

«Согласовано»

И. А. Начальник, главный государственный санитарный врач  
территориального отдела управления  
Роспотребнадзора по Калининградской области  
в Черняховском, Озерском и Гвардейском районах

  
П. В. Иваниш  
" 08 " 08 2017 г.

"Утверждаю"

Генеральный директор ООО "КК Русский пир"

  
Д. А. Кенесаринова  
07 августа 2017 г.

---

---

---

---

---

---

---

---

Примерный двухнедельный рацион (10 дней) питания учащихся  
МБОУ СШ № 1 МО "Гвардейский район" Калининградской области  
• возрастная категория с 7 до 11 лет  
2017-2018 г.г.

На основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях изд. Москва Дели принт 2011г.  
По рекомендациям СанПиН 2.4.5.2409-08

Наименование блюд	№ рецепту	Выход, г	пищевые вещества (г)			Энерг. Ценность,	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки, г	Жиры, г	Углевод н. г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>1 день (понедельник)</b>															
<i>Завтрак</i>															
1 Макароны отварные с сыром	31	150/15	4,67	13,4	37,39	288,84	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9	
2 Яйцо вареное		40	5,71	5,17	0,3	70,57	0	0	0	0	0,5	43,1	8,1	0,3	
3 Хлеб ржано-пшеничный		40	3,07	0,71	20,12	99,15	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6	
4 Чай заварной с сахаром	158	200	0	0	20	80	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6	
<i>Итого:</i>			<b>13,45</b>	<b>19,28</b>	<b>77,81</b>	<b>538,56</b>	<b>0,21</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,642</b>	<b>507,4</b>	<b>502,983</b>	<b>96,8</b>	<b>3,458</b>	
<i>Обед</i>															
1 Салат из свежей капусты с морковью	224	60	1	2,45	3,03	38,17	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3	
2 Рассольник Ленинградский	601	200	5,46	9,17	23,5	198,37	0,105	0	0	0	47,48	118,9	29,63	1,45	
3 Тефтеля в красном соусе	42	80	16,56	6,78	21,19	212,02	0	0	0	0	30,28	199,37	42	2,5	
4 Каша гречневая с маслом	30	150	6,65	5,54	30,04	196,62	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57	
5 Кисель плодово-ягодный с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	33	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6	

Хлеб ржано-пшеничный		60	4,61	1,07	30,18	148,79	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<i>того:</i>			<b>34,28</b>	<b>25,01</b>	<b>119,6</b>	<b>840,61</b>	<b>0,401</b>	<b>33</b>	<b>0,011</b>	<b>0,688</b>	<b>155,41</b>	<b>547,25</b>	<b>204,88</b>	<b>9,02</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,73</b>	<b>44,29</b>	<b>197,41</b>	<b>1379,2</b>	<b>0,611</b>	<b>36</b>	<b>0,09</b>	<b>1,312</b>	<b>525,59</b>	<b>942,683</b>	<b>268,32</b>	<b>10,678</b>

### 2 день (вторник)

<b>Завтрак</b>															
1	Оладьи со сгущенным молоком	222	2/75/20	13,49	12,82	84,85	508,74	0,18	0	0,06	5	221,24	252,3	38,6	1,6
2	Кофейный напиток с молоком	35	200	1,75	1,51	19,56	98,83	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			<b>15,24</b>	<b>14,33</b>	<b>104,41</b>	<b>607,57</b>	<b>0,182</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>5,024</b>	<b>304,21</b>	<b>309,28</b>	<b>49,2</b>	<b>1,758</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из вареной свеклы	7	60	0,82	4,85	4,81	66,17	0,11	0	0	0	22,63	24,3	12,27	0,79
2	Суп гороховый	600	200	6,71	6,71	21,84	174,59	0,214	0	0	2,1	52,6	134,61	39,66	2,2
3	Биточек рыбный в красном соусе	50	80	10,61	6,01	14,13	153,05	0	0	0	0	24,14	149,9	22,6	0,6
4	Картофельное пюре	29	150	3,26	4,88	22,05	145,16	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
	Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	0,75	0,06	22,92	95,22	0	33	0	1,3	51,2	38	29,3	0
6	Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			<b>25,22</b>	<b>23,58</b>	<b>115,93</b>	<b>776,82</b>	<b>0,548</b>	<b>33</b>	<b>0,01</b>	<b>4,181</b>	<b>205,03</b>	<b>481,44</b>	<b>146,13</b>	<b>5,39</b>
	<b>Всего:</b>			<b>40,46</b>	<b>37,91</b>	<b>220,34</b>	<b>1384,4</b>	<b>0,73</b>	<b>33</b>	<b>0,09</b>	<b>9,205</b>	<b>509,24</b>	<b>790,72</b>	<b>195,33</b>	<b>7,148</b>

### 3 день (среда)

<b>Завтрак</b>															
1	Запеканка творожная с повидлом	773	150/20	26,05	10,718	48,78	395,78	0,08	0	0,06	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8
2	Хлеб пшеничный с маслом		20/5	1,69	4,42	10,83	89,86	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19
3	Чай с молоком	399	200	1,57	1,28	17,41	87,44	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
	<i>Итого:</i>			<b>29,31</b>	<b>16,418</b>	<b>77,02</b>	<b>573,08</b>	<b>0,082</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>316,17</b>	<b>353,73</b>	<b>45,57</b>	<b>1,148</b>
<b>Обед</b>															
1	Салат из свежей моркови	92	60	0,72	2,45	4,02	41,01	0	0	0,003	2,8	15,13	23,67	16,3	0,62
2	Борщ со свежей капустой с картофелем	539	200	4,04	7,14	16,47	146,3	0,063	0	0	0	50,6	53,83	24,84	1,27
3	Плов	50	200	17,85	10,32	45,58	346,6	0,328	0	0	0	58,18	382	154,8	3
5	Компот из свежих яблок с витамином С	44	200	0,08	0,08	16,93	68,76	0,008	33	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6	Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
	<i>Итого:</i>			<b>25,76</b>	<b>21,06</b>	<b>113,18</b>	<b>745,3</b>	<b>0,469</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>3,45</b>	<b>146,06</b>	<b>499,556</b>	<b>209,49</b>	<b>6,117</b>
	<b>Всего:</b>			<b>55,07</b>	<b>37,478</b>	<b>190,2</b>	<b>1318,4</b>	<b>0,551</b>	<b>33</b>	<b>0,08</b>	<b>3,53</b>	<b>462,23</b>	<b>853,286</b>	<b>255,06</b>	<b>7,265</b>

### 4 день (четверг)

<b>Завтрак</b>															
1	Горошек зеленый		30	1	2,45	3,03	38,17	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3
2	Сосиска отварная		50	5,65	11	0,85	125	0	0	0	0	14,01	129,07	16,3	1,8
4	Каша гречневая с маслом	30	150	6,65	5,54	30,04	196,62	0,226	0	0	0	22,68	159,15	106,55	3,57
5	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,07	0,71	20,12	99,15	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
6	Чай заварной с сахаром	158	200	0,12	0,31	15,11	63,71	0,02	0	0	0	14,07	6,05	5,06	0,6
	<i>Итого:</i>			<b>16,49</b>	<b>20,01</b>	<b>69,15</b>	<b>522,65</b>	<b>0,316</b>	<b>0</b>	<b>0,011</b>	<b>0,6</b>	<b>86,66</b>	<b>352,77</b>	<b>149,11</b>	<b>6,87</b>
<b>Обед</b>															
1	Винегрет овощной	10	60	0,74	4,99	9,1	84,27	0,028	0	0	0	13,9	25,77	11,42	0,526

Суп вермишелевый	536	200	3,2	7,4	17,71	150,24	0,11	0	0	0	38,68	95,49	26,8	1,357
Гуляш	537	100	16	3,65	8,92	132,53	0,054	0	0	0	18,546	115,56	54,58	0,994
Картофель отварной	595	150	3,042	4,406	24,518	149,89	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	0,1	0,07	16,92	68,71	0	33	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>			<b>26,152</b>	<b>21,586</b>	<b>107,348</b>	<b>728,27</b>	<b>0,416</b>	<b>33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,869</b>	<b>144,656</b>	<b>382,78</b>	<b>140,6</b>	<b>5,277</b>
<b>Всего:</b>			<b>42,642</b>	<b>41,596</b>	<b>176,498</b>	<b>1250,9</b>	<b>0,732</b>	<b>33</b>	<b>0,021</b>	<b>1,469</b>	<b>231,316</b>	<b>735,55</b>	<b>289,71</b>	<b>12,147</b>

### 5 день (пятница)

<b>Завтрак</b>														
1 Оладьи с творогом с повидлом	306	2/75/30	16,2	13,41	75,98	489,41	0	0	0,06	0	244,8	282	40,3	1,5
2 Какао с молоком	36	200	3,38	2,8	19,97	118,6	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
<b>Итого:</b>			<b>19,58</b>	<b>16,21</b>	<b>95,95</b>	<b>608,01</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,018</b>	<b>377,7</b>	<b>411,3</b>	<b>80,8</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат из сырых овощей	322	60	0,88	2,45	3,71	40,41	0	0	0	0	17,87	31,18	20,8	0,4
2 Свекольник	268	200	3,84	7,14	16,37	145,1	0,071	0	0	0	32,3	56,85	24,2	1,12
3 Котлета в соусе	331	80	15,126	6,97	15,93	186,95	0	0	0	0	19,7	140,1	18,22	2
4 Макароны отварные с маслом	31	150	0,73	9,42	37,4	237,3	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5 Компот из ягод с витамином С	54	200	0,16	0,06	16,89	68,74	0	33	0	0	51,2	38	29,3	0
6 Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>			<b>23,806</b>	<b>27,11</b>	<b>120,48</b>	<b>821,13</b>	<b>0,141</b>	<b>33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,6</b>	<b>148,97</b>	<b>352,33</b>	<b>110,72</b>	<b>5,02</b>
<b>Всего:</b>			<b>43,386</b>	<b>43,32</b>	<b>216,43</b>	<b>1429,1</b>	<b>0,141</b>	<b>33</b>	<b>0,09</b>	<b>0,618</b>	<b>526,67</b>	<b>763,63</b>	<b>191,52</b>	<b>8,02</b>

### 6 день (понедельник)

<b>Завтрак</b>														
1 Запеканка творожная со сгущенным молоком	773	150/20	26,05	10,718	48,78	395,78	0,08	0	0,06	0,056	229,6	282,7	32,4	0,8
2 Хлеб пшеничный с маслом		20/5	1,69	4,42	10,83	89,86	0	0	0	0	3,6	14,05	2,57	0,19
3 Кофейный напиток с молоком	35	200	1,75	1,51	19,56	98,83	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
<b>Итого:</b>			<b>29,49</b>	<b>16,648</b>	<b>79,17</b>	<b>584,47</b>	<b>0,082</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,08</b>	<b>316,17</b>	<b>353,73</b>	<b>45,57</b>	<b>1,148</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат из свежей капусты с морковью	224	60	1	2,45	3,03	38,17	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3
2 Суп с рисом	734	200	4,07	6,6	18,9	151,28	0	0	0	2,5	71,42	105,5	32,55	1,5
3 Каша гречневая с курицей	322	200	20,6	10,69	42,16	347,25	0	0	0	0	19,7	140,1	18,22	2
5 Кисель плодово-ягодный с витамином С	521	200	0	0	11,66	46,64	0	33	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6 Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>			<b>28,74</b>	<b>20,81</b>	<b>105,93</b>	<b>725,97</b>	<b>0,07</b>	<b>33</b>	<b>0,011</b>	<b>3,188</b>	<b>146,09</b>	<b>315,43</b>	<b>77,47</b>	<b>5</b>
<b>Всего:</b>			<b>58,23</b>	<b>37,458</b>	<b>185,1</b>	<b>1310,4</b>	<b>0,152</b>	<b>33</b>	<b>0,091</b>	<b>3,268</b>	<b>462,26</b>	<b>669,16</b>	<b>123,04</b>	<b>6,148</b>

### 7 день (вторник)

<b>Завтрак</b>														
1 Каша пшеничная молочная с маслом	156	200	5,96	7,46	29,09	207,34	0,1	0	0,06	2,9	116	202	96,4	2,9
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	30/5/15	6,2	8,48	15,48	163,04	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2

Гакао с молоком	36	200	3,38	2,8	19,97	118,6	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
<b>Итого:</b>			<b>15,54</b>	<b>18,74</b>	<b>64,54</b>	<b>488,98</b>	<b>0,127</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>3,518</b>	<b>403,9</b>	<b>435,8</b>	<b>147,77</b>	<b>4,6</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат картофельный с морковью и кукуруз	771	60	0,98	2,62	7,38	57,02	0	0	0,001	0	27,5	21,2	11,9	0,3
2 Борщ со свежей капустой с картофелем	539	200	4,04	7,14	16,47	146,3	0,063	0	0	0	50,6	53,83	24,84	1,27
3 Голубец ленивый в соусе	118	80	9,03	4,13	14,03	129,41	0	0	0	0	22,7	123,7	55,6	1
4 Макароны отварные с маслом	31	150	0,73	9,42	37,4	237,3	0	0	0	0	19,5	48,9	8,9	0,9
5 Компот из сухофруктов с витамином С	43	200	0,75	0,06	22,92	95,22	0	33	0	1,3	51,2	38	29,3	0
6 Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>			<b>18,6</b>	<b>24,44</b>	<b>128,38</b>	<b>807,88</b>	<b>0,133</b>	<b>33</b>	<b>0,011</b>	<b>1,9</b>	<b>179,9</b>	<b>322,93</b>	<b>139,84</b>	<b>4,07</b>
<b>Всего:</b>			<b>34,14</b>	<b>43,18</b>	<b>192,92</b>	<b>1296,9</b>	<b>0,26</b>	<b>33</b>	<b>0,091</b>	<b>5,418</b>	<b>583,8</b>	<b>758,73</b>	<b>287,61</b>	<b>8,67</b>

### 8 день (среда)

<b>Завтрак</b>														
1 Омлет натуральный	63	150	12,17	15,48	1,85	185,95	0	0	0	0	95,97	203,68	16,05	2,32
2 Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	30/5/15	6,2	8,48	15,48	163,04	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
3 Чай с молоком	399	200	1,57	1,28	17,41	87,44	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
<b>Итого:</b>			<b>19,94</b>	<b>25,24</b>	<b>34,74</b>	<b>436,43</b>	<b>0,029</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,624</b>	<b>333,94</b>	<b>365,16</b>	<b>37,52</b>	<b>2,678</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат из сырых овощей	322	60	0,88	2,45	3,71	40,41	0	0	0	0	17,87	31,18	20,8	0,4
2 Свекольник	268	200	3,84	7,14	16,37	145,1	0,071	0	0	0	32,3	56,85	24,2	1,12
3 Рыба тушеная с овощами с томатом	221	80	16,33	6,14	4,029	136,70	0	0	0	0	48,63	295,69	45,18	1,24
4 Картофельное пюре	29	150	3,3	4,9	22,05	145,5	0,154	0	0	0,181	46,06	97,33	33	1,2
5 Компот из яблок с витамином С	44	200	0,08	0,08	16,93	68,76	0,008	33	0	0,05	13,75	2,756	4,25	0,627
6 Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>			<b>27,5</b>	<b>21,78</b>	<b>93,269</b>	<b>679,1</b>	<b>0,887</b>	<b>33</b>	<b>0,163</b>	<b>11,297</b>	<b>1778,49</b>	<b>2656,02</b>	<b>779,06</b>	<b>27,353</b>
<b>Всего:</b>			<b>47,44</b>	<b>47,02</b>	<b>128,009</b>	<b>1115,5</b>	<b>0,916</b>	<b>33</b>	<b>0,183</b>	<b>11,921</b>	<b>2112,43</b>	<b>3021,18</b>	<b>816,58</b>	<b>30,031</b>

### 9 день (четверг)

<b>Завтрак</b>														
1 Оладьи с творогом с повидлом	306	2/75/30	16,2	13,41	75,98	489,41	0	0	0,06	0	244,8	282	40,3	1,5
2 Кофейный напиток с молоком	35	200	1,75	1,51	19,56	98,83	0,002	0	0,02	0,024	82,97	56,98	10,6	0,158
<b>Итого:</b>			<b>17,95</b>	<b>14,92</b>	<b>95,54</b>	<b>588,24</b>	<b>0,029</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>0,624</b>	<b>333,94</b>	<b>365,16</b>	<b>37,52</b>	<b>2,678</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат из моркови	92	60	0,72	2,45	4,02	41,01	0	0	0,003	2,8	15,13	23,67	16,3	0,62
2 Щи из свежей капусты с картофелем	735	200	4,08	7,15	13,44	134,43	0,088	0	0	0	63,3	95	29	1,4
3 Плов	50	200	17,85	10,32	45,58	346,6	0,328	0	0	0	58,18	382	154,8	3
5 Компот из яблок и ягод с витамином С	45	200	0,1	0,07	16,92	68,71	0	33	0	0,088	19,07	11,33	5,5	0,6
6 Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>			<b>25,82</b>	<b>21,06</b>	<b>110,14</b>	<b>733,38</b>	<b>0,486</b>	<b>33</b>	<b>0,013</b>	<b>3,488</b>	<b>164,08</b>	<b>549,3</b>	<b>214,9</b>	<b>6,22</b>
<b>Всего:</b>			<b>43,77</b>	<b>35,98</b>	<b>205,68</b>	<b>1321,6</b>	<b>0,515</b>	<b>33</b>	<b>0,033</b>	<b>4,112</b>	<b>498,02</b>	<b>914,46</b>	<b>252,42</b>	<b>8,898</b>

### 10 день (пятница)

<b>завтрак</b>														
Каша овсяная молочная с маслом	12	200	6,2	8,33	27,68	210,49	0,181	0	0,06	0	136,53	212,203	34,83	1,6
Бутерброд с маслом и твердым сыром	14	30/5/15	6,2	8,48	15,48	163,04	0,027	0	0	0,6	155	104,5	10,87	0,2
Какао с молоком	36	200	3,38	2,8	19,97	118,6	0	0	0,02	0,018	132,9	129,3	40,5	1,5
<b>Итого:</b>			<b>15,78</b>	<b>19,61</b>	<b>63,13</b>	<b>492,13</b>	<b>0,208</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>0,618</b>	<b>424,43</b>	<b>446,003</b>	<b>86,2</b>	<b>3,3</b>
<b>Обед</b>														
1 Салат из свеклы	7	60	0,82	4,85	4,81	66,17	0,11	0	0	0	22,63	24,3	12,27	0,79
2 Суп с рыбой	33	200	5,45	4,77	13,7	119,53	0,114	0	0	0	36,4	117,43	30,06	1,02
3 Жаркое по-домашнему	303	200	17,35	9,67	40,76	319,47	0	0	0	0	105,1	160,7	81,6	2,22
4 Компот из ягод с витамином С	54	200	0,16	0,06	16,89	68,74	0	33	0	0	51,2	38	29,3	0
6 Хлеб ржано-пшеничный		60	3,07	1,07	30,18	142,63	0,07	0	0,01	0,6	8,4	37,3	9,3	0,6
<b>Итого:</b>			<b>26,85</b>	<b>20,42</b>	<b>106,34</b>	<b>716,54</b>	<b>0,294</b>	<b>33</b>	<b>0,01</b>	<b>0,6</b>	<b>223,73</b>	<b>377,73</b>	<b>162,53</b>	<b>4,63</b>
<b>Всего:</b>			<b>42,63</b>	<b>40,03</b>	<b>169,47</b>	<b>1208,7</b>	<b>0,502</b>	<b>33</b>	<b>0,09</b>	<b>1,218</b>	<b>648,16</b>	<b>823,733</b>	<b>248,73</b>	<b>7,93</b>

## Сезонные замены салатов из сырых овощей урожая прошлого года после 1 марта

День	Прием пищи	Заменяемый салат	Сезонный салат
1	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из квашеной капусты
3	Обед	Салат из моркови	Салат из отварной моркови с чесноком и горошком
4	Завтрак	Салат из свежей капусты с морковью .	Кукуруза 30 гр.
5	Обед	Салат из сырых овощей	Салат из соленых огурцов с луком и зел.горошком
6	Обед	Салат из свежей капусты с морковью	Салат из квашеной капусты
8	Обед	Салат из сырых овощей	Салат "Лебедушка"
9	Обед	Салат из моркови	Салат из отварной моркови с чесноком и горошком

**ШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ( Завтрак+Обед)**  
**Данные по витаминизации 3-х блюд**

№	Наименование	Суточная норма Витамин С мг		Витамин С мг (55% суточного рациона)	
		с 7 до 11 лет	от 12 лет и старше	с 7 до 11 лет	от 12 лет и старше
1	Компот из сухофруктов	60	70	33	39
1	Компот из яблок	60	70	33	39
3	Компот из яблок и ягод	60	70	33	39
4	Компот из ягод	60	70	33	39
5	Кисель	60	70	33	39

**ДОШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ 8-10 часовое пребывание**  
**Данные по витаминизации 3-х блюд (школьное питание)**

№	Наименование	Суточная норма Витамин С мг		Витамин С мг (65%суточного рациона )	
		с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет	с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет
1	Компот из сухофруктов	50	60	33	38
2	Компот из яблок	50	60	33	38
3	Компот из ягод	50	60	33	38
4	Компот из яблок и ягод	50	60	33	38
5	Кисель	50	60	33	38

**ДОШКОЛЬНОЕ ПИТАНИЕ 12 часовое пребывание**  
**Данные по витаминизации 3-х блюд (школьное питание)**

№	Наименование	Суточная норма Витамин С мг		Витамин С мг (100%суточного рациона )	
		с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет	с 3 до 6 лет	с 6 до 7 лет
1	Компот из сухофруктов	50	60	50	60
2	Компот из яблок	50	60	50	60
3	Компот из ягод	50	60	50	60
4	Компот из яблок и ягод	50	60	50	60
5	Кисель	50	60	50	60