

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря Витя

"02" июля 2025г.

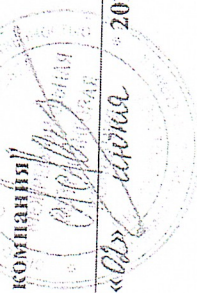
СОГЛАСОВАНО

Директор



УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО
"Межрегиональная кейтеринговая
компания"



Аверьянов А.А.
2025г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

Дети/подростки: Похудевшие - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рен.	Наименование диеты недели, блюда	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	Са	Р	Mg	Fe
204	Минеральные воды для отравленных с сахаром	180	13,602	10,097	45,892						0,119	0,260	77,500	1,150	210,910	219,550	22,000	1,358
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043						0,001	0,100	0,500	0,140	4,950	8,240	4,400	0,859
376	Хлеб пшеничный	40	3,010	19,680	19,680						0,044	0,300	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	130	0,600	0,600	13,700						0,015	15,000	16,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак	570,000	175,532	11,968	93,415						0,209	15,300	78,000	1,890	302,860	270,290	45,590	5,937
71	Пюре из овощей	60	0,500	0,090	1,710						0,027	9,600	63,001	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,608	5,512	15,090						0,200	7,604	170,831	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815
185	Пельмени	392	14,444	32,429	55,054						0,001	20,000	20,000	0,030	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Компот из сухофруктов	200	0,030	0,010	13,813						0,001	350,044	1,690	0,020	1,437	0,900	0,778	0,067
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760						0,033	0,300	4,200	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,550	0,950	14,490						0,120	0,120	27,500	0,090	27,500	37,000	12,000	0,840
	Итого за обед	705,000	22,512	39,271	110,332						0,382	362,368	256,422	3,166	86,907	184,669	58,922	3,586
	Итого за Похудевшие - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 275,000	45,074	51,239	203,647						0,591	382,668	334,422	5,036	394,767	454,959	104,572	9,513

Дети/подростки: Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рен.	Наименование диеты недели, блюда	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	Са	Р	Mg	Fe
14	Мясло (пюре)	10	0,080	7,250	0,130						0,001		40,000	0,100	2,400	3,000		0,070
	Пюре	50	3,900	7,600	34,645						0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,030
175	Вареное мясо "Лосось"	200	5,833	6,708	33,771						0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796
384	Корейский паштет	200	2,220	2,230	16,320						0,030	0,300	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480
	Батон	40	2,800	0,400	18,400						0,044	0,680	0,680	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
	Итого за завтрак	500,000	14,833	24,298	103,266						0,243	1,599	91,100	2,749	142,150	223,720	50,710	2,546
71	Омлет с овощами и грибами	60	0,420	0,060	1,140						0,018	4,200	18,001	0,660	10,200	18,001	8,400	0,300
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,953						0,053	5,004	170,831	1,097	45,819	10,042	0,602	0,602
293	Пюре из картофеля (пюре)	90	23,402	13,676	0,483						0,131	0,394	3,171	1,127	14,280	212,475	34,174	0,983
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,533	23,431						0,173	27,995	19,000	0,179	40,220	96,820	34,510	1,332
342	Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552						0,022	350,000		0,220	4,000	13,000	2,800	0,056
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840						0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,700	0,660	9,660						0,427	382,623	211,006	2,743	96,622	411,115	87,926	4,933
	Итого за обед	720,000	31,667	20,222	67,059						0,720	389,271	304,106	5,492	243,772	634,835	138,636	6,379
	Итого за Вторник - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 220,000	49,500	45,020	170,325													

Дети/подростки: Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет

№ рен.	Наименование диеты недели, блюда	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	Са	Р	Mg	Fe
138	Запеканка рисовая с творогом и сухим молоком	170	22,811	13,204	46,436						0,124	0,676	83,000	1,112	181,240	300,920	42,830	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,756	0,055	13,163						0,002	1,200	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,720	19,680						0,044	0,300	26,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700						0,045	15,000	16,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак	560,000	26,687	14,729	93,979						0,215	17,326	83,580	1,660	219,780	352,540	66,810	5,868
71	Пюре из овощей	60	0,660	0,120	2,280						0,036	13,000	190,801	0,120	8,400	15,600	12,000	0,540
88/2011	Суп из свеклы на бульоне	200	4,314	4,740	9,351						0,074	20,455	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
268	Компот из фруктов	90	12,739	20,745	12,415						0,306	1,086	18,900	1,368	26,840	134,720	20,340	1,655
304	Пюре из овощей с маслом	150	17,283	4,101	36,128						0,608	3,600	16,000	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137
	Сок в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960						0,018	0,180	91,800	0,180	4,000	17,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840						0,022	0,320	4,200	0,220	14,600	25,000	8,000	0,560
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,700	0,660	9,660						0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за обед	720,000	39,206	20,706	101,634						1,141	40,221	320,632	4,510	173,513	314,631	149,352	9,525
	Итого за Среда - 1 неделя с 7 до 11 лет	1 280,000	65,893	44,885	195,613						1,859	57,547	403,632	6,070	393,293	864,171	216,162	15,393

День/неделя: Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Итого за Завтрак																	
209	Ябло 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	Капш рисовая запеченная	200	5,456	37,736		230,841				0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
384	Каши из консервов "Каши со ступенчатым мясом" II	200	2,630	2,250		95,610				0,030	0,900	9,000	0,060				
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500				0,055			0,550		7,000	2,800	0,550
Итого за Завтрак										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	63,901	0,240	9,300	16,800	10,200	0,420
96	Растительное масло, заправленное 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	55,400	2,163	29,106	150,868	19,044	1,732
173	Капш гречневая вареная	130	4,695	4,122	21,180	140,401				0,160		16,000	0,336	17,040	74,220	24,220	2,516
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,440				0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	1,680	1,680	0,150
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000				0,022	0,220	2,800	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,000				0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед										0,489	24,530	312,052	4,606	97,468	403,288	133,265	6,419
Итого за Четверг - 1 неделя с 7 до 11 лет										0,713	26,155	610,052	6,018	284,988	775,538	184,785	9,998
День/неделя: Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Итого за Завтрак																	
268	Биточки мясные с томатным соусом	120	13,082	25,780	14,399	345,063				0,313	1,674	80,431	3,696	32,409	140,600	22,860	1,789
202	Салат из капусты	150	5,643	3,564	36,008	198,821				0,087	0,100	0,500	0,805	14,330	46,370	8,380	0,851
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388				0,001	0,100	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500				0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
Итого за Завтрак										0,445	1,774	96,921	4,941	59,689	221,160	41,240	3,941
Обед																	
71	Омлет с сыром порционный	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 варено-жирный с крупой	200	4,202	2,318	12,265	86,463				0,084	12,064	150,893	1,019	15,230	63,134	18,016	0,822
229	Рис, тушеный в томате с овощами	120	19,384	16,808	11,311	198,755				0,135	1,856	192,618	2,440	32,783	279,816	66,878	1,079
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572				0,173	27,995	19,000	0,179	40,720	96,820	34,510	1,332
357	Кисель	180			21,762	88,110				0,018	0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	0,045
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000				0,072	0,220	2,800	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,000				0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Обед										0,510	46,591	380,512	3,996	139,013	497,491	139,174	4,538
Итого за Пятница - 1 неделя с 7 до 11 лет										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																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Итого за Завтрак																	
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915		51,600				0,005	0,120	34,500	0,075	130,000	96,000	6,750	0,150
120	Суп мясной с макаронными изделиями	200	4,671	3,870	17,699	125,042				0,064	1,300	26,400	0,756	129,312	105,600	16,912	0,410
371	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748				0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	9,170	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 пакете	200			22,400	90,000				0,020	2,000			14,000	8,000	8,000	2,800
Итого за Субботу										0,138	5,120	61,480	1,019	293,462	230,720	41,742	4,723
Обед																	
	Итого за Субботу	655,000	11,610	8,240	71,662	409,390											
Итого за Субботу - 1 неделя с 7 до 11 лет										0,273	300,954	345,372	10,465	407,915	614,900	179,984	11,179
День/неделя: Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет																	
№ реп.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe			
Итого за Завтрак																	
82	Борщ из свеклы с картофелем со сметаной на бульоне	60	1,020	5,600	5,400	81,600				0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
279	Тертый картофель с томатным соусом	200	12,726	20,235	15,038	292,542				0,038	16,854	164,531	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
173	Капш гречневая вареная	150	4,695	4,122	21,180	140,401				0,080	4,660	101,820	0,336	29,340	147,110	24,580	1,849
349	Кисель из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932				0,160		16,000	0,018	12,040	112,210	74,220	2,316
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000				0,001	330,040	1,571	0,018	1,311	0,891	0,700	0,061
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,000				0,072	0,220	2,800	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
Итого за Воскресенье										0,180	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
Итого за Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет										0,551	375,834	283,892	9,416	114,453	364,180	138,242	6,456
Итого за Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет										0,733	500,954	345,372	10,465	407,915	614,900	179,984	11,179

День/период: Воскресенье - 1 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		В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша гречневая с маслом	200	4,305	5,716	24,870	168,621	0,059	0,988	33,200	0,350	98,608	87,350	14,372	0,324
351	Креветки паровые	200	2,220	2,230	16,320	94,320	0,030	0,300	9,000	0,060				
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	91,000	0,044	0,440	14,700	0,140	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,000	14,700	20,500	0,045	15,000	16,300	0,300	24,000	13,500	3,300	0,400
	Итого за Завтрак	390,000	10,165	8,896	75,520	422,621	0,128	16,728	47,200	1,150	130,608	129,850	33,472	1,064
Обед														
71	Помидоры свежие порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,036	13,000	109,801	0,120	8,400	15,600	12,000	0,540
108	Суп с сельдью на курином бульоне	200	6,973	2,191	19,749	170,992	0,101	9,240	206,500	2,220	27,214	88,392	17,896	1,174
259	Жареное по-домашнему	240	17,195	20,370	27,906	302,416	0,253	35,460	58,464	3,558	39,512	228,892	54,607	2,984
349	Каша на сметане с яблоком	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	20	1,320	0,160	9,840	47,000	0,022	9,840		0,220	4,000	13,000	2,800	0,220
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,600	9,660	51,800	0,080	0,000		0,000	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	28,192	28,648	84,659	710,219	0,303	473,880	374,563	6,350	99,516	374,812	98,633	6,403
Воскресенье - 1 неделя с 7 до 11 лет														
	Итого за Воскресенье	1 310,000	38,357	37,534	160,159	1 137,831	0,681	429,758	418,765	7,700	230,124	504,694	132,105	10,369

День/период: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рецеп.	наименование блюда (названия, блюда)	порции	Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	витамины (мг)								минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe				
210	Омлет картофельный	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,138	0,371	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777				
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,000	4,950	4,400	4,850	0,850				
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	91,000	0,044	0,440	0,500	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,000	14,700	20,500	0,045	13,000	0,100	0,100	24,000	16,500	13,500	3,300				
	Итого за Завтрак	510,000	29,557	28,325	51,998	585,469	0,248	15,971	493,400	2,772	221,600	471,270	55,530	9,376				
71	Омлет картофельный	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				
88/2011	Шоколадная каша на бульоне	200	4,314	4,740	9,351	96,812	0,074	20,453	175,351	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873				
268	Ветчина жареная с картофелем	120	13,082	23,730	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,066	32,009	140,600	22,860	1,789				
304	Пюре из кабачков с маслом	150	17,283	4,101	36,128	250,691	0,608	16,000	90,890	0,565	90,890	248,700	80,470	5,137				
349	Каша на сметане с яблоком	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,064				
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	9,840	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220				
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,600	9,660	51,800	0,080	0,000	0,000	0,000	14,600	25,000	8,000	0,560				
	Итого за Обед	250,000	48,416	15,510	22,933	845,898	1,116	376,419	291,294	6,616	182,193	508,203	141,772	8,940				
	Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 290,000	67,903	63,835	141,931	1 431,367	1,364	392,420	784,694	9,388	406,793	979,973	197,312	18,316				

День/период: Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование детей недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)				Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Ca	P	Mg	Fe						
Завтрак																				
15	Сыр (порционный)	15	3,900	3,915	33,771	219,471	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150						
175	Каша манная "Дружба"	200	3,833	6,708	16,380	95,610	0,128	1,209	36,600	0,139	172,650	149,720	55,510	0,796						
384	Каша из консервов "Каспа" со сливочным маслом и маслом	200	2,460	2,250	16,380	95,610	0,040	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	5,200	0,480						
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,440	14,700	0,140	8,000	26,000	5,200	0,480						
348	Сыр 200 г в пакете	200	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044	0,440	14,700	0,140	8,000	26,000	5,200	0,480						
	Итого за Завтрак	655,000	14,993	13,273	90,951	544,681	0,227	3,719	82,100	0,974	280,250	285,720	55,460	4,226						
Обед																				
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						
102	Суп гороховый на бульоне	200	7,698	5,512	15,090	140,241	0,200	7,604	170,811	2,436	33,802	105,679	31,012	1,815						
209	Рис, запеченный в духовке	90	15,565	13,902	2,217	184,895	0,100	0,648	183,801	0,524	98,064	246,894	37,086	2,007						
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						
312	Каша манная	180	0,108	0,054	12,552	57,240	0,001	350,000	1,521	0,018	1,311	0,891	0,700	0,064						
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	9,840	0,000	0,220	4,000	13,000	2,800	0,220						
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,600	9,660	51,800	0,080	0,000	0,000	0,000	14,600	25,000	8,000	0,560						
	Итого за Обед	720,000	30,590	24,241	75,070	617,137	0,611	401,433	484,433	3,839	192,086	502,993	171,408	6,570						
	Итого за Вторник - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 375,000	45,583	37,514	166,021	1 181,820	0,838	405,046	505,533	4,813	479,336	788,713	176,768	10,736						

День/неделя: Среда - 2 недели с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование диеты питания, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
174	Капуста белокочанная	200	5,436	6,381	37,736	230,841	0,069	1,235	39,000	0,202	121,920	144,750	32,520	0,529
384	Кефирный напиток	200	2,720	16,320	91,500	91,500	0,030	0,300	9,000	0,060		26,000	5,600	0,440
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	91,000	0,014	0,440	8,000	0,500	24,000	13,500	3,300	4,269
338	Фрукты (яблоки)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,015	15,000	15,000	1,002	153,920	187,230	51,620	4,269
	Итого за 2 недели	590,000	11,136	9,551	88,436	489,841	0,188	16,625	48,000					
71	Нарезка овощей	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	26,481	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	20,000	20,000	0,050	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	0,883	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,013	0,330	6,000	0,330	19,500	4,200	0,330	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,010	0,120	21,000	0,090	37,500	12,000	0,840	
	Итого за 2 недели	705,000	24,228	16,083	104,545	844,983	0,236	16,424	255,312	1,815	71,520	132,939	42,114	3,189
	Итого за Среда - 2 недели с 7 до 11 лет	1 295,000	35,534	45,634	192,981	1 334,824	0,424	33,049	303,312	2,817	225,440	320,189	93,734	7,458
День/неделя: Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование диеты питания, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
279	Тертое мясо с томатным соусом	120	12,726	20,235	15,038	292,542	0,080	4,660	101,870	4,985	29,340	147,110	24,580	1,849
202	Макаронные изделия отварные	150	6,314	3,656	40,934	222,482	0,099	16,000	19,340	0,910	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	0,883	
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	91,000	0,014	0,440	8,000	0,440	26,000	5,600	0,410	
	Итого за 2 недели	510,000	22,316	24,266	88,823	663,772	0,235	16,600	118,400	6,444	63,240	235,900	41,286	4,160
71	Овощная смесь порционная	60	0,520	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300
82	Бульон на свиной косточке со специями и бульоном	200	4,250	4,716	10,076	99,121	0,066	16,854	175,351	1,997	30,062	61,709	18,942	0,980
289	Вареное филе курицы со специями и бульоном	240	18,617	22,023	24,142	368,115	0,230	29,152	545,187	3,682	43,935	236,700	2,975	
319	Компот из сухофруктов	180	0,027	0,009	12,435	49,952	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311	0,801	0,061	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,880	0,060	13,000	2,800	0,220	
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,880	0,250	25,000	8,000	0,560	
	Итого за 2 недели	720,000	26,534	27,628	67,293	622,568	0,217	400,226	740,060	6,937	104,108	353,561	95,748	5,096
	Итого за Четверг - 2 недели с 7 до 11 лет	1 230,000	48,950	51,894	156,118	1 286,110	0,442	406,686	853,460	12,380	167,338	590,251	140,528	9,262
День/неделя: Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет														
№ рецеп.	Наименование диеты питания, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
14	Масло (порционная)	10	0,080	7,230	0,130	66,100	0,001			0,100	2,400	3,000		0,020
	Печенье	30	3,900	7,690	34,645	220,000	0,010	5,500	14,500	1,750	45,000	10,000	1,050	
173	Капуста белокочанная	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	33,200	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	0,950	8,240	4,400	0,850	
	Итого за 2 недели	500,000	22,654	21,206	93,873	620,138	0,243	1,088	31,200	2,670	131,422	222,440	53,228	3,429
71	Пюре из овощей порционное	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,056	15,000	109,801	0,420	8,400	15,600	12,000	0,340
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,962	0,101	9,240	206,300	2,220	27,214	88,992	17,886	1,174
294	Колбаса вареная из мяса птицы	90	11,384	17,046	17,515	250,261	0,146	3,900	47,000	2,372	35,110	132,500	23,170	1,608
202	Салатный гарнир	150	5,613	3,564	36,008	198,821	0,087	16,000	14,300	0,805	46,300	8,300	0,853	
	Соевое ассорти	180	0,900	0,180	21,960	91,800	0,018	3,600		0,180	17,600	7,700	0,540	
	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	0,880	0,220	4,000	13,000	2,800	0,370
	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,080	0,080	0,880	0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за 2 недели	720,000	28,870	28,921	112,032	823,074	0,290	31,820	379,101	6,477	101,654	333,432	79,266	5,195
	Итого за Пятница - 2 недели с 7 до 11 лет	1 220,000	41,544	50,830	205,905	1 445,212	0,733	32,908	460,301	9,147	235,076	555,712	134,974	8,324

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

№ реч.	Наименование дней 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	Mg	Fe
188	Закусочная рисовая с курицей и стейком	170	22,811	13,201	46,436	400,471			0,124	0,626	83,060	1,112	181,240	300,970	47,830	1,245
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	54,748			0,002	1,700	0,880	0,008	6,556	9,120	4,880	0,883
378	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	91,000			0,011	0,011	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
379	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500			0,015	15,000	70,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак	560,000	26,687	14,179	93,779	619,719			0,215	17,326	84,589	1,860	219,780	432,340	66,810	5,868
71	Вареная окорок	60	0,510	0,090	1,710	10,500			0,027	9,600	63,901	0,240	9,300	16,300	10,200	0,420
96	Рисовый запеканка с курицей и соусом	200	4,658	4,090	13,178	108,001			0,069	7,824	176,431	1,559	32,321	82,136	17,321	0,821
260	Курица тушеная	90	12,839	17,401	3,460	220,330			0,062	3,659	52,720	2,884	20,069	124,148	16,799	1,407
171	Капуста рисовая рассычная	150	4,008	4,279	33,072	187,031			0,043		16,000	0,570	8,800	81,350	26,720	0,567
342	Коктейль ассорти	180	0,198	0,051	12,552	57,240				350,000						
	Хлеб пшеничный	20	1,570	0,160	9,840	47,000			0,022			0,210	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800			0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	25,664	26,241	83,772	682,002			0,304	371,143	408,332	5,333	29,677	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	399,451	695,268	148,650	9,899

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

№ реч.	Наименование дней 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	Mg	Fe
7	Бухард с сыром и салатом	60	8,042	5,662	18,400	157,330			0,050	0,161	46,368	0,281	209,200	155,024	14,272	0,682
175	Капуста моченая "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
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388			0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	91,000			0,014			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Итого за Выходной	500,000	17,115	12,741	84,894	524,209			0,223	1,470	85,468	0,440	344,800	348,981	59,782	2,777
102	Суп гороховый на бульоне	60	1,020	3,400	5,400	81,600			0,012	4,200		1,860	24,600	22,700	9,000	0,120
293	Вареная запеканка (сладкая)	200	7,698	5,512	15,000	100,241			0,100	7,600	170,831	2,336	33,800	105,679	31,012	1,815
128	Картофельное пюре	150	3,249	3,833	23,431	141,572			0,173	27,995	19,000	0,179	40,230	212,475	24,174	0,983
349	Борок на сдобе	180	0,027	0,009	12,435	49,932			0,001	350,040	1,311	0,018	0,891	34,510	1,312	0,061
	Хлеб пшеничный	20	1,570	0,160	9,840	47,000			0,022			0,210	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800			0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	38,616	29,230	76,339	737,994			0,619	390,214	194,526	5,000	132,813	476,065	110,196	5,391
	Итого за Воскресенье - 2 неделя с 7 до 11 лет	1 220,000	55,731	41,991	161,233	1 261,703			0,842	391,683	279,994	7,380	477,613	815,049	169,978	8,168

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

№ реч.	Наименование дней 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	Mg	Fe
204	Мясные котлеты с гарниром	180	13,692	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	53,388			0,001	0,100	0,500	0,001	4,950	8,240	4,400	0,859
378	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	91,000			0,014			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500			0,015	15,000	70,500	0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	Итого за завтрак	570,000	17,532	11,968	93,315	556,640			0,209	15,300	78,000	1,890	307,860	270,290	45,590	5,957
71	Осужденные порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,400			0,018	4,200		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
268	Котлеты рубленные на масле	90	12,739	20,715	12,415	288,741			0,306	1,086	18,900	1,368	20,840	131,720	20,340	1,655
173	Капуста тушеная	150	4,695	4,172	21,180	140,401			0,160		16,000	0,336	17,040	112,210	74,270	2,516
	Суп в ассортименте	180	0,990	0,180	21,960	91,800			0,018	3,600		0,180		12,600	7,200	0,540
	Хлеб пшеничный	20	1,570	0,160	9,840	47,000			0,022			0,210	4,000	13,000	2,800	0,036
	Хлеб ржанопшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800			0,080	0,080		0,060	14,600	25,000	8,000	0,560
	Итого за Обед	720,000	26,242	28,206	86,118	702,823			0,657	13,970	223,712	5,000	81,002	361,350	171,002	6,493
	Итого за Понедельник - 3 неделя с 7 до 11 лет	1 290,000	43,774	30,174	179,463	1 259,463			0,866	29,270	301,732	5,211	388,862	631,640	176,592	12,350

День/неделя: Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
№ рел.	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
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Завтрак														
209	Ябло спелое/с 1 шт	30	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000		0,600	192,000	55,000	12,000	2,500
173	Каша пшеница молочная	200	5,694	6,315	27,655	92,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972	101,100	35,628	0,920
384	Каша из консервов "Каша со съезанным молоком и сахаром"	200	2,460	2,230	16,380	19,610	0,010	0,390	9,000	0,060	10,000	10,000	7,000	0,550
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Обед														
338	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055	1,378	294,200	0,550	362,600	166,972	32,400	3,970
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Ужин														
71	Пюре картофельное	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	9,600	63,901	0,240	16,800	9,300	10,200	0,420
88/2011	Щи из свежей капусты на бульоне	200	4,314	9,351	96,812	9,351	0,074	20,455	175,551	1,997	28,783	62,011	18,542	0,873
392	Пюре картофельное	185	14,444	32,429	50,469	553,054	0,001	350,000	20,000	0,050	14,448	4,200	0,792	0,114
349	Котлет из свинины жареные	200	0,160	0,160	16,894	70,676	0,012	350,000	6,000	0,080	4,000	3,600	0,919	0,919
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Ужин														
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,120	21,900	0,330	6,000	4,700	0,330	0,330
30	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,900	14,490	71,700	0,120	0,120	21,900	0,090	37,500	12,000	0,840	0,840
705/000	Пюре картофельное	200	24,288	38,679	107,874	881,246	0,267	384,175	239,252	2,787	86,811	144,111	49,334	3,496
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Ужин														
1 205,000	Пюре картофельное	1 205,000	48,942	59,314	177,009	1 443,996	0,579	385,553	553,452	4,137	253,803	509,011	193,962	7,466
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Завтрак														
268	Ватрушка сладкая с творогом	120	13,082	25,780	14,399	343,063	0,313	1,674	80,421	3,696	12,040	32,309	22,860	1,789
173	Каша гречневая на воде	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	6,580	0,336	9,120	74,230	2,516	2,516
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	53,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,530	4,880	0,383	0,383
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Обед														
310/000	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	3,374	97,001	0,440	8,000	26,000	0,440	0,440
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Ужин														
60	Пюре картофельное	60	1,020	5,400	5,400	81,600	0,012	4,200	22,200	1,860	24,600	22,200	9,000	0,420
200	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	3,815
291	Пюре картофельное	240	22,310	43,142	43,142	432,016	0,126	4,216	371,088	3,972	31,186	247,029	56,207	2,280
342	Котлет ассорти	180	0,108	0,054	12,552	57,240	0,004	350,000	6,580	0,008	9,120	74,230	2,516	0,383
20	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	21,900	0,220	4,000	2,800	0,220	0,220
20	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,060	0,080	21,900	0,060	14,400	8,000	0,360	0,360
220/000	Пюре картофельное	200	31,956	34,096	93,684	829,897	0,440	366,100	541,919	8,548	108,488	412,908	107,019	5,331
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Ужин														
1 230,000	Пюре картофельное	1 230,000	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
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Завтрак														
15	Сыр (пармезан)	15	3,900	3,915	33,771	31,600	0,005	0,120	34,500	0,075	150,000	96,000	6,750	0,150
175	Каша манная "Праздник"	200	5,833	6,708	33,771	219,471	0,178	1,709	38,600	0,159	122,650	149,720	55,510	0,796
384	Кефирный напиток	200	2,250	16,320	9,500	9,500	0,030	0,390	9,000	0,060	7,600	26,000	3,300	0,480
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
338	Фрукты (яблоки)	150	0,600	0,600	14,700	20,500	0,015	15,000	0,300	0,300	15,500	24,000	13,500	4,226
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Ужин														
71	Пюре картофельное порционные	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,016	15,000	109,801	0,320	8,400	15,600	12,000	0,540
82	Борщ из свежей капусты со сметаной на бульоне	200	4,641	10,076	88,371	164,551	0,058	16,854	28,562	1,967	85,617	43,769	18,942	0,940
392	Пюре картофельное	30	23,953	23,861	8,750	306,154	0,216	0,281	126,400	0,958	236,122	33,066	2,135	2,135
173	Каша гречневая на воде	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	6,580	0,336	9,120	74,230	2,516	2,516
376	Чай с сахаром	100	0,200	0,051	12,015	49,398	0,001	0,100	0,500	0,220	4,500	8,400	4,200	0,856
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Ужин														
20	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,080	21,900	0,220	4,000	2,800	0,220	0,220
20	Хлеб ржаной-пшеничный	20	1,700	0,660	9,660	51,800	0,060	0,080	21,900	0,060	14,400	8,000	0,360	0,360
220/000	Пюре картофельное	200	34,278	37,615	74,311	711,721	0,573	32,315	417,292	7,961	156,199	473,941	153,228	7,657
Итого за Вторник - 3 недели с 7 до 11 лет														
Ужин														
1 325,000	Пюре картофельное	1 325,000	49,631	47,488	156,522	1 265,845	0,825	49,034	499,392	9,235	462,419	762,161	214,388	12,483

Днев/днев: Питание - 3 недели с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дией недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)
Завтрак											
188	Закусочная рисовая с поррочетом и стуженным мяом	170	22,811	13,204	46,436	400,471	0,124	0,626	83,000	1,112	181,230
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,400	8,400
348	Хлеб пшеничный	40	3,640	0,370	19,680	94,000	0,044	0,140	0,400	0,140	26,000
	Смет 200 мл в шалух.	200	22,400	90,000	0,020	90,000	0,020	2,000	14,000	8,000	2,800
	Итого за Завтрак	610,000	26,051	13,575	101,559	637,859	0,189	2,726	83,300	1,532	194,180
Обед											
71	Пиреска ошолла	60	0,540	0,090	1,710	10,500	0,027	0,400	63,001	0,240	16,800
103	Суп с вермише: мяо на бульоне	200	4,178	2,279	9,855	76,481	0,053	5,004	170,851	1,097	45,819
292	Полесок, запеченый (голова)	90	13,676	0,483	23,409	225,349	0,151	0,194	3,171	1,127	24,375
304	Пюре из говяжьих с халь: мяо	130	17,383	4,101	36,128	250,691	0,608	0,565	16,000	0,565	90,890
337	Рисель	180	21,762	0,160	88,110	88,110	0,008	0,306	0,540	0,018	1,620
342	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	4,000	0,220	2,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	51,800	51,800	0,080	0,080	0,080	0,660	14,600
	Итого за Обед	720,000	48,623	20,966	89,536	249,931	0,927	15,474	253,906	3,327	563,414
Ужин											
Итого за Питание - 3 недели с 7 до 11 лет											
1 330,000	74,674	34,551	191,095	1 387,790	1 387,790	1 387,790	1,110	18,200	337,406	4,879	342,552
Днев/днев: Суббота - 3 недели с 7 до 11 лет											
№ реч.	Наименование дией недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)
Завтрак											
181	Каша хлопчат мяо: каша	200	4,305	3,726	24,820	168,621	0,059	0,988	35,200	0,350	98,608
377	Чай с лимоном	200	0,236	0,053	13,163	54,248	0,002	1,700	0,380	0,068	6,550
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,370	19,680	94,000	0,044	0,140	0,400	0,140	26,000
	Фрукт (больш)	130	0,600	0,000	14,700	70,500	0,045	15,000	0,300	0,300	24,000
	Итого за Завтрак	390,000	8,181	6,701	72,363	387,869	0,150	17,688	35,280	1,098	137,158
Обед											
71	Оурида с халь: поррочетное	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200
101	Картофельный с поррой	200	4,202	2,348	12,765	86,465	0,134	12,064	150,893	1,019	18,046
268	Рыба запеченная	90	19,666	3,496	213,526	0,173	0,563	11,250	2,613	49,580	673,150
128	Картофельные пюре	150	3,249	3,833	23,451	141,572	0,173	27,995	19,000	0,179	40,220
349	Колбасы из субпродуктов	180	0,027	0,009	12,435	49,932	0,001	350,040	1,521	0,018	1,311
340	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	4,000	0,220	2,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	51,800	51,800	0,080	0,080	0,080	0,660	14,600
	Итого за Обед	720,000	30,284	24,506	72,267	396,895	0,510	39,432	200,665	1,169	14,640
Ужин											
Итого за Суббота - 3 недели с 7 до 11 лет											
1 310,000	38,965	31,207	144,630	984,764	984,764	984,764	0,660	412,630	236,445	5,267	272,299
Днев/днев: Воскресенье - 3 недели с 7 до 11 лет											
№ реч.	Наименование дией недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Минеральные вещества (мг)
Завтрак											
14	Мясо (поррочет)	10	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400
173	Пиресель	50	3,900	7,600	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500
	Каша пшеница мяо: каша	200	5,694	6,515	27,655	192,650	0,157	0,988	35,200	0,140	101,972
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,300	0,400	8,400
376	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,014		8,500	0,690	7,600
Итого за Завтрак											
500,000	12,674	21,906	93,873	620,138	620,138	620,138	0,243	1,088	81,200	2,670	137,222
Обед											
71	Полесок с халь: поррочетное	60	0,660	0,120	2,280	14,400	0,056	15,000	109,801	0,420	8,400
108	Суп с халь: каша на курином бульоне	200	6,973	7,194	19,749	170,992	0,101	9,240	206,300	2,220	27,314
294	Пшеница рубленый из мяса птицы	90	16,370	18,586	11,616	280,763	0,125	1,426	55,440	2,163	79,106
202	Спагетти отварные	150	5,643	3,608	198,821	198,821	0,087		16,000	0,805	14,330
342	Колбасы ассорти	180	0,198	0,054	12,552	57,240		350,000			
340	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,160	9,840	47,000	0,022	0,220	4,000	0,220	2,800
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,700	0,660	51,800	51,800	0,080	0,080	0,080	0,660	14,600
	Итого за Обед	720,000	33,064	30,338	101,705	375,746	0,651	375,746	387,541	3,888	97,650
Ужин											
Итого за Воскресенье - 3 недели с 7 до 11 лет											
1 220,000	45,738	52,244	195,578	1 440,654	1 440,654	1 440,654	0,694	8,558	229,072	8,558	229,072

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				
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				
Понедельник - 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				
Вторник - 1 неделя															
65,893	44,885	195,613	1 460,963	1,359	57,517	403,632	6,670	393,293	864,171	216,162	15,393				
Среда - 1 неделя															
54,025	48,253	168,976	1 331,456	0,713	26,155	610,052	6,018	284,388	772,538	184,785	9,998				
Четверг - 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				
Пятница - 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				
Суббота - 1 неделя															
38,357	37,544	160,159	1 137,831	0,681	429,758	418,765	7,700	230,124	504,604	132,105	10,369				
Воскресенье - 1 неделя															
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				
СРЕДНЕЕ за 1 неделю															
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				
Понедельник - 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				
Вторник - 2 неделя															
35,514	45,634	192,081	1 334,824	0,424	33,049	303,312	2,817	225,440	320,189	93,734	7,458				
Среда - 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				
Четверг - 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				
Пятница - 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				
Суббота - 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				
Воскресенье - 2 неделя															
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				
СРЕДНЕЕ за 2 недели															
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				
Понедельник - 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				
Вторник - 3 неделя															
53,009	64,373	164,106	1 462,109	0,959	369,474	638,920	9,235	167,187	700,838	214,579	10,959				
Среда - 3 неделя															
49,631	47,488	156,522	1 265,845	0,825	49,034	499,292	9,235	462,449	762,161	214,388	12,383				
Четверг - 3 неделя															
49,631	34,551	191,095	1 307,790	1,110	18,200	337,406	4,879	342,552	912,574	197,056	13,311				
Пятница - 3 неделя															
74,674	31,207	144,630	984,764	0,660	412,630	236,445	5,267	272,299	630,966	173,703	9,231				
Суббота - 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				
Воскресенье - 3 неделя															
47,049	47,049	172,629	1 320,660	0,813	234,428	433,727	7,188	302,318	672,673	171,947	10,592				
СРЕДНЕЕ за 3 недели															
46,954	46,954	172,839	1 316,602	0,792	237,432	455,919	7,327	312,492	667,375	162,011	10,379				
ИТОГО среднее за 3 недели															
49,612	49,612	172,839	1 316,602	1,2	60	700	12	1 100	1 100	250	12				

Возрастная группа с 7 до 11 лет				Итого за день	
	Завтрак	Обед		Завтрак	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	635,000	750,000		1 405,000	
Воскресенье - 1 неделя	590,000	720,000		1 310,000	
Понедельник - 2 неделя	570,000	750,000		1 320,000	
Вторник - 2 неделя	635,000	720,000		1 355,000	
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	710,000		1 210,000	
Суббота - 2 неделя	560,000	720,000		1 280,000	
Воскресенье - 2 неделя	570,000	720,000		1 290,000	
Понедельник - 3 неделя	500,000	705,000		1 205,000	
Вторник - 3 неделя	510,000	720,000		1 230,000	
Среда - 3 неделя	605,000	720,000		1 325,000	
Четверг - 3 неделя	610,000	720,000		1 330,000	
Пятница - 3 неделя	590,000	720,000		1 310,000	
Суббота - 3 неделя	500,000	720,000		1 220,000	
Воскресенье - 3 неделя	550,000	720,000		1 270,000	
ИТОГО среднее за 3 недели	550	722		1 270	
Норма СанПин	500	700		1 200	