



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

день	T	наименование	масса порция	пищевые вещества			энерг ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы			B1	C	A(рет.экв/сут.	Ca	P	Mg	Fe
234		каша жидкая молочная геркулесовая с с	230	11,138	7,528	54,68	328,25		0,241	15,593	99,310	39,950	100,130	35,075	2,546
79		масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
75		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
465		кофейный напиток с молоком	200	3,165	2,68	15,95	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
573		хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
		итого	605	21,814	22,381	94,906	666,750	28,33%	0,34	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
		обед													
14		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
267		яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,260	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
116		суп из овощей	250	1,59	5,250	14,65	95,25		0,173	8,240	48,160	169,190	49,575	20,750	0,375
328		жаркое по домашнему из говядины	180	16,93	15,250	30,98	356,62		0,080	3,760	143,530	183,990	176,905	16,165	0,316
486		комлот 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	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
82		фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,550
		итого	880	32,089	32,917	139,680	979,250	41,67%	0,500	25,000	291,690	458,390	458,370	104,176	5,000
		2-х разное питание	1385	63,903	65,298	234,486	1646,000	70,00%	0,840	41,698	480,000	768,990	770,000	175,000	8,400

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

день	T	наименование	масса порция	пищевые вещества			энерг ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы			B1	C	A(рет.экв/сут.	Ca	P	Mg	Fe
234		каша жидкая молочная геркулесовая с с	250	11,661	10,807	54,68	339,56		0,258	18,425	155,970	59,080	93,660	35,075	3,805
79		масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
75		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
465		кофейный напиток с молоком	200	3,165	2,68	15,95	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
573		хлеб пшеничный йодированный	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,300	29,700	0,990
		итого	695	28,497	28,980	108,604	776,580	28,33%	0,397	19,630	254,970	339,990	339,960	84,990	5,100
		обед													
14		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
267		яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,260	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
116		суп из овощей	250	1,59	5,250	14,65	95,25		0,173	8,240	48,160	169,190	49,575	20,750	0,375
328		жаркое по домашнему из говядины	250	21,566	20,490	46,66	450,06		0,145	7,930	226,870	221,210	197,900	33,730	2,618
486		комлот 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	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
82		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	189,997	1333,242	41,67%	0,583	29,170	375,030	506,040	506,046	125,010	7,600
		2-х разное питание	1540	63,000	64,461	268,101	1903,822	70,00%	0,980	48,000	630,000	840,000	840,006	210,000	12,600

Директор *Ирина Ивановна*



7 - 11 лет														
день 2														
наименование	масса порции	пищевые вещества				энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы				В1	С	(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
пельмени мясные отварные	240	13,71	11,09	53,05	364,25			0,234	15,410	193,910	145,510	140,570	32,985	2,352
482 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
79 масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00					40,000	2,400	3,000		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	665,750	28,33%		0,340	16,998	198,310	311,530	311,530	70,825	3,400
обед														
12 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
96 борщ с фасолью и картофелем	200	2,848	4,092	5,330	102,200			0,048	3,360	98,200	127,718	79,600	13,404	0,237
310 шницель рыбный натуральный /минтай/	90	14,912	13,325	25,104	250,280			0,100	3,260	32,200	173,880	132,510	28,170	1,628
377 пюре картофельное	180	4,086	6,402	21,367	141,090			0,018	4,210	131,690	49,300	69,341	17,001	0,035
479 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
82 фрукты/груши/	150	0,600	0,600	14,700	70,500			0,077	5,000		24,000	16,500	7,500	1,750
итого	1030	32,096	32,919	139,590	979,25	41,67%		0,500	25,002	291,690	458,370	458,370	104,175	5,000
2-х разовое питание		63,900	55,300	234,496	1645,000	70,00%		0,840	42,000	490,000	770,000	770,000	175,000	8,400

12 - 18 лет														
день 2														
наименование	масса порции	пищевые вещества				энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы				В1	С	(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
520 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
482 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
79 масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00					40,000	2,400	3,000		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	550,00	25,498	26,060	108,504	770,580	28,33%		0,397	19,831	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
обед														
12 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
96 борщ с фасолью и картофелем	200	2,848	4,092	5,330	102,200			0,048	3,360	98,200	127,718	79,600	13,404	0,237
310 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
377 пюре картофельное	200	4,540	7,110	23,740	157,660			0,020	4,677	146,320	54,800	77,045	18,890	0,038
479 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
82 фрукты/груши/	150	0,600	0,600	14,700	70,500			0,077	5,000		24,000	16,500	7,500	1,750
итого	1105	37,502	38,346	159,899	1133,42	41,67%		0,583	29,169	375,030	500,330	500,044	125,010	7,600
2-х разовое питание		63,000	64,406	268,403	1904,002	70,00%		0,980	49,000	630,000	840,290	840,004	210,000	12,600

Ирина Ивановна

Утверждаю
 Директор М.И. Венюкова



7 - 11 лет														
день 3	масса	пищевые вещества				энерг	витамины (мг)				минеральные вещества			
наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	(рет. экв./су)	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак														
318	мясо говядины отварное	80	8,61	11,39	18,87	228,31	0,191		29,090	20,360	97,450	13,436	1,309	
256	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	
457	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,030		11,100	2,800	1,400	0,280	
75	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	
	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90	0,050			11,500	43,500	16,500	0,850	
148	огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250	
	итого	695	21,814	22,385	94,906	666,760	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,867	3,400
обед														
18	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	
123	суп картофельный с фрикадельками	200	7,00	2,22	8,30	84,80	0,096	9,713		95,760	109,300	23,740	0,092	
367	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	
152	картофель отварной со слив. маслом	150	7,86	6,52	23,01	222,49	0,120	4,159	159,890	137,120	167,520	14,355	0,156	
486	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,98	114,80	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	60	4,74	0,600	28,98	120,72	0,060			13,800	52,200	19,800	0,690	
501	сок фруктовый	200	0,60	0,60	14,70	70,50	0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,750	
	итого	1060	32,086	32,919	139,587	979,260	41,67%	0,500	25,002	291,690	458,360	458,360	104,176	5,000
2-х разовое питание			63,900	56,304	234,493	1646,0	70,00%	0,840	42,000	490,000	789,990	789,990	175,042	8,400

12 - 18 лет														
день 3	масса	пищевые вещества				энерг	витамины (мг)				минеральные вещества			
наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	(рет. экв./су)	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак														
318	мясо говядины отварное	100	7,13	14,67	20,67	237,69	0,208		85,750	39,490	110,980	14,316	2,569	
256	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	
457	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00		0,030		11,100	2,800	1,400	0,280	
75	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	
	хлеб пшеничный йодированный	80	7,11	0,900	43,47	210,42	0,090			20,700	78,000	29,700	0,990	
148	огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	6,00	0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250	
	итого	655	25,494	26,065	108,504	770,662	28,33%	0,397	16,998	254,970	339,960	359,660	84,990	6,100
обед														
18	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	
123	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	
367	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	
152	картофель отварной со слив. маслом	200	11,06	11,28	30,06	297,49	0,165	8,126	243,230	168,780	160,490	25,440	1,451	
486	компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,98	114,80	0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,952	
	хлеб ржано-пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	166,33	0,068			15,840	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	0,850	
501	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	37,518	38,027	169,604	1133,422	41,67%	0,583	32,006	375,030	500,040	480,340	125,010	7,600
2-х разовое питание			63,012	64,092	268,108	1904,1	70,00%	0,980	49,004	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600

Ирина Ивановна
Директор



7 - 11 лет											
день 4	масса	пищевые вещества			энерг	витамины (мг)					
наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	(рет.экв/су)	Mg	Fe
завтрак											
307 биточки рыбные запеченые/минтай/	80	6,587	5,640	9,390	155,00		0,040	2,843	12,900	12,269	0,840
385 рис припущенный с маслом слив.	180	4,081	9,036	43,520	227,85		0,171		128,410	12,806	1,276
75 сыр порцилами	15	3,480	4,425	0,000	54,00		0,005	0,105	39,000	5,250	0,150
466 кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,166	2,678	15,946	100,60		0,044	1,300	20,000	14,000	0,134
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			16,500	0,550
148 помидор свежий	50	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	12,750		10,000	0,450
итого	676	21,814	22,379	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	70,825	3,400
обед											
салат из свежих помидоров с луком зеленым	100	1,100	6,110	4,570	77,700		0,042	7,541	27,660	5,040	0,293
150 рассольник ленинградский	250	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	2,005	144,000	11,175	0,093
330 плов из отварной говядины	170	20,008	19,400	21,256	325,800		0,108	0,360	120,030	33,700	0,215
494 компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,048	23,610	114,800		0,016	0,726		17,460	0,070
хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			19,800	0,660
501 сок	400	1,200	1,200	29,400	141,000		0,154	14,360		7,000	3,230
итого	1230	32,086	32,886	139,566	979,230	41,67%	0,513	26,012	291,690	104,176	5,000
2-х разовое питание		63,900	66,265	234,462	1644,980	70,00%	0,863	42,010	490,000	176,000	6,400

12 - 18 лет											
день 4	масса	пищевые вещества			энерг	витамины (мг)					
наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	(рет.экв/су)	Mg	Fe
завтрак											
биточки рыбные запеченые/минтай/	100	8,233	7,917	11,600	164,59		0,050	5,676	25,125	15,330	1,840
рис припущенный с маслом слив.	200	4,530	10,040	44,020	229,57		0,178		170,845	14,220	1,417
сыр порцилами	15	3,480	4,425	0,000	54,00		0,005	0,105	39,000	5,250	0,150
кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,166	2,678	15,946	100,60		0,044	1,300	20,000	14,000	0,134
хлеб пшеничный йодированный	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090			29,700	0,990
помидор свежий	50	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	12,750		10,000	0,450
итого	666	26,497	26,060	108,600	770,680	28,33%	0,397	19,831	264,970	86,001	4,981
обед											
салат из свежих помидоров с луком зелень	100	1,100	6,110	4,570	77,700		0,042	7,541	27,660	5,040	0,293
рассольник ленинградский	250	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	2,005	144,000	11,175	0,093
плов из отварной говядины	210	24,650	24,610	37,160	419,440		0,160	4,527	203,370	60,840	2,610
компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,048	23,610	114,800		0,016	0,726		17,460	0,070
хлеб ржано-пшеничный	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,068			17,000	0,748
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			16,500	0,550
сок	400	1,200	1,200	29,400	141,000		0,154	14,380		7,000	3,230
итого	1295	37,606	38,340	169,600	1133,422	41,67%	0,583	29,179	376,030	126,016	7,693
2-х разовое питание		63,003	64,400	268,100	1904,002	70,00%	0,980	49,010	630,000	210,016	12,574

у тиселтүсіне
Директор А.А. Ербеков



7 - 11 лет														
день 5														
наименование	масса порция	пищевые вещ			энерг	%	витамины(мг)			минеральные вещества				
		белки	жиры	углеводы			ценность	В1	С	(рет.экв/сут	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
224	запеканка из творога с морковью с													
	молоком сгущенным	230	11,920	16,660	47,556	386,85	0,170	12,760	158,310	145,930	103,100	23,925	2,300	
459	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	
470	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	665,750	28,33%	0,347	16,990	198,310	311,630	311,600	70,825	3,410
обед														
	салат из белокачанной капусты с морковью													
45	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	
104	щи 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	
288	биточки мясные из говядины с молоком	90	9,823	13,253	38,040	315,89	0,080	3,160	26,370	133,930	120,910	32,810	2,010	
202	каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	200	11,608	9,826	12,483	150,04	0,127		135,190	83,210	149,060	13,855	0,021	
507	напиток витаминизированный "Витושка"	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	0,600	28,98	120,72	0,060			13,800	52,200	19,800	0,660	
82	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	139,566	979,260	41,67%	0,494	26,002	291,680	468,360	468,370	104,175	5,009
2-х разовое питание														
			63,886	65,299	234,492	1645,0	70%	0,841	41,592	489,990	769,990	769,970	175,000	8,419

12 - 16 лет														
день 5														
наименование	масса порция	пищевые вещ			энерг	%	витамины(мг)			минеральные вещества				
		белки	жиры	углеводы			ценность	В1	С	(рет.экв/сут	Са	Р	Mg	Fe
завтрак														
	запеканка из творога с морковью с													
	молоком сгущенным	250	12,457	20,136	55,556	398,16	0,180	15,600	214,970	165,080	105,560	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	
	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	25,497	26,056	108,504	770,580	28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	340,001	84,900	5,120
обед														
	салат из белокачанной капусты с морковью													
	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	
	щи 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	
	биточки мясные из говядины с молоком	120	14,470	18,430	51,914	409,48	0,151	7,346	109,990	171,470	141,600	49,945	4,300	
	каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	200	11,608	9,826	12,483	150,04	0,127		135,190	83,210	149,060	13,855	0,021	
	напиток витаминизированный "Витושка"	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	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	0,560	
	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,077	5,000		24,000	16,500	13,500	1,750	
	итого	1105	37,511	38,340	159,600	1133,402	41,67%	0,583	29,170	376,300	500,040	500,040	125,010	7,497
2-х разовое питание														
			63,006	64,396	268,104	1904,0	70%	0,980	49,000	630,270	840,000	840,041	209,910	12,617

*Утверждено
Директор Д.И. Шубенко*



7 - 11 лет														
день 6	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)			минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
268	завтрак омлет паровой	240	13,596	10,297	30,480	325,250		0,130	8,590	158,296	178,366	140,460	32,229	2,210
463	какао с молоком сгущенным	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
79	масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
82	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	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
	обед													
20	салат из свеж помид. и слад.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
114	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
328	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
479	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
501	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	990	32,081	32,919	139,556	979,280	41,67%	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	70,00%	0,839	41,998	490,000	770,000	769,860	174,995	8,410

12 - 18 лет														
день 6	наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)			минеральные вещества				
			белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак омлет паровой	240	17,119	13,580	34,780	336,580		0,147	11,423	214,956	197,490	164,650	37,600	3,470
	какао с молоком сгущенным	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
	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	580	25,497	26,064	108,526	770,580	28,33%	0,397	19,831	254,970	339,954	339,930	84,990	5,100
	обед													
	салат из свеж помид. и слад.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
	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
	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
	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
	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	169,576	1133,422	41,67%	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	70,00%	0,980	49,001	630,000	839,994	839,970	240,050	12,592

Директор *А.В. Арбеков*



7 - 11 лет													
день 7	масса	пищевые веществ				энерг	витамины(мг)			минеральные вещества			
наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	A(рет.экв/сут.	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	200	6,994	7,110	55,476	272,850		0,225	18,593	24,310	62,830	59,830	35,775	1,240
яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
чай со сливками	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460
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	60	3,950	0,500	24,150	116,90		-0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
итого	606	21,814	22,381	94,906	665,760	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
обед													
салат зеленый с огурцом и маслом растит.	100	1,030	6,050	2,140	67,200		0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570
борщ с фасолью и картоф.на мясн.бульоне	250	3,550	5,110	14,165	127,750		0,095	3,200	66,970	85,175	99,500	6,450	0,172
макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,00	36,14	202,54		0,074	3,613	130,220	128,170	77,880	27,281	0,881
птица/ филе/ отварная с соусом сметанным	90	12,570	21,019	4,700	218,580		0,175	1,289	74,380	93,465	150,030	22,833	0,545
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	19,78	91,98		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,080			13,800	52,200	19,800	0,660
фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,061	4,742		24,000	16,500	13,500	1,750
итого	960	32,086	32,919	139,585	979,260	41,67%	0,500	25,044	291,690	429,010	468,350	104,760	4,998
2-х разовое питание		53,900	55,300	234,481	1646,000	70,00%	0,840	42,042	490,000	740,640	769,980	175,575	8,398

12 - 18 лет													
день 7	масса	пищевые веществ				энерг	витамины(мг)			минеральные вещества			
наименование	порция	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	A(рет.экв/сут.	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	215	10,517	10,393	55,759	284,160		0,232	19,428	80,970	81,980	60,660	35,775	2,550
яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
чай со сливками	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460
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	90	4,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,000	29,700	0,990
итого	660	25,497	26,064	108,506	770,680	28,33%	0,387	19,831	264,970	339,960	339,960	84,990	5,150
обед													
салат зеленый с огурцом и маслом растит.	100	1,030	6,050	2,140	67,200		0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570
борщ с фасолью и картоф.на мясн.бульоне	250	3,550	5,110	14,165	127,750		0,095	3,200	66,970	85,175	99,500	6,450	0,172
макаронные изделия отварные с маслом	200	7,36	6,00	36,14	202,54		0,074	3,613	130,220	128,170	77,880	27,281	0,881
птица/ филе/ отварная с соусом сметанным	120	21,303	26,196	6,375	291,440		0,250	10,156	157,680	184,355	170,740	52,893	4,549
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	85	3,81	0,784	26,73	156,33		0,068			15,840	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
фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,061	8,742		24,000	16,500	13,500	1,750
итого	1005	37,497	38,340	159,600	1133,410	41,67%	0,593	29,169	374,990	600,040	600,040	125,010	7,450
2-х разовое питание		62,994	64,404	268,106	1903,990	70,00%	0,980	49,000	629,960	840,000	839,990	210,000	12,600

20 век жерини
Дифендорф, 18. 12. 1890



7 - 16 лет														
день	наименование	масса	пищевые вещества			энерг		витамины (мг)				минеральные вещества		
		порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рел. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	тефтели мясные	80	5,454	8,750	10,250	151,000		0,144	0,720	33,920	27,950	44,320	17,950	0,870
207	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
459	чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,000			2,830		14,200	4,400	2,400	0,360
	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,900		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
75	сыр порциями	30	7,680	7,830	0,000	101,000		0,010	0,210	69,000	170,000	167,000	15,000	0,270
итого		540	21,814	22,356	94,906	665,750	28,33%	0,3390	16,998	198,130	311,620	311,630	70,825	3,400
обед														
33	салат "Весна"	100	1,764	5,730	2,440	88,400		0,024	3,842	100,445	49,480	45,410	10,500	0,832
128	суп лапша домашняя	250	2,565	5,540	11,820	115,750		0,050	0,500	12,740	88,550	38,500	10,675	0,650
298	рыба запеченная в смет. соусе	110	15,347	12,055	13,032	144,740		0,102	0,140	52,500	121,350	171,280	16,080	0,537
380	капуста тушеная	200	4,130	6,474	10,854	150,200		0,140	7,320	126,000	121,790	80,280	11,300	0,161
488	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
82	фрукты/банан	300	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500
итого		970	32,086	32,919	139,576	979,250	41,67%	0,500	25,002	291,685	468,370	468,570	104,175	6,020
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

12 - 18 лет														
день	наименование	масса	пищевые вещества			энерг		витамины (мг)				минеральные вещества		
		порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рел. экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe
завтрак	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
	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
	чай с сахаром и лимоном	200	0,130	0,020	15,200	62,000			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
	сыр порциями	30	7,680	7,830	0,000	101,000		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	264,970	339,960	339,960	84,990	5,090
обед														
	салат "Весна"	100	1,764	5,730	2,440	88,400		0,024	3,842	100,445	49,480	45,410	10,500	0,832
	суп лапша домашняя	250	2,565	5,540	11,820	115,750		0,050	0,500	12,740	88,550	38,500	10,675	0,650
	рыба запеченная 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
	капуста тушеная	200	4,130	6,474	10,854	150,200		0,140	7,320	126,000	121,790	80,280	11,300	0,161
	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

Утверждено
Директор МБОУ СОШ
С.Аван
И.И. Давыдова



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													
366 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
197 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	1,151
466 кофейный напиток с молоком сгущенным	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
148 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	28,33%	0,340	13,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
обед													
32 салат "Летний"	80	2,520	7,250	6,530	101,500		0,052	7,340		28,050	57,280	8,940	0,910
123 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
338 зразы рубленые из сердца/ говяжье/	90	9,820	13,849	16,900	144,400		0,044	3,140	22,290	84,370	82,690	13,020	1,122
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
493 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	0,860
470 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	860	32,082	32,919	139,566	979,270	41,67%	0,500	25,002	291,690	458,370	458,450	104,195	5,020
2-х разовое питание		53,896	56,300	234,472	1645,020	70,00%	0,840	39,000	490,000	770,000	770,086	175,020	8,420

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													
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
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
кофейный напиток с молоком сгущенным	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
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	25,497	26,064	108,496	770,580	28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
обед													
салат "Летний"	80	2,520	7,250	6,530	101,500		0,052	7,340		28,050	57,280	8,940	0,910
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
зразы рубленые из сердца/ говяжье/	110	15,240	19,270	36,938	298,550		0,127	7,308	105,630	126,040	124,250	33,840	3,602
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
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	0,860
итого	1080	37,502	38,340	159,604	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	12,500

Директор МБОУ СОШ №11 г. Армавир



7 - 11 лет													
день 10													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	рет.экв/су	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
375 плов из птицы	226	10,226	6,662	53,046	310,250		0,229	15,305	94,910	13,510	66,570	27,730	2,202
462 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
79 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
75 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	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,820	3,400
обед													
18 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
113 суп картофельный с горохом на мясном бульо	220	5,359	10,720	7,280	80,250		0,080	2,006	194,370	152,990	94,800	19,190	0,174
328 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
494 компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,046	23,610	114,800		0,016	0,726		32,480	23,440	17,460	0,070
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,78	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
501 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%	0,601	26,002	291,690	466,370	466,366	104,175	5,235
2-х разовое питание		53,900	55,299	234,482	1644,960	70,00%	0,841	42,000	490,000	770,000	769,995	174,995	8,635

12 - 18 лет													
день 10													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	рет.экв/су	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
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
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
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
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	108,500	770,580	28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
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 бульо	220	5,359	10,720	7,280	80,250		0,080	2,006	194,370	152,990	94,800	19,190	0,174
жаркое по домашнему из говядины	230	22,10	19,294	46,80	510,79		0,202	8,848	180,660	218,150	218,580	32,730	2,661
компот из плодов и ягод сушеных	200	0,780	0,046	23,610	114,800		0,016	0,726		32,480	23,440	17,460	0,070
хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,78	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	400	1,200	1,200	29,400	141,000		0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,030
итого	1260	37,509	38,340	159,599	1133,420	41,67%	0,583	29,170	375,030	500,040	500,040	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

Директор Р.А. Кривошея



7 - 11 лет		масса	пищевые вещества			энерг	ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
день 11	наименование		белки	жиры	углеводы				В1	С	Крет.экал/сут.	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак	225	14,10	10,19	43,59	302,85		0,133	5,6	118,2	157,75	184,33	17,010	2,62	
522	вареники с творогом	10	0,080	6,65	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020	
79	масло сливочное	200	3,67	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	80,810	7,310	0,200	
470	кисломолочный продукт /варенец/	200	0,00	0,000	19,00	80,00		0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	
508	напиток витаминизированный "Витошка"	200	0,00	0,000	19,00	80,00		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550	
	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90									
	итого	685	21,804	22,336	94,870	665,750	28,33%	0,340	17,000	198,320	311,650	311,640	70,885	3,400	
	обед														
20	салат из свеж помид. и слад.перцем и маслом	100	1,100	6,080	3,750	74,100		0,056	7,080	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384	
129	суп с макар. изд. и картофелем на костн..буль	200	4,95	3,28	9,55	87,20		0,074	0,486	23,190	148,200	117,409	8,040	0,080	
327	гуляш из отварной говядины	100	13,36	13,38	3,27	132,80		0,099	0,120		145,780	117,030	10,314	0,111	
377	пюре картофельное	200	4,340	7,782	16,990	218,870		0,018	2,038	145,690	56,500	69,641	41,700	0,035	
486	компот из свежих плодов	200	0,16	0,160	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,060	
	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	
82	фрукты	300	1,200	1,200	29,400	141,000		0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,230	
	итого	1210	32,092	32,919	139,580	979,250	41,67%	0,513	25,004	291,690	458,368	458,370	104,174	5,000	
	2-х разовое питание		53,896	55,285	234,450	1645,000	70,00%	0,853	42,004	490,010	770,018	770,010	175,059	8,400	

12 - 18 лет		масса	пищевые вещества			энерг	ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
день 11	наименование		белки	жиры	углеводы				В1	С	Крет.экал/сут.	Ca	P	Mg	Fe
	завтрак	250	17,637	13,51	54,59	314,16		0,15	8,43	174,85	176,86	209,16	47,075	3,89	
	вареники с творогом	10	0,080	6,65	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020	
	масло сливочное	200	3,67	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	80,810	7,310	0,200	
	кисломолочный продукт /варенец/	200	0,00	0,000	19,00	80,00		0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000	
	напиток витаминизированный "Витошка"	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990	
	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90									
	итого	750	25,487	26,060	108,504	770,580	28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	339,970	84,990	5,100	
	обед														
	салат из свеж помид. и слад.перцем и маслом	100	1,100	6,080	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..буль	200	4,95	3,28	9,55	87,20		0,074	0,486	23,190	148,200	117,409	8,040	0,080	
	гуляш из отварной говядины	100	13,36	13,38	3,27	132,80		0,099	0,120		145,780	117,030	10,314	0,111	
	пюре картофельное	250	9,750	13,203	37,010	371,040		0,086	6,205	229,030	98,172	111,311	62,536	2,535	
	компот из свежих плодов	200	0,16	0,160	27,88	114,60		0,012	0,900		14,180	4,400	5,140	0,060	
	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	300	1,200	1,200	29,400	141,000		0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,230	
	итого	1260	37,502	38,340	159,600	1133,420	41,67%	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	60,00%	0,980	49,001	630,000	840,000	840,010	210,000	12,600	

*Копия документа
Директор И.И. Дроздова*



7 - 11 лет														
день 12		масса	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)			минеральные вещества				
наименование		порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	A(рет.экв/сут.	Ca	P	Mg	Fe
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
234	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
267	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
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
577	хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
итого		620	21,800	22,386	94,900	665,750	28,33%	0,343	17,000	198,360	311,630	311,640	70,825	3,460
обед														
13	салат зеленый с огурцом и маслом раст	100	1,030	6,050	2,140	67,200		0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570
104	щи из свежей капусты с картофелем и	250	1,765	4,950	2,153	89,75		0,058	2,632	29,500	109,250	49,000	1,159	0,083
359	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
169	кабачки тушеные <i>с овощами тушеные</i>	150	5,41	6,73	25,05	102,75		0,046	4,210	39,150	142,100	29,370	34,750	0,067
826	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
479	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
501	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	488,360	488,370	104,175	5,020
2-х разовое питание			53,886	55,306	234,603	1644,990	70,00%	0,843	42,002	490,050	769,980	770,010	175,000	8,480

12 - 18 лет														
день 12		масса	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)			минеральные вещества				
наименование		порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	A(рет.экв/сут.	Ca	P	Mg	Fe
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	28,057	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 раст	100	1,030	6,050	2,140	67,200		0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570
	щи из свежей капусты с картофелем и	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	8,378	122,490	183,790	71,040	56,675	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	37,606	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

Директор
 МБОУ СОШ
 с.Аван
 им.
 М.И.Венюкова



7 - 11 лет													
день 13													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)				минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	рег.экв/су	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
268 омлет паровой	250	13,596	18,603	45,180	377,750		0,169	10,698	178,310	150,350	161,530	32,825	0,968
465 кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,80		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
62 груша свежая	150	1,102	0,600	9,630	70,500		0,077	5,000		24,000	16,500	7,500	1,750
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
итого	650	21,814	22,381	94,906	665,75	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,530	70,625	3,400
обед													
салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растит	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	8,090	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046
123 суп картофельный с фрикадельками	250	7,00	2,22	8,30	84,80		0,096	14,790		95,760	129,300	23,740	0,092
367 птица /индейка/ тушеная в сметан/том.. соусе	100	12,45	17,34	29,88	349,40		0,164	1,220	131,800	161,900	145,200	31,810	2,190
365 рис отварной с маслом слив.	150	4,390	8,905	18,520	157,36		0,106		59,590	78,570	58,540	8,595	0,967
486 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	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
итого	910	32,086	32,919	139,590	979,240	41,67%	0,500	25,000	291,690	468,380	468,340	104,176	4,997
2-х разовое питание		53,900	55,300	234,496	1645,0	70,00%	0,840	41,998	490,000	770,010	768,870	176,000	8,397

12 - 18 лет													
день 13													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)				минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	рег.экв/су	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
250 омлет паровой	250	13,536	18,703	45,180	387,340		0,169	10,698	178,310	150,350	161,530	32,825	1,076
200 кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,80		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
250 груша свежая	250	4,685	3,783	9,630	72,220		0,084	7,833	56,660	40,830	41,430	7,500	2,900
90 хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
итого	790	25,497	26,064	108,504	770,58	28,33%	0,387	19,831	254,970	337,660	339,960	84,990	5,100
обед													
салат из белокочанной капусты с морковью с маслом растит	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	8,090	100,500	84,970	28,300	5,090	0,046
250 суп картофельный с фрикадельками	250	7,00	2,22	8,30	84,80		0,096	14,790		95,760	129,300	23,740	0,092
120 птица /индейка/ тушеная в сметан/том.. соусе	120	14,67	18,00	47,83	436,58		0,212	5,390	135,800	174,240	184,340	41,560	3,398
240 рис припущенный с маслом слив.	240	7,587	13,869	20,571	224,35		0,151		138,730	110,190	59,100	19,660	2,282
200 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
50 хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,040			9,200	42,400	10,000	0,440
60 хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
итого	1020	37,603	38,340	169,590	1133,420	41,67%	0,593	29,170	375,030	502,340	500,040	125,010	7,500
2-х разовое питание		63,000	64,404	268,094	1904,0	70,00%	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600

Директор *И. П. Шолохов*



7 - 11 лет														
день 14	масса	пищевые вещества				энерг	витамины(мг)				минеральные вещества			
наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак														
307 биточки рыбные запеченые/минтай/	40	6,587	5,640	9,390	155,00		0,040	2,843	18,900	31,380	51,640	12,269	0,840	
256 макаронные изделия отварные с маслом	150	3,06	7,38	34,02	170,85		0,055	0,322	130,220	14,786	14,470	9,610	0,861	
75 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	
483 какао с молоком сгущенным	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	
148 помидор свежий	40	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	5,320		2,600	2,340	5,100	0,379	
итого	545	21,818	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400	
обед														
12 салат из редиса	100	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	1,768	29,600	46,472	56,879	2,720	0,114	
100 рассольник ленинградский	200	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	8,490	144,000	109,150	128,790	7,575	0,093	
330 плов из отварной говядины	170	19,720	17,428	38,100	345,150		0,196	3,544	118,090	248,568	163,100	45,880	2,200	
507 напиток витаминизированный "Витошк"	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	0,800	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660	
82 фрукты/банан	300	0,850	1,980	18,900	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500	
итого	1080	32,082	32,918	139,579	979,260	41,67%	0,500	25,002	291,690	468,390	468,369	104,175	5,007	
2-х разовое питание		63,900	65,299	234,485	1645,010	70%	0,840	42,000	490,000	770,020	769,998	175,000	8,407	

12 - 18 лет														
день 14	масса	пищевые вещества				энерг	витамины(мг)				минеральные вещества			
наименование	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
завтрак														
биточки рыбные запеченые/минтай/	90	6,587	5,640	9,390	155,00		0,040	2,843	18,900	31,380	51,640	12,269	0,840	
макаронные изделия отварные с маслом	220	6,582	10,881	34,020	182,16		0,072	3,155	197,056	57,216	39,300	9,610	2,121	
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	
какао с молоком сгущенным	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	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990	
помидор свежий	40	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	5,320		2,600	2,340	5,100	0,379	
итого	655	25,497	26,060	108,500	770,580	28,33%	0,397	19,831	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100	
обед														
салат из редиса	100	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	1,768	29,600	46,472	56,879	2,720	0,114	
рассольник ленинградский	200	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	8,490	144,000	109,150	128,790	7,575	0,093	
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	4,892	
напиток витаминизированный "Витошк"	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	0,800	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	41,67%	0,583	29,170	375,030	500,020	500,039	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	839,999	210,000	12,599	

Утверждено
Директор МБОУ СОШ с. Аван
И. Л. Лобовицкий



7 - 11 лет													
день 15													
наименование	масса	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)				минеральные вещества			
	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	рети. экв/сут	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
224 запеканка из творога с морковью с	100												
молоком гущеным	250	15,204	16,085	54,806	385,85		0,240	14,248	163,310	208,330	196,690	38,825	2,140
460 чай со сливками	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,560	8,400	0,460
хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
148 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	198,310	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
96 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	0,172
361 сердце говяжье отварное с соусом	110	13,35	16,42	5,052	195,80		0,224	0,1	93,03	95,68	141,319	13,73	2,06
377 пюре картофельное	200	4,086	6,402	21,367	141,090		0,018	4,210	131,690	49,300	69,341	17,001	0,035
496 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
83 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	291,690	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	490,000	770,000	770,000	175,170	8,403

12 - 18 лет													
день 15													
наименование	масса	пищевые вещества			энерг	витамины(мг)				минеральные вещества			
	порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	рети. экв/сут	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
запеканка из творога с морковью с	100												
молоком гущеным	250	18,727	19,384	54,806	395,16		0,257	17,081	219,970	227,430	221,460	63,655	3,400
чай со сливками	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	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
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	254,970	339,930	339,960	84,990	5,100
обед													
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
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	0,172
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	4,557
пюре картофельное	200	4,086	6,402	21,367	141,090		0,018	4,210	131,690	49,300	69,341	17,001	0,035
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	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	840,000	209,999	12,600

*Ученый секретарь
Директор ИИИЭП им. С.А.Вавилова*



7 - 11 лет															
день 16															
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг	ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества				
		белки	жиры	углеводы				В1	С	(рег.кал/су)	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак															
375 плов из птицы	225	10,228	6,662	53,046	310,250			0,229	15,305	94,910	13,510	65,570	27,730	2,202	
462 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	
79 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	
75 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	22,381	94,906	665,750	28,33%		0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,820	3,400	
обед															
18 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	
116 суп картофельный с клецками	200	2,84	1,22	5,30	74,60			0,08			26,72	75,2	12,28	0,09	
326 Бефстроганов из отварного мяса	100	11,60	15,36	15,47	274,00			0,100	0,020	117,800	130,690	128,500	13,610	0,095	
169 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	
478 компот из мандарин	200	0,450	0,100	26,526	85,090			0,020	12,000		23,020	11,500	7,620	0,024	
хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,440	19,78	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	
501 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	139,686	979,250	41,67%		0,500	25,002	291,690	458,370	458,440	104,170	5,000	
2-х разовое питание		63,904	66,297	234,492	1646,000	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.кал/су)	Ca	P	Mg	Fe	
завтрак															
плов из птицы	250	13,749	9,941	53,046	321,560			0,248	18,138	151,570	32,640	90,400	27,730	3,462	
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	
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	
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	26,06	108,504	770,58	28,33%		0,397	19,831	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100	
обед															
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	
суп картофельный с клецками	200	2,84	1,22	5,30	74,60			0,08			26,72	75,2	12,28	0,09	
Бефстроганов из отварного мяса	100	11,60	15,36	15,47	274,00			0,100	0,020	117,800	130,690	128,500	13,610	0,095	
фасоль овощная отварная с соусом	250	13,693	12,90	40,89	296,67			0,168	12,740	257,230	239,990	137,620	39,780	4,215	
компот из мандарин	200	0,450	0,100	26,526	85,090			0,020	12,000		23,020	11,500	7,620	0,024	
хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,440	19,78	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	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	169,599	1133,420	41,67%		0,583	29,170	375,030	500,040	500,040	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	

Учительская
Директор *Л.А. Шовалюк*



7 - 11 лет													
день 17													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	А(рет.экв/сут.)	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
522 вареники с картофелем	180	14,30	12,51	42,64	309,45		0,2	1,418	118,31	136,53	186,93	23,7	1,12
79 масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
470 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
459 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
148 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	16,998	198,31	311,63	311,63	70,82	3,4
обед													
салат из белокачанной капусты с 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
104 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
298 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
202 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	1,500
479 кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,800		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
501 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	32,918	138,596	979,27	41,67%	0,500	24,902	291,695	458,37	458,47	104,17	5,000
2-х разовое питание		63,893	55,299	234,506	1645,020	70%	0,840	41,800	490,005	770,000	770,100	174,990	8,400

12 - 18 лет													
день 17													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	А(рет.экв/сут.)	Са	Р	Mg	Fe
завтрак													
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
масло сливочное	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
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
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
помидор свежий	50	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	12,750		7,000	13,000	10,000	0,450
итого	800	25,494	26,057	108,604	770,58	28,33%	0,397	16,831	254,97	338,960	338,96	84,99	5,1
обед													
салат из белокачанной капусты с 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
щи из свежей капусты с картофелем	250	1,630	4,980	4,530	112,37		0,060	9,638	18,470	82,140	42,130	7,980	0,096
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
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
кисель из ягод свежих	200	0,148	0,080	21,490	114,800		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	41,67%	0,583	29,17	375,03	500,04	500,04	125,01	7,500
2-х разовое питание		62,997	64,397	268,104	1903,990	70%	0,980	48,001	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600

Удобрение
Директор
И. В. Шикова



Т. 11 лет													
день 18													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	рег.заксу	Са	Р	Мg	Fe
каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	195	5,226	9,312	52,886	313,250		0,199	15,305	34,910	32,830	29,830	22,935	1,222
230 яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	64,800		0,030	100,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
267 каша 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
462 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
75 хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050	11,500	43,500	11,500	43,500	16,500	0,550
Итого	500	21,814	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,34	16,998	198,31	311,630	70,825	3,4	
обед													
32 салат "Летний"	100	2,520	7,250	6,530	101,500		0,052	7,340		28,050	57,280	8,940	0,910
122 суп с рыбными консервами	200	1,756	2,224	2,312	64,800		0,066	96,510	96,510	86,240	116,880	5,200	0,357
168 овощи тушеные	200	4,130	6,474	10,854	150,200		0,110	7,320	26,380	121,780	78,170	11,300	0,161
357 оладьи из печени	110	15,95	15,24	34,96	264,97		0,100	3,940	169,800	161,280	85,990	29,850	0,598
478 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 ржано-пшеничный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,080			13,800	52,200	19,800	0,660
хлеб пшеничный йодированный	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,061	8,742		24,000	16,500	13,500	1,750
фрукты	1070	32,084	32,908	139,566	979,25	41,67%	0,503	25,004	291,69	458,37	458,36	104,17	5,004
Итого		53,898	55,289	234,492	1645,000	70,00%	0,843	42,002	490,000	770,000	769,990	174,985	8,404

Т. 12 - 18 лет													
день 18													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	рег.заксу	Са	Р	Мg	Fe
каша жидкая молоч. из манной крупы с масл. и сах.	250	8,749	12,591	52,996	324,580		0,215	18,138	91,570	38,730	57,830	22,935	2,482
яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	65,000		0,030	100,000	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
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
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
хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,980
Итого	595	25,497	26,06	108,596	770,600	28,33%	0,397	19,831	254,87	339,860	339,96	84,99	5,1
обед													
салат "Летний"	100	2,520	7,250	6,530	101,500		0,052	7,340		28,050	57,280	8,940	0,910
суп с рыбными консервами	200	1,756	2,224	2,312	64,800		0,066	96,510	96,510	86,240	116,880	5,200	0,357
овощи тушеные	200	4,130	6,474	10,854	150,200		0,110	7,320	26,380	121,790	78,170	11,300	0,161
оладьи из печени	150	21,369	20,672	54,374	419,140		0,180	8,106	253,140	202,960	127,670	50,780	3,084
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
фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,061	8,742		24,000	16,500	13,500	1,750
Итого	1110	37,503	38,34	159,6	1133,42	41,67%	0,583	29,170	375,030	500,04	500,04	125,1	7,5
2-х разовое питание		63,000	64,400	288,195	1904,020	70,00%	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,080	12,600

Директор Школы
 Е. А. Савченко


Ведомость контроля рациона питания детей от 7 до 11 лет в летнем оздоровительном лагере																						
Наименование продуктов	Норма	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	всего	18	итого
Дрожжи хлебопекарные	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	0,14	2,52	18	0,14
Какао - порошок	0,7		3				3					3				3		3		18	18	1
Картофель	131	200	250	250	100	100	190	150		280	300	300	150	100	100	300	150	200	100	3220	18	178,89
Кисломолочная пищевая продукция	105					250				250		250						250		1000	18	85,556
Кондитерское изделие	7												130							130	18	7,2222
Кофейный напиток	1,4	6,5			6,5					6,5				6,5						26	18	1,4444
Крахмал	2,1		8				8						8					8	8	40	18	2,2222
Крупы,Бобовые	31,5		50		130	70	10	80	70	90	80		50	70	70	50	70	70	60	1020	18	66,667
Макаронные изделия	10,5			52				52	52			25				55				236	18	13,111
Масло растительное	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	189	18	10,5
Масло сливочное	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	378	18	21
Молоко	210	400	200		200	200	320	400		200	200		400	320	200	200		350		3840	18	213,33
Мука пшеничная	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5	189	18	10,5
Мясо 1 категории	49	90	100	140	90	90	90		80		80	80		50	90		100		1060	18	68,889	
Овощи(свежие,соленые,мороженые,консерв.) том,ласта	195	260	250	150	250	250	100	250	300	150	100	100	400	100	200	250	280	250	250	3890	18	216,11
Птица 1 категории	24,5			90				80		80	80			90			80			690	18	27,778
Рыба/филе в т.ч.соленая или малосоленая/	40,5		90		90				140	90					90			130	100	730	18	40,556
Сахар	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	378	18	21
Сметана	7			20				20	20					20	20		20			140	18	7,7778
Соки плодово-овощные,напитки витаминиз.	140			200	400	200	200	200			400	200	200		200		300	200		2700	18	150
Соль пищевая йодированная	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	2,1	37,8	18	2,1
Специи	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	25,2	18	1,4
Субпродукты(печень,язык,сердце/	21									100				90			90		100	380	18	21,111
Сухофрукты	10,5				85						85					85				195	18	10,833
Сыр	7	15		15	15			15	30			15				15		15	15	180	18	8,3333
Творог /5% - 9%/	35					200						200	80			200				680	18	27,778
Фрукты	125,5	200	200	50		165	200	150	395	50		350	200	200	300	125		65	150	2770	18	163,89
Хлеб пшеничный	105	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	1980	18	110
Хлеб ржаной	66	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	900	18	50
Чай	0,7			2		2			2					2			2			12	18	0,6667
Яйцо	24	40					160	40					40	160						440	18	24,444
																				0	18	0
																				0	18	0

401-У



Ведомость контроля рациона питания детей от 12 до 18 лет в летнем оздоровительном лагере																						
Наименование продуктов	Норма	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	11день	12день	13день	14день	15день	16день	17день	18день	всего	18	итого
Дрожжи хлебопекарные	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	0,21	3,78	18	0,21
Какао - порошок	0,84		3				3				3				3		3		3	18	18	1
Картофель	131	200	250	250	100	100	190	150		280	300	300	150	100	100	300	150	200	100	3220	18	178,89
Кисломолочная пищевая продукция	126					250				250		250						250		1000	18	56,586
Кондитерское изделие	10,5												190							190	18	10,556
Кофейный напиток	1,4	6,5			6,5					6,5				6,5						26	18	1,4444
Крахмал	2,8		9,5				9,5						9,5					9,5	9,5	47,5	18	2,6389
Крупы, бобовые	35		50		130	70	10	80	70	90	80		50	70	70	50	70	70	80	1040	18	57,778
Макаронные изделия	14			58				58	58			25			58					267	18	14,278
Масло растительное	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	12,6	226,8	18	12,6
Масло сливочное	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	441	18	24,5
Молоко	249	400	200		200	200	320	400		200	200		400	320	200	250	200		350	3840	18	213,33
Мука пшеничная	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	262	18	14
Мясо 1 категории	54,6	90	100	140	90	90	90		80		80	80		50	90		100		1060	18	68,889	
Овощи(свежие, соленые, мороженые, консерв.)	224	280	260	180	260	260	100	280	350	160	100	100	400	100	210	260	290	260	260	4050	18	225
Птица 1 категории	37,1			100				120		120	120			120			100			680	18	37,778
Рыба/филе в т.ч. соленая или малосоленая/	53,9		130		130				160	130					130			160	130	970	18	63,889
Сахар	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	24,5	441	18	24,5
Сметана	7			20				20	20					20	20		20		20	140	18	7,778
Соки плодово-овощные, напитки витаминиз.	140			200	400	200	200	200			400	200	200		200		300	200		2700	18	160
Соль пищевая йодированная	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	63	18	3,5
Специи	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	25,2	18	1,4
Субпродукты(печень, язык, сердце)	28									120			110			110			120	460	18	25,556
Сухофрукты	14				80							80				80				240	18	13,333
Сыр	10,58	20		20	20			20	30		20				20		20		20	190	18	10,556
Творог /6% - 9%/	42					250						250	80			250				830	18	46,111
Фрукты	129,5	200	200	50		165	200	150	365	50		350	200	200	300	125		65	150	2770	18	153,89
Хлеб пшеничный	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	140	2620	18	140
Хлеб ржаной	84	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	85	1630	18	85
Чай	0,7			2		2				2				2					2	12	18	0,8667
Яйцо	28	40					200	40					40	200						520	18	28,889
																				0	18	0
																				0	18	0