

СОГЛАСОВАНО

Начальник лагеря

Мамытсемкова Е.В.  
"01" июня 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Директор

Дюков Р.В.  
"01" июня 2023г.

## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

УТВЕРЖДЕНО

Генеральный директор ООО

"Межрегиональная кейтеринговая  
компания"

Фионов Т.В.

2023г.

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

















Возрастная группа 7-11 лет												
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe
Понедельник - 1	55,917	50,887	265,117	1 758,016	0,858	112,838	655,037	14,444	463,289	773,462	175,838	10,704
Вторник - 1	68,437	66,410	259,593	1 921,766	0,994	47,339	439,312	11,655	547,395	971,352	199,417	9,398
Среда - 1	76,479	59,146	264,826	1 908,549	1,524	64,487	508,619	11,238	452,022	1 021,798	239,418	18,496
Четверг - 1	77,504	66,523	243,219	1 897,754	1,075	22,160	740,417	12,410	734,795	1 279,990	279,139	13,096
Пятница - 1	54,726	53,316	258,970	1 731,754	1,052	43,269	542,955	13,858	224,593	721,037	177,296	10,779
Суббота - 1	46,673	54,229	285,119	1 825,475	0,946	56,343	333,251	14,138	322,562	758,634	210,210	13,006
Воскресенье - 1	48,967	53,899	267,763	1 755,325	0,867	49,655	522,358	14,405	302,169	673,526	206,034	14,674
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>61,243</b>	<b>57,773</b>	<b>263,515</b>	<b>1 828,377</b>	<b>1,045</b>	<b>56,584</b>	<b>534,564</b>	<b>13,164</b>	<b>435,261</b>	<b>885,686</b>	<b>212,479</b>	<b>12,879</b>
Понедельник - 2	64,901	75,940	212,989	1 801,886	1,097	32,682	799,790	15,092	367,922	947,444	179,459	16,840
Вторник - 2	63,300	43,717	269,648	1 736,372	1,107	57,588	463,632	12,298	602,272	1 079,904	263,265	13,741
Среда - 2	45,829	56,392	267,441	1 772,895	0,963	105,892	333,093	12,902	342,852	687,750	212,879	11,575
Четверг - 2	54,865	56,044	258,346	1 758,736	0,810	52,447	778,597	15,699	200,958	660,418	156,859	10,539
Пятница - 2	59,879	70,391	310,829	2 118,180	1,094	35,060	533,586	14,997	559,271	922,365	204,592	11,751
Суббота - 2	48,894	42,832	228,319	1 510,111	0,699	70,508	418,219	12,061	324,932	666,103	163,970	11,853
Воскресенье - 2	60,264	47,841	245,138	1 659,503	0,905	62,081	388,611	10,239	506,737	881,287	188,068	10,193
<b>СРЕДНЕЕ за 2 недели</b>	<b>56,847</b>	<b>56,165</b>	<b>256,101</b>	<b>1 765,383</b>	<b>0,954</b>	<b>59,465</b>	<b>530,790</b>	<b>13,327</b>	<b>414,992</b>	<b>835,039</b>	<b>195,585</b>	<b>12,356</b>
Понедельник - 3	59,813	60,667	269,913	1 872,762	1,150	42,960	394,852	11,423	693,412	957,365	234,715	15,223
Вторник - 3	61,381	56,319	252,745	1 767,022	1,021	48,753	622,637	12,233	451,309	968,512	213,873	12,691
Среда - 3	63,798	48,592	271,176	1 792,548	0,847	47,961	570,327	13,470	388,208	912,599	204,946	12,870
Четверг - 3	50,889	56,176	240,900	1 686,433	1,081	134,939	532,589	11,733	361,369	757,800	222,776	11,639
Пятница - 3	88,570	73,632	242,782	2 004,399	1,835	23,692	449,312	15,432	512,618	1 206,377	315,892	17,490
Суббота - 3	41,730	42,005	239,496	1 509,704	0,638	45,901	560,809	11,933	295,314	592,711	157,412	12,050
Воскресенье - 3	63,825	63,531	295,536	2 022,412	1,074	38,956	522,697	14,739	368,166	828,411	186,570	11,737
<b>СРЕДНЕЕ за 3 недели</b>	<b>61,429</b>	<b>57,275</b>	<b>258,935</b>	<b>1 807,897</b>	<b>1,092</b>	<b>54,737</b>	<b>521,889</b>	<b>12,995</b>	<b>438,628</b>	<b>889,111</b>	<b>219,455</b>	<b>13,386</b>
<b>ИТОГО среднее за 3 недели</b>	<b>59,840</b>	<b>57,071</b>	<b>259,517</b>	<b>1 800,552</b>	<b>1,030</b>	<b>56,929</b>	<b>529,081</b>	<b>13,162</b>	<b>429,627</b>	<b>869,945</b>	<b>209,173</b>	<b>12,874</b>
Норма СанПиН	53,9	55,3	235	1 645	0,84	42	490	8,4	770	770	175	8,4

Возрастная группа 7-11 лет				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	570,000	700,000	300,000	1 570,000
Вторник - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Среда - 1	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Четверг - 1	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Пятница - 1	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Суббота - 1	640,000	700,000	300,000	1 640,000
Воскресенье - 1	590,000	770,000	300,000	1 660,000
Понедельник - 2	540,000	770,000	300,000	1 610,000
Вторник - 2	655,000	740,000	300,000	1 695,000
Среда - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Четверг - 2	510,000	700,000	300,000	1 510,000
Пятница - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Суббота - 2	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Воскресенье - 2	500,000	740,000	300,000	1 540,000
Понедельник - 3	570,000	740,000	300,000	1 610,000
Вторник - 3	500,000	700,000	300,000	1 500,000
Среда - 3	610,000	740,000	300,000	1 650,000
Четверг - 3	590,000	740,000	300,000	1 630,000
Пятница - 3	510,000	740,000	300,000	1 550,000
Суббота - 3	590,000	700,000	300,000	1 590,000
Воскресенье - 3	500,000	740,000	300,000	1 540,000
<b>ИТОГО среднее за 3 недели</b>	<b>556</b>	<b>733</b>	<b>300</b>	<b>1 589</b>
Норма СанПиН	500	700	300	1 500

















Возрастная группа 12 лет и старше					Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Б	Ж	У									
Понедельник - 1	70,372	67,537	336,570	2 252,122	1,095	122,977	925,351	19,963	538,705	963,468	219,846	13,231
Вторник - 1	80,793	77,965	314,018	2 294,105	1,227	59,938	532,421	14,934	620,242	1 146,528	240,422	11,715
Среда - 1	94,431	73,031	317,012	2 316,575	1,871	89,888	702,138	14,824	548,495	1 256,154	294,429	21,981
Четверг - 1	89,833	76,764	304,656	2 286,408	1,309	30,905	863,401	15,541	820,833	1 464,160	329,992	15,525
Пятница - 1	65,972	63,153	323,355	2 120,155	1,285	53,397	617,210	17,095	272,628	872,311	215,845	13,041
Суббота - 1	61,397	73,276	355,926	2 343,723	1,226	71,219	431,895	19,654	417,247	980,597	266,487	15,887
Воскресенье - 1	58,993	68,135	330,468	2 173,891	1,232	62,217	665,517	16,721	371,080	825,004	252,230	16,937
СРЕДНЕЕ за 1 неделю	74,542	71,409	326,001	2 255,283	1,321	70,077	676,848	16,962	512,747	1 072,603	259,893	15,474
Понедельник - 2	82,743	94,250	263,010	2 238,932	1,365	39,729	1 037,272	18,663	468,229	1 212,736	223,562	20,573
Вторник - 2	77,557	54,492	337,584	2 163,324	1,403	75,526	623,633	16,109	682,777	1 286,479	315,795	16,388
Среда - 2	55,833	70,637	336,131	2 218,194	1,170	110,757	408,331	17,226	419,987	842,945	258,695	14,027
Четверг - 2	68,351	67,608	318,340	2 156,347	1,040	65,508	943,550	19,056	246,651	822,198	195,276	12,936
Пятница - 2	73,047	86,965	390,323	2 639,294	1,365	48,225	700,317	20,542	633,366	1 102,739	248,845	14,266
Суббота - 2	61,629	54,860	279,656	1 875,898	0,899	92,715	575,676	15,621	410,638	846,653	204,978	14,108
Воскресенье - 2	71,724	59,244	298,837	2 021,799	1,132	79,708	515,548	13,380	575,800	1 047,455	227,431	12,363
СРЕДНЕЕ за 2 неделю	70,126	69,722	317,697	2 187,684	1,196	73,167	686,332	17,228	491,064	1 023,029	239,226	14,952
Понедельник - 3	72,136	73,206	332,310	2 284,712	1,392	50,301	495,310	15,025	768,746	1 126,181	278,335	17,719
Вторник - 3	74,942	72,823	325,784	2 262,416	1,296	64,206	750,575	17,663	524,785	1 162,745	262,148	15,264
Среда - 3	79,125	63,214	333,404	2 238,280	1,066	58,979	668,533	17,863	469,187	1 116,428	248,926	15,270
Четверг - 3	63,347	69,005	291,363	2 055,357	1,337	156,758	724,178	15,230	446,364	948,212	275,198	14,493
Пятница - 3	105,692	101,786	334,120	2 684,711	2,333	34,736	666,413	20,650	588,895	1 497,741	449,936	24,563
Суббота - 3	53,572	54,885	303,960	1 931,018	0,830	56,231	792,210	15,873	369,749	763,089	199,156	14,365
Воскресенье - 3	77,488	74,064	363,594	2 446,102	1,353	54,582	677,093	18,141	449,653	1 012,551	232,572	14,175
СРЕДНЕЕ за 3 неделю	75,186	72,712	326,362	2 271,799	1,372	67,970	682,045	17,206	516,768	1 089,564	278,039	16,550
ИТОГО среднее за 3 недели	73,285	71,281	323,353	2 238,255	1,296	70,405	681,742	17,132	506,860	1 061,732	259,053	13,659
Норма СанПин	63	64	268,1	1 904	1,0	49	630	10	840	840	210	13

Возрастная группа 12 лет и старше				
	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1	590,000	860,000	350,000	1 800,000
Вторник - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Среда - 1	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Четверг - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Пятница - 1	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 1	690,000	860,000	350,000	1 900,000
Воскресенье - 1	640,000	920,000	350,000	1 910,000
Понедельник - 2	590,000	920,000	350,000	1 860,000
Вторник - 2	705,000	890,000	350,000	1 945,000
Среда - 2	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Четверг - 2	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Пятница - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 2	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Воскресенье - 2	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Понедельник - 3	590,000	890,000	350,000	1 830,000
Вторник - 3	550,000	860,000	350,000	1 760,000
Среда - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Четверг - 3	640,000	890,000	350,000	1 880,000
Пятница - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
Суббота - 3	640,000	860,000	350,000	1 850,000
Воскресенье - 3	550,000	890,000	350,000	1 790,000
ИТОГО среднее за 3 недели	600	886	350	1 836
Норма СанПин	550	800	350	1 700