

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ №3

С.А. Курьпова

«02» «» 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова

«05» «ноября» 2024г

***Примерное десятидневное меню для организации
питания детей
в общеобразовательных учреждениях
в осенне-зимний период***

г. Минусинск 2024 год

МЕНЮ 6-10 лет осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 1														
	Горячий бутерброд с сыром	60	7,23	4,40	17,81	140,40	0,07	0,14	0,08	0,09	187,20	137,00	20,20	1,02	7
	Каша вязкая (из пшенной крупы) , с маслом	200	9,04	13,44	40,16	318,00	0,18	1,43	0,09	0,17	139,90	184,12	52,09	1,36	173
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	597	17,01	19,05	99,44	637,00	0,34	5,61	3,47	0,66	351,48	367,89	93,32	5,77	
	Салат из квашеной капусты с огурцами	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70	47
	Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,23	118,60	0,15	4,76	97,20	0,06	27,00	80,40	29,00	1,47	102
	Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
обед	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	30,16	34,03	106,63	896,67	0,52	58,54	4948,73	1,80	95,26	384,52	123,43	14,50	
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	82,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за полдник	300	6,46	6,37	47,63	276,40	0,10	5,40	49,26	0,35	259,88	217,57	39,83	2,53	
	Всего за день	1692	53,63	59,45	253,70	1810,07	0,96	69,55	5001,46	2,81	706,62	969,98	256,58	22,80	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,65	75,25	75,73	77,02	80,25	115,92	70,36	200,50	64,24	88,18	102,63	190,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 2														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	150	13,67	12,95	42,93	343,13	0,06	0,16	39,97	0,25	214,90	248,84	32,33	1,00	224м
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	540	34,56	18,61	101,22	705,83	0,22	4,68	98,27	0,69	252,88	336,21	68,36	5,29	
	Салат картофельный с кукурузой и огурцами	60	1,81	3,81	1,08	98,52	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	39
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,28	92,60	0,04	0,81	20,19	0,06	18,02	75,52	10,27	0,85	113
обед	Биточки (из говядины)	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
	Каша гречневая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
	итого за обед	760	38,23	36,71	118,59	992,64	0,47	8,43	85,74	1,13	101,79	526,80	185,69	9,41	
	Сдоба вибогрская	50	4,60	2,10	26,10	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	61,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Фрукты свежие яблоки)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за полдник	445	4,96	2,27	54,91	291,2	0,063	4,04	6,88	0,03	26,04	55,16	20,72	3,067	
	Всего за день	1845	77,75	57,89	274,72	1989,67	0,7538	17,152	190,89	1,843	380,71	918,17	274,77	17,764	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		100,97	72,90	82,01	84,67	62,82	28,59	27,27	131,64	34,61	83,47	109,91	148,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 3														
	Гренка в яично-молочной смеси	70	3,20	1,07	29,21	154,00	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	371
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	4,86	25,58	154,40	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	204
завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп

	итого за завтрак	550	18,35	7,73	109,21	559,20	0,15	85,21	112,78	0,67	233,78	106,51	28,60	4,31	
	Салат картофельный с соевым соусом	60	1,04	3,71	5,54	59,70	0,02	2,26	72,90	0,01	12,12	21,42	9,66	0,42	42
	Борщи с капустой (свежей) и картофелем (или свеклой)	210	1,70	4,21	11,29	98,28	0,03	6,76	137,80	0,04	33,60	42,60	19,20	0,87	82
обед	Жаркое по-домашнему	240	22,22	24,81	22,74	404,57	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
	Кисель витаминный	200					0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,11	31,37	149,80	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	770	2,43	1,02	12,66	66,60	0,36	28,24	536,68	0,97	103,57	372,51	168,41	5,71	
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	63
	итого за полдник	500	13,50	13,10	62,82	434,40	0,176	12,8	110,26	0,74	493,8	426	102	1,42	338
	Всего за день	1706	34,28	21,85	184,69	1060,2	0,6845	126,248	759,72	2,375	831,148	905,02	299,01	2,22	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		44,52	27,66	55,13	45,11	57,04	210,41	108,53	169,64	75,56	82,27	119,60	18,50	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N решен
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя I														
	День 4														
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
завтрак	Каша вязкая из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	260,00	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	175
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	590	16,45	17,01	92,92	632,58	0,34	5,85	234,25	0,76	212,48	386,17	94,53	5,49	
	Салат из свеклы с сыром	60	0,84	0,44	4,96	85,68	0,05	125,00	71,65	0,04	18,50	34,00	17,00	0,75	52
	Щи из квашенной капусты	200	1,31	3,93	1,26	65,20	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	92
обед	Котлеты рыбные (минтай) с соусом сметанно-луковым	90	6,88	5,60	9,61	116,00	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	234
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	180	3,66	5,84	24,52	237,17	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из облепихи	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	30,11	27,53	78,66	828,30	0,69	161,75	183,94	1,14	181,93	569,35	166,32	5,11	
полдник	Булочка дорожная	50	6,10	2,10	26,30	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	450	10,96	6,60	45,74	320,40	0,10	1,40	47,58	0,36	247,46	228,39	37,09	0,66	
	Всего за день	1910	57,52	51,14	217,32	1781,28	1,123	169	465,77	2,259	641,87	1183,91	297,94	11,257	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		74,70	64,73	64,87	75,80	93,58	281,67	66,54	161,36	58,35	107,63	119,18	93,81	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N решен
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя I														
	День 5														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	205	4,49	3,89	14,72	123,00	0,06	0,72	26,32	0,17	155,90	121,20	19,40	0,36	120
завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	595	11,12	16,74	83,82	534,80	0,40	85,20	182,36	0,65	200,38	204,37	54,63	4,45	
	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72	67
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	210	1,69	4,38	10,06	90,09	0,06	5,54	107,20	0,05	21,00	51,40	19,60	0,71	96
обед	Птица тушеная в соусе(сметанно-томатном)	90	11,95	9,76	2,61	145,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,37	199,95	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	50	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	770	26,64	25,97	110,68	773,10	0,34	12,53	303,23	1,01	73,79	411,03	113,70	6,49	
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33	338

	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	2
	Макароны залеченные с яйцом	150	7,24	12,25	23,15	231,43	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	206
<i>завтрак</i>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	547	13,86	18,08	101,71	614,87	0,15	85,21	112,78	0,67	233,78	106,51	28,60	4,31	
	Салат картофельный с сельдью	60	3,00	3,23	6,61	67,50	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	36
	Щи по-Уральски с крупой	200	1,47	4,39	3,40	55,00	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41	93
	Тефтели мясные с соусом овощным	90	13,17	15,61	12,85	248,00	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
<i>обед</i>	Каша гречневая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Напиток из облепихи	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	28,56	24,20	87,46	771,98	0,50	54,08	100,13	1,72	180,48	399,85	191,11	6,33	
<i>ужин</i>	Пирожки печеные с капустой	50	3,10	9,30	15,38	157,50	0,02	0,24	6,50	0,02	6,08	18,79	3,55	0,47	гп
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за ужин	230	7,96	13,8	34,82	299,7	0,0815	1,64	50,5	0,358	246,075	208,79	31,55	0,67	
	Всего за день	1823	50,38	56,08	223,99	1686,55	0,7305	140,928	263,41	2,748	660,335	715,15	251,26	11,31	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		65,43	70,99	66,86	71,77	60,88	234,88	37,63	196,29	60,03	65,01	100,50	94,25	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 9														
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
<i>завтрак</i>	Каша молочная с маслом и курагой	200	8,35	13,15	44,45	329,00	0,12	0,55	44,85	0,12	115,80	156,89	41,60	1,18	177
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,01	36,00	0,02	4,00	3,00	0,02	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	590	16,64	11,66	106,62	569,00	0,30	5,07	103,15	0,57	153,78	244,26	77,63	5,47	
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,85	3,62	3,76	51,00	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	8,42	107,40	0,10	34,90	96,40	28,20	1,16	103
<i>обед</i>	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	100	11,01	6,06	5,06	3,80	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	234
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	156,96	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	770	22,15	18,25	83,47	540,24	157,37	38,49	304,78	1,20	159,33	465,77	122,76	6,13	
<i>ужин</i>	Блишечки с молоком сгущенным	150	7,70	6,40	35,00	228,50	0,06	0,53	39,20	0,16	158,65	140,59	21,38	0,49	399
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за ужин	302	12,56	10,90	54,44	370,70	0,12	1,93	83,20	0,50	398,65	330,59	49,38	0,69	
	Всего за день	1597	51,4	40,8	244,5	1479,9	888,1	45,5	491,1	2,3	711,8	1040,6	249,8	12,3	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		66,69	51,66	72,99	62,98	74011,00	75,82	70,16	162,14	64,71	94,60	99,91	102,42	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 10														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	2
<i>завтрак</i>	Каша молочная кукурузная жидкая	220	7,63	11,10	60,76	374,00	0,08	1,30	0,06	0,34	128,78	134,61	25,74	1,16	174
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	590	15,78	18,20	142,12	793,24	0,22	3,70	30,97	1,23	528,58	401,63	100,16	4,58	
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,04	28,80	50,80	0,08	36,00	44,00	16,00	0,80	40
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	84
<i>обед</i>	Плов из птицы	240	20,34	12,56	42,88	366,40	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291

	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	36,13	21,08	117,21	799,22	0,35	57,05	211,77	1,00	152,33	260,47	91,54	4,76	
	Булочка дорожная	50	3,28	1,12	22,00	141,20	0,03	0,36	2,43	0,02	11,45	31,43	7,90	0,54	гп
по дням	Кисломолочный напиток (Йогурт <small>сладкий</small>)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за завтрак	1200	8,14	5,62	41,44	283,40	0,09	1,76	46,43	0,36	251,45	221,43	35,90	0,74	
	Всего за день	1765	60,05	44,90	300,77	1875,86	0,66	62,51	289,17	2,59	932,36	883,53	227,60	10,08	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		77,99	56,84	89,78	79,82	54,88	104,18	41,31	185,21	84,76	80,32	91,04	84,00	

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с

Средние показатели белков, жиров, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	ые вещества (г)			Энерг. цен.	Витамины (мг)					
	белки	жиры	углеводь		ккал	В1	Е	Са	С	Р
день 1	53,63	59,45	253,70	1810,07	0,96	2,81	2,81	2,81	969,98	256,58
день 2	77,75	57,59	274,72	1989,67	0,75	1,84	1,84	1,84	918,17	274,77
день 3	34,28	21,85	184,69	1060,20	0,68	2,38	2,38	2,38	905,02	299,01
день 4	57,52	51,14	217,32	1781,28	1,12	2,26	2,26	2,26	1183,91	297,94
день 5	44,95	49,13	237,23	1575,60	0,86	2,04	2,04	2,04	848,70	214,63
Всего за 5 дней	317,64	282,51	1396,45	9692,88	5,65	13,42	13,42	13,42	5611,33	1649,25
ИТОГО среднее значение за 6 дней	52,94	47,08	232,74	1615,48	0,94	2,24	2,24	2,24	935,22	274,88
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	68,75	59,60	69,48	68,74	78,48	159,74	0,20	3,73	85,02	109,95
день 6	53,27	70,30	179,71	1579,25	0,91	2,05	2,05	2,05	777,25	187,71
день 7	54,91	71,68	293,62	1934,96	0,82	1,76	1,76	1,76	723,59	208,05
день 8	50,38	56,08	223,99	1686,55	0,73	2,75	2,75	2,75	715,15	251,26
день 9	51,35	40,81	244,53	1479,94	888,13	2,27	2,27	2,27	1040,62	249,77
день 10	60,05	44,90	300,77	1875,86	0,66	2,59	2,59	2,59	883,53	227,60
Всего за 5 дней	314,19	376,89	1460,30	10126,24	916,73	13,21	13,21	13,21	4863,99	1400,65
ИТОГО среднее значение за 6 дней	52,37	62,82	243,38	1687,71	152,79	2,20	2,20	2,20	810,67	233,44
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	68,01	79,51	72,65	71,82	12732,36	157,31	0,20	3,67	73,70	93,38
Всего за 10 дней	631,83	659,40	2856,75	19819,12	922,38	26,63	26,63	26,63	10475,32	3049,90
ИТОГО среднее значение за 10 дней	52,65	54,95	238,06	1651,59	76,87	2,22	2,22	2,22	872,94	254,16
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	68,38	69,56	71,06	70,28	6405,42	158,52	0,20	3,70	79,36	101,66

МЕНЮ 11 лет и старше осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N процент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 1														
завтрак	Горячий бутерброд с сыром	60	7,23	4,40	17,81	140,40	0,07	0,14	0,08	0,09	187,20	137,00	20,20	1,02	7
	Каша вязкая (из пшенной крупы) , с маслом	250	11,30	16,80	50,20	397,50	0,18	1,43	0,09	0,17	139,90	184,12	52,09	1,36	173
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	897	17,01	22,41	109,48	716,50	0,34	5,61	3,47	0,66	351,48	367,89	93,32	5,77	
обед	Салат из квашеной капусты с пшеничной	100	1,7	5,00	8,45	85,7	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70	47
	Суп гороховый	250	5,48	5,26	16,53	148,25	0,15	4,76	97,20	0,06	27,00	80,40	29,00	1,47	102
	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	89
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
итого за обед	890	34,55	40,29	119,10	1030,13	0,52	58,54	4948,73	1,80	95,26	384,52	123,43	14,50		
поздник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	82,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за поздник	320	7,00	6,87	49,79	292,20	0,10	5,40	49,26	0,35	259,88	217,57	39,83	2,53	
	Всего за день	1692	58,56	69,57	278,37	2038,83	0,96	69,55	5001,46	2,81	706,62	969,98	256,58	22,80	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			76,05	88,06	83,10	86,76	80,25	115,92	70,36	200,50	64,24	88,18	102,63	190,00	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N процент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 2														
завтрак	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	200	18,22	17,26	57,24	457,50	0,06	0,16	39,97	0,25	214,90	248,84	32,33	1,00	224м
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	540	34,56	22,92	101,22	705,83	0,22	4,68	98,27	0,69	252,88	336,21	68,36	5,29	
обед	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,01	6,35	1,80	164,20	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	39
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,53	11,60	115,75	0,04	0,81	20,19	0,06	18,02	75,52	10,27	0,85	113
	Биточки (из мяса)	100	8,22	18,28	10,75	242,50	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
	Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90	
итого за обед	760	38,23	36,71	118,59	992,64	0,47	8,43	85,74	1,13	101,79	526,80	185,69	9,41		
поздник	Сдоба выбогрская	50	4,60	2,10	26,10	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп
	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	61,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за поздник	445	4,96	2,27	54,91	291,2	0,063	4,04	6,88	0,03	26,04	55,16	20,72	3,067	
	Всего за день	1845	77,75	61,9	274,72	1989,67	0,7538	17,152	190,89	1,843	380,71	918,17	274,77	17,764	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			100,97	78,35	82,01	84,67	62,82	28,59	27,27	131,64	34,61	83,47	109,91	148,03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N процент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 3														
завтрак	Гренка в яично-молочной смеси	70	9,20	1,07	29,21	154,00	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	371
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	6,48	34,10	205,86	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	204
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	600	18,35	9,35	117,73	610,66	0,15	85,21	112,78	0,67	233,78	106,51	28,60	4,31	

Всего за день	1695	45,49	57,55	255,84	1744,7	0,856	165,13	537,13	2,036	557,37	848,7	214,63	11,89
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		59,08	72,85	76,37	74,24	71,33	275,22	76,73	145,43	50,67	77,15	85,85	99,08

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 6														
	Бутерброд с вареным густым молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,21	0,39	0,60	526,70	0,32	91,70	195,85	29,18	2,18	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	500	18,69	34,54	40,98	559,81	0,48	4,64	530,00	0,72	116,08	242,62	50,21	5,57	
обед	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,32	3,25	6,47	60,42	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	45
	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,15	95,25	0,09	1,37	68,00	0,04	9,08	66,79	15,46	0,25	99
	Гуляш	100	10,64	28,18	2,88	309,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	260
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	27,82	43,27	102,05	944,45	0,33	16,15	133,00	0,97	55,87	313,23	94,50	10,45	
Фрукты свежие	100	0,56	0,56	13,72	65,80	0,03	5,60	4,20	0,02	19,71	13,40	11,00	2,67	63	
вечер	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	338
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	гп
	итого за вечер	1030	7,30	7,26	49,70	302,00	0,11	7,00	50,46	0,37	265,51	221,40	43,00	3,29	
	Всего за день	1545	53,81	85,07	192,73	1806,26	0,9138	27,79	713,46	2,054	437,46	777,25	187,71	19,305	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,88	107,68	57,53	76,86	76,15	46,32	101,92	146,71	39,77	70,66	75,08	160,88		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 7														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Каша жидкая молочная манная маслом и сахаром	260	7,22	12,66	50,06	343,90	0,06	0,48	294,20	0,21	174,20	190,10	30,60	0,70	181
завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	338
	итого за завтрак	590	15,43	25,7	126,82	798,7	0,421	90,96	467,24	0,736	212,6	291,7	100	3,48	
	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,75	1,13	12,23	66,10	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	65
обед	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,58	18,78	144,25	0,05	4,14	115,09	0,04	11,71	40,54	14,41	0,61	108
	Котлеты, биточки, шницели из мяса говядины	100	8,22	18,28	10,75	242,50	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
	Рис отварной с овощами	180	4,32	4,68	43,07	231,59	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51	265
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
итого за обед	760	29,27	30,18	142,10	947,44	0,33	13,17	288,64	0,95	64,42	329,09	91,88	5,49		
	Пицца школьная	110	11,20	17,50	34,20	299,10	0,06	0,70	27,56	0,07	98,56	106,46	14,28	0,78	гп
вечер	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)	20	0,02	4,20	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20	0,40	0,08	гп
	Чай без сахара	200	0,100	0,000	0,075	0,750	0,000	0,040	0,300	0,010	4,400	7,200	3,800	0,700	376
	итого за вечер	300	11,32	21,7	49,3	359,85	0,064	0,74	27,86	0,08	103,76	113,86	18,48	1,56	
Всего за день	1730	56,02	77,58	318,2	2105,99	0,816	104,87	783,74	1,766	380,78	734,65	210,36	10,528		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		72,75	98,20	94,98	89,62	68,00	174,78	111,96	126,14	34,62	66,79	84,14	87,73		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче-ская ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепта
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 8														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Макароны запеченные с яйцом	200	9,65	16,33	30,86	308,57	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	206

завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	547	15,66	21,90	103,66	663,81	0,21	4,53	69,67	0,46	100,88	151,29	44,38	4,97	
	Салат картофельный с сельдью	100	5,00	5,38	11,01	112,50	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	36
	Щи по-Уральски с крупой	250	1,83	5,48	4,25	68,75	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41	93
	Тефтели мясные с соусом овощным	100	14,63	17,34	14,27	275,55	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
обед	Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Напиток из овсянки	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	760	28,56	24,20	87,46	771,98	0,50	54,08	100,13	1,72	180,48	399,85	191,11	6,33	
	Пирожки печеные с капустой	50	3,10	9,30	15,38	157,50	0,02	0,24	6,50	0,02	6,08	18,79	3,55	0,47	гп
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	250	8,5	14,3	36,98	315,5	0,0815	1,64	50,5	0,358	246,075	208,79	31,55	0,67	
	Всего за день	1823	52,72	60,4	228,1	1751,29	0,7875	60,2475	220,3	2,544	527,435	759,93	267,04	11,97	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		68,47	76,46	68,09	74,52	65,63	100,41	31,47	181,71	47,95	69,08	106,82	99,75	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Неделя 2														
	День 9														
завтрак	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Каша вязкая молочная "Гарбулас", с маслом и курагой	250	10,43	16,43	55,56	411,25	0,12	0,55	44,85	0,12	115,80	156,89	41,60	1,18	177
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,01	36,00	0,02	4,00	3,00	0,02	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	590	18,72	11,66	106,62	569,00	0,30	5,07	103,15	0,57	153,78	244,26	77,63	5,47	
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,41	6,03	6,26	85,00	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,09	8,42	107,40	0,10	34,90	96,40	28,20	1,16	103
обед	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	100	11,01	6,06	5,06	3,80	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	234
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	770	23,24	21,22	89,46	597,89	0,53	38,49	304,78	1,20	159,33	465,77	122,76	6,13	
полдник	Блинчики с молоком сгущенным	150	7,70	6,40	35,00	228,50	0,06	0,53	39,20	0,16	158,65	140,59	21,38	0,49	399
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	итого за полдник	302	7,90	6,41	50,00	291,50	0,06	2,73	39,25	0,16	174,45	148,59	27,38	1,27	
	Всего за день	1597	49,9	39,3	246,1	1458,4	0,93	46,3	447,2	1,9	487,6	858,6	227,8	12,9	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		64,75	49,73	73,46	62,06	60,936,08	77,15	63,88	137,91	44,32	78,06	91,11	107,25	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептура
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Неделя 2														
	День 10														
завтрак	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	2
	Каша молочно-кукурузная жидкая	260	9,01	13,11	71,80	442,00	0,08	1,30	0,06	0,34	128,78	134,61	25,74	1,16	174
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	590	17,16	20,21	153,16	861,24	0,22	3,70	30,97	1,23	528,58	401,63	100,16	4,58	
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,07	9,55	112,70	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	40
	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	84
обед	Плов из птицы	280	23,73	14,65	50,02	427,46	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп

Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
итоги за обед	760	36,13	21,08	131,00	930,91	0,33	34,25	166,97	0,95	130,13	241,67	83,94	4,32	
Булочка дорожная	50	3,28	1,12	22,00	141,20	0,03	0,36	2,43	0,02	11,45	31,43	7,90	0,54	гп
Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
итоги за полдник	1240	8,68	6,12	43,60	299,20	0,09	1,76	46,43	0,36	251,45	221,43	35,90	0,74	
Всего за день	1765	61,97	47,41	327,76	2091,35	0,64	39,71	244,37	2,54	910,16	864,73	220,00	9,64	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		80,48	60,01	97,84	88,99	53,04	66,18	34,91	181,21	82,74	78,61	88,00	80,33	

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с

Средние показатели белков, энергетической ценности по дням (7-11 лет)	ые вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)					
	белки	жиры	углеводь		ккал	В1	Е	Са	С	Р
день 1	58,56	69,57	278,37	2038,83	0,96	2,81	2,81	2,81	969,98	256,58
день 2	77,75	61,90	274,72	1989,67	0,75	1,84	1,84	1,84	918,17	274,77
день 3	67,21	64,81	288,54	2034,03	0,68	2,38	2,38	2,38	905,02	299,01
день 4	58,06	51,64	219,48	1797,08	1,12	2,26	2,26	2,26	1183,91	297,94
день 5	45,49	57,55	255,84	1744,70	0,86	2,04	2,04	2,04	848,70	214,63
Всего за 5 дней	356,58	348,82	1545,74	11080,37	5,65	13,42	13,42	13,42	5611,33	1649,25
ИТОГО среднее значение за 6 дней	59,43	58,14	257,62	1846,73	0,94	2,24	2,24	2,24	935,22	274,88
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	77,18	73,59	76,90	78,58	78,48	159,74	0,20	3,73	85,02	109,95
день 6	53,81	85,07	192,73	1806,26	0,91	2,05	2,05	2,05	777,25	187,71
день 7	56,02	77,58	318,20	2105,99	0,82	1,77	1,77	1,77	734,65	210,36
день 8	52,72	60,40	228,10	1751,29	0,79	2,54	2,54	2,54	759,93	267,04
день 9	49,86	39,29	246,08	1458,39	731,23	1,93	1,93	1,93	858,62	227,77
день 10	61,97	47,41	327,76	2091,35	0,64	2,54	2,54	2,54	864,73	220,00
Всего за 5 дней	318,61	402,87	1530,55	10782,96	759,86	12,62	12,62	12,62	4719,03	1389,14
ИТОГО среднее значение за 6 дней	53,10	67,15	255,09	1797,16	126,64	2,10	2,10	2,10	786,51	231,52
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	68,96	84,99	76,15	76,47	10553,64	150,20	0,19	3,50	71,50	92,61
Всего за 10 дней	675,19	751,69	3076,29	21863,33	765,51	26,03	26,03	26,03	10330,36	3038,39
ИТОГО среднее значение за 10 дней	56,27	62,64	256,36	1821,94	63,79	2,17	2,17	2,17	860,86	253,20
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	73,07	79,29	76,52	77,53	5316,06	154,97	0,20	3,62	78,26	101,28