

Утверждаю
Директор ООО
"Новая Система Услуг"
А.С.Павлов

Согласовано
Управление Роспотребнадзора
по Тамбовской области

(подпись)
М.П.

(подпись)
М.П.

Примерное меню для организации двух разового питания детей в пришкольном лагере с дневным пребыванием г.Мичуринск на
2023 год

Понедельник 1 неделя															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога	100	16,6	10,17	15,6	220,37	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9	
ПР	Молоко стученное с сахаром	10	0,71	0,5	5,52	29,42	0,005	0,1	2,5	0,01	31,7	22,9	3,4	0,02	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого за завтрак		18,24	11,07	39,59	334,19	0,095	10,57	62,5	1,01	191,3	244,03	46,13	5,25	
	Обед														
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	
96	Рассольник / Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,12	11,44	0	1,944	13,24	27,96	22,4	0,824	
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленные	60	9,18	6,27	8,53	127,25	0,045	0,12	12	0,225	26,4	57,6	15,6	1,32	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75	
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,8	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24	
	Итого за обед		19,42	17,9	90,38	590,98	0,281	18,56	12	4,349	77,94	146,66	63,7	7,114	
			37,66	28,97	129,97	925,17	0,376	29,13	74,5	5,359	269,24	390,69	109,83	12,364	

Вторник 1 неделя																		
Завтрак																		
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3,3	8,6	23,2	183,4	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97				
14	Масло (подсолнечное)	5	0,05	3,6	0,065	32,86	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0				
97	Сыр (попийим)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1				
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13				
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275				
	Итого за завтрак		8,175	15,38	44,81	350,54	0,33	1,76	99,7	0,722	177,75	191,38	43,5	3,475				
Обед																		
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,182	4,66	0	1	34,14	14,096	28,46	1,64				
551	Гречки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	0,013	0	0	0,17	0	7,99	1,74	0,14				
Фирменное блюдо	Котлеты домашние	60	9,16	6,56	8,92	131,4	0,06	0,204	3,504	0,696	2,21	105	20	1,4				
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86				
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53				
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24				
	Итого за обед		19,19	13,74	76,75	519,03	1,452	108,614	36,654	2,016	87,73	206,166	85,57	5,81				
	Всего за день		27,865	29,12	121,56	869,57	1,782	110,374	136,354	2,738	265,48	397,546	129,07	9,285				

Среда 1 неделя

Средн. 1 неделн															
№ рецептурн	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	2,48	6,45	17,4	137,55	0,3	1,42	53,7	0,3		69,2	96	20,02	0,97
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0		13,6	22,13	11,73	2,13
14	Масло (попциями)	5	0,05	3,6	0,065	32,86	0	0	20	0,05		1,2	1,5	0	0
97	Сыр (попциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047		88	50	3,5	0,1
Пр	Хлеб пшеничный	75	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325		5,75	21,75	8,25	0,275
	Итого за завтрак		7,355	13,23	39,01	304,69	0,33	1,76	99,7	0,722		177,75	191,38	43,5	3,475
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,06	14,78	0	1,9		27,18	37,9	17,76	0,66
246	Гуляш из отавной говядины	60	7,1	6,9	2,25	99,5	0,05	2,8	0	0,35		11,55	34,75	10,55	1,15
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0		14,6	210	140	5,07
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из крупы)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,03	1	0	1		40,48	36,6	26,2	0,86
Пр	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0		5,4	0	6	0
	Итого за обед		20,24	15,36	93,39	585,94	0,367	18,58	0	3,25		99,21	319,25	200,51	7,8
	Всего за день		27,595	28,59	132,4	890,63	0,697	20,34	99,7	3,972		276,96	510,63	244,01	11,155

Четверг 1 неделя

Четверг 1 неделя										Минеральные в-ва (мг)						
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Ca	P	Mg	Fe	
			Б	Ж	У		B1	С	А	Е						
	Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	4,6	3	27,72	156,18	0,165	1,56	24	0,645	166,2	236,55	59,7	1,5		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,1		
413	Колбаса отварная	40	3,76	6	0,32	70,32	0	0	0	0,24	7,68	39,44	4,24	0,4		
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,27		
	Итого за завтрак		10,865	9,25	49,585	324,95	0,19	1,83	24	1,21	193,23	319,87	83,92	4,455		
	Обед															
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,1		
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	1,578	2,17	9,69	68,6	0,072	6,6	0	0	21,36	44,78	18,22	0		
	Фирменное															
	Азу	60	7,4	12,6	2,1	151,52	0,21	0,135	0	0,35	14,31	95,07	16,95	1,1		
	Блюдо															
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,7		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,9		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,7		
	Итого за обед		16,978	22,9	101,7	685,63	0,398	10,535	0	2,53	65,81	232,95	85,87	4,95		
	Всего за день		27,843	32,15	151,285	1010,58	0,588	12,365	24	3,74	259,04	552,82	169,79	9,405		

Пятница 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
182	Каша жидкая молочная из пшениной крупы	150	5,48	3,225	28,7	165,74	0,14	0	3,75	2,18	3,075	98,25	33,75	1,935			
14	Масло (порциями)	5	0,05	3,6	0,065	32,86	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0			
97	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1			
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13			
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0,325	0	5,75	21,75	8,25	0,275			
	Итого за завтрак		10,355	10,005	50,31	332,88	0,17	0,34	49,75	2,602	111,625	193,63	57,23	4,44			
	Обед																
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18			
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,04	8,24	0	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94			
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	60	9,18	6,27	8,53	127,25	0,045	0,12	12	0,225	26,4	57,6	15,6	1,32			
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86			
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	0			
	Итого за обед		16,23	13,57	61,68	422,93	1,281	15,38	45,15	2,325	118,11	211,7	85,19	5,43			
	Всего за день		26,585	23,575	111,99	755,81	1,451	15,72	94,9	4,927	229,735	405,33	142,42	9,87			

Суббота 1 неделя

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
223	Запеканка из творога	100	16,6	10,17	15,6	220,37	0,06	0,2	60	0,8	130	188	22	0,9		
ПР	Молоко стуженное с сахаром	10	0,71	0,5	5,52	29,42	0,005	0,1	2,5	0,01	31,7	22,9	3,4	0,02		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
338	Плоды свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2		
	Итого за завтрак		18,24	11,07	39,59	334,19	0,095	10,57	62,5	1,01	191,3	244,03	46,13	5,25		
	Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,182	4,66	0	1	34,14	14,096	28,46	1,64		
551	Гречка из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	0,013	0	0	0,17	0	7,99	1,74	0,14		
	Фирменное блюдо															
	Птица запеченная	60	12,99	7,99	0	124	0,024	0	12	0,102	24	85,99	12	1,2		
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53		
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24		
	Итого за обед		23,02	15,17	67,83	511,63	1,416	108,41	45,15	1,422	109,52	187,156	77,57	5,61		
	Всего за день		41,26	26,24	107,42	845,82	1,511	118,98	107,65	2,432	300,82	431,186	123,7	10,86		

Понедельник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
413	Сосиски отварные	50	4,7	7,5	0,4	87,9	0	0	0	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	0	0	1,95	12	34,5	7,5	0,75			
377	Чай с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	2,13	0	0	15,33	23,2	12,27	2,13			
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275			
Итого за завтрак			12,305	15,25	50,845	389,85	0,085	2,13	0	2,575	42,68	128,75	33,32	3,755			
Обед																	
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18			
99	Суп на овощах	200	2,28	3,99	7,3	75,03	0,08	10,63	0	2,43	43,25	188,25	27,5	0,83			
Фирменное блюдо		60	5,51	2,73	1,62	57,53	6,19	0,06	18,79	0,19	18,8	49,8	7,605	4,39			
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24			
Итого за обед			19,59	11,45	110,17	628,03	6,526	14,49	18,79	2,85	94,79	506,65	218,305	12,61			
Всего за день			31,895	26,7	161,015	1017,88	6,611	16,62	18,79	5,425	137,47	635,4	251,625	16,365			

Вторник 2 недели

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Завтрак																
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3,3	8,6	23,2	183,4	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97			
14	Масло (подсолнечным)	5	0,05	3,6	0,065	32,86	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0			
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13			
209	Рис/да вареные	40	5,1	4,6	0,3	62,8	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5			
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275			
	Итого за завтрак		10,955	17,05	45,11	377,51	17,325	8,69	83,7	1,575	89,75	141,38	40,09	5,875			
	Обед																
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18			
96	Рассольник Ленинградский	200	2,4	3,6	19	108	0,12	11,44	0	1,944	13,24	27,96	22,4	0,824			
263	Рагу из свинины	200	16,24	41,8	23,99	525,91	0,37	1,95	0	1,01	29,89	242,25	60,98	3,01			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96			
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24			
	Итого за обед		21,54	46,03	104,34	897,52	0,546	17,19	0	3,184	61,27	328,81	126,58	6,214			
	Всего за День		32,495	63,08	149,45	1275,03	17,871	25,88	83,7	4,759	151,02	470,19	166,67	12,089			

Среды 2 неделя															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	3,04	25,03	145,5	0,03	0,27	24,53	0,075	99,48	82,305	12,8	0,195	
14	Масло (порциями)	5	0,05	3,6	0,065	32,86	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0	
97	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
Пр	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275	
	Итого за завтрак		9,375	9,82	46,64	312,64	0,06	0,61	70,53	0,497	208,03	177,685	36,28	2,7	
	Обед														
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,3	4,2	13,2	118,6	0,182	4,66	0	1	34,14	14,096	28,46	1,64	
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	0,013	0	0	0,17	0	7,99	1,74	0,14	
279	Тефтели в томатном соусе	60/20	6,93	7,47	11,07	139,2	0,05	1,6	23,33	0,4	32,13	163,67	21,8	3	
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86	
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	100	0	0	7,73	2,13	2,67	0,53	
Пр	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24	
	Итого за обед		16,96	14,65	78,9	526,83	1,442	110,01	56,48	1,72	117,65	264,836	87,37	7,41	
	Всего за день		26,335	24,47	125,54	839,47	1,502	110,62	127,01	2,217	325,68	442,521	123,65	10,11	

Четверг 2 неделя															
№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче-ская ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	4,6	3	27,72	156,18	0,165	1,56	24	0,645	166,2	236,55	59,7	1,57	
14	Масло (порциями)	5	0,05	3,6	0,065	32,86	0	0	20	0,05	1,2	1,5	0	0	
97	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,11	
ПР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,27	
	Итого за завтрак		9,475	9,78	49,33	323,32	0,195	1,9	70	1,067	274,75	331,93	83,18	4,075	
	Обед														
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,12	6,6	0	0,98	12,16	50,84	19,24	0,78	
Фирменное блюдо	Птица запеченная	60	12,99	7,99	0	124	0,024	0	12	0,102	24	85,99	12	1,2	
10,19	Соус томатный на овощном отваре с растительным маслом	30	0,47	2,5	3,73	39,3	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,27	210,1	0,03	0	27	0,6	2,61	61,5	19,01	0,51	
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	4	0	0,2	14	14	8	2,2	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,2	
	Итого за обед		22,05	18,68	90,71	621,55	0,24	14,62	49,38	2,392	67,65	233	73,1	6,9	
	Всего за день		31,525	28,46	140,04	944,87	0,435	16,52	119,38	3,459	342,4	564,93	156,28	10,975	

Литница 2 недела

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак																
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	2,48	6,45	17,4	137,55	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
14	Масло (порциями)	5	0,05	3,6	0,065	32,86	0	0,2	20	0,05	1,2	1,5	0	0		
97	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1		
ГР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275		
	Итого за завтрак		7,355	13,23	39,01	304,69	0,33	1,76	99,7	0,722	177,75	191,38	43,5	3,475		
Обед																
71	Свежие овощи (огурец/помидор)	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,009	3	0	0,03	6,9	12,6	4,2	0,18		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,7	4,64	10,4	78,72	0,04	8,24	0	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94		
Фирменное блюдо	Котлеты куриные рубленые	60	9,18	6,27	8,53	127,25	0,045	0,12	12	0,225	26,4	57,6	15,6	1,32		
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	0,15	38,25	76,95	26,7	0,86		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96		
ГР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24		
	Итого за обед		16,86	13,87	99,47	579,31	1,301	15,91	45,15	2,525	110,35	235,57	106,46	5,5		
	Всего за день		24,215	27,1	138,48	884	1,631	17,67	144,85	3,247	288,1	426,95	149,96	8,975		

Суббота 2 недела

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Завтрак															
174	Каша вязкая молочная из риса	150	3,3	8,6	23,2	183,4	0,3	1,42	53,7	0,3	69,2	96	20,02	0,97		
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0	0,27	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13		
97	Сыр (порциями)	10	2,32	2,93	0	35,83	0,005	0,07	26	0,047	88	50	3,5	0,1		
ГР	Хлеб пшеничный	25	1,975	0,25	12,075	58,45	0,025	0	0	0,325	5,75	21,75	8,25	0,275		
	Итого за завтрак		8,125	11,78	44,745	317,68	0,33	1,76	79,7	0,672	176,55	189,88	43,5	3,475		
	Обед															
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,44	3,98	6,5	67,58	0,06	14,78	0	1,9	27,18	37,9	17,76	0,66		
Фирменное блюдо	Азу	60	7,4	12,6	2,1	151,52	0,21	0,135	0	0,35	14,31	95,07	16,95	1,12		
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,84	231,86	0,2	0	0	0	14,6	210	140	5,01		
348	Компот из плодов или ягод сушеных (из кураги)	200	1,3	0,08	31,4	124	0,03	1	0	1	40,48	36,6	26,2	0,86		
ГР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0	0	0	5,4	0	6	1,24		
	Итого за обед		20,54	21,06	93,24	637,96	0,527	15,915	0	3,25	101,97	379,57	206,91	8,89		
	Всего за день		28,665	32,84	137,985	955,64	0,857	17,675	79,7	3,922	278,52	569,45	250,41	12,365		