



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И
БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

Управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия
человека по Пензенской области

Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия человека по Пензенской области в городе Кузнецке, Кузнецком,
Сосновоборском, Никольском, Неверкинском, Лопатинском, Камешкирском, Городищенском
районах

(442530, Пензенская область, ул. Орджоникидзе, д. 182, тел (841-57) 3-03-18, e-mail: gospotrebnadzor@sura.ru)

(наименование территориального органа государственного контроля (надзора))

Предписание
об устранении выявленных нарушений
обязательных требований

№ 116 - ПВ

«01» июля 2024г.

442571, Пензенская область, Сосновоборского р-н., р.п. Сосновоборск, ул. Северная 12 А

(место выдачи предписания)

Мною, Бикмаевой Альбиной Искандяровой

(фамилия, имя, отчество инспектора)

При проведении профилактического визита в отношении: Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения средняя общеобразовательн школа № 3 р.п. Сосновоборск
Сосновоборского района Пензенской области ИНН 5831002207 ОГРН 1025800359821,

(указывается наименование контролируемого лица,
адрес место нахождения и места осуществления деятельности)

Выявлены следующие нарушения обязательных требований: В муниципальном бюджетном
общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная школа № 3 р.п. Сосновоборск
Сосновоборского района Пензенской области, расположенной по адресу: 442571, Пензенская
область, Сосновоборский р-н., р.п. Сосновоборск, ул. Северная 12 А, примерное двухнедельное
меню для возрастной категории от 7 до 11 лет разработано без учета требований, содержащихся в
приложении № 9, таблице 1, а именно: день второй обед- гуляш из отварного мяса птицы масса 80
гр., день четвертый обед- котлеты рубленые из птицы масса 80 гр., день пятый обед- рыба
тушеная в томате с овощами масса 80 гр., день шестой обед- тефтели мясные паровые масса 80 гр.,
день восьмой обед- гуляш из отварного мяса птицы масса 80 гр., день девятый обед- котлеты
рубленые из птицы масса 80 гр., день десятый обед- рыба тушеная в томате с овощами масса 80
гр., день двенадцатый обед- гуляш из отварного мяса птицы масса 80 гр., день тринадцатый обед -
котлеты рубленые из птицы масса 80 гр., что является нарушением п. 8.1.2. СП 2.3/2.4.3590-20
«Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

(указать нарушения, а также структурную единицу нормативного правового акта,
обязательные требования, которого были нарушены)

На основании изложенного и руководствуясь абзацем 5 пункта 11(4) постановления
Правительства Российской Федерации от 10.03.2022 № 336 «Об особенностях организации и
осуществлении государственного контроля (надзора), муниципального контроля» и с целью
устранения выявленных нарушений предписываю:

В муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении средняя общеобразовательная
школа № 3 р.п. Сосновоборск Сосновоборского района Пензенской области, расположенной по

адресу: 442571, Пензенская область, Сосновоборский р-н., р.п. Сосновоборск, ул. Северная 12 А, примерное двухнедельное меню для возрастной категории от 7 до 11 лет разрабатывать с учетом требований, содержащихся в приложении № 9, таблице 1 . Основание п. 8.1.2. СП 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Срок исполнения: 29.08.2024 г.

(указать требования, подлежащие выполнению в целях устранения выявленных нарушений обязательных требований, срок устранения нарушений)

Ответственность за выполнение мероприятий возлагается на муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 3 р.п. Сосновоборск Сосновоборского района Пензенской области ИНН 5831002207 ОГРН 1025800359821. Наименование и адрес место нахождения контролируемого лица: 442570, Пензенская область р. п. Сосновоборск, Школьный пер., Информацию о выполнении настоящего предписания необходимо представить в Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Пензенской области в городе Кузнецке, Кузнецком, Сосновоборском, Никольском, Неверкинском, Лопатинском, Камешкирском, Городищенском районах по адресу: 442530, Пензенская область, ул. Орджоникидзе, д.182 тел./факс тел (841-57) 3-03-18 заказным почтовым отправлением с уведомлением о вручении или иным доступным способом (E-mail:rospotrebnadzor@sura.ru) в срок до « 29 » августа 2024 года с приложением документов и сведений, подтверждающих исполнение предписания.

Настоящее предписание может быть обжаловано в течение десяти рабочих дней с момента его получения в досудебном порядке, предусмотренном Федеральным законом от 31.07.2021 г. № 248-ФЗ «О государственном контроле (надзоре) и муниципальном контроле в Российской Федерации». Предписание об устранении нарушений обязательных требований, выданное в рамках осуществления федерального государственного санитарно-эпидемиологического надзора может быть обжаловано в судебном порядке только после прохождения процедуры досудебного обжалования.

<u>Специалист-эксперт территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Пензенской области</u>		А.И. Бикмаева
(должность лица, составившего предписание)	(подпись)	(инициалы и фамилия)

С предписанием ознакомлен(а) Директор МБОУ СОШ № 3 р.п. Сосновоборск «01» июля 2024 г

Предписание направлено по адресу:

В Территориальный отдел
Управления Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав
потребителей и благополучия
человека по Пензенской области в
городе Кузнецке, Кузнецком,
Сосновоборском, Никольском,
Неверкинском, Лопатинском,
Камешкирском, Городищенском
районах

В ответ на предписание № 116-ПВ от 01 июня 2024 года об устранении выявленных нарушений обязательных требований при проведении профилактического визита в отношении МБОУ СОШ № 3 р. п. Сосновоборск, сообщаю следующее:

Примерное двухнедельное меню для возрастной категории от 7 до 11 лет разработано с учётом требований, содержащихся в приложении № 9, таблица 1. Основание п. 8.1.2. СП 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Приложения на 15 листах.

Директор школы _____ /О. В. Столярова/

Утверждаю:
директор
МБОУ СОШ №3
р. п. Сосновоборск
_____ Столярова О. В.

**ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЕТСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЛАГЕРЯ
С ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ «ОЛИМПИК»
ПРИ МБОУ СОШ №3
р. п. СОСНОВОБОРСК
СОСНОВОБОРСКОГО РАЙОНА
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
Возрастная категория:
7 -11 лет**

День первый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	200	5,60	4,30	33,60	218	0,16	-	-	1,60	28,0	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак		14,39	15,1	66,02	485,24	0,24	0,87	40,01	2,22	177,20	280,93	81,93	4,07

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		25,58	20,08	126,53	789,48	0,22	32,20	19,47	3,36	138,89	487,70	131,99	4,45

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Яблоко	100	0,88	0,88	21,56	99	0,01	10,0	0,02	0,02	6,0	11,0	5,0	0,1
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		2,88	1,08	27,36	135	1,31	15,3	0,82	1,02	7,00	12,5	6,8	1,7
	Всего за день		42,85	36,26	219,91	1409,72	1,77	48,37	60,3	6,6	323,09	781,13	220,72	10,22

День второй

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	200	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	5,5	74,1	24,00	0,49
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
ПР	Сыр (порциями)	15	6,96	8,95	-	108,00	0,01	0,21	78,0	-	254,0	150,00	10,5	0,3
	Всего за завтрак		12,61	13,30	94,58	551,51	0,13	2,51	20,01	-	268,43	299,81	69,56	3,01

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86	-	-	23,76	57,78	23,74	0,92
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
246	Гуляш из отварного мяса (птицы)	90	9,47	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73	7,20	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		21,04	25,41	98,89	717,05	0,28	43,24	7,20	3,14	104,02	223,04	83,60	5,10

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	34	-	11	0,1
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		2,8	0,4	13,3	74	1,36	43,3	10,8	1,2	35	1,5	12,8	1,7
	Всего за день		36,45	39,11	206,77	1342,56	1,77	89,05	37,29	4,34	407,45	524,35	165,96	9,81

День третий

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	10,00	22,80	5,60	0,60
	Всего за завтрак		12,1	10,54	93,99	519,44	0,29	3,65	52,00	0,86	390,27	470,2	114,53	5,1

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
62	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	-	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		16,77	15,74	90,65	601,71	0,30	37,03	-	3,17	244,76	526,44	151,37	8,93

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Банан	100	1,5	0,6	21	96	0,04	10	20	0,4	8	0,15	42	0,6
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		3,5	0,8	26,8	132	1,34	15,3	20,8	1,4	9	1,55	43,8	2,2
	Всего за день		32,37	27,08	211,44	1253,15	1,93	56,2 5	72,8	5,43	644,03	998,19	309,7	16,23

День четвертый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак		14,98	16,28	68,12	496,03	0,164	2,39	84,71	0,10	421,64	344,04	53,68	1,32

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
294	Котлеты рубленые из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		28,57	26,78	104,31	772,52	0,55	29,59	16,00	6,20	131,08	428,55	237,67	11,39

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Груша	100	0,4	0,3	10,9	42	0,02	5	0,2	0,4	1,9	16	12	2,3
ПР	Вафли	60	3	3,8	19,5	65	0,07	-	80	3,95	65	1,2	12	0,70
	Всего за полдник		3,4	4,1	30,4	107	0,09	5	80,2	4,35	66,9	17,2	24	3
	Всего за день		46,95	47,16	202,83	1375,55	0,804	36,98	180,9	10,65	619,6	789,79	315,35	15,71

День пятый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	200	5,60	4,30	33,60	218,00	0,16	-	-	1,60	28,0	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		12,39	15,1	66,52	477,24	0,24	0,97	40,01	2,22	173,20	261,93	80,93	4,07

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
35	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	9,53	6,06	3,05	70,60	0,04	9,44	-	2,0	27,18	30,10	16,51	0,76
87	Щи	250	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,30	85,10	0,65
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,58	0,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		23,41	19,05	124,62	763,64	0,28	33,75	41,8	5,15	101,71	405,44	198,48	3,89

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Апельсин	100	0,9	0,2	81,56	43	0,04	60	8	0,2	34	0,5	13	0,3
ПР	Зефир	100	0,8	0,1	78	326	0,01	0,6	0	1,1	25	0,02	6	1,4
	Всего за полдник		1,7	0,3	159,56	369	0,05	60,6	8	1,3	59	0,52	19	1,7
	Всего за день		37,5	34,45	350,7	1609,88	0,57	95,32	89,81	8,67	333,91	667,89	298,41	9,66

День шестой

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Печенье сдобное	40	3,80	6,80	33,70	211,00	0,05	-	2,50	3,95	38,00	65,00	32,00	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		14,04	16,47	102,22	613,03	0,51	3,23	74,10	4,87	272,83	338,91	97,46	4,44

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
278	Тефтели мясные паровые	90	6,93	7,47	11,07	139,20	0,05	1,60	23,33	0,40	32,13	163,67	21,80	3,00
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		18,51	26,43	106,66	738,50	0,23	60,33	23,33	7,78	138,98	323,32	89,10	6,03

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Яблоко	100	0,88	0,88	21,56	99	0,01	10,0	0,02	0,02	6,0	11,0	5,0	0,1
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		2,88	1,08	27,36	137	1,31	15,3	8,82	1,02	7	12,5	6,8	1,7
	Всего за день		35,43	43,98	236,24	1488,53	2,05	78,8	106,25	13,67	418,81	674,73	193,36	12,17

День седьмой

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	200	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	5,5	74,1	24,00	0,49
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
	Всего за завтрак		9,43	12,10	93,78	521,60	0,10	1,95	20,00	-	173,77	230,70	59,33	3,31

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		29,54	20,13	90,03	659,90	0,3	13,94	19,47	1,52	187,11	600,39	147,16	8,12

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Яблоко	100	0,88	0,88	21,56	99	0,01	10,0	0,02	0,02	6,0	11,0	5,0	0,1
ПР	Конфета «Джек»	40	2,3	15	26,3	260	0,03	-	-	-	23	0,3	44	1,9
	Всего за полдник		3,18	15,88	47,86	359	0,04	10	0,02	0,02	29	11,3	49	2
	Всего за день		42,15	48,11	231,67	1540,5	0,44	25,8	39,49	1,54	389,88	842,39	255,49	13,43

День восьмой

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	10,00	22,80	5,60	0,60
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак		15,02	12,66	81,06	516,03	0,17	2,49	64,71	0,10	423,24	344,34	55,08	1,57

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
246	Гуляш из отварного мяса (птицы)	90	9,47	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73	7,20	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		26,66	22,73	96,63	697,66	0,45	19,81	7,20	4,27	129,43	566,38	218,69	10,68

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Банан	100	1,5	0,6	21	96	0,04	10	20	0,4	8	0,15	42	0,6
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		2,5	0,8	26,8	132	0,34	15,3	20,8	1,4	9	1,65	43,8	2,2
	Всего за день		44,18	36,19	204,49	1345,69	0,96	37,6	92,71	5,77	561,67	912,37	317,57	14,45

День девятый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ПР	Сыр (порциями)	15	6,96	8,95	-	108,00	0,01	0,21	78,0	-	120,00	90,00	14,00	0,1
	Всего за завтрак		11,99	14,69	65,32	444,24	0,294	3,05	150	0,86	363,60	450,03	109,53	4,68

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
62	Салат из капусты с тертым яблоком	100	1,22	5,10	11,17	90,10	0,03	16,87	-	0,47	33,49	29,35	16,00	0,10
96	Рассольник	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
294	Котлеты рубленые из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		23,58	22,02	141,03	889,37	0,35	18,62	43,00	4,05	94,96	306,81	150,05	5,38

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Апельсин	100	0,9	0,2	81,56	43	0,04	60	8	0,2	34	0,5	13	0,3
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		2,9	0,4	87,36	79	1,34	65,3	8,8	1,2	35	2	14,8	1,9
	Всего за день		38,47	37,11	293,71	1412,61	1,984	86,97	123,81	6,11	493,56	758,84	274,38	11,96

День десятый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
175	Каша молочная из риса и пшена	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за завтрак		10,34	16,87	68,65	467,75	0,46	3,23	111,6	1,02	237,23	276,91	65,46	3,74

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
35	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	9,53	6,06	3,05	70,60	0,04	9,44	-	2,0	27,18	30,10	16,51	0,76
87	Щи из свежей капусты	250	1,78	4,90	6,13	75,70	0,04	20,05	-	2,35	40,18	34,30	85,10	0,65
312	Пюре из бобовых с маслом	200	16,71	12,46	40,80	342,20	0,38	3,00	-	2,60	126,12	301,60	95,58	5,96
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	14,80	1,48	28,80	176,93	28,58	0,55
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		21,82	15,74	68,19	578,24	1,40	60,70	47,95	4,70	139,71	383,89	177,57	3,40

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Конфета «Джек»	40	2,3	15	26,3	260	0,03	-	-	-	23	0,3	44	1,9
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		4,3	15,2	32,1	296	1,33	5,3	0,8	1	24	1,8	45,8	3,5
	Всего за день		36,46	47,81	168,94	1341,99	3,19	69,23	160,35	6,72	400,94	662,6	288,83	10,64

День одиннадцатый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	200	5,60	4,30	33,60	218	0,16	-	-	1,60	28,0	112,00	42,00	1,40
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
14	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	-	-	40,00	0,10	2,40	3,00	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак		14,39	15,1	66,02	485,24	0,24	0,87	40,01	2,22	177,20	280,93	81,93	4,07

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43	-	2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,70	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,50	203,25	15,75	0,55
291	Плов из птицы	250	16,95	10,47	35,73	305,33	0,10	6,02	19,47	-	46,35	175,33	54,04	1,98
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	-	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		25,58	20,08	126,53	789,48	0,22	32,20	19,47	3,36	138,89	487,70	131,99	4,45

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Яблоко	100	0,88	0,88	21,56	99	0,01	10,0	0,02	0,02	6,0	11,0	5,0	0,1
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		2,88	1,08	27,36	135	1,31	15,3	0,82	1,02	7,00	12,5	6,8	1,7
	Всего за день		57,24	36,26	219,91	1409,72	1,77	48,37	60,3	6,6	323,09	781,13	220,72	10,22

День двенадцатый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша вязкая рисовая молочная	200	3,41	5,56	35,43	205,40	0,03	-	-	-	5,5	74,1	24,00	0,49
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
2	Бутерброд с джемом	55	2,42	3,87	29,15	161,00	0,04	0,48	20,00	-	9,60	24,60	6,00	0,42
ПР	Сыр (порциями)	15	6,96	8,95	-	108,00	0,01	0,21	78,0	-	254,0	150,00	10,5	0,3
	Всего за завтрак		12,61	13,30	94,58	551,51	0,13	2,51	20,01	-	268,43	299,81	69,56	3,01

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порц	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы отварной	100	1,4	6,01	8,26	92,8	0,01	6,65	-	-	35,46	40,63	20,69	1,32
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86	-	-	23,76	57,78	23,74	0,92
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
246	Гуляш из отварного мяса (птицы)	90	9,47	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73	7,20	0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
350	Кисель из ягод	200	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00	-	0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		21,04	25,41	98,89	717,05	0,28	43,24	7,20	3,14	104,02	223,04	83,60	5,10

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	34	-	11	0,1
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		2,8	0,4	13,3	74	1,36	43,3	10,8	1,2	35	1,5	12,8	1,7
	Всего за день		36,45	38,71	206,77	1342,56	1,77	89,0 5	37,29	4,34	407,45	524,35	165,96	9,81

День тринадцатый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша вязкая на молоке (из хлопьев овсяных)	200	6,10	4,00	36,96	208,24	0,22	2,08	32,00	0,86	221,60	315,40	79,60	2,10
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,33	2,40
2	Бутерброд с повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,1	20,0	-	10,00	22,80	5,60	0,60
	Всего за завтрак		12,1	10,54	93,99	519,44	0,29	3,65	52,00	0,86	390,27	470,2	114,53	5,1

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
62	Салат из свежих огурцов и помидоров	100	9,53	6,06	3,05	70,60	0,04	9,44	-	2,0	27,18	30,10	16,51	0,76
119	Суп гороховый	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	-	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
321	Капуста тушеная	150	4,35	12,00	33,21	258,24	0,06	32,40	-	1,65	113,70	89,25	42,90	3,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	-	9,47	40,00	-	0,27	-	-	13,60	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		16,77	15,74	90,65	601,71	0,30	37,03	-	3,17	244,76	526,44	151,37	8,93

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Банан	100	1,5	0,6	21	96	0,04	10	20	0,4	8	0,15	42	0,6
ПР	Сок	200	2	0,2	5,8	36	1,3	5,3	0,8	1	1	1,5	1,8	1,6
	Всего за полдник		3,5	0,8	26,8	132	1,34	15,3	20,8	1,4	9	1,55	43,8	2,2
	Всего за день		32,37	27,08	211,44	1253,15	1,93	56,25	72,8	5,43	644,03	998,19	309,7	16,23

День четырнадцатый

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша манная молочная жидкая	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
378	Чай с молоком	200	1,60	1,54	16,36	98,02	0,05	1,43	12,00	-	156,6	102,80	17,42	0,61
1	Бутерброд с маслом	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,034	-	40,00	-	8,4	22,5	4,2	0,35
ПР	Йогурт	100	5,00	3,2	3,5	68,00	0,04	0,6	0,01	-	124,00	109,00	15,00	0,1
	Всего за завтрак		14,98	16,28	68,12	496,03	0,164	2,39	84,71	0,10	421,64	344,04	53,68	1,32

ОБЕД

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00	-	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30	-	2,43	16,35	34,95	28,00	1,03
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
294	Котлеты рубленые из птицы	90	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
	Всего за обед		28,57	26,78	104,31	772,52	0,55	29,59	16,00	6,20	131,08	428,55	237,67	11,39
	Всего за день		43,55	43,06	172,43	1268,55	0,714	31,98	100,71	6,30	552,72	772,59	291,35	12,71

ПОЛДНИК

№ рец.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ПР	Груша	100	0,4	0,3	10,9	42	0,02	5	0,2	0,4	1,9	16	12	2,3
ПР	Вафли	60	3	3,8	19,5	65	0,07	-	80	3,95	65	1,2	12	0,70
	Всего за полдник		3,4	4,1	30,4	107	0,09	5	80,2	4,35	66,9	17,2	24	3
	Всего за день		46,95	47,16	202,83	1375,55	0,804	36,98	180,9	10,65	619,6	789,79	315,35	15,71