,323	458,709	864,654	231,465	13,715	
ик - 1	43,638	46,838	264,926	1 751,684	0,917	419,760	331,567	12,207	312,764	749,376	223,880	9,509	
- 1	56,983	64,500	216,498	1 752,155	1,017	406,242	1 557,820	18,524	198,825	855,141	286,706	14,667	
рг - 1	80,160	80,193	220,349	1 949,442	0,954	373,230	2 168,710	16,444	607,212	1 255,492	244,129	14,983	
ца - 1	48,717	55,375	233,538	1 666,805	1,257	402,499	559,007	12,720	307,247	792,867	273,576	15,947	
НБЕ за 1 неделю	55,845	61,149	238,381	1 781,124	0,994	397,813	1 056,238	15,044	376,951	903,506	251,951	13,764	
ельник - 2	49,727	48,476	227,921	1 575,119	0,843	402,418	346,407	14,463	462,673	877,574	226,139	10,610	
ик - 2	75,170	73,696	302,021	2 137,678	1,301	368,792	424,765	16,617	703,677	1 167,766	330,611	14,101	
- 2	58,306	66,729	264,346	1 927,215	1,000	390,161	569,478	16,236	375,308	859,314	210,390	14,707	
рг - 2	53,622	56,651	236,088	1 767,866	1,058	408,642	1 506,510	14,938	201,385	882,001	265,706	11,409	
ца - 2	56,721	36,593	237,556	1 617,045	0,960	420,232	760,297	14,286	362,052	874,942	254,700	9,245	
НБЕ за 2 неделю	58,709	56,429	253,586	1 804,985	1,032	398,049	721,491	15,308	421,019	932,319	257,509	12,014	
О среднее за 2 недели	57,277	58,789	245,984	1 793,055	1,013	397,931	888,865	15,176	398,985	917,913	254,730	12,889	
а СанПиН	46,2	47,4	201	1 410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2	

Возрастная группа	Пищевые вещества (г)			Итого за день
	Завтрак	Обед	Полдник	
дельник - 1	630,000	700,035	300,000	1 630,035
ник - 1	500,000	740,035	300,000	1 540,035
а - 1	540,000	700,035	300,000	1 540,035
рг - 1	450,000	740,035	300,000	1 490,035
ца - 1	590,000	740,035	300,000	1 630,035
дельник - 2	480,000	740,035	300,000	1 520,035
ик - 2	495,000	740,035	300,000	1 535,035
а - 2	610,000	770,035	300,000	1 680,035
рг - 2	510,000	700,035	300,000	1 510,035
ца - 2	500,000	770,035	300,000	1 570,035
ГО среднее за 2 недели	531	734	300	1 565
а СанПиН	500	700	300	1 500