

СОГЛАСОВАНО
Директор

С.В. Авадьян

С.В. Авадьян

«28» 10 2023г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Магарама С.Ф.

«28» 10 2023г.

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор
компания"

Ф.И. Фионов

2023г.



ООО "Межрегиональная кейтеринговая
компания"

Фионов Т.В.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

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

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	Ж
204	Масло порционно	10	0,080		7,250
377	Рожки отварные с сыром	180	13,692		10,997
	Чай с лимоном	200	0,236		0,055
	Багет	40	2,800		0,400
348	Сок 200 мл в индуп.	200			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>630,000</i>	<i>16,808</i>		<i>18,702</i>
20	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	1,251		4,110
108	Суп с клецками на курином бульоне	200	6,973		7,194
290/330	Грудки куриные, тушеные в сметанном соусе, 90/30	120	28,439		16,549
171	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,743		3,431
342	Компот ассорти	180	0,198		0,054
	Хлеб пшеничный	30	2,280		0,240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550		0,990
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>45,434</i>		<i>32,568</i>
	<i>Итого за Понедельник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 400,000</i>	<i>62,242</i>		<i>51,270</i>
День/неделя: Вторник - 1 с 7 до 11 лет					
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Б	Ж	Ж
209	Яйцо отварное	50	12,700		11,500
175	Каша молочная "Дружба"	200	5,833		6,708
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и	200	2,952		2,700
	Хлеб пшеничный	50	3,800		0,400
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>25,285</i>		<i>21,308</i>
102	Икра овальная	60	1,020		5,400
268	Суп гороховый на курином бульоне	200	7,698		5,512
128	Рыба запеченная	90	18,901		16,941
376	Картофельное пюре	150	3,249		3,833
	Чай с сахаром	180	0,200		0,051
	Хлеб пшеничный	30	2,280		0,240
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550		0,990
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>35,898</i>		<i>32,967</i>
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>61,183</i>		<i>54,275</i>

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
209	Яйцо отварное	50	157,000	0,070	250,000		0,600	55,000	192,000	12,000	2,500		
175	Каша молочная "Дружба"	200	219,471	0,128	1,209		0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
384	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и	200	19,656	0,036	0,468		0,072						
	Хлеб пшеничный	50	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	0,550		
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>608,703</i>	<i>0,289</i>	<i>1,677</i>		<i>1,381</i>	<i>187,650</i>	<i>374,220</i>	<i>54,510</i>	<i>3,846</i>		
102	Икра овальная	60	81,600	0,012	4,200		1,860	24,600	22,200	9,000	0,420		
268	Суп гороховый на курином бульоне	200	140,241	0,200	7,604		2,436	33,802	105,679	31,012	1,815		
128	Рыба запеченная	90	140,491	0,127	0,540		2,599	47,780	264,350	60,420	0,953		
376	Картофельное пюре	150	141,572	0,173	27,995		0,179	40,220	96,820	34,510	1,332		
	Чай с сахаром	180	49,398	0,001	0,100			4,950	8,240	4,400	0,856		
	Хлеб пшеничный	30	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	77,700	0,120			0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>701,502</i>	<i>0,666</i>	<i>40,559</i>		<i>7,494</i>	<i>179,252</i>	<i>554,289</i>	<i>155,542</i>	<i>6,546</i>		
	<i>Итого за Вторник - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 240,000</i>	<i>1 310,205</i>	<i>0,955</i>	<i>42,236</i>		<i>8,875</i>	<i>366,902</i>	<i>928,509</i>	<i>210,052</i>	<i>10,392</i>		

День/неделя: Среда - 1 с 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,785	0,083	13,906	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	523,700	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	0,500		4,950	8,240	4,400	0,859
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044			0,440	8,000	26,000	5,600	0,440
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	0,040	5,500		1,750	14,500	45,000	10,000	1,050
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>510,000</i>	<i>35,282</i>	<i>36,978</i>	<i>86,115</i>	<i>0,292</i>	<i>3,423</i>	<i>1 489,700</i>	<i>4,521</i>	<i>245,060</i>	<i>562,340</i>	<i>75,220</i>	<i>7,994</i>
<i>Обед</i>													
67	Винегрет овощной	60	0,919	4,109	60,630	0,038	6,100	160,450	1,849	11,900	26,760	12,095	0,464
103	Суп с вермишелью на бульоне	200	4,178	2,279	9,915	0,053	5,004	170,831	1,078	13,322	45,819	10,042	0,602
293	Цыпленок запеченный (голень)	90	23,402	13,676	0,483	0,131	0,394	3,174	1,127	14,280	212,475	24,174	0,983
173	Капша гречневая вязкая	150	4,695	4,122	21,180	0,160	16,000		0,336	12,040	112,210	74,220	2,516
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	0,005	350,180		0,248	7,470	6,840	4,905	0,192
	Хлеб пшеничный	30	2,550	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>38,258</i>	<i>23,416</i>	<i>84,011</i>	<i>0,540</i>	<i>361,798</i>	<i>350,455</i>	<i>5,058</i>	<i>86,912</i>	<i>461,104</i>	<i>141,636</i>	<i>5,927</i>
	<i>Итого за Среда - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 250,000</i>	<i>73,540</i>	<i>62,394</i>	<i>170,126</i>	<i>0,832</i>	<i>365,221</i>	<i>1 840,155</i>	<i>9,579</i>	<i>331,972</i>	<i>1 023,444</i>	<i>216,856</i>	<i>13,921</i>

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

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Масса порции	Б	Ж		У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg
<i>Завтрак</i>													
	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 с маслом	200	5,448	5,656	37,723	0,069	1,235	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527
384	Кофейный напиток	200	2,664	2,700	113,400	0,036	0,468	10,800	0,072				
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>600,000</i>	<i>14,112</i>	<i>11,966</i>	<i>530,531</i>	<i>0,197</i>	<i>16,783</i>	<i>68,800</i>	<i>1,294</i>	<i>253,280</i>	<i>250,950</i>	<i>55,720</i>	<i>4,407</i>
<i>Обед</i>													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	55,011	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	164,551	1,967	28,562	43,769	18,942	0,830
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	11,384	17,046	12,535	0,146	3,900	47,000	2,572	35,110	132,520	23,470	1,608
304	Щоре из бобовых с маслом	150	17,283	4,101	36,128	0,608		16,000	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	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>36,135</i>	<i>30,128</i>	<i>106,054</i>	<i>0,988</i>	<i>39,024</i>	<i>488,131</i>	<i>6,948</i>	<i>214,072</i>	<i>512,509</i>	<i>155,262</i>	<i>9,998</i>
	<i>Итого за Четверг - 1 с 7 до 11 лет</i>	<i>1 340,000</i>	<i>50,247</i>	<i>42,094</i>	<i>196,461</i>	<i>1,185</i>	<i>55,807</i>	<i>556,931</i>	<i>8,242</i>	<i>467,352</i>	<i>763,459</i>	<i>210,982</i>	<i>14,405</i>

неделя: Пятница - 1 с 7 до 11 лет

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>														
188	Запеканка рисовая с творогом и 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 н.уп.	200			22,400	90,000	0,020	2,000			14,000	14,000	8,000	2,800
	<i>Итого за Завтрак</i>	610,000	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 свежлы 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	24,583	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	333,600		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	0,350
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840
	<i>Итого за Обед</i>	740,000	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>	1 350,000	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	60,198	49,311	187,701	1 424,992	0,875	254,820	766,076	8,800	378,083	844,456	193,798	12,045
ИТОГО среднее за 1 неделю	60,198	49,311	187,701	1 424,992	0,875	254,820	766,076	8,800	378,083	844,456	193,798	12,045
Норма СанПиН	42,4	43,5	184	1 293	0,66	33	385	6,6	605	605	138	6,6

Возрастная группа с 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Итого за день
Понедельник - 1	630,000	770,000	1 400,000
Вторник - 1	500,000	740,000	1 240,000
Среда - 1	510,000	740,000	1 250,000
Четверг - 1	600,000	740,000	1 340,000
Пятница - 1	610,000	740,000	1 350,000
ИТОГО среднее за 1 неделю	570	746	1 316
Норма СанПиН	500	700	1 200

№ реп.	День/неделя: Понедельник - 1 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
<i>Завтрак</i>																
		Масло порционное	10	0,080	7,250	0,130	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,200				
204		Рожки отварные с сыром	200	15,250	12,596	50,840	0,131	88,400	1,280	302,480	245,140	24,560	1,502			
377		Чай с лимоном	200	0,236	0,055	13,163	0,002	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883			
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	0,044	88,000	0,680	7,600	26,000	5,200	0,480			
348		Сок 200 мл в индупл.	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>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 белочанной капусты с кукурузой	100	2,016	7,177	13,239	0,036	35,475	3,232	45,140	41,690	21,460	0,688			
108		Суп с клецками на курином бульоне	250	8,041	8,974	24,686	0,125	11,550	2,767	33,643	105,990	22,370	1,430			
290/330		Грудки куриные, тушенные в сметанном соусе	130	31,566	17,936	0,952	0,154	43,000	1,806	26,520	266,940	38,510	1,105			
171		Каша рисовая рассыпчатая	180	4,521	4,266	47,426	0,052	20,000	0,306	10,000	98,250	32,220	0,679			
342		Компот ассорти	180	0,198	0,054	12,552	0,044	350,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,056			
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,160	0,160	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120			
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	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>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>10,739</i>	<i>471,533</i>	<i>886,130</i>	<i>178,800</i>	<i>11,183</i>			

№ реп.	День/неделя: Вторник - 1 с 11 лет и старше	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Масса порции				У	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б	Ж	У											
<i>Завтрак</i>																
209		Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
175		Каша молочная "Дружба"	250	7,293	8,203	42,429	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 хлебом пшеничным"	200	2,952	2,700	19,656	0,056	0,468	10,800	0,072						
		<i>Итого за Завтрак</i>	<i>550,000</i>	<i>26,745</i>	<i>22,803</i>	<i>87,385</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	0,020	7,000	3,100	41,000	37,000	15,000	0,700			
102		Суп гороховый на курином бульоне	250	8,947	6,871	18,861	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	0,142	0,600	12,000	2,650	52,760	294,010	67,180	1,061		
128		Картофельное пюре	180	3,904	4,745	28,152	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	0,001	0,100	0,500		4,950	8,240	4,400	0,856		
		Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	0,044	0,160	0,120	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
		Хлеб ржано-пшеничный	40	3,400	1,320	19,320	0,160	0,160	0,120	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120		
		<i>Итого за Обед</i>	<i>890,000</i>	<i>42,240</i>	<i>40,581</i>	<i>111,253</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>198,638</i>	<i>1,146</i>	<i>52,974</i>	<i>10,982</i>	<i>441,707</i>	<i>1 070,276</i>	<i>251,691</i>	<i>12,039</i>			

Неделя: Среда - 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	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
66	Салат из моркови с изюмом	60	0,785	0,083	13,906	60,410	0,039	2,400	960,000	0,227	18,560	35,430	21,180	0,564		
210	Омлет натуральный	200	34,237	36,758	6,068	492,401	0,210	1,157	656,300	2,854	248,390	560,190	42,560	6,351		
376	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	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Печенье	50	3,900	7,690	34,645	220,000	0,040		5,500	1,750	14,500	45,000	10,000	1,050		
	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 овощной	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	15,867	236,094	26,861	1,092		
173	Каша гречневая вязкая	180	5,583	5,078	25,190	168,571	0,190	20,000		0,402	13,680	133,370	88,220	2,987		
348	Компот из сухофруктов	180	0,234		18,263	74,595	0,005	3,50,180			7,470	6,840	4,905	0,192		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	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		
	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, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
174	Сыр порционный	10	2,600	2,610	47,286	34,400	0,003	0,080	23,000	0,050	100,000	64,000	4,500	0,100		
384	Каша рисовая молочная	250	6,852	7,081	19,584	281,091	0,087	1,547	43,800	0,242	151,320	181,350	40,880	0,656		
	Корфейный напиток	200	2,664	2,700	18,400	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	26,000	5,200	0,480		
338	Фрукт (яблоко)	150	0,600	0,600	14,700	70,500	0,045	15,000		0,300	24,000	16,500	13,500	3,300		
	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	23,831	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		0,680	108,380	298,350	96,520	6,159		
377	Чай с лимоном	180	0,236	0,055	12,165	50,758	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,880		
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	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		
	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		

