

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ СОШ
с/п «Село Новый Мир»

Р. А. Зверев
_____ 2023г.



Примерное меню на оздоровительный лагерь с дневным пребыванием для детей

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

День 1	наименование	масса порция	пищевые вещества		энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества				
			белки	жиры			углеводы	В1	С	(рег. экв. сул)	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	каша жидкая молочная геркулесовая с сахаром	230	11,138	7,528	54,68	328,25		0,241	15,593	99,310	39,950	100,130	35,075	2,546
182	14	масло сливочное	10	0,080	7,25	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
15	сыр порционные	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	3,166	2,68	15,95	100,60		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		505	21,814	22,381	94,966	665,750	28,33%	0,34	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
обед	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	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
99	суп из овощей	250	1,59	5,250	14,65	95,25		0,173	8,240	48,160	169,190	49,575	20,750	0,375
259	жаркое по домашнему из говядины	180	16,93	15,250	30,98	356,62		0,080	3,760	143,530	183,990	176,905	16,185	0,316
338	сок	200	1,20	1,200	29,40	141,00		0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,030
	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	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,550
итого		880	33,129	33,957	141,100	1005,650	41,67%	0,642	38,480	291,690	492,180	486,970	106,035	7,428
2-х разовое питание		1385	54,943	56,338	236,006	1671,400	70,00%	0,982	55,478	490,000	803,810	798,600	176,860	10,828
			53,9	55,304	234,493	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 18 лет

День 1	наименование	масса порция	пищевые вещества		энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества				
			белки	жиры			углеводы	В1	С	(рег. экв. сул)	Ca	P	Mg	Fe
завтрак	каша жидкая молочная геркулесовая с сахаром	250	11,661	10,807	54,68	339,56		0,258	18,425	155,970	59,080	93,660	35,075	3,806
182	14	масло сливочное	10	0,080	7,25	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020
15	сыр порционные	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	3,166	2,68	15,95	100,60		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		0,090			20,700	78,300	29,700	0,990
итого		565	25,497	26,060	108,504	770,560	28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
обед	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	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000
99	суп из овощей	250	1,59	5,250	14,65	95,25		0,173	8,240	48,160	169,190	49,575	20,750	0,375
259	жаркое по домашнему из говядины	250	21,566	20,490	46,86	450,06		0,145	7,930	226,870	221,210	197,900	33,730	2,618
338	сок	200	1,20	1,200	29,40	141,00		0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,030
	хлеб ржано-пшеничный	85	3,81	0,784	43,47	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	фрукты	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	8,800		24,000	16,500	13,500	1,550
итого		975	38,543	39,441	175,857	1159,642	41,67%	0,725	42,650	375,030	533,860	528,645	128,870	9,928
2-х разовое питание		1540	64,040	65,501	284,361	1930,222	70,00%	1,122	62,480	630,000	873,820	866,805	211,860	15,028

7 - 11 лет		пищевые вещества				энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
день 2	масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/су)	Ca	P	Mg	Fe	
наименование														
завтрак	240	13,71	11,09	53,05	364,25		0,234	15,410	133,910	145,510	140,570	32,985	2,352	
пельмени мясные отварные	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478	
какао с молоком	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020	
масло сливочное	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550	
пр хлеб пшеничный йодированный														
итого	500,00	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	100	1,090	6,040	3,770	73,900		0,031	3,210		25,420	35,620	18,830	0,114	
салат из свежих овощей	200	2,846	4,092	5,330	102,200		0,048	3,360	98,200	127,718	79,600	13,404	0,475	
84 борщ с фасолью и картофелем														
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	30,662	31,583	140,498	965,25	41,67%	0,514	25,444	262,090	437,318	458,691	104,175	4,153	
2-х разовое питание		53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4	

12 - 18 лет		пищевые вещества				энерг		витамины(мг)			минеральные вещества			
день 2	масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	(рет.экв/су)	Ca	P	Mg	Fe	
наименование														
завтрак	250	14,23	14,37	53,05	375,56		0,251	18,243	190,570	164,640	134,100	32,985	3,612	
пельмени мясные отварные	200	4,08	3,54	17,58	118,60		0,056	1,588	24,400	152,220	124,560	21,340	0,478	
382 какао с молоком	10	0,080	7,25	0,13	66,00				40,000	2,400	3,000		0,020	
14 масло сливочное	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,300	29,700	0,990	
пр хлеб пшеничный йодированный														
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	100	1,090	6,040	3,770	73,900		0,031	3,210		25,420	35,620	18,830	0,475	
салат из свежих овощей	200	2,846	4,092	5,330	102,200		0,048	3,360	98,200	127,718	79,600	13,404	0,237	
84 борщ с фасолью и картофелем														
235 шницель рыбный натуральный /минтай/	120	19,096	17,800	38,900	327,330		0,163	6,960	100,910	206,400	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	72,060	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	1155	41,278	41,406	154,110	1148,92	41,67%	0,647	26,011	385,430	595,278	622,885	161,620	6,311	
2-х разовое питание		66,776	67,466	262,614	1919,502		1,044	45,842	640,400	935,238	962,845	246,610	11,411	
		63	64,4	268,4	1904		0,98	49	630	840	840	210	12,6	

7 - 11 лет		пищевые вещества				энерг		витамины(мг)				минеральные вещества			
наименование	масса порции	жиры		углеводы		ценность	%	B1	C	(рет.экв/су)	Ca	P	Mg	Fe	
		белки	жир	жир	углевод										
завтрак	95	6,587	5,640	9,390	155,00			0,040	2,843	12,900	31,380	51,640	12,269	0,840	
234 биточки рыбные запеченые/минтай/	180	4,081	9,036	43,520	227,85			0,171	126,410	3,970	38,490	12,806	1,276		
305 рис припущенный с маслом слив.	15	3,480	4,425	0,000	54,00			0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150	
15 сыр порциями	200	3,166	2,678	15,946	100,60			0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134	
380 кофейный напиток с молоком стуженым	50	3,950	0,500	24,150	116,90			0,050		11,500	43,500	16,500	0,550		
71 хлеб пшеничный йодированный	50	0,550	0,100	1,900	11,40			0,030	12,750	7,000	13,000	10,000	0,450		
итого	590	21,814	22,379	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400		
обед															
салат из свежих помидоров с луком	100	1,100	6,110	4,570	77,700			0,042	7,541	27,660	123,420	24,560	5,040	0,293	
23 зеленый	250	2,018	5,090	11,980	107,250			0,093	2,005	144,000	109,150	11,175	0,093		
96 рассольник ленинградский	170	20,008	19,400	21,256	325,800			0,108	0,360	120,030	122,290	155,980	33,700	0,215	
244 плов из отварной говядины	200	0,780	0,046	23,610	114,800			0,016	0,726		32,480	23,440	17,460	0,070	
349 компот из плодов и ягод сушеных	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			0,060		13,800	52,200	19,800	0,660		
хлеб пшеничный йодированный	400	1,200	1,200	29,400	141,000			0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,230	
338 сок															
итого	1230	32,086	32,886	139,556	979,230	41,67%	0,513	25,012	291,690	458,340	458,340	104,175	5,000		
2-х разовое питание		53,9	55,265	234,462	1644,980	70,00%	0,853	42,010	490,000	769,970	770,000	175,000	8,400	8,4	
			55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175			

12 - 18 лет		пищевые вещества				энерг		витамины(мг)				минеральные вещества			
наименование	масса порции	жиры		углеводы		ценность	%	B1	C	(рет.экв/су)	Ca	P	Mg	Fe	
		белки	жир	жир	углевод										
завтрак	100	8,233	7,917	11,600	164,59			0,050	5,676	25,125	50,070	53,540	15,330	1,840	
234 биточки рыбные запеченые/минтай/	200	4,530	10,040	44,020	229,57			0,178	170,845	4,410	42,760	14,220	1,417		
305 рис припущенный с маслом слив.	15	3,480	4,425	0,000	54,00			0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150	
15 сыр порциями	200	3,166	2,678	15,946	100,60			0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134	
380 кофейный напиток с молоком стуженым	90	7,11	0,900	43,47	210,42			0,090		20,700	78,000	29,700	0,990		
71 хлеб пшеничный йодированный	50	0,550	0,100	1,900	11,40			0,030	12,750	7,000	13,000	10,000	0,450		
итого	655	25,497	26,060	108,500	770,580	28,33%	0,397	19,831	254,970	339,960	339,960	85,001	4,981		
обед															
салат из свежих помидоров с луком	100	1,100	6,110	4,570	77,700			0,042	7,541	27,660	123,420	24,560	5,040	0,293	
23 зеленый	250	2,018	5,090	11,980	107,250			0,093	2,005	144,000	109,150	11,175	0,093		
96 рассольник ленинградский	210	24,650	24,610	37,160	419,440			0,160	4,527	203,370	159,850	176,670	50,840	2,610	
244 плов из отварной говядины	200	0,780	0,046	23,610	114,800			0,016	0,726		32,480	23,440	17,460	0,070	
349 компот из плодов и ягод сушеных	85	3,81	0,784	28,73	156,33			0,068		15,640	72,080	17,000	0,748		
хлеб ржано- пшеничный	50	3,950	0,50	24,15	116,90			0,050		11,500	43,500	16,500	0,550		
хлеб пшеничный йодированный	400	1,200	1,200	29,400	141,000			0,154	14,380		48,000	33,000	7,000	3,230	
338 сок															
итого	1295	37,506	38,340	159,600	1133,422	41,67%	0,583	29,179	375,030	500,040	500,040	125,015	7,593		
2-х разовое питание		63,003	64,400	268,100	1904,002	70,00%	0,980	49,010	630,000	840,000	839,990	210,016	12,574		

7 - 11 лет		пищевые вещества				витамины(мг)				минеральные вещества				
наименование	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность	%	B1	C	Ca	P	Mg	Fe		
													жирн.	углевод.
завтрак														
запеканка из творога с морковью	230	11,920	16,860	47,556	386,85		0,170	12,760	145,930	103,100	23,925	2,300		
молоком сгущенным	200	0,130	0,020	15,200	62,00			2,830	14,200	4,400	2,400	0,360		
чай с сахаром и лимоном	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050		11,500	43,500	16,500	0,550		
хлеб пшеничный йодированный	200	5,90	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	140,000	160,600	28,000	0,200		
кисломолочный продукт 2,5% /йогурт/														
Итого	680	21,800	22,380	94,906	665,750	28,33%	0,347	16,990	311,630	311,600	70,825	3,410		
обед														
салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	3,190	84,970	28,300	5,090	0,046		
с маслом растит	250	1,765	4,950	2,153	89,75		0,058	3,632	109,250	49,000	9,120	0,083		
щи из свежей капусты с картофелем	90	9,823	13,253	36,040	315,89		0,080	3,180	133,930	120,910	32,810	2,010		
биточки мясные из говядины с молоком	200	11,608	9,826	12,483	150,04		0,127	10,000	83,210	149,060	13,855	0,021		
каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	200	0,00	0,000	19,00	80,00		0,030	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000		
напиток витаминизированный "Витошка"	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		0,060		13,800	52,200	19,800	0,660		
хлеб пшеничный йодированный	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	5,000	24,000	16,500	13,500	1,750		
фрукты														
Итого	1040	32,086	32,919	139,586	979,260	41,67%	0,494	25,002	458,360	458,370	104,175	5,009		
2-х разовое питание		53,886	55,299	234,492	1645,0	70%	0,841	41,992	769,990	769,970	175,000	8,419		8,4
		53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	770	770	175	8,4		

12 - 18 лет		пищевые вещества				витамины(мг)				минеральные вещества				
наименование	масса порции	белки	жиры	углеводы	энерг. ценность	%	B1	C	Ca	P	Mg	Fe		
													жирн.	углевод.
завтрак														
запеканка из творога с морковью с	250	12,457	20,136	55,556	398,16		0,180	15,600	165,060	105,560	34,800	3,570		
молоком сгущенным	200	0,130	0,020	15,200	62,00			2,830	14,200	4,400	2,400	0,360		
чай с сахаром и лимоном	90	7,11	0,900	43,47	210,42		0,090		20,700	78,000	29,700	0,990		
хлеб пшеничный йодированный	200	5,80	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	140,000	160,600	28,000	0,200		
кисломолочный продукт 2,5% /йогурт/														
Итого	740	25,497	26,056	108,504	770,580	28,33%	0,397	19,830	339,960	340,001	84,900	5,120		
обед														
салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,310	3,250	6,470	60,40		0,022	3,190	84,970	28,300	5,090	0,046		
с маслом растит	250	1,765	4,950	2,153	89,75		0,058	3,632	109,250	49,000	9,120	0,083		
щи из свежей капусты с картофелем	120	14,470	18,430	51,914	409,48		0,151	7,348	171,470	141,600	49,945	4,300		
биточки мясные из говядины с молоком	200	11,608	9,826	12,483	150,04		0,127	10,000	83,210	149,060	13,855	0,021		
каша гречневая рассыпч.с маслом слив.	200	0,00	0,000	19,00	80,00		0,030	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000		
напиток витаминизированный "Витошка"	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,068		15,640	72,080	17,000	0,748		
хлеб ржано- пшеничный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050		11,500	43,500	16,500	0,550		
хлеб пшеничный йодированный	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,077	5,000	24,000	16,500	13,500	1,750		
фрукты														
Итого	1105	37,511	38,340	159,600	1133,402	41,67%	0,583	29,170	500,040	500,040	125,010	7,497		
2-х разовое питание		63,008	64,396	268,104	1904,0	70%	0,980	49,000	840,000	840,041	209,910	12,617		

7 - 11 лет		пищевые вещества				энерг		витамины (мг)				минеральные вещества			
наименование	масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	(рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
														жир	углевод
завтрак	240	13,596	10,297	30,480	325,250		0,130	8,590	158,296	178,366	140,450	32,229	2,210		
омлет паровой	200	4,188	4,334	25,446	157,600		0,160	8,408	0,014	119,364	124,680	22,096	0,620		
какао с молоком стученым	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550		
хлеб пшеничный йодированный	10	0,080	7,25	0,13	66,00		0,077	5,000	40,000	2,400	3,000	0,020			
масло сливочное	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400		
итого	500	21,814	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,499	25,000	291,690	458,370	458,230	104,170	5,010		
обед	100	1,100	6,080	3,750	74,100		0,056	9,440	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384		
салат из свеж помид. и слад. перцем и маслом раст.	200	1,973	2,713	7,976	85,750		0,072	2,600	111,680	145,982	51,350	4,780	1,650		
101 суп картофельный с крупой на мясном бульоне	180	19,680	22,806	43,400	380,750		0,243	3,760	57,200	214,580	229,050	47,830	1,618		
259 жаркое по домашнему из говядины	200	0,148	0,080	20,490	114,600		0,006	5,200		14,000	8,940	5,580	0,138		
кисель из свежих ягод /черная смородина/	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		0,060	4,000		13,800	52,200	19,800	0,660		
хлеб пшеничный йодированный	200	2,200	0,200	15,200	111,400		0,022	4,000		38,000	52,000	14,000	0,120		
сок овощной /морковный/	990	32,081	32,919	139,556	979,280	41,67%	0,839	41,998	490,000	770,000	769,860	174,995	8,410		
итого	53,895	55,300	234,462	1645,030	70,00%	0,84	42	490	770	770	175	8,4			
2-х разовое питание		53,9	55,304	234,493	1645										

12 - 18 лет		пищевые вещества				энерг		витамины (мг)				минеральные вещества			
наименование	масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	B1	C	(рет. экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe		
														жир	углевод
завтрак	280	17,119	13,580	34,780	336,560		0,147	11,423	214,956	197,490	164,650	37,600	3,470		
омлет паровой	200	4,188	4,334	25,446	157,600		0,160	8,408	0,014	119,364	124,680	22,096	0,620		
какао с молоком стученым	90	4,11	0,900	43,47	210,42		0,090			20,700	78,000	29,700	0,990		
хлеб пшеничный йодированный	10	0,080	7,25	0,13	66,00		0,077	5,000	40,000	2,400	3,000	0,020			
масло сливочное	150	0,60	0,60	14,70	70,50		0,397	19,831	254,970	339,954	339,930	84,990	5,100		
фрукты	580	25,497	26,064	108,526	770,580	28,33%	0,583	29,170	375,030	500,040	500,040	125,060	7,492		
обед	100	1,100	6,080	3,750	74,100		0,056	9,440	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384		
салат из свеж помид. и слад. перцем и маслом раст.	200	1,973	2,713	7,976	85,750		0,072	2,600	111,680	145,982	51,350	4,780	1,650		
101 суп картофельный с крупой на мясном бульоне	240	24,326	27,980	59,280	464,340		0,309	7,930	140,540	252,210	249,880	65,020	3,902		
259 жаркое по домашнему из говядины	200	0,148	0,080	20,490	114,600		0,006	5,200		14,000	8,940	5,580	0,138		
347 кисель из свежих ягод /черная смородина/	85	3,81	0,784	28,73	156,33		0,068			15,640	72,080	17,000	0,748		
хлеб ржано- пшеничный	50	3,950	0,50	24,15	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550		
хлеб пшеничный йодированный	200	2,200	0,200	15,200	111,400		0,022	4,000		38,000	52,000	14,000	0,120		
сок овощной /морковный/	1075	37,505	38,337	159,576	1133,422	41,67%	0,980	49,001	630,000	839,970	839,970	210,050	12,592		
итого	63,002	64,401	268,102	1904,002	70,00%	0,980	49,001	630,000	839,970	839,970	210,050	12,592			
2-х разовое питание		63,002	64,401	268,102	1904,002	70,00%	0,980	49,001	630,000	839,970	839,970	210,050	12,592		

7 - 11 лет		пищевые вещества				энерг				витамины(мг)				минеральные вещества			
день 7	наименование	белки	жиры	углеводы	энерг	б1	с	а(рет.экв.сут.	ка	п	р	мг	fe				
масса порции				ценность	%												
	завтрак																
181	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	6,994	7,110	55,476	272,850	0,225	16,593	24,310	62,830	59,830	35,775	1,240					
209	яйцо вареное	5,080	4,600	0,280	63,000	0,030	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000	1,000					
378	чай со сливками	2,310	5,746	15,000	159,000	0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460					
15	сыр порциями	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	3,950	0,500	24,150	116,90	0,050			11,500	43,900	16,500	0,550					
	Итого	21,814	22,381	94,906	665,750	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400					
	обед																
20	салат зеленый с огурцом и маслом растит.	1,030	6,050	2,140	67,200	0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570					
84	борщ с фасолью и картоф.на	3,550	5,110	14,165	127,750	0,095	3,200	66,970	85,175	99,500	6,450	0,172					
309	макаронные изделия отварные с маслом	7,36	6,00	36,14	202,54	0,074	3,613	130,220	128,170	77,880	27,281	0,861					
288	птица/ филе/ отварная с соусом сметанным	12,570	21,019	4,700	218,580	0,175	1,289	74,380	93,465	150,030	22,833	0,545					
342	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 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	4,742		24,000	16,500	13,500	1,750					
	Итого	32,086	32,919	139,585	979,250	0,500	25,044	291,690	429,010	458,350	104,750	4,998					
	2-х разовое питание	53,900	55,304	234,491	1645,000	0,840	42,042	490,000	740,640	769,980	175,575	8,398					

12 - 18 лет		пищевые вещества				энерг				витамины(мг)				минеральные вещества			
день 7	наименование	белки	жиры	углеводы	энерг	б1	с	а(рет.экв.сут.	ка	п	р	мг	fe				
масса порции				ценность	%												
	завтрак																
181	каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	10,517	10,393	55,756	284,160	0,232	19,426	80,970	81,960	60,660	35,775	2,550					
209	яйцо вареное	5,080	4,600	0,280	63,000	0,030	100,000	22,000	76,800	4,800	1,000	1,000					
378	чай со сливками	2,310	5,746	15,000	159,000	0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460					
15	сыр порциями	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	4,11	0,900	43,47	210,42	0,090			20,700	78,000	29,700	0,990					
	Итого	25,497	26,064	108,506	770,580	0,387	19,831	254,970	339,960	339,960	84,990	5,150					
	обед																
20	салат зеленый с огурцом и маслом растит.	1,030	6,050	2,140	67,200	0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570					
84	борщ с фасолью и картоф.на	3,550	5,110	14,165	127,750	0,095	3,200	66,970	85,175	99,500	6,450	0,172					
309	макаронные изделия отварные с маслом	7,36	6,00	36,14	202,54	0,074	3,613	130,220	128,170	77,880	27,281	0,861					
288	птица/ филе/ отварная с соусом сметанным	12,570	21,019	4,700	218,580	0,175	1,289	74,380	93,465	150,030	22,833	0,545					
342	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 ржано- пшеничный	3,81	0,784	28,73	156,33	0,068			15,640	72,080	17,000	0,748					
	хлеб пшеничный йодированный	50	0,50	24,15	116,90	0,050			11,500	43,500	16,500	0,550					
	фрукты	0,60	0,60	14,70	70,50	0,061	8,742		24,000	16,500	13,500	1,750					
	Итого	37,497	38,340	159,600	1133,410	0,593	29,169	374,990	500,040	500,040	125,010	7,450					
	2-х разовое питание	62,994	64,404	265,106	1903,990	0,980	49,000	629,960	840,000	839,990	210,000	12,600					

7 - 11 лет	день 11	наименование	масса порции			пищевые вещества		энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы	В1	С			А(рет.экв/сут.	Са	Р	Mg	Fe		
395	14	вареники с творогом	225	14,10	10,19	43,59	302,85		0,133	5,6	118,2	157,75	184,33	47,075	2,63	
		масло сливочное	10	0,080	6,65	0,13	66,00			40,000	40,000	2,400	3,000	0,020	0,020	
14		кисломолочный продукт (варенец)	200	3,67	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	80,810	7,310	0,200	
15		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	
376		хлеб пшеничный йодированный	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550	
		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														
27		салат из свеж помид. и слад.перцем и маслом раст.	100	1,100	6,080	3,750	74,100		0,056	7,080	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384	
		сул с макар. изд. и картофелем на костн..бульоне	200	4,95	3,28	9,55	87,20		0,074	0,486	23,190	148,200	117,409	8,040	0,080	
112		рыба припущенная	110	13,36	13,38	3,27	132,80		0,099	0,120		145,780	117,030	10,314	0,111	
246		пюре картофельное	200	4,340	7,782	16,990	216,870		0,018	2,038	145,690	56,500	69,641	41,700	0,035	
312		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	
342		хлеб ржано- пшеничный	50	2,24	0,440	19,76	91,96		0,060			9,200	42,400	10,000	0,440	
		хлеб пшеничный йодированный	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,154	14,380		13,800	52,200	19,800	0,660	
		Итого	300	1,200	1,200	29,400	141,000	41,67%	0,513	25,004	291,690	458,368	458,370	104,174	5,000	
		Итого	1220	32,092	32,919	139,580	979,250	70,00%	0,853	42,004	490,010	770,018	770,010	175,059	8,400	
		2-х разовое питание		53,9	55,304	234,493	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4	

12 - 18 лет	день 11	наименование	масса порции			пищевые вещества		энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы	В1	С			А(рет.экв/сут.	Са	Р	Mg	Fe		
395	14	вареники с творогом	250	17,637	13,51	54,59	314,16		0,15	8,43	174,85	176,86	209,16	47,075	3,89	
		масло сливочное	10	0,080	6,65	0,13	66,00			40,000	40,000	2,400	3,000	0,020	0,020	
14		кисломолочный продукт (варенец)	200	3,67	5,00	8,00	100,00		0,127	1,400	40,000	140,000	80,810	7,310	0,200	
15		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	
376		хлеб пшеничный йодированный	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990	
		Итого	750	25,497	26,060	108,604	770,580	28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	339,970	84,990	5,100	
		обед														
27		салат из свеж помид. и слад.перцем и маслом раст.	100	1,100	6,080	3,750	74,100		0,056	7,080	122,810	22,708	22,290	2,180	0,384	
		сул с макар. изд. и картофелем на костн..бульоне	200	4,95	3,28	9,55	87,20		0,074	0,486	23,190	148,200	117,409	8,040	0,080	
112		рыба припущенная	110	13,36	13,38	3,27	132,80		0,099	0,120		145,780	117,030	10,314	0,111	
246		пюре картофельное	250	9,750	13,203	37,010	371,040		0,088	6,205	229,030	98,172	111,311	62,536	2,535	
312		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	
342		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	300	1,200	1,200	29,400	141,000	41,67%	0,154	14,380	375,030	500,040	500,040	125,010	7,500	
		Итого	1270	37,502	38,340	169,600	1133,420	60,00%	0,980	49,001	630,000	840,000	840,010	210,000	12,600	
		2-х разовое питание		62,999	64,400	266,104	1904,000		0,980	49,001	630,000	840,000	840,010	210,000	12,600	

7 - 11 лет																
день 12	наименование	масса порции			пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы			В1	С	А(рет.экв/сут.	Са	Р	Mg	Fe
182	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	
209	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000			0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000	
378	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	
16	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	21,800	22,386	94,900	665,750		28,33%	0,343	17,000	198,360	311,630	311,640	70,825	3,460	
	обед															
20	салат зеленый с огурцом и маслом рапсовым	100	1,030	6,050	2,140	67,200			0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570	
88	щи из свежей капусты с картофелем 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	
261	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	
325	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	
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 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	458,370	104,175	5,020		
	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	
			53,9	55,304	234,493	1645			0,84	42	490	770	770	175	8,4	

12 - 18 лет																
день 12	наименование	масса порции			пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы	белки	жиры	углеводы			В1	С	А(рет.экв/сут.	Са	Р	Mg	Fe
182	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	
209	яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000			0,030		100,000	22,000	76,800	4,800	1,000	
378	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	
16	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	26,057	108,504	770,580		28,33%	0,397	19,830	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100	
	обед															
20	салат зеленый с огурцом и маслом рапсовым	100	1,030	6,050	2,140	67,200			0,026	2,200	20,000	75,200	36,340	4,886	0,570	
88	щи из свежей капусты с картофелем 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	
261	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	
325	кабачки тушеные	220	10,83	12,15	45,1	256,93			0,129	8,378	122,490	183,790	71,040	55,675	2,540	
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 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 лет		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества					
наименование	масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	рег.экв/су	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
215 омлет паровой	250	13,596	18,603	45,180	377,750		0,169	10,698	178,310	150,350	161,530	32,825	0,965
379 кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
338 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	70,825	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
104 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
290 птица /индейка/ тушенная в сметан/том.. соусе	100	12,45	17,34	29,68	349,40		0,164	1,220	131,800	161,900	145,200	31,810	2,190
305 рис отварной с маслом слив.	150	4,390	8,905	18,520	157,36		0,106	0,900	59,390	78,570	56,540	8,595	0,967
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	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	139,690	979,240	41,67%	0,500	25,000	291,690	458,380	458,340	104,175	4,997
2-х разовое питание		53,900	55,304	234,496	1645,0		0,840	41,998	490,000	770,010	770	175	8,357

12 - 18 лет		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества					
наименование	масса порции	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	рег.экв/су	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
215 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
379 кофейный напиток с молоком	200	3,166	2,68	15,95	100,60		0,044	1,300	20,000	125,780	90,000	14,000	0,134
338 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
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
104 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
290 птица /индейка/ тушенная в сметан/том.. соусе	120	14,67	18,00	47,63	436,59		0,212	5,390	135,800	174,240	184,340	41,560	3,398
305 рис припущенный с маслом слив.	240	7,587	13,669	20,571	224,35		0,151		138,730	110,190	59,100	19,680	2,262
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	60	4,74	0,600	28,98	120,72		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
итого	1020	37,503	38,340	159,690	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

7 - 11 лет		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества					
день 14	порция	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	Ca	P	Mg	Fe	
наименование	масса												
	порции												
234	завтрак	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	3,06	7,38	34,02	170,85		0,055	0,322	130,220	14,786	14,470	9,610	0,861
309	сыр порциями	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
383	какао с молоком сгущенным	4,188	4,334	25,446	157,600		0,160	8,408	0,014	119,364	124,680	22,096	0,620
71	хлеб пшеничный йодированный	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550
	помидор свежий	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	5,320		2,600	2,340	5,100	0,379
	Итого	21,818	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,340	16,998	198,310	311,630	311,630	70,825	3,400
30	обед	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	1,768	29,600	46,472	56,879	2,720	0,114
96	салат из редиса	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	8,490	144,000	109,150	126,790	7,575	0,093
244	рассольник ленинградский	19,720	17,428	38,100	345,150		0,196	3,544	118,090	248,568	163,100	45,880	2,200
	плов из отварной говядины												
	напиток витаминизированный	0,00	0,000	19,00	80,00		0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000
347	"Витощка"	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		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	хлеб пшеничный йодированный	300	0,850	1,980	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500
	фрукты/банан												
	Итого	32,082	32,918	139,579	979,260	41,67%	0,500	25,002	291,690	458,390	458,369	104,175	5,007
	2-х разовое питание	53,900	55,299	234,485	1645,010	70%	0,840	42,000	490,000	770,020	769,999	175,000	8,407
		53,9	55,304	234,483	1645		0,84	42	490	770	770	175	8,4

12 - 18 лет		пищевые вещества		энерг		витамины(мг)		минеральные вещества					
день 14	порция	белки	жиры	углеводы	ценность	%	В1	С	Ca	P	Mg	Fe	
наименование	масса												
	порции												
234	завтрак	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	6,582	10,661	34,020	182,16		0,072	3,155	197,056	57,216	39,300	9,610	2,121
309	сыр порциями	3,480	4,43	0,00	54,00		0,005	0,105	39,000	132,000	75,000	5,250	0,150
15	какао с молоком сгущенным	4,188	4,334	25,446	157,600		0,160	8,408	0,014	119,364	124,680	22,096	0,620
383	хлеб пшеничный йодированный	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990
71	помидор свежий	0,550	0,100	1,900	11,40		0,030	5,320		2,600	2,340	5,100	0,379
	Итого	25,497	26,060	108,500	770,580	28,33%	0,397	19,831	254,970	339,960	339,960	84,990	5,100
30	обед	2,514	7,380	2,859	87,900		0,017	1,768	29,600	46,472	56,879	2,720	0,114
96	салат из редиса	2,018	5,090	11,980	107,250		0,093	8,490	144,000	109,150	126,790	7,575	0,093
244	рассольник ленинградский	250	25,141	22,850	499,310		0,279	7,712	201,310	290,198	204,770	66,715	4,592
	плов из отварной говядины												
	напиток витаминизированный	0,00	0,000	19,00	80,00		0,030	10,000	0,120	0,000	0,000	0,000	0,000
347	"Витощка"	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		0,060			13,800	52,200	19,800	0,660
	хлеб пшеничный йодированный	300	0,850	1,980	146,280		0,064	1,200		31,200	17,000	18,200	1,500
	фрукты/банан												
	Итого	37,503	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	288,100	1904,000	70%	0,980	49,001	630,000	839,980	839,999	210,000	12,599

7 - 11 лет день 15 наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)		(рет. экв./су)	минеральные вещества								
		белки	жиры	углеводы			В1	С		Са	Р	Mg	Fe					
завтрак																		
224 запеканка из творога с морковью с	250	15,204	16,085	54,806	385,85		0,240	14,248	163,310	208,330	196,530	38,825	2,140					
молоком сгущенным	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460					
378 чай со сливками	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050			11,500	43,500	16,500	0,550					
хлеб пшеничный йодированный	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250					
71 огурец свежий	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					
итого																		
обед																		
45 салат из белокачанной 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	0,172					
242 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					
312 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					
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					
338	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					
итого																		
2-х разовое питание		53,890	55,304	234,493	1645		0,84	42	450	770	770	175	8,4					

12 - 18 лет день 15 наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)		(рет. экв./су)	минеральные вещества								
		белки	жиры	углеводы			В1	С		Са	Р	Mg	Fe					
завтрак																		
224 запеканка из творога с морковью с	300	18,727	19,364	54,806	395,16		0,257	17,081	219,970	227,430	221,460	63,655	3,400					
молоком сгущенным	200	2,310	5,746	15,000	159,000		0,030	0,300	35,000	83,300	56,500	8,500	0,460					
378 чай со сливками	90	4,11	0,900	37,74	210,42		0,090			20,700	47,000	29,700	0,990					
хлеб пшеничный йодированный	50	0,35	0,05	0,95	6,00		0,020	2,450		8,500	15,000	7,000	0,250					
71 огурец свежий	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					
итого																		
обед																		
45 салат из белокачанной 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	0,172					
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	4,57					
312 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					
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					
338	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					
итого																		
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					

7 - 11 ЛЕТ													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	(рет.экв/су)	Ca	P	Mg	Fe
каша жидкая молочная из манной крупы с маслом и сахаром	195	5,226	9,312	52,896	313,250		0,199	15,305	34,910	32,830	29,830	22,935	1,222
яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		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	50	3,950	0,500	24,150	116,90		0,050		11,500	43,500	16,500	16,500	0,550
ИТОГО	500	21,814	22,381	94,906	665,750	28,33%	0,34	16,998	198,31	311,630	311,630	70,825	3,4
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		95,510	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	110	15,95	15,24	34,96	264,97		0,100	3,940	169,800	161,290	85,990	29,850	0,588
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	1070	32,084	32,908	139,586	979,25	41,67%	0,503	25,004	291,69	458,37	458,36	104,17	5,004
2-х разовое питание		53,898	55,289	234,492	1645,000	70,00%	0,843	42,002	490,000	770,000	769,990	174,995	8,404

12 - 18 ЛЕТ													
наименование	масса порции	пищевые вещества			энерг. ценность	%	витамины(мг)			минеральные вещества			
		белки	жиры	углеводы			В1	С	(рет.экв/су)	Ca	P	Mg	Fe
каша жидкая молоч. из манной крупы с масл. и сах.	250	8,749	12,591	52,996	324,580		0,216	18,138	91,570	38,730	57,830	22,935	2,482
яйцо вареное	40	5,080	4,600	0,280	63,000		0,030		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	16,500	0,990
ИТОГО	595	25,497	26,06	108,596	770,600	28,33%	0,397	19,831	254,97	339,960	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		95,510	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	54,974	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	268,186	1904,020	70,00%	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,090	12,600

Расчет пищевой ценности за смену от 7 до 11 лет летний лагерь			
2-х разовое питание		энерг	
белки	пищевые вещества жиры углеводы	калории	ккал
53,903	55,298 234,486	1645,000	1645,000
53,900	55,300 234,486	1645,000	1645,000
53,900	55,304 234,483	1645,000	1645,000
53,900	55,285 234,482	1644,980	1644,980
53,895	55,299 234,492	1645,000	1645,000
53,895	55,300 234,462	1645,030	1645,030
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	323,384 331,766 1406,891	9870,010	9870,010
день 7	53,900 55,300 234,491	1645,000	1645,000
день 8	53,900 55,275 234,482	1645,000	1645,000
день 9	53,896 55,300 234,566	1645,020	1645,020
день 10	53,900 55,298 234,482	1644,980	1644,980
день 11	53,896 55,255 234,503	1645,000	1645,000
день 12	53,896 55,206 234,503	1644,99	1644,99
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	323,378 331,635 1406,974	9865,990	9865,990
день 13	53,900 55,300 234,496	1645,000	1645,000
день 14	53,900 55,298 234,485	1645,010	1645,010
день 15	53,890 55,301 234,484	1645,020	1645,020
день 16	53,904 55,297 234,492	1645,000	1645,000
день 17	53,893 55,299 234,506	1645,020	1645,020
день 18	53,899 55,289 234,492	1645,000	1645,000
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	323,385 331,765 1406,955	9870,050	9870,050
ИТОГО ЗА СМЕНУ	970,147 995,186 4220,820	29610,050	29610,050
всего за 1 день	53,897 55,288 234,490	1645,003	1645,003

Расчет пищевой ценности за смену от 12 до 18 лет летний лагерь			
2-х разовое питание		энерг	
белки	пищевые вещества жиры углеводы	калории	ккал
63,000	64,461 268,100	1903,822	1903,822
63,000	64,406 268,403	1904,100	1904,100
63,012	64,092 268,108	1904,032	1904,032
63,003	64,400 268,104	1904,000	1904,000
63,008	64,396 268,104	1904,000	1904,000
63,002	64,401 268,102	1904,000	1904,000
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	379,025 386,156 1608,917	11423,928	11423,928
день 7	62,964 64,404 268,106	1903,990	1903,990
день 8	62,966 64,424 268,100	1904,000	1904,000
день 9	62,990 64,404 268,100	1904,000	1904,000
день 10	63,006 64,400 268,099	1904,000	1904,000
день 11	62,999 64,400 268,104	1904,000	1904,000
день 12	63,003 64,393 268,147	1904,040	1904,040
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	377,988 386,425 1608,656	11424,030	11424,030
день 13	63,000 64,404 268,094	1904,000	1904,000
день 14	63,000 64,400 268,100	1904,000	1904,000
день 15	63,000 64,400 268,100	1904,000	1904,000
день 16	63,000 64,400 268,103	1904,000	1904,000
день 17	62,997 64,397 268,104	1903,990	1903,990
день 18	63,000 64,400 268,196	1904,020	1904,020
ИТОГО ЗА НЕДЕЛЮ	377,997 386,401 1608,699	11424,010	11424,010
ИТОГО ЗА СМЕНУ	1134,010 1158,982 4826,272	34271,968	34271,968
всего за 1 день	63,001 64,388 268,126	1903,998	1903,998

минеральные вещества									
	В1	С	А(рет-завис.)	Са	Р	Мg	Fe		
калории	0,840	41,998	490,000	770,000	770,000	175,000	8,400		
калории	0,840	42,000	490,000	770,000	770,000	175,000	8,400		
калории	0,840	42,000	490,000	770,000	770,000	175,000	8,400		
калории	0,852	42,004	490,010	770,018	770,010	175,059	8,400		
калории	0,839	41,988	489,990	769,990	770,000	174,995	8,410		
калории	5,053	251,988	2939,990	4619,940	4619,830	1050,037	50,429		
калории	0,840	42,042	490,000	770,040	769,980	175,575	8,398		
калории	0,839	42,000	489,815	769,990	770,200	175,000	8,420		
калории	0,840	42,000	490,000	770,000	770,000	175,020	8,420		
калории	0,841	42,000	490,000	770,000	770,000	174,990	8,400		
калории	0,840	41,900	490,005	770,000	770,100	174,990	8,400		
калории	0,843	42,002	490,000	770,000	769,990	174,995	8,404		
калории	5,044	251,860	2940,005	4620,030	4620,029	1050,145	50,411		
калории	15,152	755,906	8819,870	13869,998	13860,134	3150,831	151,593		
калории	0,842	41,995	489,993	770,000	770,007	175,046	8,422		

минеральные вещества									
	В1	С	А(рет-завис.)	Са	Р	Мg	Fe		
калории	0,980	49,000	630,000	840,000	839,990	210,000	12,600		
калории	0,980	49,000	630,000	840,290	840,004	210,000	12,600		
калории	0,980	49,004	630,000	840,000	840,000	210,000	12,574		
калории	0,980	49,010	630,000	840,000	839,990	210,160	12,817		
калории	0,980	49,000	630,270	840,000	840,041	209,914	12,817		
калории	0,980	49,001	630,000	839,994	839,970	210,050	12,592		
калории	5,880	294,015	3780,270	5040,284	5040,010	1260,124	75,583		
калории	0,980	49,000	629,960	840,000	839,990	210,000	12,600		
калории	0,982	49,000	630,000	840,000	839,990	210,000	12,603		
калории	0,980	49,000	630,000	840,000	839,970	210,005	12,600		
калории	0,980	49,000	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600		
калории	0,980	49,001	630,000	840,000	840,010	210,000	12,600		
калории	0,980	49,000	630,000	840,000	840,000	210,000	12,593		
калории	5,882	294,001	3779,960	5040,000	5039,960	1260,005	75,596		
калории	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600		
калории	0,978	49,000	630,010	839,980	839,960	210,000	12,599		
калории	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,060	12,599		
калории	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,000	12,600		
калории	0,980	49,001	630,000	840,000	840,000	210,090	12,600		
калории	5,878	294,005	3780,010	5039,950	5039,990	1260,170	75,598		
ИТОГО ЗА СМЕНУ	17,640	882,021	11340,240	15120,234	15119,560	3780,289	226,777		
всего за 1 день	0,980	49,001	630,013	840,013	839,998	210,017	12,599		

Ведомость контроля рациона питания детей от 7 до 11 лет

Наименование продукта	18 дней																		итого			
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день				
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	2,52	18	0,14	
Какао - порошок	0,7		3		3		3		3		3		3		3		3		3	18	18	1
Какао - порошок	131	200	250	100	100	100	190	150	280	300	300	150	100	300	150	200	100	300	100	3229	18	376,89
Какао-порошок	108		250		250				250		250				250					1009	18	96,95
Кондитерское изделие	7																			28	18	7,2222
Кондитерское изделие	1,4	6,5		6,5					6,5											28	18	1,4444
Кондитерское изделие	1,4	6,5		6,5					6,5											28	18	2,2222
Кондитерское изделие	2,1																			40	18	1,4444
Кондитерское изделие	2,1																			40	18	2,2222
Корейская капуста	31,6																			1020	18	58,527
Корейская капуста	19,6	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	236	18	13,111
Корейская капуста	19,6	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	236	18	19,5
Корейская капуста	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	378	18	21
Корейская капуста	210	400	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	350	18	213,33
Корейская капуста	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	169	18	10,5
Корейская капуста	49	90	100	140	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1000	18	56,859
Молоко 1 категория	166	200	250	150	250	100	250	300	150	100	100	400	100	200	250	280	250	250	250	3899	18	215,11
Молоко 1 категория	24,5																			560	18	27,778
Молоко 1 категория	40,9																			140	18	40,556
Молоко 1 категория	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	378	18	21
Молоко 1 категория	7																			140	18	7,778
Молоко 1 категория	20																			2709	18	150
Молоко 1 категория	140	200	400	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2709	18	150
Молоко 1 категория	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
Молоко 1 категория	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
Молоко 1 категория	21																			195	18	10,833
Молоко 1 категория	19,6																			880	18	37,778
Молоко 1 категория	7	15																		66	150	153,89
Молоко 1 категория	35	200	200	50	165	200	150	395	50	350	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2770	18	153,89
Молоко 1 категория	109,6	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	1980	18	110
Молоко 1 категория	56	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	900	18	50
Молоко 1 категория	0,7																			12	18	0,6667
Молоко 1 категория	24	40																		440	18	24,444
Молоко 1 категория																				0	18	0
Молоко 1 категория																				0	18	0

Ведомость контроля рациона питания детей от 12 до 16 лет

Наименование продукта	18 дней																		итого				
	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	11 день	12 день	13 день	14 день	15 день	16 день	17 день	18 день					
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	0,44	3			3				3					3						3	18	18	1
Какао - порошок	131	200	250	100	100	100	190	150	280	300	300	150	100	300	150	200	100	300	100	3229	18	178,29	
Какао-порошок	108		250		250				250		250				250					1009	18	85,556	
Кондитерское изделие	7																			28	18	10,556	
Кондитерское изделие	1,4	6,5		6,5					6,5											28	18	1,4444	
Кондитерское изделие	1,4	6,5		6,5					6,5											28	18	2,2222	
Кондитерское изделие	2,1																			40	18	1,4444	
Кондитерское изделие	2,1																			40	18	2,2222	
Корейская капуста	31,6																			1020	18	58,527	
Корейская капуста	19,6	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	236	18	13,111	
Корейская капуста	19,6	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	236	18	19,5	
Корейская капуста	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	378	18	21	
Корейская капуста	210	400	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	350	18	213,33	
Корейская капуста	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	169	18	10,5	
Корейская капуста	49	90	100	140	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	1000	18	56,859	
Молоко 1 категория	166	200	250	150	250	100	250	300	150	100	100	400	100	200	250	280	250	250	250	3899	18	215,11	
Молоко 1 категория	24,5																			560	18	27,778	
Молоко 1 категория	40,9																			140	18	40,556	
Молоко 1 категория	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	378	18	21	
Молоко 1 категория	7																			140	18	7,778	
Молоко 1 категория	20																			2709	18	150	
Молоко 1 категория	140	200	400	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2770	18	153,89	
Молоко 1 категория	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	
Молоко 1 категория	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	
Молоко 1 категория	21																			195	18	10,833	
Молоко 1 категория	19,6																			880	18	37,778	
Молоко 1 категория	7	15																		66	150	153,89	
Молоко 1 категория	35	200	200	50	165	200	150	395	50	350	200	200	200	200	200	200	200	200	200	2770	18	153,89	
Молоко 1 категория	109,6	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	110	1980	18	110	
Молоко 1 категория	56	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	900	18	50	
Молоко 1 категория	0,7																			12	18	0,6667	
Молоко 1 категория	24	40																		440	18	24,444	
Молоко 1 категория																				0	18	0	
Молоко 1 категория																				0	18	0	

