

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ Средняя об-
щественная школа № 1

С.В. Дусов

«22» сентября 2023г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник лагеря Атлантская в.э.

С.В.

«22» сентября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор
компания"

ООО "Межрегиональная кейтеринговая
компания"

С.В. Фионов

«22» сентября 2023г.



Фионов Т.В.

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

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

№ рсч.	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	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
	Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020				
204	Рожки отварные с сахаром	180	13,692	10,997	43,892	338,752	0,119	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358			
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	34,748	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	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
348	Сок 200 мл в индуп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000		14,000	8,000	2,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>630,000</i>	<i>16,808</i>	<i>18,702</i>	<i>99,985</i>	<i>637,600</i>	<i>0,186</i>	<i>118,080</i>	<i>1,938</i>	<i>287,460</i>	<i>271,670</i>	<i>40,170</i>	<i>5,541</i>			
			<i>Обед</i>													
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	0,446			
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	1,174			
290/330	Грудка куриная, тушеные в сметанном соусе, 90/30	120	28,439	16,549	0,952	273,851	0,139	0,028	39,400	1,761	25,312	240,930	34,786	1,003		
171	Капша рисовая рассыпчатая	150	3,743	3,431	39,273	202,931	0,043	16,000	0,252	8,880	81,450	26,720	0,567			
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240	0,033	350,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	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>770,000</i>	<i>45,434</i>	<i>32,568</i>	<i>109,741</i>	<i>927,837</i>	<i>0,460</i>	<i>380,833</i>	<i>6,517</i>	<i>118,726</i>	<i>494,842</i>	<i>109,782</i>	<i>4,396</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 400,000</i>	<i>62,242</i>	<i>51,270</i>	<i>209,726</i>	<i>1 565,437</i>	<i>0,646</i>	<i>384,733</i>	<i>8,455</i>	<i>406,186</i>	<i>766,512</i>	<i>149,952</i>	<i>9,937</i>			

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

№ рсч.	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	Мg	Fe		
			<i>Завтрак</i>													
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
175	Капша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796			
384	Какао из консервов "Какао со ступенным молоком и"	200	2,952	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	0,072							
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055		0,550	10,000	32,500	7,000	0,550			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>25,285</i>	<i>21,308</i>	<i>78,727</i>	<i>608,703</i>	<i>0,289</i>	<i>1,677</i>	<i>1,381</i>	<i>187,650</i>	<i>374,220</i>	<i>54,510</i>	<i>3,846</i>			
			<i>Обед</i>													
	Икра овоцная	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420			
102	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815			
268	Рыба запеченная	90	18,901	16,941	3,496	140,491	0,127	0,540	2,599	47,780	264,350	60,420	0,953			
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332			
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	0,856			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,090	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	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>35,898</i>	<i>32,967</i>	<i>88,712</i>	<i>701,502</i>	<i>0,666</i>	<i>40,559</i>	<i>7,494</i>	<i>179,252</i>	<i>554,289</i>	<i>155,542</i>	<i>6,546</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>61,183</i>	<i>54,275</i>	<i>167,439</i>	<i>1 310,205</i>	<i>0,955</i>	<i>500,531</i>	<i>8,875</i>	<i>366,902</i>	<i>928,509</i>	<i>210,052</i>	<i>10,392</i>			

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет.

№ рец.	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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
66	Салат из моркови с изюмом	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 яичный	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		8,240	4,400	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		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>35,282</i>	<i>36,978</i>	<i>86,115</i>	<i>816,379</i>	<i>0,292</i>	<i>3,423</i>	<i>1 489,700</i>	<i>4,521</i>	<i>245,060</i>	<i>562,340</i>	<i>75,220</i>	<i>7,994</i>		
<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	Цицленок 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	350,180		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	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>36,258</i>	<i>25,416</i>	<i>84,011</i>	<i>725,466</i>	<i>0,540</i>	<i>361,798</i>	<i>350,455</i>	<i>5,058</i>	<i>86,912</i>	<i>461,104</i>	<i>141,636</i>	<i>5,927</i>		
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>73,540</i>	<i>62,394</i>	<i>170,126</i>	<i>1 541,845</i>	<i>0,832</i>	<i>365,221</i>	<i>1 840,155</i>	<i>9,579</i>	<i>331,972</i>	<i>1 023,444</i>	<i>216,856</i>	<i>13,921</i>		
<i>День/неделя: Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>																
№ рец.	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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
174	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		
384	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		
	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072						
	Багет	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		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>14,112</i>	<i>11,966</i>	<i>90,407</i>	<i>530,531</i>	<i>0,197</i>	<i>16,783</i>	<i>68,800</i>	<i>1,294</i>	<i>253,280</i>	<i>250,950</i>	<i>55,720</i>	<i>4,407</i>		
<i>Обед</i>																
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,832	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 свеклы 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	Щур из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608			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	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>36,135</i>	<i>30,128</i>	<i>106,054</i>	<i>843,242</i>	<i>0,988</i>	<i>39,024</i>	<i>488,131</i>	<i>6,948</i>	<i>214,072</i>	<i>512,509</i>	<i>155,262</i>	<i>9,998</i>		
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 340,000</i>	<i>50,247</i>	<i>42,094</i>	<i>196,461</i>	<i>1 373,773</i>	<i>1,185</i>	<i>55,807</i>	<i>556,931</i>	<i>8,242</i>	<i>467,352</i>	<i>763,459</i>	<i>210,982</i>	<i>14,405</i>		

День/неделя: Пятница - 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>														
188	Запеканка рисовая с творогом и стученным молоком	170	22,811	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	0,236	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 инд.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000		8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>610,000</i>	<i>26,087</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	0,870	3,055	5,104	51,330	0,012	5,800		1,378	21,460	25,000	12,760	0,812
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	1,614	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	20,233	13,848	34,163	345,336	0,322	41,800	24,383	3,452	39,819	260,345	69,094	2,670
349	Комлот 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	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,350	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	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>27,691</i>	<i>22,942</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>36,521</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	Mg	Fe	
Понедельник - 1	62,242	51,270	209,726	1 565,437	0,646	384,733	660,050	8,455	406,186	766,512	149,952	9,937	
Вторник - 1	61,183	54,275	167,439	1 310,205	0,955	42,236	500,531	8,875	366,902	928,509	210,052	10,392	
Среда - 1	73,540	62,394	170,126	1 541,845	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	1 373,773	1,185	55,807	556,931	8,242	467,352	763,459	210,982	14,405	
Пятница - 1	53,778	36,521	194,753	1 333,699	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	1 424,992	0,875	254,820	766,076	8,800	378,083	844,456	193,798	12,045	
<i>ИТОГО среднее за 1 неделю</i>	<i>60,198</i>	<i>49,311</i>	<i>187,701</i>	<i>1 424,992</i>	<i>0,875</i>	<i>254,820</i>	<i>766,076</i>	<i>8,800</i>	<i>378,083</i>	<i>844,456</i>	<i>193,798</i>	<i>12,045</i>	
Норма СанПин	42,4	43,5	184	1 293	0,66	33	385	6,6	605	605	138	6,6	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Итого за день
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
<i>ИТОГО среднее за 1 неделю</i>	<i>570</i>	<i>746</i>	<i>1 316</i>
Норма СанПин	500	700	1 200

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше		Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Масса порции		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
66	60	Салат из моркови с изюмом	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	200	Омлет натуральный	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351
376	200	Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,440	4,950	8,240	4,400	0,859
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	50	Печенье	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	5,500	5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	550,000	<i>Итого за Завтрак</i>	42,162	44,902	87,342	920,199	0,334	3,657	1 622,300	5,271	294,400	674,860	83,740	9,264
<i>Обед</i>														
67	100	Винегрет овощной	1,557	7,184	8,281	104,499	0,065	10,262	280,750	3,232	19,904	45,316	20,446	0,775
103	250	Суп с вермишелью на бульоне	4,552	3,330	12,432	97,341	0,064	6,304	210,831	1,560	15,362	52,739	12,551	0,709
293	100	Цыпленок запеченный (голень)	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	15,867	236,094	26,861	1,092
173	180	Капша гречневая вязкая	5,585	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000	20,000	0,402	13,680	133,370	88,220	2,987
348	180	Компот из сухофруктов	0,234		18,263	74,595	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	40	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	890,000	<i>Итого за Обед</i>	44,371	32,428	103,703	893,004	0,673	367,344	515,108	7,255	109,483	550,359	174,583	7,315
	1 440,000	<i>Итого за Среда - 1 с 11 лет и старше</i>	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

День/неделя: Четверг - 1 с 11 лет и старше		Наименование дней недели, блюдо	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
№ рец.	Масса порции		Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>														
	10	Сыр порционный	2,600	2,610		34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100
174	250	Капша рисовая молочная	6,852	7,081	47,286	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,520	181,350	40,880	0,656
384	200	Кофейный напиток	2,664	2,700	19,584	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	40	Батон	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	150	Фрукт (яблоко)	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	650,000	<i>Итого за Завтрак</i>	15,516	13,391	99,970	587,391	0,215	17,095	77,600	1,344	283,120	287,850	64,080	4,536
<i>Обед</i>														
45	100	Салат из белокочанной капусты	1,444	5,099	10,226	93,411	0,037	25,950	500,000	2,378	39,420	38,260	19,860	0,635
82	250	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	1,965	5,841	12,447	110,211	0,073	21,177	206,311	2,481	35,162	55,089	23,851	1,044
294	100	Котлеты рубленые из мяса птицы	12,473	19,731	13,541	282,781	0,156	4,390	54,500	3,058	37,660	145,740	25,760	1,749
304	180	Пюре из бобовых с маслом	20,741	5,066	43,356	302,151	0,730	20,000	20,000	0,680	108,380	298,350	96,520	6,159
377	180	Чай с лимонном	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	40	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	40	Хлеб ржано-пшеничный	3,400	1,320	19,320	103,600	0,160	0,160		0,120	29,200	50,000	16,000	1,120
	890,000	<i>Итого за Обед</i>	43,299	37,432	130,735	1 036,912	1,202	53,377	781,391	9,165	264,372	622,559	192,471	12,027
	1 540,000	<i>Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше</i>	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

День/неделя: Пятница - 1 с 11 лет и старше	№ реч.	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
<i>Завтрак</i>														
188		Запеканка рисовая с творогом и ступенным молоком	200	26,943	15,212	463,621	0,146	0,710	97,800	1,158	203,600	350,020	49,770	1,467
377		Чай с лимонном	200	0,236	0,055	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	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348		Сок 200 мл в индуп.	200			90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
		<i>Итого за Завтрак</i>	640,000	30,219	15,587	702,369	0,212	4,410	98,380	1,606	218,150	399,140	68,250	5,590
<i>Обед</i>														
52		Салат из свеклы отварной	100	1,440	5,091	85,270	0,019	9,600		2,296	35,520	41,380	21,120	1,344
88		Щи из свеклы капуста на бульоне	250	2,045	5,871	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	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	63,602	0,011	353,600		0,072	5,760	3,960	3,240	0,827
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	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	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	1 560,056	0,906	442,215	333,371	11,042	376,650	879,608	218,172	13,348

Понедельник - 1	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	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	12,039
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	16,579	16,563
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	16,563
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	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	13,942
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	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	13,942
ИТОГО среднее за 1 неделю	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	13,942
Норма СанПиН	50	51	210,7	1 496	0,7	33	385	8	660	660	165	10	10

Понедельник - 1	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Итого за день
	Б	Ж		
Понедельник - 1	650,000	920,000	1 570,000	1 440,000
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000	1 440,000
Среда - 1	650,000	890,000	1 540,000	1 540,000
Четверг - 1	640,000	890,000	1 530,000	1 530,000
Пятница - 1	608	896	1 504	1 504
ИТОГО среднее за 1 неделю	650,000	920,000	1 570,000	1 570,000
Норма СанПиН	550	800	1 350	1 350

Понедельник - 1	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Итого за день
	Б	Ж		
Понедельник - 1	650,000	920,000	1 570,000	1 440,000
Вторник - 1	550,000	890,000	1 440,000	1 440,000
Среда - 1	650,000	890,000	1 540,000	1 540,000
Четверг - 1	640,000	890,000	1 530,000	1 530,000
Пятница - 1	608	896	1 504	1 504
ИТОГО среднее за 1 неделю	650,000	920,000	1 570,000	1 570,000
Норма СанПиН	550	800	1 350	1 350