

СОГЛАСОВАНО

Директор

Савицкая М.Ю.

«22» октября 2023г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Давышова И.В.

«22» октября 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор

компании"

«22» октября 2023г.



ООО "Межрегиональная кейтеринговая

Финонов 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: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
<i>Завтрак</i>													
66	Салат из моркови с яблоком	60	0,785	0,083	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	0,168	0,923	388,581	2,104	199,050	447,670	34,040	5,081
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	53,388	4,950	8,400	0,500	8,240	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	0,040	0,040	220,000	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>0,292</i>	<i>3,423</i>	<i>816,379</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	0,038	6,100	60,630	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	0,053	5,004	76,291	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,616	0,483	0,394	3,174	1,127	1,127	14,280	21,475	24,174	0,983
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	0,160	16,000	140,401	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
348	Компот из сухофруктов	180	0,234	0,240	18,263	0,005	350,180	74,595	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	70,500	0,090	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,350	0,990	14,490	0,120	0,120	77,700	0,120	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>38,238</i>	<i>25,416</i>	<i>84,011</i>	<i>0,540</i>	<i>361,798</i>	<i>723,466</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>0,832</i>	<i>365,221</i>	<i>1 541,845</i>	<i>9,579</i>	<i>331,972</i>	<i>1 023,444</i>	<i>216,856</i>	<i>13,921</i>

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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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
174	Каша рисовая молочная с маслом	200	5,448	5,656	37,723	0,069	1,235	224,231	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	19,584	0,036	0,468	113,400	0,072	10,800	0,072	0,072	0,072
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	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	70,500	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>0,197</i>	<i>16,783</i>	<i>530,531</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	0,852	3,055	5,900	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	0,058	16,854	88,321	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
294	Копченый рубленый из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	0,146	3,900	250,261	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	0,608	16,000	250,691	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	0,002	1,700	50,758	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033	0,120	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,530	0,990	14,490	0,120	0,120	77,700	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>0,988</i>	<i>39,024</i>	<i>843,242</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>1,185</i>	<i>55,807</i>	<i>1 373,773</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

№ рец.	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>																
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенным 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	14,000	8,000	2,800		
<i>Итого за Завтрак</i>			26,087	13,579	101,679	639,219	0,190	4,326	83,580	1,560	195,780	350,040	61,310	5,368		
<i>Обед</i>																
52	Салат из свежесы 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	34,165	345,336	0,322	41,800	24,383	3,452	39,819	260,345	69,094	2,670		
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	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>			27,691	22,942	93,074	694,480	0,565	421,775	189,134	7,289	122,222	390,316	119,836	6,202		
<i>Итого за Пятница - 1 с 7 до 11 лет</i>			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		
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				1 424,992	0,875	254,820	766,076	8,800	378,083	844,456	193,798	12,045				
ИТОГО среднее за 1 неделю				1 424,992	0,875	254,820	766,076	8,800	378,083	844,456	193,798	12,045				
Норма СанПиН				1 293	0,66	33	385	6,6	605	605	138	6,6				

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Пищевые вещества (г)		Итого за день
	Завтрак	Обед	
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			1 316
Норма СанПиН			1 200

День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше

№ 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	Мг	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
204	Масло подсолнечное	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020					
204	Рожки отпарные с сыром	200	15,230	12,996	50,840	379,342	0,131	0,224	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502				
377	Чай с лимонком	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				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,044	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
348	Сок 200 мл в яндул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800				
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>650,000</i>	<i>18,366</i>	<i>20,301</i>	<i>104,933</i>	<i>0,198</i>	<i>3,924</i>	<i>128,980</i>	<i>2,068</i>	<i>319,030</i>	<i>297,260</i>	<i>42,640</i>	<i>5,685</i>				
			<i>Обед</i>															
20	Салат из белокочанной капусты с курицей	100	2,016	7,177	13,239	126,831	0,036	35,475	360,430	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688				
108	Суп с клецками на курином бульоне	230	8,041	8,974	24,686	211,040	0,125	11,530	255,175	2,767	33,643	105,990	22,370	1,430				
290/330	Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе	130	31,566	17,936	0,992	299,651	0,154	0,028	43,000	1,806	26,520	266,940	38,510	1,105				
171	Капса рисовая рисовая/пшеница	180	4,571	4,266	47,426	246,171	0,052		20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679				
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000					5,600	0,036				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржанко-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>		<i>920,000</i>	<i>52,782</i>	<i>40,047</i>	<i>137,855</i>	<i>0,571</i>	<i>397,213</i>	<i>678,625</i>	<i>8,671</i>	<i>152,503</i>	<i>588,870</i>	<i>136,160</i>	<i>5,498</i>				
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 11 лет и старше</i>		<i>1 570,000</i>	<i>71,148</i>	<i>60,348</i>	<i>242,788</i>	<i>0,769</i>	<i>401,137</i>	<i>807,605</i>	<i>10,739</i>	<i>471,533</i>	<i>886,130</i>	<i>178,800</i>	<i>11,183</i>				

День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше

№ 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	Мг	Fe				
			<i>Завтрак</i>															
209	Ябло отпарное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500				
175	Капса молочная "Дружба"	230	7,293	8,203	42,429	273,571	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 Хлеб пшеничный	200	2,992	2,700	19,656	114,732	0,036	0,468	10,800	0,072			7,000	0,550				
	<i>Итого за Завтрак</i>		<i>550,000</i>	<i>26,745</i>	<i>22,803</i>	<i>662,803</i>	<i>0,322</i>	<i>1,976</i>	<i>308,000</i>	<i>1,418</i>	<i>217,080</i>	<i>411,370</i>	<i>63,380</i>	<i>4,042</i>				
			<i>Обед</i>															
	Икра овощная	100	1,700	9,000	9,000	136,000	0,020	7,000		3,100	41,000	37,000	15,000	0,700				
102	Суп гороховый на курином бульоне	230	8,947	6,871	18,861	172,993	0,249	9,504	210,831	3,037	41,857	127,596	38,761	2,231				
268	Рыба запеченная	100	21,049	18,274	4,195	157,591	0,142	0,600	12,000	2,650	52,760	294,010	67,180	1,061				
128	Картофельное пюре	180	4,745	28,152	171,362	0,208	33,634	23,600	0,217	46,860	116,060	41,370	1,589					
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Хлеб ржанко-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>		<i>42,240</i>	<i>40,381</i>	<i>111,253</i>	<i>879,544</i>	<i>0,824</i>	<i>50,998</i>	<i>246,931</i>	<i>9,564</i>	<i>224,627</i>	<i>658,906</i>	<i>188,311</i>	<i>7,997</i>				
	<i>Итого за Вторник - 1 с 11 лет и старше</i>		<i>1 440,000</i>	<i>68,985</i>	<i>63,384</i>	<i>1 542,347</i>	<i>1,146</i>	<i>52,974</i>	<i>554,931</i>	<i>10,982</i>	<i>441,707</i>	<i>1 070,276</i>	<i>251,691</i>	<i>12,039</i>				

День/неделя: Среда - 1 с 11 лет и старше

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	Са	Р	Мg	Fe	
<i>Завтрак</i>																
66	Салат из моркови с луком	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	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,137	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351		
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	0,440	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	10,000	1,050		
	Итого за Завтрак	550,000	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	Винегрет овошной	100	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	Суп с вермишелью на бульоне	250	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	Цыпленок запеченный (голень)	100	26,003	15,196	0,537	250,398	0,145	0,438	3,527	1,253	236,094	26,861	1,092	1,092		
173	Капша гречневая варкая	180	5,285	5,078	25,190	168,571	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	6,840	0,005	350,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192	0,192		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	890,000	44,371	32,428	103,703	893,004	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	1 813,203	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

№ реп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Р	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	Капша рисовая молочная	250	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	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	0,680	26,000	5,200	0,480	0,480		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	70,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	Итого за Завтрак	650,000	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	Салат из белокочанной капусты	100	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	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	250	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	Котлеты рубленые из мяса птицы	100	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	Пюре из бобовых с маслом	180	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	Чай с лимоном	180	0,256	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	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	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
	Итого за Обед	890,000	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		
	Итого за Четверг - 1 с 11 лет и старше	1 540,000	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

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe	
188	Запеканка рисовая с творогом и густыми 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 лимонном	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	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
348	Сок 200 мл в яндул.	200			22,400	90,000	0,020	2,000				14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Запеканку</i>		<i>640,000</i>	<i>15,587</i>	<i>108,993</i>	<i>702,369</i>	<i>0,212</i>	<i>4,410</i>	<i>98,380</i>	<i>1,606</i>	<i>218,150</i>	<i>399,140</i>	<i>68,250</i>	<i>5,590</i>
					<i>30,219</i>									
52	Салат из свежих 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	53,391	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	0,044	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>		<i>890,000</i>	<i>33,674</i>	<i>28,902</i>	<i>114,302</i>	<i>857,687</i>	<i>0,694</i>	<i>437,805</i>	<i>234,991</i>	<i>9,436</i>	<i>158,500</i>	<i>149,922</i>	<i>7,758</i>
	<i>Итого за Пятница - 1 с 11 лет и старше</i>		<i>1 530,000</i>	<i>63,893</i>	<i>44,489</i>	<i>222,895</i>	<i>1 560,056</i>	<i>0,906</i>	<i>442,215</i>	<i>333,371</i>	<i>11,042</i>	<i>376,650</i>	<i>218,172</i>	<i>13,348</i>

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
					В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	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
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
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
Норма СанПиН	50	51	210,7	1 496	0,7	33	385	8	660	660	165	10

Возрастная группа с 11 лет и старше

	Завтрак	Обед	Итого за день
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
ИТОГО среднее за 1 неделю	608	896	1 504
Норма СанПиН	550	800	1 350