

СОГЛАСОВАНО
Директор



« 24 »

2023г.

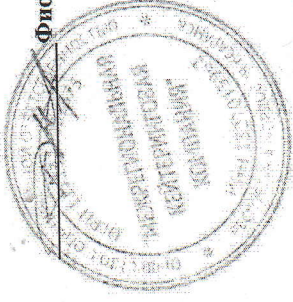
СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря

С.М. Соловьев
С.М. Соловьев

2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая



2023г.

Финонов Т.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

№ реп.	День/неделя: Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	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
				Завтрак									
				0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020
204		Масло порционное	10	13,692	10,997	45,892	338,752	0,119	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090
		Рожки отварные с сыром	180	0,055	54,748		54,748	0,002	1,700	0,008	6,550	9,120	4,880
377		Чай с лимоном	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044		0,680	7,600	26,000	5,200
		Батон	40			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800
348		Сок 200 мл в инд.уп.	200			99,985	637,600	0,186	118,080	1,938	287,460	40,170	5,541
		Итого за Завтрак	630,000	16,808	18,702	99,985	637,600	0,186	3,900	1,938	287,460	40,170	5,541
				Обед									
20		Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251	4,110	7,965	74,623	0,024	21,445	1,864	29,420	27,070	14,180
108		Суп с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	2,220	27,214	88,392	17,896
290/330		Грудки куриные, тушёные в сметанном соусе, 90/30	120	28,439	16,549	9,952	273,851	0,139	0,028	39,400	25,312	240,930	34,786
171		Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720
342		Компот ассорти	180	0,054	0,198	12,552	57,240	0,033	350,000	0,330	6,000	19,500	4,200
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,160	380,833	6,317	118,726	494,842	109,782
		Итого за Обед	770,000	45,434	32,568	109,741	927,837	0,460	541,970	6,317	118,726	494,842	109,782
		Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет	1 400,000	62,242	51,270	209,726	1 565,437	0,646	384,733	8,455	406,186	766,512	149,952
				Завтрак									
				12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	2,500
209		Яйцо отварное	50	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	0,159	122,650	149,720	35,510
175		Каша молочная "Дружба"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072			
384		Какао из конспров "Какао со ступенным молоком и	200	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000
		Хлеб пшеничный	50	23,285	21,308	78,727	608,703	0,289	1,677	1,381	187,650	374,220	54,510
		Итого за Завтрак	500,000	23,285	21,308	78,727	608,703	0,289	1,677	1,381	187,650	374,220	54,510
				Обед									
				1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000
102		Икра овощная	60	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	2,436	33,802	105,679	31,012
268		Суп гороховый на курином бульоне	200	18,901	16,941	3,496	140,491	0,127	0,340	2,599	47,780	264,350	60,420
128		Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	0,179	40,220	96,820	34,510
376		Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,330	4,950	8,240	4,400
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,090	6,000	19,500	4,200
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000
		Итого за Обед	740,000	35,898	32,967	88,712	701,502	0,666	40,559	7,494	179,252	554,289	155,542
		Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет	1 240,000	61,183	54,275	167,439	1 310,205	0,955	42,236	8,875	366,902	928,509	210,052

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ реп.	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>														
66	Салат из моркови с лимон	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564
210	Омлет натуральный	160	27,357	28,834	4,841	388,581	0,168	0,923	523,700	2,104	199,050	447,670	34,040	5,081
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
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	Итого за Завтрак	510,000	35,282	36,978	86,115	816,379	0,292	3,423	1 489,700	4,521	245,060	562,340	75,220	7,994
<i>Обед</i>														
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	4,920	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	76,291	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	74,595	0,005	3,50,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	38,258	25,416	84,011	725,466	0,540	361,798	350,455	5,058	86,912	461,704	141,636	5,927
	Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет	1 250,000	73,540	62,394	170,126	1 541,845	0,832	3 652,221	1 840,155	9,579	1 023,444	2 168,856	2 10,982	13,921

День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет

№ реп.	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>														
	Сыр порционный	10	2,600	2,610		34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
384	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
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	600,000	14,112	11,966	90,407	530,531	0,197	16,783	68,800	1,294	253,280	250,950	55,720	4,407
<i>Обед</i>														
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	5,900	55,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	Итого за Обед	740,000	36,135	30,128	106,054	843,242	0,988	39,024	488,131	6,948	214,072	512,509	155,262	9,998
	Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет	1 340,000	50,247	42,094	196,461	1 373,773	1,185	55,807	556,931	8,242	467,352	763,459	210,982	14,405

День/неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
№ реп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>													
188	Запеканка рисовая с творогом и ступленным молоком	170	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в видеуп.	200		22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>13,579</i>	<i>101,679</i>	<i>639,219</i>	<i>0,190</i>	<i>4,326</i>	<i>83,580</i>	<i>1,560</i>	<i>195,780</i>	<i>350,040</i>	<i>61,310</i>	<i>5,368</i>
<i>Обед</i>													
52	Салат из свежей отварной	60	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/2011	Пиц из свежей капусты на бульоне	200	4,665	9,351	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723
259	Жаркое по-домашнему	240	13,848	34,165	345,336	0,322	41,800	24,583	3,452	39,819	260,345	69,094	2,670
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
	Хлеб пшеничный	30	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,691</i>	<i>93,074</i>	<i>694,480</i>	<i>0,565</i>	<i>421,775</i>	<i>189,134</i>	<i>7,289</i>	<i>122,222</i>	<i>390,316</i>	<i>119,836</i>	<i>6,202</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 350,000</i>	<i>53,778</i>	<i>194,753</i>	<i>1 333,699</i>	<i>0,755</i>	<i>426,101</i>	<i>272,714</i>	<i>8,849</i>	<i>318,002</i>	<i>740,356</i>	<i>181,146</i>	<i>11,570</i>
Возрастная группа с 7 до 11 лет													
		Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
		Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
Понедельник - 1		62,242	51,270	209,726	0,646	384,733	660,050	8,455	406,186	766,512	149,952	9,937	
Вторник - 1		61,183	54,275	167,439	0,955	42,236	500,531	8,875	366,902	928,509	210,052	10,392	
Среда - 1		73,540	62,394	170,126	0,832	365,221	1 840,155	9,579	331,972	1 023,444	216,856	13,921	
Четверг - 1		50,247	42,094	196,461	1,185	55,807	556,931	8,242	467,352	763,459	210,982	14,405	
Пятница - 1		53,778	36,521	194,753	0,755	426,101	272,714	8,849	318,002	740,356	181,146	11,570	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю		60,198	49,311	187,701	0,875	254,820	766,076	8,800	378,083	844,456	193,798	12,045	
ИТОГО среднее за 1 неделю		60,198	49,311	187,701	0,875	254,820	766,076	8,800	378,083	844,456	193,798	12,045	
Норма СанПин		42,4	43,5	184	0,66	33	385	6,6	605	605	138	6,6	

Возрастная группа с 7 до 11 лет			Итого за
	Завтрак	Обед	дети
Понедельник - 1	630,000	770,000	1 400,000
Вторник - 1	500,000	740,000	1 240,000
Среда - 1	510,000	740,000	1 250,000
Четверг - 1	600,000	740,000	1 340,000
Пятница - 1	610,000	740,000	1 350,000
ИТОГО среднее за 1 неделю	570	746	1 316
Норма СанПин	500	700	1 200

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			Б	Ж	У											
<i>Завтрак</i>																
		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	0,001	0,224	40,000	0,100	2,400	3,000			0,020	
204		Рожки открытые с сыром	200	15,250	12,596	50,840	0,131	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502			
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	54,748	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
348		Сок 200 мл в виде ул.	200			22,400	0,020	90,000			14,000	8,000	2,800			
		Итого за Завтрак	650,000	18,366	20,301	104,933	0,198	392,4	128,980	2,068	319,030	297,260	42,640	5,685		
<i>Обед</i>																
20		Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	0,036	35,475	360,450	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688		
108		Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	0,125	11,550	255,175	2,767	33,643	105,990	22,370	1,430		
290/330		Грудки куриные, тушёные в сметанном соусе	130	31,566	17,936	0,952	0,154	43,000	1,806	26,520	266,940	38,510	1,105			
171		Капса рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	0,052	246,171	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679		
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,044	350,000			8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
		Итого за Обед	920,000	52,782	40,047	137,855	0,571	397,213	678,625	8,671	152,503	588,870	136,160	5,498		
		Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше	1 570,000	71,148	60,348	242,788	0,769	401,137	807,605	10,739	471,533	886,130	178,800	11,183		

День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			Б	Ж	У											
<i>Завтрак</i>																
209		Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	0,070	157,000		0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
175		Капса 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		
384		Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и	200	2,952	2,700	19,656	0,036	114,732	10,800	0,072	10,000					
		Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	0,055	117,500		0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
		Итого за Завтрак	550,000	26,745	22,803	87,385	0,322	1,976	308,000	1,418	217,080	411,370	63,380	4,042		
<i>Обед</i>																
102		Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	0,020	136,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700		
268		Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	0,249	172,593	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231			
128		Рыба запеченная	100	21,049	18,274	4,195	0,142	152,591	2,650	52,760	294,010	67,180	1,061			
376		Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	0,208	171,362	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589		
		Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	0,001	49,398	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,856		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	94,000		0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
		Итого за Обед	890,000	42,240	40,581	111,233	0,824	50,998	246,931	9,564	224,627	658,906	188,311	7,997		
		Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	68,985	63,384	198,638	1,146	52,974	554,931	10,982	441,707	1 070,276	251,691	12,039		

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше															
№ 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>															
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,785	0,083	13,906	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564		
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	0,210	1,157	650,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351		
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		
	Чай с сахаром	40	0,040	0,010	2,609	0,000	0,020	0,100	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб пшеничный	50	3,900	7,690	34,645	0,040	5,500	14,500	1,750	45,000	10,000	10,000	1,050		
	Печенье	550,000	42,162	44,902	87,344	0,334	3,657	1 622,300	5,271	294,400	674,860	83,740	9,264		
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	100	1,557	7,184	8,281	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775		
103	Суп с вермишелью на бульоне	250	4,552	3,330	12,432	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709		
293	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,585	5,078	25,190	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	18,263	74,595	0,005	3,50,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,440	0,160	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Хлеб ржано-пшеничный	890,000	44,371	32,428	103,703	0,673	367,344	515,108	7,255	109,483	550,359	174,583	7,315		
	Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше	1 440,000	86,533	77,330	191,045	1,007	371,001	2 137,408	12,526	403,883	1 225,219	258,323	16,579		
День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше															
№ 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>															
	Сыр порционный	10	2,600	2,610	34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100		
174	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	47,286	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656		
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	0,036	0,468	10,800	0,072						
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044		88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Итого за Завтрак	650,000	15,516	13,391	99,970	0,215	17,095	77,600	1,344	283,120	287,850	64,080	4,536		
<i>Обед</i>															
45	Салат из белокочанной капусты	100	1,444	5,099	10,226	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635		
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	1,965	5,841	12,447	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	12,473	19,731	13,541	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749		
304	Пюре из бобовых с маслом	180	20,741	5,066	43,356	0,730	20,000	0,580	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159		
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	0,002	1,700		0,008	6,550	9,120	4,880	0,880		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160	103,600	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	103,600	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	890,000	43,299	37,432	130,735	1,202	53,377	781,391	9,165	264,372	622,559	192,471	12,027		
	Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1 540,000	58,815	50,823	230,705	1,417	70,472	858,991	10,509	547,492	910,409	256,551	16,563		

№ реп.	День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше	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>													
188		Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	53,350	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467		
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	4,880	0,883		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
348		Сок 200 мл в видеуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800			
		<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	30,219	15,587	108,593	702,369	0,212	4,410	98,380	1,606	218,150	399,140	68,250	5,590		
				<i>Обед</i>													
52		Салат из свежесы отварной	100	1,440	5,091	8,448	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344		
88		Щи из свежей капусты на бульоне	250	2,045	5,871	11,790	108,322	0,084	25,678	206,311	2,481	33,563	55,391	23,352	0,911		
259		Жаркое по-домашнему	280	23,605	16,156	39,860	402,893	0,376	48,767	28,680	4,027	46,457	303,737	80,610	3,116		
349		Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,204	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		<i>Итого за Обед</i>	890,000	33,674	28,902	114,302	857,687	0,694	437,805	234,991	9,436	158,500	480,468	149,922	7,758		
		<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>	1 530,000	63,893	44,489	222,895	1 560,056	0,906	442,215	333,371	11,042	376,650	879,608	218,172	13,348		

	Возрастная группа с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1		71,148	60,348	242,788	1 816,723	0,769	401,137	807,605	10,739	471,533	886,130	178,800	11,183
Вторник - 1		68,985	63,384	198,638	1 542,347	1,146	52,974	554,931	10,982	441,707	1 070,276	251,691	12,039
Среда - 1		86,533	77,330	191,045	1 813,203	1,007	371,001	2 137,408	12,526	403,883	1 225,219	258,323	16,579
Четверг - 1		58,815	50,823	230,705	1 624,303	1,417	70,472	858,991	10,509	547,492	910,409	256,551	16,563
Пятница - 1		63,893	44,489	222,895	1 560,056	0,906	442,215	333,371	11,042	376,650	879,608	218,172	13,348
<i>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</i>		69,875	59,275	217,214	1 671,326	1,049	267,560	938,461	11,160	448,253	994,328	232,707	13,942
<i>ИТОГО среднее за 1 неделю</i>		69,875	59,275	217,214	1 671,326	1,049	267,560	938,461	11,160	448,253	994,328	232,707	13,942
Норма СанПин		50	51	210,7	1 496	0,7	33	385	8	660	660	165	10

	Возрастная группа с 11 лет и старше	Пищевые вещества (г)		Итого за день
		Завтрак	Обед	
Понедельник - 1		650,000	920,000	1 570,000
Вторник - 1		550,000	890,000	1 440,000
Среда - 1		550,000	890,000	1 440,000
Четверг - 1		650,000	890,000	1 540,000
Пятница - 1		640,000	890,000	1 530,000
<i>ИТОГО среднее за 1 неделю</i>		608	896	1 504
Норма СанПин		550	800	1 350