

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря Лев

" " 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор М.И. Соловьев

" " 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая
компания" ИОНАЛЬНАЯ

« Иона » 2023г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Итого за Завтрак</i>																	
174	Каша рисовая молочная	5,448	2,700	37,723	224,231	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527				
384	Кефирный завтрак	2,664	113,400	19,384	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	8,000	26,000	5,600	0,440				
150	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,060	34,500	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450				
338	Фрукт. салат	1,350	0,300	12,150	64,500	0,060	90,000	0,000	0,300	180,680	204,950	37,620	1,417				
<i>Итого за Завтрак</i>																	
<i>Обед</i>																	
103	Мясо ошоевая	1,020	5,400	81,600	81,600	0,012	4,200	1,860	22,200	24,600	22,200	9,000	0,420				
274	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	1,478	2,204	9,953	65,681	0,045	5,004	1,067	11,822	27,819	10,042	4,432					
173	Зразы рубленые из мяса	13,217	23,910	315,984	315,984	0,266	2,798	81,570	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153				
377	Каша гречневая вязкая	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	1,700	16,000	0,336	12,040	74,220	2,516	0,880				
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	0,580	0,008	0,008	9,120	4,880	0,330	0,330				
377	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,090	37,500	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
377	Хлеб ржаного-пшеничный	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	21,900	0,090	131,100	393,733	136,100	7,591				
<i>Итого за Обед</i>																	
<i>Полдник</i>																	
410	Хлебобулочное изделие	7,651	10,444	420,752	420,752	0,115	0,267	28,612	4,574	26,122	80,827	14,779	1,708				
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,930	8,240	4,400	0,859					
<i>Итого за Полдник</i>																	
<i>Итого за Средн - 2 7-11 лет</i>																	
<i>Витамины (мг)</i>																	
<i>ЭЦ (ккал)</i>																	
<i>Минеральные вещества (мг)</i>																	

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Итого за Четверг - 2 7-11 лет</i>																	
<i>Обед</i>																	
71	Омлет с жареным порridge	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300				
82	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной на курином бульоне	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058	16,854	164,351	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830				
219	Рыгу опочные из птицы	15,513	18,352	20,118	306,751	0,191	24,293	454,320	3,068	36,610	197,240	47,420	2,479				
318	Компот из сухофруктов	0,234	18,263	74,595	282,791	0,005	0,180	6,840	6,840	4,905	4,905	0,192					
377	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,090	37,500	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
377	Хлеб ржаного-пшеничный	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	21,900	0,090	110,742	322,850	95,867	4,971				
<i>Итого за Обед</i>																	
<i>Полдник</i>																	
415	Хлебобулочное изделие	9,902	7,495	66,494	372,597	0,160	0,440	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,332				
357	Кисель витаминизированный	9,002	7,495	24,180	97,900	0,160	0,440	23,325	3,593	26,986	102,178	16,212	1,002				
<i>Итого за Полдник</i>																	
<i>Итого за Четверг - 2 7-11 лет</i>																	
<i>Витамины (мг)</i>																	
<i>ЭЦ (ккал)</i>																	
<i>Минеральные вещества (мг)</i>																	

№ рецепта	Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
<i>Итого за Пятница - 2 7-11 лет</i>																	
<i>Завтрак</i>																	
173	Масло порridge	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	0,036	1,750	0,100	2,400	3,000	10,000	0,020				
376	Печенье	3,900	7,690	220,000	220,000	0,040	3,500	14,500	45,000	14,500	45,000	10,000	1,050				
376	Каша рисовая молочная	7,084	45,754	282,791	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535				
376	Чай с сахаром	0,051	13,043	53,388	53,388	0,001	0,100	0,500	4,930	8,240	4,400	0,859					
376	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,060	34,500	0,300	51,000	34,500	19,500	0,450				
<i>Итого за Завтрак</i>																	
<i>Обед</i>																	
71	Помидоры свежие порridge	0,120	2,280	14,400	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540				
108	Суп картофельный с макаронами на курином бульоне	4,273	7,119	19,749	160,192	0,094	9,240	195,500	2,190	25,714	70,392	17,896	1,024				
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	11,384	17,046	12,535	250,261	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608				
202	Рожки отварные	6,414	6,800	40,944	222,482	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994					
349	Компот из свежих яблок	0,144	15,504	64,800	64,800	0,011	3,600	16,000	0,072	3,960	3,240	0,828					
376	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,090	37,500	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
376	Хлеб ржаного-пшеничный	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	21,900	0,090	122,224	332,632	82,576	6,164				
<i>Итого за Обед</i>																	
<i>Полдник</i>																	
415	Хлебобулочное изделие	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483					
300,000	Комсомольский напиток	5,000	9,400	105,000	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200					
<i>Итого за Пятница - 2 7-11 лет</i>																	
<i>Витамины (мг)</i>																	
<i>ЭЦ (ккал)</i>																	
<i>Минеральные вещества (мг)</i>																	

День/неделя: Вторник - 3 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса пищи	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
173	Каша пшеница молочная	200	8,798	7,084	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	1,535		
382	Хачапи с сыром	200	3,880	18,182	117,430	0,044	1,300	20,120	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019		
209	Хлеб пшеничный	50	3,600	0,400	117,500	0,055	10,000	32,500	0,000	10,000	32,500	7,000	0,550		
<i>Обед</i>															
	Итого за завтрак	500,000	29,178	22,084	89,236	0,424	2,600	306,120	1,355	378,530	551,480	106,550	5,604		
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	27,819	10,042	4,452			
259	Жареное картофельное	200	14,329	16,975	302,011	0,211	29,949	48,720	2,965	32,950	190,740	45,580	2,487		
348	Конфит из сельдерея	180	18,263	74,595	74,595	0,005	0,180	0,005	0,248	6,840	4,905	0,192			
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	0,090	0,330	6,000	4,200	0,330			
	Итого за обед	700,000	21,411	20,499	600,987	0,441	44,453	272,652	4,940	89,442	299,199	86,927	4,721		
415	Хлебобулочное изделие	100	10,556	13,681	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
377	Чай с лимонном	200	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Итого за Понедник	300,000	10,792	13,736	491,314	0,156	43,865	5,937	17,833	20,396	23,666	2,266			
	Итого за Вторник - 3 7-11 лет	1 500,000	61,381	56,319	252,745	1,021	48,753	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	12,691		

День/неделя: Среда - 3 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса пищи	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
188	Закуска рисовая с творогом и ступленным мяском	170	22,811	13,204	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230	300,970	42,830	1,245		
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	54,748	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
348	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,000	0,440	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440		
200	Сок 200 мл в вид.пл.	200	22,400	90,000	90,000	2,000	0,020	83,380	1,560	195,780	350,040	61,310	5,368		
	Итого за завтрак	610,000	26,087	13,579	639,219	0,190	4,326	83,380	1,560	195,780	350,040	61,310	5,368		
<i>Обед</i>															
	Итого за обед	740,000	28,467	23,411	705,623	0,532	43,368	484,310	7,240	158,544	455,082	124,361	4,930		
406	Хлебобулочное изделие	100	9,044	11,551	394,318	0,124	0,167	51,937	4,670	28,934	99,237	14,875	1,713		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,300	0,000	8,240	4,400	0,859			
	Итого за Понедник	300,000	9,244	11,602	447,706	0,125	0,267	52,437	4,670	33,884	107,477	19,275	2,572		
	Итого за Среда - 3 7-11 лет	1 650,000	65,798	48,592	1 792,548	0,847	47,961	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870		

День/неделя: Четверг - 3 7-11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса пищи	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>															
175	Каши молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
384	Конфитный напиток	200	2,664	2,700	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072	0,000	26,000	5,600	0,440		
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044	0,000	0,440	0,000	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за завтрак	590,000	12,887	10,028	491,371	0,268	91,677	49,400	0,971	181,650	210,220	60,610	1,686		
<i>Обед</i>															
71	Понедник, свежее картофельное	60	0,660	0,120	2,280	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
103	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	1,478	2,204	65,681	0,045	5,004	160,031	1,067	27,819	10,042	4,452			
274	Зразы рубленные из мяса	90	13,217	23,910	315,984	0,266	2,798	48,188	3,633	48,188	165,384	21,788	2,153		
173	Каши гречневая вязкая	150	4,695	4,122	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516			
376	Чай с сахаром	180	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	8,240	4,400	0,856		
	Итого за обед	740,000	21,280	20,490	705,623	0,033	14,760	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого за Четверг - 3 7-11 лет	1 650,000	25,089	19,637	734,064	0,661	23,022	367,902	5,876	113,300	386,253	138,650	7,687		
<i>Понедник</i>															
406	Хлебобулочное изделие	100	12,922	14,511	363,098	0,152	19,800	115,287	4,866	64,219	159,327	22,916	2,216		
357	Кисель витаминизированный	200	24,180	97,900	4,440	0,440	0,000	0,020	0,000	2,200	1,800	0,600	0,950		
	Итого за Понедник	300,000	12,972	14,511	460,998	0,152	20,240	115,287	4,886	66,419	161,327	23,516	2,266		
	Итого за Четверг - 3 7-11 лет	1 650,000	50,889	56,176	1 686,533	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639		

Дель/неделя: Пятница - 3 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
268	Биточки мясные с томатным соусом	13,082	25,780	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789		
173	Чай с гречневой водкой	4,695	4,122	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	74,220	2,516	2,516			
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	0,859	0,440			
376	Чай с сахаром	3,040	0,320	94,000	0,044	0,644	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	21,017	30,273	630,852	0,518	1,774	96,921	4,472	57,999	287,050	107,080	5,604		
71	Нарезка овсяная	0,540	0,090	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420		
102	Суп картофельный с горохом на курином бульоне	4,998	5,437	129,441	0,193	7,604	160,031	2,406	32,302	87,679	31,012	1,665		
293	Пудинг из манной крупы	23,402	13,676	275,349	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983		
304	Пюре из картофеля с маслом	17,283	4,101	36,178	0,068	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137			
349	Котлетки на свиных отбивных	180	0,144	250,691	0,011	3,600	5,760	0,072	3,960	3,240	0,828			
150	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
30	Хлеб ржаной-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	51,197	24,678	828,281	1,123	21,318	243,106	4,870	180,432	626,614	163,296	10,203		
415	Хлебобулочное изделие	10,556	13,681	436,566	0,154	43,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483			
	Кислое молоко	8,400	5,000	108,000	0,040	0,600	66,000	0,200	248,000	184,000	28,000	0,200		
	Итого за Понедельник	16,356	18,681	544,566	0,194	6,000	109,285	6,130	274,787	292,713	43,516	1,683		
	Итого за Пятница - 3 7-11 лет	88,570	73,652	2 004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1 206,377	315,892	17,490		

Дель/неделя: Суббота - 3 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
181	Каша манная молочная	6,091	5,707	209,184	0,083	1,300	36,000	0,500	127,131	117,277	19,523	0,435		
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	33,162	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
318	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	94,000	0,044	0,644	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Фрукты, йог.	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	3,500		
	Итого за Завтрак	9,967	6,682	428,432	0,174	18,000	36,580	1,248	165,681	168,897	45,503	5,058		
71	Оладьи свиные порционные	0,420	0,060	6,600	0,018	4,200	18,001	0,660	10,200	18,001	8,400	0,300		
82	Борщ из свеклы варочный с картофелем со сметаной на курином бульоне	1,550	4,641	88,321	0,058	16,854	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830		
391	Пюре из картофеля	16,517	18,592	376,681	0,105	3,314	309,240	0,310	25,990	205,860	46,840	1,900		
348	Котлетки на свиных отбивных	0,234	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	0,248	7,470	6,840	4,903	0,192		
30	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033	0,330	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
30	Хлеб ржаной-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	Итого за Обед	23,551	24,523	694,397	0,339	24,868	491,792	6,005	109,122	331,470	95,287	4,392		
406	Хлебобулочное изделие	8,012	10,749	333,487	0,124	2,933	31,937	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741		
376	Чай с сахаром	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	0,859	0,440			
	Итого за Понедельник	8,212	10,800	386,875	0,125	3,033	32,437	4,680	29,571	92,344	18,622	2,600		
	Итого за Субботу - 3 7-11 лет	41,730	42,005	1 509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050		

Дель/неделя: Воскресенье - 3 7-11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюда	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
	Масло порционное	0,080	7,250	66,100	0,001				40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
	Печенье	3,900	7,690	220,000	0,040	5,500	14,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
173	Чай с сахаром	0,200	0,051	53,388	0,001	0,100	0,500	8,240	4,400	0,859	0,440			
376	Чай с сахаром	3,040	0,320	94,000	0,044	0,644	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
	Итого за Завтрак	16,018	22,295	716,279	0,341	1,400	82,000	2,483	168,260	293,020	76,550	3,904		
71	Пудинг из сливок порционный	0,660	0,120	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540		
88/2011	Щи из свеклы варочный с картофелем на курином бульоне	1,614	4,665	86,012	0,067	20,455	164,551	1,967	27,283	44,011	18,542	0,723		
202	Бразилья	23,953	23,861	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958	85,647	256,122	33,066	2,135		
342	Ромель ассорти	6,414	3,656	40,944	0,099	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994			
	Итого за Обед	37,669	37,669	102,627	0,371	35,856	416,792	8,675	168,570	425,893	89,528	5,398		
415	Хлебобулочное изделие	9,902	7,495	372,597	0,160	23,325	3,573	24,786	100,378	15,612	1,352			
377	Чай с лимоном	0,236	0,055	33,162	0,002	1,700	0,380	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883		
	Итого за Понедельник	10,138	7,550	427,345	0,162	1,700	23,905	3,581	109,498	20,492	2,235			
	Итого за Воскресенье - 3 7-11 лет	63,825	63,531	2 022,412	1,074	38,986	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737		

Возрастная группа 7-11 лет	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
	Б	Ж	У	С		В1	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Понедельник - 1	55,917	50,887	265,117	1,758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704			
Вторник - 1	68,437	66,410	259,593	1,921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,398			
Среда - 1	76,479	59,146	264,826	1,908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1,021,798	239,418	18,496			
Четверг - 1	77,504	66,523	243,219	1,897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1,279,990	279,139	13,096			
Пятница - 1	54,726	53,316	259,970	1,731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	721,037	177,296	10,779			
Суббота - 1	46,673	54,229	285,119	1,875,475	0,946	56,343	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006			
Воскресенье - 1	48,967	53,899	267,763	1,755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674			
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	61,243	57,773	263,515	1,828,377	1,045	56,584	534,564	13,164	435,261	885,686	212,479	12,879			
Понедельник - 2	64,901	75,940	212,289	1,801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840			
Вторник - 2	63,300	43,717	269,648	1,736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1,079,904	263,265	13,741			
Среда - 2	45,829	56,392	267,441	1,772,895	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575			
Четверг - 2	54,865	58,044	258,346	1,758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539			
Пятница - 2	59,879	70,391	310,829	2,118,180	1,094	35,060	533,586	14,997	559,271	922,365	204,592	11,751			
Суббота - 2	48,894	42,832	228,319	1,510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	163,970	11,853			
Воскресенье - 2	60,264	47,841	245,138	1,659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,193			
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	56,847	56,165	256,101	1,765,383	0,954	59,465	530,790	13,327	414,992	835,039	195,585	12,356			
Понедельник - 3	59,813	60,667	269,913	1,872,762	1,150	42,960	394,852	11,433	693,412	957,365	234,715	15,223			
Вторник - 3	61,381	56,319	252,745	1,767,022	1,021	48,753	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	12,691			
Среда - 3	63,798	48,592	271,176	1,792,548	0,847	47,961	570,377	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870			
Четверг - 3	50,889	56,176	240,900	1,686,433	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639			
Пятница - 3	88,570	73,632	242,782	2,004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1,206,377	315,892	17,490			
Суббота - 3	41,730	42,005	239,496	1,509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050			
Воскресенье - 3	63,825	63,531	295,536	2,072,412	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737			
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	61,429	57,275	258,935	1,807,897	1,092	54,737	521,889	12,995	438,628	889,111	219,455	13,386			
ИТОГО средние за 3 недели	59,840	57,071	259,317	1,800,352	1,030	56,929	529,081	13,162	429,627	869,945	209,173	12,874			
Норма СанПин	53,9	55,3	235	1,645	0,84	42	490	8,4	770	770	175	8,4			

Возрастная группа 7-11 лет	Итого за		
	Завтрак	Обед	Подлник
Понедельник - 1	570,000	700,000	300,000
Вторник - 1	560,000	740,000	300,000
Среда - 1	610,000	740,000	300,000
Четверг - 1	560,000	740,000	300,000
Пятница - 1	570,000	740,000	300,000
Суббота - 1	640,000	700,000	300,000
Воскресенье - 1	590,000	770,000	300,000
Понедельник - 2	540,000	770,000	300,000
Вторник - 2	635,000	740,000	300,000
Среда - 2	590,000	740,000	300,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000
Пятница - 2	500,000	740,000	300,000
Суббота - 2	590,000	740,000	300,000
Воскресенье - 2	570,000	740,000	300,000
Понедельник - 3	500,000	740,000	300,000
Вторник - 3	500,000	700,000	300,000
Среда - 3	610,000	740,000	300,000
Четверг - 3	590,000	740,000	300,000
Пятница - 3	510,000	740,000	300,000
Суббота - 3	590,000	700,000	300,000
Воскресенье - 3	500,000	740,000	300,000
ИТОГО средние за 3 недели	556	733	300
Норма СанПин	500	700	300

День/неделя: Пятница - 3 12 лет и старше

Table with columns: № реч., Наименование дней недели, блюда, Масса порции, Пищевые вещества (г) B, Ж, У, ЭЦ (ккал), Витамины (мг) B1, C, A, E, Са, Р, Mg, Fe. Includes rows for breakfast, lunch, and dinner items like porridge, soups, and bread.

День/неделя: Суббота - 3 12 лет и старше

Table with columns: № реч., Наименование дней недели, блюда, Масса порции, Пищевые вещества (г) B, Ж, У, ЭЦ (ккал), Витамины (мг) B1, C, A, E, Са, Р, Mg, Fe. Includes rows for breakfast, lunch, and dinner items like porridge, soups, and bread.

День/неделя: Воскресенье - 3 12 лет и старше

Table with columns: № реч., Наименование дней недели, блюда, Масса порции, Пищевые вещества (г) B, Ж, У, ЭЦ (ккал), Витамины (мг) B1, C, A, E, Са, Р, Mg, Fe. Includes rows for breakfast, lunch, and dinner items like porridge, soups, and bread.

Возрастная группа 12 лет и старше																				
	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У	В	С		А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
Понедельник - 1	70,372	67,537	336,570	1,095	122,977	2 252,122	532,351	19,963	538,705	963,468	219,846	13,231	59,238	532,421	14,934	620,242	1 146,528	240,422	11,715	11,715
Вторник - 1	80,793	77,965	314,018	1,227	294,105	2 294,105	702,138	14,824	548,495	1 256,154	294,429	21,981	89,888	863,401	15,541	820,833	1 464,160	329,992	15,525	15,525
Среда - 1	94,431	73,031	317,012	1,871	316,575	2 316,575	617,210	17,095	277,628	872,311	215,845	13,041	30,905	617,210	17,095	277,628	872,311	215,845	13,041	13,041
Четверг - 1	89,833	76,764	304,656	1,309	286,408	2 286,408	431,895	19,654	417,247	980,597	266,487	15,887	65,972	431,895	19,654	417,247	980,597	266,487	15,887	15,887
Пятница - 1	65,972	63,153	323,355	1,226	243,723	2 243,723	665,517	16,721	371,080	825,004	252,230	16,937	61,397	665,517	16,721	371,080	825,004	252,230	16,937	16,937
Суббота - 1	73,276	355,926	330,468	1,232	217,891	2 173,891	676,848	16,962	512,747	1 072,603	259,893	15,474	58,993	676,848	16,962	512,747	1 072,603	259,893	15,474	15,474
Воскресенье - 1	74,542	71,409	326,001	1,321	255,283	2 255,283	39,729	18,663	468,229	1 212,736	223,562	20,573	82,743	39,729	18,663	468,229	1 212,736	223,562	20,573	20,573
Понедельник - 2	82,743	94,250	263,010	1,365	238,932	2 238,932	623,633	16,109	682,777	1 286,479	315,795	16,388	77,557	623,633	16,109	682,777	1 286,479	315,795	16,388	16,388
Вторник - 2	77,557	54,492	337,584	1,403	163,324	2 163,324	408,331	17,226	419,987	842,945	258,695	14,027	55,833	408,331	17,226	419,987	842,945	258,695	14,027	14,027
Среда - 2	55,833	70,637	331,131	1,170	218,194	2 218,194	943,550	19,056	246,651	872,198	195,276	12,936	67,608	943,550	19,056	246,651	872,198	195,276	12,936	12,936
Четверг - 2	68,351	67,608	318,340	1,040	215,637	2 215,637	700,317	20,542	633,366	1 102,739	248,845	14,266	73,047	700,317	20,542	633,366	1 102,739	248,845	14,266	14,266
Пятница - 2	73,047	86,965	390,323	1,365	263,294	2 263,294	575,676	15,621	410,638	846,653	204,978	14,108	61,629	575,676	15,621	410,638	846,653	204,978	14,108	14,108
Суббота - 2	54,860	279,656	279,656	0,899	875,898	1 875,898	79,708	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363	71,724	79,708	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363	12,363
Воскресенье - 2	71,724	59,244	298,837	1,132	202,799	2 021,799	73,167	17,228	491,064	1 023,029	239,226	14,952	70,126	73,167	17,228	491,064	1 023,029	239,226	14,952	14,952
СРЕДНЕЕ за 2 недели	70,126	69,722	317,697	1,196	218,684	2 218,684	686,332	17,228	503,000	1 023,029	239,226	14,952	70,126	686,332	17,228	503,000	1 023,029	239,226	14,952	14,952
Понедельник - 3	72,136	73,206	332,310	1,392	284,712	2 284,712	495,310	15,025	768,746	1 126,181	278,335	17,719	74,942	495,310	15,025	768,746	1 126,181	278,335	17,719	17,719
Вторник - 3	74,942	72,823	328,280	1,066	262,416	2 262,416	64,206	17,663	524,785	1 162,745	262,148	15,264	79,125	64,206	17,663	524,785	1 162,745	262,148	15,264	15,264
Среда - 3	79,125	63,214	353,404	1,337	255,357	2 255,357	58,979	17,863	469,187	1 116,428	248,926	15,270	63,347	58,979	17,863	469,187	1 116,428	248,926	15,270	15,270
Четверг - 3	63,347	69,005	291,363	1,066	238,280	2 238,280	34,736	20,650	588,895	1 497,741	449,936	24,563	105,692	34,736	20,650	588,895	1 497,741	449,936	24,563	24,563
Пятница - 3	105,692	101,786	334,120	2,333	684,711	2 684,711	56,231	15,873	369,749	763,089	199,156	14,365	53,572	56,231	15,873	369,749	763,089	199,156	14,365	14,365
Суббота - 3	53,572	54,885	303,960	0,830	1,931,018	1 931,018	54,582	18,141	449,653	1 012,551	232,572	14,175	77,488	54,582	18,141	449,653	1 012,551	232,572	14,175	14,175
Воскресенье - 3	77,488	74,064	363,594	1,372	2,446,102	2 446,102	67,970	17,206	516,768	1 089,564	278,039	16,550	75,186	67,970	17,206	516,768	1 089,564	278,039	16,550	16,550
СРЕДНЕЕ за 3 недели	75,186	72,712	326,362	1,296	2,271,799	2 271,799	70,405	17,132	506,860	1 061,732	239,053	15,659	73,285	70,405	17,132	506,860	1 061,732	239,053	15,659	15,659
Итого среднее за 3 недели	73,285	71,281	323,353	1,296	2 238,255	2 238,255	681,742	17,132	506,860	1 061,732	239,053	15,659	73,285	681,742	17,132	506,860	1 061,732	239,053	15,659	15,659
Норма СанПиН	63	64	268,1	1,0	1 904	1 904	630	10	840	840	210	13								

Возрастная группа 12 лет и старше				Итого за	
	Завтрак	Обед	Ужин	неделю	
				Подлник	Итого за
Понедельник - 1	590,000	860,000	350,000	350,000	1 800,000
Вторник - 1	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Среда - 1	640,000	890,000	350,000	350,000	1 880,000
Четверг - 1	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Суббота - 1	690,000	860,000	350,000	350,000	1 900,000
Воскресенье - 1	640,000	920,000	350,000	350,000	1 910,000
Понедельник - 2	590,000	920,000	350,000	350,000	1 860,000
Вторник - 2	705,000	890,000	350,000	350,000	1 945,000
Среда - 2	550,000	890,000	350,000	350,000	1 880,000
Четверг - 2	550,000	890,000	350,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2	550,000	890,000	350,000	350,000	1 880,000
Воскресенье - 2	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 3	590,000	890,000	350,000	350,000	1 830,000
Вторник - 3	550,000	860,000	350,000	350,000	1 760,000
Среда - 3	640,000	890,000	350,000	350,000	1 880,000
Четверг - 3	550,000	890,000	350,000	350,000	1 880,000
Пятница - 3	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Суббота - 3	640,000	860,000	350,000	350,000	1 850,000
Воскресенье - 3	550,000	890,000	350,000	350,000	1 790,000
Итого среднее за 3 недели	600	886	350	350	1 836
Норма СанПиН	550	800	350	350	1 700