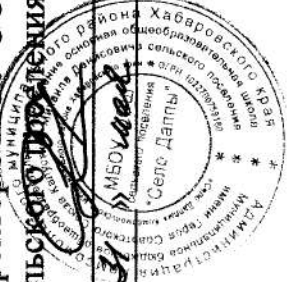


Утверждаю
директор МБОУ ООШ
сельского поселения «Село Даппы»
Н.А. Ерохина
« 31 » мая 2023 г.



Меню

оздоровительного лагеря с дневным пребыванием для детей, обучающихся в МБОУ ООШ сельского поселения «Село Даппы» Комсомольского муниципального района.

Меню составлено с учетом возрастных групп с 7 лет до 11 лет и с 12 лет и старше. Вес и объем порций готовых блюд соответствует норме. Проводится «С» витаминизация третьих блюд (компоты, кисели), используются продукты, богатые йодом: соль, хлеб, кисломолочные продукты.

Используемые нормативные документы:

- СанПиН 2.3/2.4 3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
- Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. Пермь 2021г.

Комсомольский район
2023 год

Примерное меню на оздоровительный лагерь с дневным пребыванием для детей в возрасте от 7 лет до 11 лет

номер	наименование	масса		энергетические вещества		витамины (мг)		минеральные вещества						
		порции	белки	жиры	углеводы	ккал	кДж	В1	С	А (ретинол)	Са	Р	Мg	Fe
				%										
182	каша жидкая молочная геркулесовая с сахаром	230	11,138	7,528	54,68	328,25		0,241	15,593	98,310	39,950	100,130	35,075	2,546
14	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
15	сыр порцилли	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
379	кофейный напиток с молоком	200	3,168	2,68	15,95	100,80		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
итого		508	21,514	22,341	94,908	368,760	28,35%	0,34	16,908	198,310	311,630	311,630	70,828	3,400
обед														
20	салат из свежих огурцов с маслом	100	0,75	6,017	2,35	66,60		0,028	3,300		22,000	39,590	14,000	0,057
209	ябло вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000		76,800	4,800	1,000
99	суп из овощей	250	1,59	5,250	14,65	95,25		0,173	8,240	48,190	189,190	49,575	20,750	0,375
258	жаркое по домашнему из говядины	180	16,93	15,250	30,98	358,62		0,080	3,760	143,530	183,990	176,905	16,185	0,316
342	компот из свежих плодов	200	0,16	0,160	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,602
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040		9,200	42,400	10,000	0,440	
	хлеб пшеничный йодированный	80	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060		13,800	52,200	19,800	0,660	
338	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,550
итого		680	32,088	32,917	138,580	979,260	41,87%	0,600	28,000	291,690	468,360	468,370	104,176	6,900
2-х разовое питание		1385	63,903	65,298	234,486	1648,000	70,00%	0,840	41,988	490,000	768,990	770,000	175,000	8,400
			33,9	55,304	234,483	1645	0,84	42	490	770	770	175	8,4	

Примерное меню на оздоровительный лагерь с дневным пребыванием для детей в возрасте от 12 лет до 16 лет

номер	наименование	масса		энергетические вещества		витамины (мг)		минеральные вещества						
		порции	белки	жиры	углеводы	ккал	кДж	В1	С	А (ретинол)	Са	Р	Мg	Fe
				%										
182	каша жидкая молочная геркулесовая с сахаром	250	11,681	10,807	54,68	339,56		0,258	18,425	155,970	59,080	93,660	35,075	3,808
14	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
15	сыр порцилли	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
379	кофейный напиток с молоком	200	3,168	2,68	15,95	100,80		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
	хлеб пшеничный йодированный	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,080			20,700	78,300	29,700	0,990
итого		665	25,497	25,060	108,504	770,580	28,35%	0,397	19,730	284,970	339,960	339,960	84,990	6,100
обед														
20	салат из свежих огурцов с маслом	100	0,75	6,017	2,35	66,60		0,028	3,300		22,320	39,590	13,590	0,057
209	ябло вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000		76,800	4,800	1,000
99	суп из овощей	250	1,59	5,250	14,65	95,25		0,173	8,240	48,190	189,190	49,575	20,750	0,375
258	жаркое по домашнему из говядины	250	21,566	20,490	46,86	450,06		0,145	7,930	221,210	197,900	33,730	26,618	
342	компот из свежих плодов	200	0,16	0,160	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,602
	хлеб ржано-пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	155,33		0,068		15,640	72,080	17,000	0,748	
	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050		11,500	43,500	16,500	0,550	
150	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,550
итого		975	37,603	38,401	169,487	1133,242	41,67%	0,583	29,170	375,030	600,640	600,648	126,016	7,900
2-х разовое питание		1540	63,000	64,481	268,101	1903,922	70,00%	0,980	49,000	630,000	840,000	840,008	210,000	12,600

7 - 11 лет													
день 2													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	(ретинол)	Са	Р	Мg	Fe
завтрак													
392 пельмени мясные отварные	240	13,71	11,09	53,05	364,25		0,234	15,410	133,910	145,510	140,570	32,985	2,352
382 какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,568	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
14 масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000	0,020	0,020
пр хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
итого	500,00	21,814	22,381	94,906	666,760	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,826	3,400
обед													
30 салат из редиса	100	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	2,768	29,600	46,472	42,000	2,720	0,114
84 борщ с фасолью и картофелем	200	2,846	4,092	5,330	102,200		0,048	3,360	98,200	127,718	79,600	13,404	1,300
310 шницель рыбный натуральный /минтай/	90	9,712	8,929	31,801	220,780		0,050	6,860	18,000	57,880	132,510	28,170	1,026
377 пюре картофельное	180	4,086	6,402	21,367	141,090		0,018	4,210	105,890	49,300	40,341	17,001	1,100
350 кисель из плодов и ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,140	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
338 кисломолочный продукт 2,5% /йогурт/	200	5,80	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	160,600	28,000	0,200
итого	1080	32,086	32,923	139,687	979,25	41,67%	0,500	25,002	291,680	458,370	458,591	104,178	4,978
2-х разовое питание		53,900	65,304	234,493	1645,000	70,00%	0,840	42,000	490,000	770,000	770,221	175,000	8,378
		53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	480	770	770	175	8,4

12 - 18 лет													
день 2													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	(ретинол)	Са	Р	Мg	Fe
завтрак													
392 пельмени мясные отварные	250	14,23	14,37	53,05	375,56		0,251	18,243	190,570	164,640	134,100	32,985	3,612
382 какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,568	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
14 масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000	0,020	0,020
пр хлеб пшеничный йодированный	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,300	29,700	0,990
итого	560,00	25,488	26,060	108,504	770,680	28,33%	0,397	19,831	264,970	339,960	339,960	84,990	5,100
обед													
30 салат из редиса	100	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	2,768	29,600	46,472	56,879	2,720	0,114
84 борщ с фасолью и картофелем	200	2,846	4,092	5,330	102,200		0,048	3,360	98,200	127,718	79,600	13,404	0,237
236 шницель рыбный натуральный /минтай/	120	19,096	17,800	38,900	327,330		0,163	6,960	100,910	208,400	145,500	43,416	3,925
312 пюре картофельное	200	4,540	7,110	23,740	157,660		0,020	4,677	146,320	54,600	77,045	18,890	0,038
350 кисель из плодов и ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,140	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
хлеб ржано- пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,068			15,640	72,080	17,000	0,748
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
338 кисломолочный продукт 2,5% /йогурт/	200	5,80	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	160,600	28,000	0,200
итого	1165	42,702	42,748	163,199	1162,92	41,67%	0,633	25,569	416,030	616,330	644,144	145,510	5,960
2-х разовое питание		68,200	68,806	261,703	1933,502	70,00%	1,030	45,400	670,000	956,290	984,104	230,500	11,060
		63	64,4	268,4	1904		0,98	48	630	840	840	210	12,6

7 - 11 лет													
день 3 наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	рег.з/всу	Са	Р	Мг	Fe
243 завтрак	90	6,61	11,39	18,67	226,31		0,191		29,090	20,360	97,450	13,436	1,309
203 макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,00	36,14	202,54		0,074	14,413	130,220	128,170	77,880	27,281	0,861
376 чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,030			11,100	2,800	1,400	0,280
15 сыр порционными	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
71 стурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250
Итого	605	21,814	22,385	94,908	665,760	28,33%	0,340	16,988	198,310	311,630	311,630	70,867	3,400
обед													
29 салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,90		0,031	3,210		25,420	35,620	18,630	0,475
104 суп картофельный с фрикадельками	200	7,00	2,22	8,30	84,80		0,086	6,713		95,760	109,300	23,740	0,092
290 птица тушеная в сметан. соусе	100	13,14	16,94	42,16	321,00		0,124	1,220	131,800	152,680	30,420	18,610	1,135
310 картофель отварной со слив.маслом	150	7,86	6,52	23,01	222,49		0,120	4,159	159,690	137,120	167,520	14,355	0,156
342 компот из свежих плодов	200	0,16	0,18	27,88	114,90		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,952
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	50	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
сок фруктовый	200	0,60	0,90	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,750
Итого	1080	32,088	32,919	139,687	979,260	41,67%	0,600	25,002	291,690	456,360	456,360	104,175	6,000
2-х разовое питание		53,900	56,304	234,493	1645,0	70,00%	0,840	42,000	490,000	769,990	769,990	176,042	8,400

12 - 18 лет													
день 3 наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	рег.з/всу	Са	Р	Мг	Fe
243 завтрак	100	7,13	14,67	20,67	237,69		0,208		85,750	39,490	110,980	14,316	2,569
202 макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,00	36,14	202,54		0,074	14,413	130,220	128,170	77,880	27,281	0,861
376 чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,030			11,100	2,800	1,400	0,280
15 сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
пр. хлеб пшеничный йодированный	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,000	29,700	0,990
71 стурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250
Итого	665	25,494	26,065	108,604	770,652	28,33%	0,397	16,988	264,970	339,960	359,660	84,990	5,100
обед													
29 салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,90		0,031	3,210		25,420	35,620	18,630	0,475
104 суп картофельный с фрикадельками	250	7,66	2,22	12,30	99,60		0,106	9,750		99,360	117,330	26,490	0,989
290 птица тушеная в сметан. соусе	100	13,14	16,94	42,16	321,00		0,124	1,220	131,800	152,680	30,420	18,610	1,135
310 картофель отварной со слив.маслом	200	11,06	11,28	30,06	297,49		0,165	8,126	243,230	188,760	160,490	25,440	1,451
342 компот из свежих плодов	200	0,16	0,18	27,88	114,90		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,952
хлеб ржано- пшеничный	85	3,81	0,764	28,73	156,33		0,068			15,640	72,080	17,000	0,748
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
сок фруктовый	200	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,750
Итого	1185	37,618	38,027	159,604	1133,422	41,67%	0,583	32,008	376,030	500,040	480,340	125,010	7,500
2-х разовое питание		63,012	64,092	266,108	1904,1	70,00%	0,980	49,004	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600

7 - 11 лет день 5	наименование	масса		пищевые вещи		энерг ценность	%	витамины(мг)		минеральные вещества							
		порции	заправка	белки	жиры			углеводь	В1	С	Ca	Р	Mg	Fe			
224	запеканка из творога с морковью																
377	молоком сгущеным	230	11,920	16,860	47,556	386,85		0,170	12,760	158,310	145,930	103,100	23,925	2,300			
	чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,00			2,830		14,200	4,400	2,400	0,360			
15	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,160	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550			
	кисломолочный продукт 2,5% /йогурт/	200	5,80	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	160,600	28,000	0,200			
	итого	680	21,800	22,380	94,906	666,760	28,33%	0,347	16,990	198,310	311,630	311,600	70,826	3,410			
45	салат из белокочанной капусты с морковью																
88	с маслом растит	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	3,190	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046			
268	ши из свежей капусты с картофелем	250	1,765	4,950	2,153	89,75		0,058	3,632	29,500	109,250	49,000	9,120	0,083			
302	биточки мясные из говядины с молоком	90	9,823	13,253	36,040	315,89		0,080	3,180	26,370	133,930	120,910	32,810	2,010			
	каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	200	11,608	9,826	12,483	150,04		0,127	136,190	83,210	149,060	13,855	0,021				
	напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,000	19,00	80,00		0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000			
	хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440			
	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,500	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660			
	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	5,000		24,000	16,500	13,500	1,750			
	итого	1040	32,086	32,919	139,586	979,260	41,67%	0,494	26,002	291,660	468,360	468,370	104,176	5,009			
2-х разовое питание			63,886	55,299	234,492	1645,0	70%	0,841	41,992	489,990	769,990	769,970	175,000	8,419			
			53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4			

12 - 18 лет день 6	наименование	масса		пищевые вещи		энерг ценность	%	витамины(мг)		минеральные вещества							
		порции	заправка	белки	жиры			углеводь	В1	С	Ca	Р	Mg	Fe			
224	запеканка из творога с морковью с																
377	молоком сгущеным	250	12,457	20,136	55,556	398,16		0,180	15,600	214,970	165,060	105,550	34,800	3,570			
	чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,00			2,830		14,200	4,400	2,400	0,360			
15	хлеб пшеничный йодированный	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,000	29,700	0,990			
	кисломолочный продукт 2,5% /йогурт/	200	5,80	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	160,600	28,000	0,200			
	итого	740	26,497	26,056	108,504	770,580	28,33%	0,397	19,830	264,970	339,960	340,001	84,900	5,120			
45	салат из белокочанной капусты с морковью																
88	ши из свежей капусты с картофелем	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	3,190	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046			
268	биточки мясные из говядины с молоком	250	1,765	4,950	2,153	89,75		0,058	3,632	29,500	109,250	49,000	9,120	0,083			
302	каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	120	14,470	18,430	51,914	409,48		0,151	7,348	109,990	171,470	141,600	49,945	4,300			
342	напиток витаминизированный "Витошка"	200	11,608	9,826	12,483	150,04		0,127	136,190	83,210	149,060	13,855	0,021				
	хлеб ржано- пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000			
	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,068			15,640	72,080	17,000	0,748			
	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	5,000		24,000	16,500	13,500	1,750			
	итого	1105	37,611	38,340	169,600	1133,402	41,67%	0,683	29,170	376,300	600,040	600,040	126,010	7,497			
2-х разовое питание			63,008	64,396	268,104	1904,0	70%	0,960	49,000	630,270	840,000	840,041	209,910	12,617			

7 - 11 лет	день 6	наименование	пищевые вещества		энерг	%	витамины(мг)			минеральные вещества				
			белки	жиры			углеводы	С	В1	Ca	P	Mg	Fe	
			масса порции	масса порции	ценность		В1	С	(рет.экв/сут	Ca	P	Mg	Fe	
215		завтрак												
383		омлет паровой	240	13,596	10,297	30,480	325,250	0,130	8,590	158,296	178,366	140,450	32,229	2,210
		какао с молоком стущеным	200	4,188	4,334	25,446	157,600	0,160	8,408	0,014	119,364	124,680	22,096	0,620
		хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90	0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
14		масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00			40,000	2,400	3,000		0,020
		фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,077	5,000		24,000	16,500	13,500	1,750
		Итого	500	21,814	22,381	94,906	665,750	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
		обед												
27		салат из свеж помид. и след.перцем и маслом раст.	100	1,100	6,080	3,750	74,100	0,056	9,440	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384
101		суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,973	2,713	7,976	85,750	0,072	2,600	111,680	145,982	51,350	4,780	1,650
259		жаркое по домашнему из говядины	180	19,680	22,806	43,400	380,750	0,243	3,760	57,200	214,680	229,050	47,830	1,618
		кисель из свежих ягод /черная смородина/	200	0,148	0,080	20,490	114,600	0,006	5,200		14,000	8,940	5,580	0,138
		хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96	0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
		хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72	0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
389		сок овощной /морковный/	200	2,200	0,200	15,200	111,400	0,022	4,000		38,000	52,000	14,000	0,120
		Итого	980	32,081	32,919	139,556	979,260	0,499	25,000	291,690	458,370	458,230	104,170	5,010
		2-х разовое питание		53,895	55,300	234,462	1645,030	0,839	41,998	490,000	770,000	769,860	174,995	8,410
				53,9	55,304	234,493	1645	0,84	42	490	770	770	175	8,4

12 - 18 лет	день 6	наименование	пищевые вещества		энерг	%	витамины(мг)			минеральные вещества				
			белки	жиры			углеводы	С	В1	Ca	P	Mg	Fe	
			масса порции	масса порции	ценность		В1	С	(рет.экв/сут	Ca	P	Mg	Fe	
215		завтрак												
383		омлет паровой	280	17,119	13,580	34,780	336,560	0,147	11,423	214,956	197,490	164,650	37,600	3,470
		какао с молоком стущеным	200	4,188	4,334	25,446	157,600	0,160	8,408	0,014	119,364	124,680	22,096	0,620
		хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	43,47	210,42	0,090			20,700	78,000	29,700	0,990
14		масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00			40,000	2,400	3,000		0,020
		фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,077	5,000		24,000	16,500	13,500	1,750
		Итого	680	25,497	26,064	108,526	770,560	0,397	19,831	254,970	339,954	339,930	84,990	5,100
		обед												
27		салат из свеж помид. и след.перцем и маслом раст.	100	1,100	6,080	3,750	74,100	0,056	9,440	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384
101		суп картофельный с крупой на мясном бульоне	200	1,973	2,713	7,976	85,750	0,072	2,600	111,680	145,982	51,350	4,780	1,650
259		жаркое по домашнему из говядины	240	24,326	27,980	59,280	464,340	0,309	7,930	140,540	252,210	249,880	65,020	3,902
347		кисель из свежих ягод /черная смородина/	200	0,148	0,080	20,490	114,600	0,006	5,200		14,000	8,940	5,580	0,138
		хлеб ржано- пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	156,33	0,068			15,640	72,080	17,000	0,748
		хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90	0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
389		сок овощной /морковный/	200	2,200	0,200	15,200	111,400	0,022	4,000		38,000	52,000	14,000	0,120
		Итого	1075	37,505	38,337	159,576	1133,422	0,583	29,170	375,030	500,040	500,040	125,060	7,492
		2-х разовое питание		63,002	64,401	268,102	1904,002	0,980	49,001	630,000	839,994	839,970	210,050	12,592

7 - 11 лет																				
день в наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг ценность	%	витамины (мг)			минеральные вещества										
		белки	жиры	углеводы			В1	С	кальций	Р	Мg	Fe								
завтрак																				
278 тефтели мясные	90	5,454	8,750	10,250	151,000		0,144	0,720	33,920	27,950	44,320	17,950	0,870							
171 каша перловая с маслом слив.	180	4,600	5,256	45,306	234,850		0,135	13,238	95,210	87,970	52,410	18,975	1,350							
377 чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,00			2,830		14,200	4,400	2,400	0,360							
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550							
15 сыр порциями	30	7,680	7,630	0,000	101,00		0,010	0,210	69,000	170,000	167,000	15,000	0,270							
итого	550	21,814	22,356	94,908	665,750	28,33%	0,3390	16,988	198,130	311,620	311,630	70,825	3,400							
обед																				
28 салат "Весна"	100	1,764	5,730	2,440	68,400		0,024	3,842	100,445	49,460	45,410	10,500	0,832							
113 суп лапша домашняя	250	2,565	5,540	11,620	115,750		0,050	0,500	12,740	88,550	38,500	10,675	0,650							
232 рыба запеченая в смет.соусе	140	15,347	12,055	13,032	144,740		0,102	0,140	52,500	121,350	171,280	16,080	0,537							
321 капуста тушенная	200	4,130	6,474	10,854	150,200		0,140	7,320	126,000	121,790	80,280	11,300	0,161							
346 компот из апельсинов	200	0,450	0,100	33,990	141,200		0,020	12,000		23,020	11,500	7,620	0,240							
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440							
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660							
фрукты/банан	300	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500							
итого	1000	32,086	32,919	139,576	979,250	41,67%	0,500	25,002	291,685	458,370	458,570	104,175	5,020							
2-х разовое питание																				
		53,900	55,275	234,482	1645,000	70,00%	0,839	42,000	489,815	769,990	770,200	175,000	8,420							
		53,9	55,304	234,483	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4							

12 - 18 лет													
день в наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг ценность	%	витамины (мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	кальций	Р	Мg	Fe	
завтрак													
278 тефтели мясные	120	8,937	12,054	10,250	162,310		0,152	3,553	90,760	47,090	69,150	17,950	2,120
171 каша перловая с маслом слив.	180	4,600	5,256	45,306	234,850		0,135	13,238	95,210	87,970	52,410	18,975	1,350
377 чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,00			2,830		14,200	4,400	2,400	0,360
хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
15 сыр порциями	30	7,680	7,630	0,000	101,00		0,010	0,210	69,000	170,000	167,000	15,000	0,270
итого	620	25,457	26,060	108,496	770,580	28,33%	0,3970	19,831	254,970	339,960	339,960	84,990	5,090
обед													
28 салат "Весна"	100	1,764	5,730	2,440	68,400		0,024	3,842	100,445	49,460	45,410	10,500	0,832
113 суп лапша домашняя	250	2,565	5,540	11,620	115,750		0,050	0,500	12,740	88,550	38,500	10,675	0,650
232 рыба запеченая в смет.соусе	150	20,800	17,500	33,060	298,910		0,187	4,307	135,845	163,020	212,740	36,915	3,030
321 капуста тушенная	200	4,130	6,474	10,854	150,200		0,140	7,320	126,000	121,790	80,280	11,300	0,161
346 компот из апельсинов	200	0,450	0,100	33,990	141,200		0,020	12,000		23,020	11,500	7,620	0,240
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
фрукты/банан	300	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500
итого	1010	37,539	38,364	159,604	1133,420	41,67%	0,585	29,169	375,030	500,040	500,030	125,010	7,513
2-х разовое питание													
		62,996	64,424	268,100	1904,000	70,00%	0,982	49,000	630,000	840,000	839,990	210,000	12,603

7 - 11 лет	день 9	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества						
				белки	жиры	углеводы			В1	С	(рет.экв/сут	Са	Р	Mg	Fe			
		завтрак																
243		птица/индейка филе/отварная или запеченая	90	6,61	11,39	18,67	226,31		0,191		29,090	20,360	97,450	13,436	1,309			
306		гороховое пюре с маслом сливочным	150	7,740	7,763	35,194	245,940		0,035	10,248	149,220	145,490	65,680	19,889	1,157			
376		кофейный напиток с молоком стуженым	200	3,166	2,678	15,946	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134			
		хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550			
71		огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250			
		итого	540	21,814	22,381	94,906	665,760	26,33%	0,340	13,998	198,310	311,630	70,825	3,400				
		обед																
34		салат "Летний"	80	2,520	7,250	6,530	101,500		0,052	7,340		28,050	57,280	8,940	0,910			
106		суп с рыбными фрикадельками	200	1,756	2,224	12,312	84,800		0,096	7,163	95,510	76,240	72,960	15,200	0,880			
362		жаркое из сердца	220	17,680	20,369	39,910	366,890		0,164	7,299	156,180	172,520	162,410	27,375	1,578			
		компот из абрикос свежих/консерв.	200	0,346	0,040	21,181	113,400		0,024	1,800		18,560	10,400	4,660	0,352			
		хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440			
		хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660			
		кисломолочный продукт/кефир/	200	2,80	2,00	10,89	100,00		0,064	1,400	40,000	140,000	60,800	18,220	0,200			
		итого	810	32,082	32,923	139,663	979,270	41,67%	0,500	26,002	291,690	458,370	488,450	104,195	5,020			
		2-х разовое питание		63,896	56,304	234,469	1645,020	70,00%	0,840	39,000	490,000	770,000	770,080	176,020	8,420			
				53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4			

12 - 18 лет	день 9	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества						
				белки	жиры	углеводы			В1	С	(рет.экв/сут	Са	Р	Mg	Fe			
		завтрак																
243		птица/индейка филе/отварная или запеченая	90	6,61	11,39	18,67	226,31		0,191		29,090	20,360	97,450	13,436	1,309			
306		гороховое пюре с маслом сливочным	200	11,263	11,046	35,194	257,250		0,052	16,080	205,880	164,620	90,510	19,889	2,417			
376		кофейный напиток с молоком стуженым	200	3,166	2,678	15,946	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134			
		хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990			
71		огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250			
		итого	630	26,497	26,064	108,496	770,680	28,33%	0,397	19,830	264,970	339,960	339,960	84,990	5,100			
		обед																
34		салат "Летний"	80	2,520	7,250	6,530	101,500		0,052	7,340		28,050	57,280	8,940	0,910			
106		суп с рыбными фрикадельками	200	1,756	2,224	12,312	84,800		0,096	7,163	95,510	76,240	72,960	15,200	0,880			
274		зразы рубленые из сердца/ говядье/	110	15,240	19,270	36,938	298,550		0,127	7,308	105,630	126,040	124,250	33,840	3,602			
310		картофель отварной со слив.маслом	180	7,86	6,52	23,01	222,49		0,120	4,159	133,890	88,150	79,720	14,355	0,456			
342		компот из абрикос свежих/консерв.	200	0,346	0,040	21,181	113,400		0,024	1,800		18,560	10,400	4,660	0,352			
		кисломолочный продукт/кефир/	200	2,80	2,00	10,89	100,00		0,064	1,400	40,000	140,000	60,800	18,220	0,200			
		хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440			
		хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660			
		итого	1080	37,502	38,340	169,604	1133,420	41,67%	0,583	29,170	375,030	500,040	500,010	125,015	7,500			
		2-х разовое питание		62,999	64,404	268,100	1904,000	70,00%	0,980	49,000	630,000	840,000	839,970	210,005	12,600			

7 - 11 лет														
день 10	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины (мг)			минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	регл.зв/су	Ca	P	Mg	Fe
291	плов из птицы	225	10,226	6,662	53,046	310,250		0,228	15,305	94,910	13,510	65,570	27,730	2,202
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
14	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
15	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
	Итого	500	21,814	22,391	94,906	666,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,820	3,400
29	обед													
	салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,90		0,031	3,210		25,420	35,620	18,830	0,475
	суп картофельный с горохом на мясном													
102	бульоне	220	5,359	10,720	7,280	80,250		0,080	2,008	194,370	152,990	94,800	19,190	0,174
299	жаркое по домашнему из говядины	180	16,68	13,872	26,78	356,60		0,120	4,680	97,320	176,480	176,905	11,895	0,386
349	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,046	23,610	114,800		0,016	0,726		32,460	23,440	17,460	0,070
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
338	сок	400	1,200	1,200	29,400	141,000		0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,030
	Итого	1210	32,086	32,918	139,576	979,230	41,67%	0,501	26,002	291,690	468,370	468,365	104,175	5,235
	2-х разовое питание		53,900	55,239	234,482	1644,990	70,00%	0,841	42,000	490,000	770,000	769,995	174,995	8,635
			53,9	55,304	234,483	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

12 - 18 лет														
день 10	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины (мг)			минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы			В1	С	регл.зв/су	Ca	P	Mg	Fe
291	плов из птицы	250	13,749	9,941	53,050	321,560		0,246	18,137	151,570	32,640	90,400	27,730	3,462
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
14	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
	хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
15	сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
	Итого	565	25,497	26,060	108,600	770,580	28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	339,960	84,980	5,100
29	обед													
	салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,90		0,031	3,210		25,420	35,620	18,830	0,475
	суп картофельный с горохом на мясном													
102	бульоне	220	5,359	10,720	7,280	80,250		0,080	2,008	194,370	152,990	94,800	19,190	0,174
299	жаркое по домашнему из говядины	230	22,10	19,294	46,80	510,79		0,202	8,848	180,660	218,150	218,560	32,730	2,651
349	компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,046	23,610	114,800		0,016	0,726		32,460	23,440	17,460	0,070
	хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
	хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
338	сок	400	1,200	1,200	29,400	141,000		0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,030
	Итого	1260	37,609	38,340	159,599	1133,420	41,67%	0,563	29,170	375,030	600,040	600,040	125,010	7,500
	2-х разовое питание		63,006	64,400	268,099	1904,000	70%	0,980	49,000	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600

7 - 11 лет		масса порции		энерг. ценность		витамины(мг)		минеральные вещества				
день 11	наименование	белки	жиры	углеводы	%	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe
395	завтрак											
	вареники с творогом	14,10	10,19	43,59	302,85	0,133	5,6	118,2	157,75	184,33	47,075	2,63
14	масло сливочное	0,080	6,65	0,13	66,00			40,000	2,400	3,000		0,020
15	кисломолочный продукт /варенец/	3,67	5,00	8,00	100,00	0,127	1,400	40,000	140,000	80,810	7,310	0,200
376	напиток витаминизированный "Витошка"	0,00	0,000	19,00	80,00	0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000
	хлеб пшеничный йодированный	3,950	0,500	24,150	116,90	0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	Итого	21,804	22,336	94,870	666,750	0,340	17,000	198,320	311,660	311,640	70,885	3,400
	обед											
27	салат из свеж помид. и слад.перцем и маслом раст.	1,100	6,060	3,750	74,100	0,056	7,080	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384
	суп с макар. изд. и картофелем на костн.,бульоне	4,95	3,28	9,55	87,20	0,074	0,486	23,190	148,200	117,408	8,040	0,080
246	рыба припущенная	13,36	13,38	3,27	132,80	0,099	0,120		145,780	117,030	10,314	0,111
312	пюре картофельное	4,340	7,782	16,990	216,870	0,018	2,038	145,690	58,500	89,841	41,700	0,035
342	компот из свежих плодов	0,16	0,160	27,86	114,80	0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,060
	хлеб ржано- пшеничный	2,24	0,440	19,76	91,96	0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
	хлеб пшеничный йодированный	4,74	0,800	28,98	120,72	0,060			13,800	52,200	19,800	0,680
	фрукты	1,200	1,200	29,400	141,000	0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,230
	Итого	32,092	32,919	139,590	979,260	0,513	25,004	291,690	458,368	468,370	104,174	5,000
	2-х разовое питание	53,896	55,255	234,450	1645,000	0,863	42,004	490,010	770,018	770,010	175,059	8,400
		53,9	55,304	234,493	1645	0,84	42	480	770	770	175	8,4

12 - 18 лет		масса порции		энерг. ценность		витамины(мг)		минеральные вещества				
день 11	наименование	белки	жиры	углеводы	%	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe
395	завтрак											
	вареники с творогом	17,637	13,51	54,59	314,16	0,15	8,43	174,85	176,86	208,16	47,075	3,89
14	масло сливочное	0,080	6,65	0,13	66,00			40,000	2,400	3,000		0,020
15	кисломолочный продукт /варенец/	3,67	5,00	8,00	100,00	0,127	1,400	40,000	140,000	80,810	7,310	0,200
376	напиток витаминизированный "Витошка"	0,00	0,000	19,00	80,00	0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000
	хлеб пшеничный йодированный	4,11	0,900	37,74	210,42	0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
	Итого	25,497	26,060	108,504	770,580	0,397	19,630	254,970	339,960	339,970	84,990	5,100
	обед											
27	салат из свеж помид. и слад.перцем и маслом раст.	1,100	6,060	3,750	74,100	0,056	7,080	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384
	суп с макар. изд. и картофелем на костн.,бульоне	4,95	3,28	9,55	87,20	0,074	0,486	23,190	148,200	117,408	8,040	0,080
246	рыба припущенная	13,36	13,38	3,27	132,80	0,099	0,120		145,780	117,030	10,314	0,111
312	пюре картофельное	4,340	7,782	16,990	216,870	0,018	2,038	145,690	58,500	89,841	41,700	0,035
342	компот из свежих плодов	0,16	0,160	27,86	114,80	0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,060
	хлеб ржано- пшеничный	2,24	0,440	19,76	91,96	0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
	хлеб пшеничный йодированный	4,74	0,800	28,98	120,72	0,060			13,800	52,200	19,800	0,680
	фрукты	1,200	1,200	29,400	141,000	0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,230
	Итого	37,502	38,340	159,600	1133,420	0,583	29,171	375,030	500,040	500,040	125,010	7,500
	2-х разовое питание	62,999	64,400	268,104	1904,000	0,980	49,001	630,000	840,000	840,010	210,000	12,600

7 - 11 лет		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества					
наименование	масса порции	жирн		углевод	ценность	%	B1	C	A(рет.экв/сут.)	Ca	P	Mg	Fe
		белки	жиры										
завтрак													
каша жидкая молочная из овсяной с сахаром и маслом	200	8,25	9,33	47,31	263,95		0,210	15	29,36	177,83	117,84	32,525	0,43
яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
чай с молоком	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460
творожки песочные	130	2,21	2,21	8,16	62,90		0,023	1,700	34,000	17,000	17,000	8,500	1,020
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
итого	620	21,900	22,386	94,900	665,750	28,33%	0,343	17,000	198,360	311,630	311,640	70,825	3,460
обед													
салат зеленый с огурцом и маслом рапш из свежей капусты с картофелем	100	1,030	6,050	2,140	67,200		0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570
на мясн.бульоне	250	1,765	4,950	2,153	89,75		0,058	2,632	29,500	109,250	49,000	1,159	0,083
печень в соусе	110	14,55	13,87	24,83	280,86		0,235	5,556	203,040	56,800	188,120	14,000	2,942
кабачки тушеные	150	5,41	6,73	25,05	102,75		0,046	4,210	39,150	142,100	29,370	34,750	0,067
кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
сок овощной	200	2,200	0,200	15,200	111,400		0,022	4,000		38,000	52,000	14,000	0,120
итого	1120	32,086	32,920	139,603	979,240	41,67%	0,500	25,002	291,690	458,350	458,370	104,175	6,020
2-х разовое питание		53,886	55,306	234,503	1644,990	70,00%	0,843	42,002	490,050	769,980	770,010	175,000	8,480
		53,8	55,304	234,483	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

12 - 18 лет		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества					
наименование	масса порции	жирн		углевод	ценность	%	B1	C	A(рет.экв/сут.)	Ca	P	Mg	Fe
		белки	жиры										
завтрак													
каша жидкая молочная из овсяной с сахаром и маслом	250	11,79	12,60	55,39	275,26		0,224	17,83	85,97	196,96	142,66	33,525	1,63
яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
чай с молоком	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460
творожки песочные	130	2,21	2,21	8,16	62,90		0,023	1,700	34,000	17,000	17,000	8,500	1,020
хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
итого	710	25,497	26,067	108,504	770,580	28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
обед													
салат зеленый с огурцом и маслом рапш из свежей капусты с картофелем	100	1,030	6,050	2,140	67,200		0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570
на мясн.бульоне	250	1,765	4,950	2,153	89,75		0,058	2,632	29,500	109,250	49,000	1,159	0,083
печень в соусе	110	14,55	13,87	24,83	280,86		0,235	5,556	203,040	56,800	188,120	14,000	2,942
кабачки тушеные	220	10,83	12,15	45,1	256,93		0,129	6,378	122,490	183,790	71,040	55,675	2,540
кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
сок овощной	200	2,200	0,200	15,200	111,400		0,022	4,000		38,000	52,000	14,000	0,120
итого	1190	37,506	38,336	159,643	1133,420	41,67%	0,583	29,170	375,030	500,040	500,040	125,100	7,493
2-х разовое питание		63,003	64,393	268,147	1904,000	70,00%	0,980	49,000	630,000	840,000	840,000	210,090	12,593

7 - 11 ЛЕГ		дальше 14		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества			
наименование	масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
завтрак													
234 биточки рыбные запеченые/минтай/	90	6,587	5,640	9,390	155,00		0,040	2,843	18,900	31,380	12,269	0,840	
макаронные изделия отварные с													
309 маслом	150	3,06	7,38	34,02	170,85		0,055	0,322	130,220	14,786	9,810	0,861	
15 сыр порционными	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,106	39,000	75,000	5,250	0,150	
383 какао с молоком стущеным	200	4,188	4,334	25,446	157,600		0,160	8,408	0,014	119,364	22,096	0,620	
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050		11,500	43,500	16,500	0,550	
71 помидор свежий	40	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	5,320	2,800	2,340	5,100	0,379	
итого	646	21,818	22,381	94,906	866,760	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,830	70,826	3,400	
обед													
30 салат из редиса	100	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	1,768	29,600	46,472	56,879	2,720	
98 рассольник ленинградский	200	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	8,490	144,000	109,150	126,790	7,575	
244 плов из отварной говядины	180	19,720	17,428	38,100	345,150		0,196	3,544	118,090	248,568	163,100	45,880	
347 напиток витаминизированный	200	0,00	0,000	19,00	80,00		0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	
хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040		9,200	42,400	10,000	0,440	
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060		13,800	52,200	19,800	0,660	
фрукты/банан	300	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200	31,200	17,000	18,200	1,500	
итого	1090	32,082	32,918	139,879	979,260	41,87%	0,500	26,002	291,690	468,390	104,175	5,007	
2-х разовое питание													
		63,900	65,299	234,485	1646,010	70%	0,840	42,000	490,000	770,020	176,000	8,407	
		53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	176	8,4	

12 - 18 ЛЕГ		дальше 14		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества			
наименование	масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	Са	Р	Мг	Fe	
завтрак													
234 биточки рыбные запеченые/минтай/	90	6,587	5,640	9,390	155,00		0,040	2,843	18,900	31,380	12,269	0,840	
макаронные изделия отварные с													
309 маслом	220	6,582	10,861	34,020	182,16		0,072	3,155	197,056	57,216	39,300	9,810	
15 сыр порциями	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	
383 какао с молоком стущеным	200	4,188	4,334	25,446	157,600		0,160	8,408	0,014	119,364	22,096	0,620	
хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090		20,700	47,000	29,700	0,990	
71 помидор свежий	40	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	5,320	2,600	2,340	5,100	0,379	
итого	666	25,497	26,060	108,500	770,590	28,33%	0,397	19,831	264,970	339,960	84,990	5,100	
обед													
30 салат из редиса	100	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	1,768	29,600	46,472	56,879	2,720	
98 рассольник ленинградский	200	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	8,490	144,000	109,150	126,790	7,575	
244 плов из отварной говядины	250	25,141	22,850	58,121	499,310		0,279	7,712	201,310	290,198	204,770	66,715	
347 напиток витаминизированный	200	0,00	0,000	19,00	80,00		0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	
хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040		9,200	42,400	10,000	0,440	
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060		13,800	52,200	19,800	0,660	
фрукты/банан	300	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200	31,200	17,000	18,200	1,500	
итого	1160	37,603	38,340	159,600	1133,420	41,87%	0,683	29,170	376,030	600,039	125,010	7,499	
полдник													
2-х разовое питание													
		63,000	64,400	268,100	1904,000	70%	0,980	49,001	630,000	839,980	210,000	12,689	

7 - 11 лет		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества				
наименование	масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	витамины(мг)		минеральные вещества			
							В1	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак					ценность		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
224 запеканка из творога с морковью с												
молоком стущеным	250	15,204	16,085	54,806	385,85		0,240	14,248	208,330	196,630	38,825	2,140
378 чай со сливками	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	83,300	56,500	8,500	0,460
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050		11,500	43,500	16,500	0,550
71 огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450	8,500	15,000	7,000	0,250
итого	550	21,814	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	311,630	311,630	70,825	3,400
обед												
45 салат из белокочанной капусты с луком зеленым	100	1,31	3,25	6,27	59,60		0,02	6,492	30,875	27,77	21,424	0,49
84 борщ с фасолью и картоф.на мясн.бульоне	200	4,952	5,110	7,165	119,900		0,095	3,200	66,970	125,175	99,500	6,450
242 сердце говяжье отварное с соусом	110	13,35	16,42	5,052	195,80		0,224	0,1	93,03	96,68	141,319	13,73
312 пюре картофельное	200	4,086	6,402	21,367	141,090		0,018	4,210	131,690	49,300	69,341	17,001
388 напиток из шиповника	200	0,68	0,28	14,18	88,20		0,012	1	101,34	3,44	2,44	0,634
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040		9,200	42,400	10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060		13,800	52,200	19,800	0,660
ягода свежая с сахаром	125	0,720	0,420	36,800	162,000		0,032	9,900	33,000	22,400	13,500	0,512
итого	1045	32,076	32,920	139,578	979,270	41,67%	0,501	24,902	458,370	458,370	104,345	5,003
2-х разовое питание		53,890	55,301	234,484	1645,020	70,00%	0,841	41,900	770,000	770,000	178,170	8,403
		53,9	55,304	234,483	1645		0,84	42	770	770	178	8,4

12 - 18 лет		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества				
наименование	масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	витамины(мг)		минеральные вещества			
							В1	С	Ca	P	Mg	Fe
завтрак					ценность		В1	С	Ca	P	Mg	Fe
224 запеканка из творога с морковью с												
молоком стущеным	300	18,727	19,364	54,806	395,16		0,257	17,081	227,430	221,460	63,655	3,400
378 чай со сливками	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	83,300	56,500	8,500	0,460
хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090		20,700	47,000	29,700	0,990
71 огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450	8,500	15,000	7,000	0,250
итого	640	25,497	26,060	108,504	770,580	28,33%	0,397	19,831	339,930	339,960	84,990	5,100
обед												
45 салат из белокочанной капусты с луком зеленым	100	1,31	3,25	6,27	59,60		0,02	6,492	30,875	27,77	21,424	0,49
84 борщ с фасолью и картоф.на мясн.бульоне	200	4,952	5,110	7,165	119,900		0,095	3,200	66,970	125,175	99,500	6,450
242 сердце говяжье отварное с соусом	150	18,78	21,84	25,070	349,95		0,304	0,16	176,38	137,35	182,989	34,394
312 пюре картофельное	200	4,086	6,402	21,367	141,090		0,018	4,210	131,690	49,300	69,341	17,001
388 напиток из шиповника	200	0,68	0,28	14,18	88,20		0,012	1	101,34	3,44	2,44	0,634
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040		9,200	42,400	10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060		13,800	52,200	19,800	0,660
ягода свежая с сахаром	125	0,720	0,420	36,800	162,000		0,032	9,900	33,000	22,400	13,500	0,512
итого	1085	37,503	38,340	159,596	1133,420	41,67%	0,581	29,169	375,040	500,040	125,009	7,500
2-х разовое питание		63,000	64,400	268,100	1904,000	70,00%	0,978	49,000	630,010	839,970	209,999	12,600

7 - 11 лет														
день 16 наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества				
		белки	жиры	углеводы			В1	С	рег.экс/су	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак														
291 плов из птицы	225	10,226	6,662	53,046	310,250		0,229	15,305	94,910	13,510	65,570	27,730	2,202	
382 какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478	
14 масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00			40,000		2,400	3,000		0,020	
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550	
15 сыр порциами	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150	
итого	500	21,814	22,381	94,908	665,750	28,33%	0,340	16,988	198,310	311,830	311,830	70,820	3,400	
обед														
20 салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,90		0,031	3,210		25,420	35,620	3,810	0,475	
96 суп картофельный с клецками	200	2,84	1,22	5,30	74,80		0,08			26,72	75,2	12,28	0,09	
290 Бефстроганов из отварного мяса	100	11,60	15,36	15,47	274,00		0,100	0,020	117,800	130,860	128,500	13,610	0,095	
132 фасоль овощная тушеная с соусом	180	8,28	7,18	20,88	112,50		0,105	8,572	173,890	198,320	96,020	18,850	1,716	
346 компот из мандарин	200	0,450	0,100	26,528	85,090		0,020	12,000		23,020	11,500	7,620	0,024	
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440	
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,600	52,200	19,800	0,660	
сок	350	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500	
итого	1240	32,090	32,916	139,586	979,250	41,67%	0,500	25,002	291,690	458,370	458,440	104,170	5,000	
2-х разовое питание														
		53,904	55,297	234,492	1645,000	70%	0,840	42,000	490,000	770,000	770,070	174,990	8,400	

12 - 18 лет													
день 16 наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	рег.экс/су	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
291 плов из птицы	250	13,749	9,941	53,046	321,560		0,246	18,138	151,570	32,640	90,400	27,730	3,462
382 какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478
14 масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00			40,000		2,400	3,000		0,020
хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
15 сыр порциами	15	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
итого	565	25,497	26,06	108,504	770,58	28,33%	0,397	19,831	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
обед													
20 салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,77	73,90		0,031	3,210		25,420	35,620	3,810	0,475
96 суп картофельный с клецками	200	2,84	1,22	5,30	74,80		0,08			26,72	75,2	12,28	0,09
290 Бефстроганов из отварного мяса	100	11,60	15,36	15,47	274,00		0,100	0,020	117,800	130,860	128,500	13,610	0,095
132 фасоль овощная отварная с соусом	250	13,693	12,60	40,89	266,67		0,188	12,740	257,230	239,980	137,820	39,780	4,215
346 компот из мандарин	200	0,450	0,100	26,528	85,090		0,020	12,000		23,020	11,500	7,620	0,024
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,600	52,200	19,800	0,660
сок	350	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500
итого	1310	37,503	38,34	159,599	1133,420	41,67%	0,583	29,170	375,030	600,040	600,040	125,100	7,499
2-х разовое питание													
		63,000	64,400	268,103	1904,000	70%	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,090	12,599

7 - 11 лет		масса порции		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества			
наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	Крети.экв.сут.	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
395 вареники с картофелем	180	14,30	12,51	42,64	309,45		0,2	1,418	118,31	136,53	186,93	23,7	1,82
14 масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
16 кисломолочный продукт/кефир/	200	2,80	2,00	10,89	100,00		0,060	1,400	40,000	140,000	60,800	18,220	0,200
377 чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,00			1,430		14,200	4,400	2,400	0,360
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
71 помидор свежий	50	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	12,750		7,000	13,000	10,000	0,450
итого	690	21,81	22,380	94,91	665,75	28,33%	0,34	16,988	198,31	311,83	311,83	70,82	3,4
обед													
салат из белокочанной капусты с													
45 морковью с маслом растит	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	3,090	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046
88 щи из свежей капусты с картофелем	200	1,412	4,088	3,761	87,75		0,058	5,368	16,500	79,640	38,460	7,120	0,083
232 рыба запеченная в смет.соусе	130	15,347	12,055	13,032	144,740		0,102	1,240	38,505	121,350	171,280	14,080	0,383
302 каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	180	6,286	11,806	31,403	288,60		0,127		136,190	111,410	100,390	29,000	1,600
350 кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
сок фруктовый / овощной	200	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,750
итого	1120	32,083	32,818	139,696	979,27	41,87%	0,500	24,902	291,885	458,37	458,47	104,17	5,000
2-х разовое питание		63,893	55,298	234,508	1645,020	70%	0,840	41,800	490,005	770,000	770,100	174,990	8,400

12 - 18 лет		масса порции		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества			
наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	Крети.экв.сут.	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
395 вареники с картофелем	250	17,82	15,79	53,44	320,76		0,217	4,251	174,97	155,66	211,76	34,425	3,08
14 масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
16 кисломолочный продукт/кефир/	200	2,80	2,00	10,89	100,00		0,060	1,400	40,000	140,000	60,800	18,220	0,200
377 чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,00			1,430		14,200	4,400	2,400	0,360
хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
71 помидор свежий	50	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	12,750		7,000	13,000	10,000	0,450
итого	600	25,484	26,057	108,504	770,58	28,33%	0,397	19,831	254,97	339,980	339,96	84,98	5,1
обед													
салат из белокочанной капусты с													
45 морковью с маслом растит	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	3,090	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046
88 щи из свежей капусты с картофелем	250	1,630	4,980	4,530	112,37		0,060	9,636	18,470	82,140	42,130	7,980	0,086
232 рыба запеченная в смет.соусе	130	15,347	12,055	13,032	144,740		0,102	1,240	38,505	121,350	171,280	14,080	0,383
302 каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	230	11,488	16,335	50,638	418,12		0,208		217,555	150,580	138,290	48,980	3,987
350 кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,600		0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
сок фруктовый / овощной	200	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,750
итого	1220	37,503	38,34	159,6	1133,41	41,87%	0,563	29,17	375,03	500,04	500,04	126,01	7,500
2-х разовое питание		62,997	64,397	268,104	1903,990	70%	0,960	49,001	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600

7 - 11 лет		масса порции		пищевые вещества			энерг. ценность	витамины (мг)			минеральные вещества			
день 18	наименование	белки	жиры	углеводы	%	энерг. ценность	В1	С	кальций	Р	Мg	Fe		
	завтрак													
181	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	5,226	9,312	62,896		313,250	0,199	15,305	34,910	29,830	22,935	1,222		
209	яйцо вареное	5,080	4,600	0,280		63,000	0,030		100,000	76,800	4,800	1,000		
382	какао с молоком	4,08	3,54	17,58		118,60	0,056	1,588	24,400	124,560	21,340	0,478		
15	сыр порционными	3,480	4,43	0,00		54,00	0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	0,150		
	хлеб пшеничный йодированный	3,950	0,500	24,150		116,90	0,050		11,500	43,500	16,500	0,550		
	Итого	21,814	22,381	84,808	28,33%	665,760	0,34	16,998	196,31	311,630	70,825	3,4		
	обед													
34	салат "Летний"	2,520	7,250	6,530		101,500	0,052	7,340		28,050	57,280	8,940	0,910	
106	суп с рыбными консервами	1,756	2,224	2,312		64,900	0,066		95,510	86,240	116,880	5,200	0,357	
321	овощи тушеные	4,130	6,474	10,854		150,200	0,110	7,320	26,380	121,790	78,170	11,300	0,161	
261	оладьи из печени	15,95	15,24	34,96		264,97	0,100	3,940	169,800	85,990	29,850	0,588		
350	кисель из ягод свежих	0,148	0,080	21,490		114,600	0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138	
	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,440	19,76		91,96	0,040			9,200	42,400	10,000	0,440	
	хлеб пшеничный йодированный	4,74	0,600	28,98		120,72	0,060			13,800	52,200	19,800	0,660	
	фрукты	0,60	0,60	14,70		70,50	0,061	8,742		24,000	16,500	13,500	1,750	
	Итого	32,084	32,808	139,566	41,67%	979,25	0,503	25,004	291,69	468,37	468,36	104,17	6,004	
	2-х разовое питание	63,898	56,289	234,492	70,00%	1645,000	0,843	42,002	490,000	770,000	769,990	174,995	8,404	

12 - 18 лет		масса порции		пищевые вещества			энерг. ценность	витамины (мг)			минеральные вещества			
день 18	наименование	белки	жиры	углеводы	%	энерг. ценность	В1	С	кальций	Р	Мg	Fe		
	завтрак													
181	каша жидкая молоч. из манной крупы с масл. и сах.	8,749	12,591	52,996		324,560	0,216	18,138	91,570	38,730	57,830	22,935	2,482	
209	яйцо вареное	5,080	4,600	0,280		63,000	0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000	
382	какао с молоком	4,08	3,54	17,58		118,60	0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478	
15	сыр порционными	3,480	4,43	0,00		54,00	0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	0,150		
	хлеб пшеничный йодированный	4,11	0,900	37,74		210,42	0,090			20,700	47,000	29,700	0,990	
	Итого	25,497	28,08	108,596	28,33%	770,600	0,397	19,831	254,97	339,960	339,96	84,99	5,1	
	обед													
34	салат "Летний"	2,520	7,250	6,530		101,500	0,052	7,340		28,050	57,280	8,940	0,910	
106	суп с рыбными консервами	1,756	2,224	2,312		64,900	0,066		95,510	86,240	116,880	5,200	0,357	
309	овощи тушеные	4,130	6,474	10,854		150,200	0,110	7,320	26,380	121,790	78,170	11,300	0,161	
261	оладьи из печени	15,389	20,672	54,974		419,140	0,180	8,106	253,140	202,960	127,670	50,780	3,084	
350	кисель из ягод свежих	0,148	0,080	21,490		114,600	0,014	6,404		14,000	8,940	5,580	0,138	
	хлеб ржано-пшеничный	2,24	0,440	19,76		91,96	0,040			9,200	42,400	10,000	0,440	
	хлеб пшеничный йодированный	4,74	0,600	28,98		120,72	0,060			13,800	52,200	19,800	0,660	
	фрукты	0,60	0,60	14,70		70,50	0,061	8,742		24,000	16,500	13,500	1,750	
	Итого	37,603	38,34	159,6	41,67%	1133,42	0,663	29,170	375,030	500,04	500,04	126,1	7,5	
	2-х разовое питание	63,000	64,400	288,196	70,00%	1904,020	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,090	12,600	