

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря М.И.И.

Макс-Макарова Я.В.
"02" июня 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Директор М.И.И.
Школа № 36
"02" июня 2025г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая
компания"

Аверьянов А.А.
"02" июня 2025г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

день/неделя: Попельняк - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ респ.	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	Mg	Fe
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	13,602	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	93,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	54,000	0,044	0,600	0,600	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
150	Фрукт (яблоко)	570,000	17,532	11,968	93,315	356,640	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Запирок</i>						0,209	15,500	28,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,136	33,802	105,679	31,012	1,815
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	20,000	0,050	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из сухофруктов	200	0,030	0,010	13,813	55,467	0,001	350,044	1,690	0,020	1,457	0,990	0,778	0,067
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,330	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	77,700	0,170	0,170	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	705,000	27,532	39,271	110,332	909,462	0,482	367,368	256,422	3,166	86,907	184,669	58,982	3,566
	<i>Итого за Попельняк - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 275,000	45,074	51,239	203,647	1 466,102	0,591	382,668	334,422	5,056	394,767	454,959	104,572	9,543
№ респ.	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	Mg	Fe
14	Мясо (порцизм)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
175	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
384	Каши молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,300	9,000	0,060				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	<i>Итого за Запирок</i>	500,000	14,833	24,298	103,266	688,071	0,243	1,599	93,100	2,749	147,150	223,720	50,710	2,146
71	Омлет с ветчиной	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
293	Попельняк	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
128	Картофельное пюре	150	3,549	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	0,036
342	Компот ассорти	180	0,108	0,054	12,552	57,240	0,022	350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,477	387,673	211,006	2,743	96,622	411,115	87,926	4,031
	<i>Итого за Обед</i>	720,000	34,667	20,722	62,059	606,042	0,720	389,272	304,106	5,492	243,772	634,835	138,636	6,379
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 220,000	49,500	45,020	170,325	1 294,113								
№ респ.	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	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатый мясом	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
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,600	0,600	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Запирок</i>	560,000	26,687	14,179	93,979	619,719	0,215	17,326	83,580	1,860	219,780	352,540	66,810	5,668
71	Попельняк с сыром порционными	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Пи из свежей капусты на бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,601	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	0,180	12,600	7,200	2,800	0,540
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	720,000	39,206	40,706	101,614	841,244	1,144	40,221	320,032	4,810	173,513	511,631	149,352	9,525
	<i>Итого за Среду - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 280,000	65,893	44,885	195,613	1 460,563	1,359	57,547	403,632	6,670	393,293	864,171	216,162	15,993

№ респ.	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	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и ступенчатый мясом	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
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,600	0,600	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000	24,000	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Запирок</i>	560,000	26,687	14,179	93,979	619,719	0,215	17,326	83,580	1,860	219,780	352,540	66,810	5,668
71	Попельняк с сыром порционными	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Пи из свежей капусты на бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
304	Пюре из картофеля с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,601	0,608		16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600	0,180	0,180	12,600	7,200	2,800	0,540
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	<i>Итого за Обед</i>	720,000	39,206	40,706	101,614	841,244	1,144	40,221	320,032	4,810	173,513	511,631	149,352	9,525
	<i>Итого за Среду - 1 неделя с 7 до 11 лет</i>	1 280,000	65,893	44,885	195,613	1 460,563	1,359	57,547	403,632	6,670	393,293	864,171	216,162	15,993

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рп.	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
Завтрак														
209	Яйцо отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070		250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
174	Каши рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
384	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
	Итого за завтрак	500,000	24,416	20,531	79,416	609,951	0,224	1,625	298,000	1,412	186,920	369,250	51,520	3,579
Обед														
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,501	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	4,658	4,090	13,178	108,001	0,069	7,824	176,431	1,559	22,822	82,330	17,321	0,821
294	Шницель рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
173	Каши 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
1008	Натюгос из лука	180	0,126	0,014	22,376	97,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	4,000	0,022	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,000	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	29,609	27,722	89,560	730,505	0,489	24,530	312,052	4,606	97,668	403,288	132,265	6,479
	Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 220,000	54,025	48,253	168,976	1 331,456	0,713	26,155	610,052	6,018	284,588	772,538	184,785	9,998
День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рп.	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
Завтрак														
268	Витончи мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Салатик отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087	0,081	16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853
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	0,120	19,680	94,000	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за завтрак	510,000	21,965	29,715	83,120	689,272	0,445	1,774	96,921	4,941	59,689	221,160	41,240	3,941
Обед														
71	Овощи свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,818	0,805	15,230	63,134	18,046	0,822
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	19,384	16,898	1,331	198,755	0,133	1,856	192,618	2,440	52,783	279,816	66,878	1,079
128	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	4,000	0,022	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,000	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	750,000	30,475	23,959	79,429	620,302	0,510	46,591	380,512	3,996	139,013	497,391	119,174	4,358
	Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 260,000	52,440	53,674	162,559	1 309,574	0,955	48,365	477,433	8,937	198,702	718,551	180,414	8,299
День/неделя: Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет														
№ рп.	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
Завтрак														
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915		51,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
120	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,674	3,370	17,699	125,042	0,067	1,300	26,400	0,256	129,312	105,600	16,912	0,410
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	0,100	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
348	Сок 200 мл в пакет	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	8,000	2,800	
	Итого за завтрак	655,000	11,610	8,240	71,662	409,390	0,138	5,120	61,480	1,019	293,462	250,220	41,742	4,723
Обед														
60	Нарезка овощей	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
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
279	Телятина мясная с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,820	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
173	Каши 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
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040		0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	4,000	0,022	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,000	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	750,000	23,238	35,227	83,629	751,596	0,413	375,834	283,892	9,416	114,453	364,180	138,242	6,456
	Итого за Суббота - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 405,000	34,848	43,467	155,291	1 160,986	0,551	380,954	345,372	10,465	407,915	614,900	179,984	11,179

День/неделя: Среды - 2 недели с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша рисовая молочная	200	5,456	6,381	37,736	230,841			0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500			0,030	0,390	9,000	0,060	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000			0,044	15,000	70,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Фрукты (яблоки)	150	0,600	0,600	14,700	70,500			0,045	16,625	48,000	1,002	153,920	187,250	51,620	4,269
	Итого за завтрак	500,000	11,316	9,551	88,416	489,841			0,188							
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500			0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481			0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054			0,001	4,200	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
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	30	2,280	0,240	14,760	70,500			0,033	0,120	0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,090	14,490	77,700			0,090	0,120	21,900	0,090	27,500	12,000	0,840	0,840
	Итого за Обед	705,000	24,228	36,083	104,545	844,983			0,236	16,424	255,312	1,815	71,320	132,939	42,114	3,489
	Итого за Среды - 2 недели с 7 до 11 лет	1 295,000	35,544	45,634	192,981	1 334,824			0,424	33,049	303,312	2,817	225,440	330,189	93,734	7,458
День/неделя: Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет																
№ реч.	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
279	Тертель мясные с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542			0,080	4,660	101,870	4,983	29,340	147,110	24,580	1,849
202	Мазурские изделия отварные	150	6,414	3,656	40,914	222,482			0,099	1,700	16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994
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	15,000	70,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за Завтрак	510,000	22,416	24,266	88,825	663,772			0,225	6,360	118,400	6,343	63,230	235,390	44,780	4,166
71	Омлет с сыром порционный	60	0,120	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 со сметаной на бульоне	200	4,250	4,716	10,076	99,121			0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,769	18,942	0,980
289	Рагу овощное из птицы	240	18,617	22,023	24,142	368,115			0,230	29,152	545,187	3,682	43,935	236,700	56,906	2,975
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932			0,001	350,040	1,311	0,018	0,700	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000			0,022	0,120	4,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,060	9,660	51,800			0,080	0,080	25,000	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	26,534	27,628	67,293	622,568			0,177	400,326	740,060	6,027	104,108	355,361	95,748	5,096
	Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет	1 230,000	48,950	51,894	156,118	1 286,340			0,642	406,686	858,460	12,380	167,338	590,751	140,528	9,362
День/неделя: Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет																
№ реч.	Наименование пищи недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Масло (порцион)	10	0,080	7,250	0,130	66,100			0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000			0,010	5,500	14,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650			0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388			0,001	0,100	0,500	0,040	4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000			0,044	1,088	81,200	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Завтрак	500,000	12,674	21,906	93,873	620,138			0,243			2,670	131,422	222,340	55,228	3,329
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400			0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992			0,101	9,240	206,300	2,270	27,214	88,307	17,896	1,174
294	Колбасы рубленные 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
202	Сыксетти отварные	150	5,643	3,564	36,008	198,821			0,087	16,000	16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853
	Сок в асортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800			0,018	3,600	0,180	0,220	4,000	12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000			0,022	0,120	4,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,060	9,660	51,800			0,080	0,080	25,000	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	28,870	28,924	112,032	825,074			0,490	31,820	379,101	6,277	103,654	333,432	79,746	5,495
	Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет	1 230,000	41,544	50,830	205,905	1 445,212			0,733	32,908	460,301	9,147	235,076	555,772	134,974	8,824

День/неделя: Суббота - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
188	Запеканка рисовая с творогом и ступеным мясом	170	22,811	13,204	46,436	400,471	Завтрак	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	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000		0,044	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	16,500	3,300	
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,000	14,700	70,500		0,045	15,000	0,300	0,300	24,000	16,500	13,500	4,400	
	Итого за Завтрак	560,000	26,687	14,179	93,979	619,719		0,215	17,326	83,580	1,860	219,780	352,540	66,810	5,868	
71	Нарсала ошима	60	0,540	0,090	1,710	10,500	Обед	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420	
96	Рассольник Ленинградский на курином бульоне	200	4,658	4,090	13,178	108,001		0,069	7,824	176,431	1,559	22,872	82,330	17,371	0,821	
260	Гуляш из птицы	90	12,839	17,401	3,460	220,430		0,062	3,639	52,720	2,884	20,069	124,148	16,799	1,407	
171	Каша рисовая рассычатая	150	4,008	4,279	33,072	187,031		0,043		16,000	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240			350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,036	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220				0,220		
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560		
	Итого за Обед	720,000	25,463	26,734	83,472	682,002	0,103	371,143	308,552	5,531	79,671	342,728	81,840	4,031		
	Итого за Суббота - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 280,000	52,150	40,913	177,451	1 301,721	0,518	388,469	392,132	7,393	209,451	695,268	148,650	9,899		
День/неделя: Воскресенье - 2 неделя с 7 до 11 лет																

День/неделя: Воскресенье - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У	Б	Ж	У	У	В1	С	А (мкг)	Е	Е	Са	Р	Р	Мg	Fe
7	Бутерброд горючий с сыром	60	8,042	5,662	18,460	157,350	8,042	5,662	18,460	157,350	0,050	0,161	46,368	0,781	0,781	209,200	155,024	14,272	0,682	
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	0,161	38,600	0,159	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796	
376	Чай с сахаром	200	0,236	0,055	13,043	53,388	0,236	0,055	13,043	53,388	0,001	0,300	8,240	0,950	0,950	4,950	4,000	8,859	0,859	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,044		0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Итого за Завтрак	500,000	17,115	12,741	84,894	524,209	17,115	12,741	84,894	524,209	0,223	1,470	85,468	1,580	1,580	344,800	438,984	59,782	2,777	
	Итого за обед	60	1,020	5,400	5,400	81,600	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200		1,860	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420	
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,608	5,512	15,090	140,241	7,608	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815	
293	Полешок запеченный (Голландия)	90	23,402	13,676	0,483	225,549	23,402	13,676	0,483	225,549	0,131	0,394	3,174	1,127	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983	
128	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332	
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,080	0,220	0,220	4,000	13,000	2,800	0,061	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,060	0,060	14,600	25,000	8,000	0,220	
	Итого за Воскресенье - 2 неделя с 7 по 11 лет	720,000	38,616	29,259	76,339	232,494	38,616	29,259	76,339	232,494	0,619	390,113	194,526	5,900	5,900	132,813	476,065	110,196	0,560	
	Итого за Понедельник - 3 неделя с 7 по 11 лет	1 220,000	55,731	41,991	161,233	1 261,703	55,731	41,991	161,233	1 261,703	0,842	391,783	279,994	7,280	7,280	477,613	815,049	169,978	8,168	

День/неделя: Понедельник - 3 неделя с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	У	Б	Ж	У	У	В1	С	А (мкг)	Е	Е	Са	Р	Р	Мg	Fe
204	Макаронные изделия отварные с сыром	180	13,092	10,997	45,892	338,752	13,092	10,997	45,892	338,752	0,119	0,200	77,500	1,150	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500			8,500	8,240	4,400	0,859	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044			0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440	
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,000	14,700	70,500	0,600	0,000	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	0,300	16,500	13,500	3,300		
	Итого за Завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640	17,532	11,968	93,315	556,640	0,209	15,100	78,000	1,890	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957	
Обед																				
71	Овощная свежая порционная	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300	
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602	
268	Котлеты рубленные из мяса	90	12,739	20,745	12,415	288,741	12,739	20,745	12,415	288,741	0,306	1,086	18,900	1,368	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655	
173	Каша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	140,401	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516	
	Сок в ассорти	180	0,990	0,180	21,960	91,800	0,990	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	0,180	12,000	12,000	7,200	0,540	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	0,060	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560	
Итого за Понедельник - 3 неделя с 7 до 11 лет		720,000	26,242	28,206	86,148	702,823	26,242	28,206	86,148	702,823	0,657	13,970	223,732	3,321	3,321	81,002	361,350	131,002	6,893	
Итого за Вторник - 4 неделя с 7 до 11 лет		1 290,000	43,774	40,174	179,463	1 259,463	43,774	40,174	179,463	1 259,463	0,866	29,270	301,732	5,211	5,211	388,862	631,640	176,592	12,350	

День/неделя: Вторник - 3 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	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
Завтрак														
209	Ябло отварное, 1 шт	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	9,600	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500
173	Капша пшеница молотая	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	140,100	35,628	0,920
384	Какао из консервов "Какао со стевией" молоко и	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,030	0,390	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	24,600	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550
Итого за Завтрак		500,000	24,654	20,665	69,335	562,760	0,112	1,378	294,200	1,350	166,972	364,600	54,628	3,970
Обед														
71	Нарезка овощная	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
392	Пельмени	185	14,444	32,429	50,469	555,054	0,001	0,050	20,000	0,050	14,448	4,792	0,114	
349	Копюит из свежих яблок	200	0,160	0,160	16,894	70,670	0,012	354,000		0,080	6,400	4,400	3,600	0,919
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		4,200	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	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	
Итого за Обед		705,000	24,288	38,649	107,674	881,236	0,267	384,175	259,252	2,787	86,831	144,411	49,334	3,496
Итого за Вторник - 3 неделл с 7 до 11 лет		1 205,000	48,942	59,314	177,009	1 443,996	0,579	385,553	553,452	4,137	253,803	509,011	103,962	7,466

День/неделя: Среда - 3 неделя с 7 до 11 лет

№ рец.	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			
Завтрак																	
268	Виточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696		32,409	140,600	22,860		1,789	
173	Капша гречневая варная	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336		12,040	112,210	74,220		2,516	
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	0,440		5,600	8,000	5,600		0,440	
	Итого за Завтрак	510,000	21,053	30,277	68,422	632,212	0,519	3,374	97,001	4,180		58,999	287,930	107,560		5,628	
Обед																	
	Щепа овощная	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 бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,831	2,436		33,802	105,679	31,012		1,815	
291	Плов из мяса птицы	240	19,820	22,310	43,142	452,016	0,126	4,216	371,088	3,972		31,186	247,029	56,207		2,280	
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000								0,036	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220		4,000	13,000	2,800		0,220	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,660	51,800	0,080	0,080	0,060	0,060		14,600	8,000	8,000		0,560	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,120	0,120	0,120	0,080		14,600	25,000	8,000		0,560	
	Итого за Обед	720,000	31,956	34,696	95,684	829,897	0,440	366,100	541,919	8,548		108,188	412,908	107,019		5,331	
	Итого за Среда - 3 недели с 7 до 11 лет	1 230,000	53,009	64,573	164,106	1 462,109	0,959	369,474	638,920	13,028		167,187	700,838	214,579		10,959	

День/неделя: Четверг - 3 неделя с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюд и напитков	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак																		
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	33,771	51,600	0,005	0,120	34,500	0,075		150,000	96,000	6,750	0,150			
175	Капша молочная "Дружба"	200	5,833	6,708	219,471	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159		122,650	149,720	35,510	0,796			
384	Кофейный напиток	200	2,220	2,250	16,320	94,500	0,030	0,390	9,000	0,060								
	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	0,300	15,000	24,000	0,045		16,500	13,500	3,300	0,480			
	Питие на завтрак	605,000	15,353	13,873	83,191	524,071	0,252	16,719	82,100	1,274		304,250	288,220	60,960	4,726			
Обед																		
71	Полдница сладкие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420		8,400	15,600	12,000	0,540			
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	1,550	4,641	10,076	88,321	0,058		164,551	1,962		28,562	43,769	18,942	0,830			
	Борщ	90	23,953	23,861	8,250	350,454	0,216	0,281	126,440	4,958		85,647	256,122	33,066	2,135			
173	Капша гречневая варная	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160		16,000	0,336		12,040	112,210	74,220	2,516			
376	Чай с сахаром	180	0,200	0,051	12,045	49,398	0,001	0,100	0,500			4,950	8,240	4,400	0,856			
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022		4,000	0,220		13,000	2,800	2,800	0,220			
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,080	0,060		14,600	25,000	8,000	0,560			
	Питие на Обед	720,000	34,278	33,615	73,331	741,774	0,573	32,315	417,292	7,961		158,199	473,941	153,428	7,657			
	Итого за Четверг - 3 неделя с 7 до 11 лет	1 325,000	49,631	47,488	156,522	1 265,845	0,825	49,034	499,392	9,235		462,419	762,161	214,888	12,383			

День/неделя: Пятница - 3 недели с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и ступинским маслом	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
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
348	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
	Сов 200 мл в под.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000	14,000		14,000	8,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	610,000	26,051	13,575	101,559	637,859	0,189	2,726	83,500	1,552	194,180	349,160	60,830	5,444
71	Нарезка овощей	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	0,600	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953	76,481	0,053	5,004	170,831	1,097	13,322	45,819	10,042	0,602
293	Полупенок запеченный (говядина)	90	23,402	13,676	0,483	225,349	0,131	0,394	14,280	1,127	31,274	24,174	0,983	0,883
304	Пюре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101		250,691	0,608	16,000	90,890	0,565	248,700	80,470	5,137	0,440
357	Кнели	180		21,762		88,110		0,396	1,620	0,018	1,980	13,000	2,800	0,220
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022							
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,360
	Итого за Пятница - 3 недели с 7 до 11 лет	720,000	48,623	20,866	89,536	749,931	0,921	15,474	253,906	3,327	148,122	563,414	136,226	7,967
	Итого за Суббота - 3 недели с 7 до 11 лет	1 330,000	74,674	34,541	191,095	1 387,790	1,110	18,200	337,406	4,879	343,552	912,574	197,056	13,311

День/неделя: Суббота - 3 недели с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
181	Каша манная молочная	200	4,303	5,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
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
338	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
	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 Суббота - 3 недели с 7 до 11 лет	590,000	8,811	6,701	72,363	387,869	0,150	17,688	35,780	1,098	137,158	138,970	38,352	4,947
71	Омлет с сыром	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
101	Суп картофельный с крупой	200	4,202	2,348	12,265	86,465	0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,046	0,822
268	Рыба запеченная	90	19,666	17,436	3,496	213,526	0,132	0,563	11,250	2,613	49,580	62,895	16,895	0,989
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
349	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,360
	Итого за Суббота - 3 недели с 7 до 11 лет	720,000	40,784	24,506	72,267	596,895	0,510	394,942	200,665	4,169	135,141	491,996	135,351	4,284
	Итого за Воскресенье - 3 недели с 7 до 11 лет	1 310,000	38,965	31,207	144,630	984,764	0,660	412,630	236,445	5,267	272,299	630,966	173,703	9,231

День/неделя: Воскресенье - 3 недели с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
14	Масло (порцики)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040	0,988	35,200	0,140	14,500	45,000	10,000	1,050
173	Каша пшеничная молочная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,100	101,972	0,880	101,972	140,100	35,628	0,920
376	Чай с сахаром	40	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Батон	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за Воскресенье - 3 недели с 7 до 11 лет	500,000	12,674	21,966	93,873	620,138	0,243	1,088	81,200	2,670	131,422	222,340	55,228	3,229
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174
294	Шницель рубчатый из мяса птицы	90	16,370	18,586	280,263	280,263	0,125	1,426	55,440	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
202	Салатик огарные	150	5,643	3,564	36,008	198,821	0,087		16,000	0,805	14,330	46,320	8,380	0,853
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000						
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022			0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,360
	Итого за Воскресенье - 3 недели с 7 до 11 лет	720,000	33,064	36,338	101,705	826,516	0,251	375,746	387,541	5,888	97,650	339,180	68,120	5,125
	Итого за Воскресенье - 3 недели с 7 до 11 лет	1 220,000	45,738	52,244	195,578	1 440,654	0,694	376,834	468,741	8,558	229,072	561,520	123,348	8,444

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 неделя	45,074	51,239	203,647	1 466,102	0,591	334,668	334,422	5,056	394,767	454,959	104,572	9,543	
Вторник - 1 неделя	49,500	45,020	170,325	1 294,113	0,720	389,272	304,106	5,492	243,772	634,835	138,636	6,379	
Среда - 1 неделя	65,893	44,885	195,613	1 460,963	1,359	57,547	403,632	6,670	393,293	864,171	216,162	15,393	
Четверг - 1 неделя	54,025	48,253	168,076	1 331,456	0,713	26,155	610,052	6,018	284,388	772,538	184,785	9,998	
Пятница - 1 неделя	52,440	53,674	162,559	1 309,574	0,955	48,365	477,433	8,937	198,702	718,551	180,414	8,299	
Суббота - 1 неделя	34,848	43,467	155,291	1 160,986	0,551	380,954	345,372	10,465	407,915	614,900	179,984	11,179	
Воскресенье - 1 неделя	38,357	37,544	160,159	1 137,831	0,681	429,758	418,765	7,700	230,124	504,694	132,105	10,369	
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	48,591	46,297	173,796	1 308,718	0,796	244,960	413,397	7,191	307,566	652,093	162,380	10,166	
Понедельник - 2 неделя	67,903	63,835	144,941	1 431,367	1,364	392,420	784,694	9,388	406,793	979,973	197,312	18,316	
Вторник - 2 неделя	45,583	37,514	166,021	1 181,829	0,838	405,046	565,533	4,813	479,336	788,713	176,768	10,736	
Среда - 2 неделя	35,544	45,634	192,981	1 334,824	0,424	33,049	303,312	2,817	225,440	320,189	93,734	7,458	
Четверг - 2 неделя	48,950	51,894	156,118	1 286,340	0,642	406,686	858,460	12,380	167,338	590,751	140,528	9,262	
Пятница - 2 неделя	41,544	50,830	205,905	1 445,212	0,733	32,908	460,301	9,147	235,076	555,772	134,974	8,824	
Суббота - 2 неделя	52,150	40,913	177,451	1 301,721	0,518	388,469	392,132	7,393	299,451	695,268	148,650	9,899	
Воскресенье - 2 неделя	55,731	41,991	161,233	1 261,703	0,842	391,783	279,994	7,280	477,613	815,049	169,978	8,168	
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	49,629	47,516	172,093	1 320,428	0,766	292,909	520,632	7,603	377,292	677,959	151,706	10,380	
Понедельник - 3 неделя	43,774	40,174	179,463	1 259,463	0,866	29,270	301,732	5,211	388,862	631,640	176,592	12,350	
Вторник - 3 неделя	48,942	59,314	177,009	1 443,996	0,579	385,553	553,452	4,137	253,803	509,011	103,962	7,466	
Среда - 3 неделя	53,009	64,373	164,106	1 462,109	0,959	369,474	638,920	13,028	167,187	700,838	214,579	10,959	
Четверг - 3 неделя	49,631	47,488	156,522	1 265,845	0,825	49,034	499,392	9,235	462,449	762,161	214,388	12,383	
Пятница - 3 неделя	74,674	34,541	191,095	1 387,790	1,110	18,200	337,406	4,879	342,552	912,574	197,056	13,311	
Суббота - 3 неделя	38,965	31,207	144,630	984,764	0,660	412,630	236,445	5,267	272,299	630,966	173,703	9,231	
Воскресенье - 3 неделя	45,738	52,244	195,578	1 440,654	0,694	376,834	468,741	8,558	229,072	561,520	123,348	8,444	
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	50,676	47,049	172,629	1 320,660	0,813	234,428	433,727	7,188	302,318	672,673	171,947	10,592	
ИТОГО среднее за 3 недели	49,632	46,954	172,819	1 316,002	0,792	257,432	455,919	7,327	312,392	667,575	162,011	10,379	
Норма СанПиН	77	79	335	2 350	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12	

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Затрачено		Итого за день
	Затрачено	Обед	
Понедельник - 1 неделя	570,000	705,000	1 275,000
Вторник - 1 неделя	500,000	720,000	1 220,000
Среда - 1 неделя	560,000	720,000	1 280,000
Четверг - 1 неделя	500,000	720,000	1 220,000
Пятница - 1 неделя	510,000	750,000	1 260,000
Суббота - 1 неделя	655,000	750,000	1 405,000
Воскресенье - 1 неделя	590,000	720,000	1 310,000
Понедельник - 2 неделя	540,000	750,000	1 290,000
Вторник - 2 неделя	655,000	720,000	1 375,000
Среда - 2 неделя	590,000	705,000	1 295,000
Четверг - 2 неделя	510,000	720,000	1 230,000
Пятница - 2 неделя	500,000	720,000	1 220,000
Суббота - 2 неделя	560,000	720,000	1 280,000
Воскресенье - 2 неделя	500,000	720,000	1 220,000
Понедельник - 3 неделя	570,000	720,000	1 290,000
Вторник - 3 неделя	500,000	705,000	1 205,000
Среда - 3 неделя	510,000	720,000	1 230,000
Четверг - 3 неделя	605,000	720,000	1 325,000
Пятница - 3 неделя	610,000	720,000	1 330,000
Суббота - 3 неделя	590,000	720,000	1 310,000
Воскресенье - 3 неделя	500,000	720,000	1 220,000
ИТОГО среднее за 3 недели	554	722	1 276
Норма СанПиН	500	700	1 200