

Согласовано:

Директор МОБУ ОШ №1

В.А. Букреев

«__» «__» 2024г



Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова

«15» «апреля» 2024г



**Примерное десятидневное меню для организации
питания детей**

в общеобразовательных учреждениях

в весенне-летний период

г. Минусинск 2024 год

МЕНЮ 6-10 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 1														
завтрак	Горячий бутерброд с сыром	60	7,23	4,40	17,81	140,40									
	Каша вязкая (из пшенной крупы) , с маслом	200	9,04	13,44	40,16	318,00	0,07	0,14	0,08	0,09	187,20	137,00	20,20	1,02	7
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,18	1,43	0,09	0,17	139,90	184,12	52,09	1,36	173
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	37,40	25,30	14,30	0,33	338
	итого за завтрак	597	17,01	19,10	94,74	634,30	0,37	69,77	5,50	0,68	386,10	384,42	101,99	4,27	
обед	Салат из капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70	45
	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
	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
	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
итого за обед	760	27,58	33,19	101,48	855,49	0,41	54,59	4871,72	1,80	86,28	379,64	104,70	13,88		
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	51,05	58,66	243,85	1766,19	0,88	129,76	4926,48	2,83	732,26	981,63	246,52	20,68	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		66,30	74,25	72,79	75,16	73,08	216,27	70,36	202,49	66,57	89,24	98,61	172,33	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	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	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
	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	18,61	101,22	705,83	0,22	4,68	98,27	0,69	252,88	336,21	68,36	5,29	
обед	Салат из свежих огурцов	60	1,04	3,71	1,04	39,96	0,04	28,80	50,80	0,08	36,00	44,00	16,00	0,80	20
	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
	Биточки (из мяса)	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
итого за обед	760	38,23	36,71	118,59	992,64	0,60	35,18	207,55	1,18	132,97	550,48	212,02	10,47		
полдник	Сдоба выборгская	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 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	57,59	274,72	1989,67	0,8848	43,902	312,7	1,895	411,89	941,85	301,1	18,824	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		100,97	72,90	82,01	84,67	73,73	73,17	44,67	135,36	37,44	85,62	120,44	156,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 3														
завтрак	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 сыр	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
	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
	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	0,17	91,21	129,78	0,72	227,70	124,94	62,77	3,00	

	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	0,65	3,65	1,40	67,62	0,02	2,26	72,90	0,01	12,12	21,42	9,66	0,42	26
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	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 с тушеной говядиной	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	0,7025	132,248	776,72	2,425	825,068	923,45	333,18	2,22	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		44,52	27,66	55,13	45,11	58,54	220,41	110,96	173,21	75,01	83,95	133,27	18,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 4														
	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	
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 (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
	итого за завтрак	590	16,45	17,01	92,92	632,58	0,51	5,85	234,25	0,76	212,48	386,17	94,53	5,49	
	Салат Картофельный с зеленым луком	60	0,91	3,06	8,24	64,20	0,05	125,00	71,65	0,04	18,50	34,00	17,00	0,75	35
	Щи со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
обед	Минтай припущенный в молоке	90	11,14	6,34	2,57	111,60	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	228
	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
	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	1,296	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	108,00	281,67	66,54	161,36	58,35	107,63	119,18	93,81	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 5														
	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
	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 (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
	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	11,05	92,86	513,20	0,23	85,20	182,36	0,65	200,38	204,37	54,63	4,45	
	Салат из помидоров и огурцов	60	0,57	3,63	1,83	42,36	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72	24
обед	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
	Птица тушеная в соусе	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	23,58	108,14	740,40	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
полдник	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	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	310	7,19	6,42	42,73	267,7	0,12	67,4	51,54	0,383	283,2	233,3	46,3	0,95	

Всего за день	1675	44,95	41,05	243,73	1521,3	0,683	165,13	537,13	2,036	557,37	848,7	214,63	11,89
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		58,38	51,96	72,76	64,74	56,92	275,22	76,73	145,43	50,67	77,15	85,85	99,08

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 6															
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00									
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,39	0,60	526,70	0,32	91,70	195,85	29,18	2,18	210
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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
	итого за завтрак	500	18,69	26,27	40,10	463,26	0,48	4,64	530,00	0,72	116,08	242,62	50,21	5,57	
	Салат витаминный 2 вариант	60	0,94	3,61	5,28	57,42	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	49
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,09	1,37	68,00	0,04	9,08	66,79	15,46	0,25	99
	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	260
	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
	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	38,93	93,47	850,97	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
	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)	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	гп
	итого за полдник	980	6,76	6,76	47,54	286,20	0,11	7,00	50,46	0,37	265,51	221,40	43,00	3,29	
	Всего за день	1545	53,27	71,96	181,11	1600,43	0,9138	27,79	713,46	2,054	437,46	777,25	187,71	19,305	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,18	91,09	54,06	68,10	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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 7															
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64									
	Каша жидкая молочная манная с 220маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,06	0,48	294,20	0,21	174,20	190,10	30,60	0,70	181
	Хлеб ржаной-пшеничный	29	2,49	1,02	12,66	66,60	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	377
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	590	13,42	16,74	128,58	717,44	0,248	90,96	467,24	0,736	212,6	291,7	100	3,48	
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	45
	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,05	4,14	115,09	0,04	11,71	40,54	14,41	0,61	108
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
	Рис отварной с овощами	150	3,60	3,90	35,90	193,00	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	28,30	124,06	842,45	0,34	18,99	314,39	0,95	65,32	318,03	89,57	5,39	
	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
	Кондитерские изделия (мармелад желевый, 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 полдник	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	54,01	66,74	301,9	1919,74	0,647	110,69	809,49	1,764	381,68	723,59	208,05	10,426	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		70,14	84,48	90,12	81,69	53,92	184,48	115,64	126,00	34,70	65,78	83,22	86,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 8															
	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
	Макаронные изделия запеченные 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
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377

	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,06	38,00	10,00	0,03	35,00	17,00	11,00	0,10	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	547	14,21	24,84	86,69	617,03	0,42	40,69	76,42	0,48	133,10	159,52	49,75	3,24	
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,10	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	71
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,94	4,89	61,00	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41	98
<i>обед</i>	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
	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
	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	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	0,44	39,20	100,98	1,66	150,73	324,93	166,92	6,49	
<i>полдник</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 полдник	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	50,73	62,84	208,97	1688,71	0,942	81,5275	227,9	2,5009	529,903	693,24	248,22	10,4	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		65,88	79,54	62,38	71,86	78,50	135,88	32,56	178,64	48,17	63,02	99,29	86,67	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	<i>День 9</i>														
<i>завтрак</i>	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 "геркулес", 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	9,07	103,15	0,28	153,78	244,26	77,63	5,47	
	Салат из помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83	23
	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>	Котлеты рыбные (минтай или горбуша)	90	7,34	8,02	7,25	156,96	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
	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	770	18,21	20,27	96,20	732,42	0,53	37,79	305,98	1,20	149,20	461,25	118,28	5,46	
<i>полдник</i>	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	42,8	38,3	252,8	1592,9	0,942	81,5275	227,9	2,5009	529,903	693,24	248,22	10,4	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		55,52	48,53	75,47	67,78	60936,15	75,98	64,05	138,14	43,40	77,65	89,32	101,64	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	<i>День 10</i>														
<i>завтрак</i>	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 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
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,53	0,04	13,29	0,11	10,00	32,50	7,00	0,55	379
	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	17,43	19,52	142,17	812,84	0,71	3,06	27,01	1,17	395,58	304,13	72,86	4,03	
	Салат "Летний"	60	0,75	4,35	0,06	60,90	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	34
	Щи со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
<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	106,53	762,10	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	
полдник	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	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	гп
	итого за полдник	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	61,70	46,22	290,14	1858,34	1,13	39,07	240,41	2,48	777,16	767,23	192,70	9,09	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			80,13	58,51	86,61	79,08	93,88	65,12	34,34	176,93	70,65	69,75	77,08	75,75	

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

Средние показатели белков, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	БЖУ вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)					
	белки	жиры	углеводы		ккал	В1	Е	Са	С	Р
день 1	51,05	58,66	243,85	1766,19	0,88	2,83	2,83	2,83	981,63	246,52
день 2	77,75	57,59	274,72	1989,67	0,88	1,90	1,90	1,90	941,85	301,10
день 3	34,28	21,85	184,69	1060,20	0,70	2,43	2,43	2,43	923,45	333,18
день 4	57,52	51,14	217,32	1781,28	1,30	2,26	2,26	2,26	1183,91	297,94
день 5	44,95	41,05	243,73	1521,30	0,68	2,04	2,04	2,04	848,70	214,63
Всего за 5 дней	315,06	273,64	1393,10	9594,70	5,71	13,55	13,55	13,55	5665,09	1699,69
ИТОГО среднее значение за 6 дней	52,51	45,61	232,18	1599,12	0,95	2,26	2,26	2,26	944,18	283,28
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	68,20	57,73	69,31	68,05	79,36	161,28	0,21	3,76	85,83	113,31
день 6	53,27	71,96	181,11	1600,43	0,91	2,05	2,05	2,05	777,25	187,71
день 7	54,01	66,74	301,92	1919,74	0,65	1,76	1,76	1,76	723,59	208,05
день 8	50,73	62,84	208,97	1688,71	0,94	2,50	2,50	2,50	693,24	248,22
день 9	42,75	38,34	252,82	1592,92	731,23	1,93	1,93	1,93	854,10	223,29
день 10	61,7	46,22	290,14	1858,34	1,13	2,48	2,48	2,48	767,23	192,70
Всего за 5 дней	306,69	379,22	1452,64	10229,82	760,34	12,51	12,51	12,51	4539,26	1336,23
ИТОГО среднее значение за 6 дней	51,12	63,20	242,11	1704,97	126,72	2,09	2,09	2,09	756,54	222,71
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	66,38	80,00	72,27	72,55	10560,25	148,99	0,19	3,48	68,78	89,08
Всего за 10 дней	621,75	652,86	2845,74	19824,52	766,05	26,06	26,06	26,06	10204,35	3035,92
ИТОГО среднее значение за 10 дней	51,81	54,40	237,14	1652,04	63,84	2,17	2,17	2,17	850,36	252,99
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	67,29	68,87	70,79	70,30	5319,80	155,14	0,20	3,62	77,31	101,20

МЕНЮ 11 лет и старше весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Неделя 1																
День 1																
завтрак	Горячий бутерброд с сыром	60	7,23	4,40	17,81	140,40										
	Каша вязкая (из пшенной крупы), с маслом	250	11,30	16,80	50,20	397,50	0,07	0,14	0,08	0,09	187,20	137,00	20,20	1,02	7	
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,18	1,43	0,09	0,17	139,90	184,12	52,09	1,36	173	
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33	338	
	итого за завтрак	597	17,01	22,46	104,78	713,80	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
обед	Салат из капусты с морковью	100	1,3	3,23	6,45	60,4	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70	45	
	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	
	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	
	итого за обед	890	31,23	38,79	112,17	972,33	0,41	54,59	4871,72	1,80	86,28	379,64	104,70	13,88	гп	
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	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 полдник	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	55,24	68,12	266,74	1978,33	0,88	129,76	4926,48	2,83	732,26	981,63	246,52	20,68		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			71,74	86,23	79,62	84,18	73,08	216,27	70,36	202,49	66,57	89,24	98,61	172,33		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы	B1		C	A	E	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 из свежих огурцов	100	1,73	6,18	1,73	66,60	0,04	28,80	50,80	0,08	36,00	44,00	16,00	0,80	20	
	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	
	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	
	итого за обед	760	38,23	36,71	118,59	992,64	0,60	35,18	207,55	1,18	132,97	550,48	212,02	10,47		
полдник	Сдоба вибогская	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	61,9	274,72	1989,67	0,8848	43,902	312,7	1,895	411,89	941,85	301,1	18,824		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			100,97	78,35	82,01	84,67	73,73	73,17	44,67	135,36	37,44	85,62	120,44	156,87		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы	B1		C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
Неделя 1																
День 3																
завтрак	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 сыр	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 (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	
	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	0,17	91,21	129,78	0,72	227,70	124,94	62,77	3,00		

	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	1,08	6,08	2,33	112,70	0,02	2,26	72,90	0,01	12,12	21,42	9,66	0,42	26
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	260	2,10	5,21	13,44	121,68	0,03	6,76	137,80	0,04	33,60	42,60	19,20	0,87	82
обед	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	280	25,92	28,94	26,53	471,99	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	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	2,43	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	860	34,17	41,76	98,93	986,37	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)	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 (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	520	14,04	13,60	64,98	450,20	0,176	12,8	110,26	0,74	493,8	426	102	1,42	338
	Всего за день	1706	66,56	64,71	281,64	2047,23	0,7025	132,248	776,72	2,425	825,068	923,45	333,18	2,22	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		86,44	81,91	84,07	87,12	58,54	220,41	110,96	173,21	75,01	83,95	133,27	18,50	

Принем пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 4														
	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
завтрак	Каша вязкая из риса и пшена	260	7,52	13,84	41,45	321,90	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 (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
	итого за завтрак	590	16,45	17,01	92,92	632,58	0,51	5,85	234,25	0,76	212,48	386,17	94,53	5,49	
	Салат Картофельный с зеленым луком	100	1,52	5,10	13,73	107,00	0,05	125,00	71,65	0,04	18,50	34,00	17,00	0,75	35
	Щи со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
обед	Минтай припущенный в молоке	100	12,37	7,04	2,85	124,00	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	228
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	180	3,65	5,84	24,51	201,16	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	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	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)	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	450	11,50	7,10	47,90	336,20	0,10	1,40	47,58	0,36	247,46	228,39	37,09	0,66	
	Всего за день	1910	58,06	51,64	219,48	1797,08	1,296	169	465,77	2,259	641,87	1183,91	297,94	11,257	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		75,40	65,37	65,52	76,47	108,00	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 рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 5														
	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
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	255	5,58	4,83	18,31	153,00	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 (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
	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	11,99	96,45	543,20	0,23	85,20	182,36	0,65	200,38	204,37	54,63	4,45	
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,95	6,05	3,05	70,60	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72	24
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	260	2,09	5,42	12,45	107,25	0,06	5,54	107,20	0,05	21,00	51,40	19,60	0,71	96
обед	Птица тушеная в соусе	100	13,27	10,84	2,90	161,11	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
	Рис припущенный	180	4,36	5,15	43,64	239,94	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	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	26,64	28,97	119,31	841,90	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
полдник	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	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	330	7,73	6,92	44,89	283,5	0,12	67,4	51,54	0,383	283,2	233,3	46,3	0,95	

Всего за день	1695	45,49	47,88	260,65	1668,6	0,683	165,13	537,13	2,036	557,37	848,7	214,63	11,89
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		59,08	60,61	77,81	71,00	56,92	275,22	76,73	145,43	50,67	77,15	85,85	99,08

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N процент уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 6															
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00									
	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,21	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,39	0,60	526,70	0,32	91,70	195,85	29,18	2,18	210
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	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	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	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	
	Салат витаминный 2 вариант	100	1,56	6,01	8,80	95,70	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	49
	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	46,03	104,38	979,73	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
	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 полдник	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	87,83	195,06	1841,54	0,9138	27,79	713,46	2,054	437,46	777,25	187,71	19,305	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,88	111,18	58,23	78,36	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)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N процент уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 7															
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64									
	Каша жидкая молочная манная с 220маслом и сахаром	260	7,22	12,66	50,06	343,90	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,06	0,48	294,20	0,21	174,20	190,10	30,60	0,70	181
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	377
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	590	14,53	18,68	136,28	770,34	0,248	90,96	467,24	0,736	212,6	291,7	100	3,48	338
	Салат из белокочанной капусты с кукурузой	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	45
	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	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	33,65	140,17	969,34	0,34	18,99	314,39	0,95	65,32	318,03	89,57	5,39	
	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
	Кондитерские изделия (мармелад желевый, 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 полдник	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	55,12	74,03	325,7	2099,53	0,647	110,69	809,49	1,764	381,68	723,59	208,05	10,426	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		71,58	93,71	97,23	89,34	53,92	184,48	115,64	126,00	34,70	65,78	83,22	86,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N процент уры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 8															
	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
	Макаронные изделия 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
	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377

	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,06	38,00	10,00	0,03	35,00	17,00	11,00	0,10	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	547	16,62	28,92	94,40	694,17	0,42	40,69	76,42	0,48	133,10	159,52	49,75	3,24	
	Огурец порционный	100	0,70	0,10	1,90	11,83	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	71
	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,93	6,11	76,25	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41	98
	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
	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	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	0,44	39,20	100,98	1,66	150,73	324,93	166,92	6,49	
	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	53,68	67,42	218,84	1781,65	0,942	81,5275	227,9	2,5009	529,903	693,24	248,22	10,4	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,71	85,34	65,33	75,81	78,50	135,88	32,56	178,64	48,17	63,02	99,29	86,67	

Прим 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	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
завтрак	Каша вязкая молочная "геркулес", 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	0,25	8,97	103,15	0,17	153,78	244,26	77,63	5,47	
	Салат из помидоров	100	1,10	6,12	4,56	77,70	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83	23
	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	Котлеты рыбные (минтай или горбуша)	100	8,15	8,91	8,05	174,40	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
	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	770	19,99	24,17	102,31	804,59	0,33	37,79	305,98	1,20	149,20	461,25	118,28	5,46	
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	46,6	42,2	258,9	1665,1	0,731,2	45,6	448,4	1,9	477,4	854,1	223,3	12,2	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		60,53	53,47	77,29	70,85	60936,15	75,98	64,05	138,14	43,40	77,65	89,32	101,64	

Прим 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	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
	Каша молочная 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
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,53	0,04	13,29	0,11	10,00	32,50	7,00	0,55	379
	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	18,81	21,53	153,21	880,84	0,71	3,06	27,01	1,17	395,58	304,13	72,86	4,03	
	Салат "Летний"	100	1,25	7,25	0,10	101,50	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	34
	Щи со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
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

	<i>итого за обед</i>	760	36,13	21,08	115,29	881,71	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
<i>полдник</i>	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	386
	<i>итого за полдник</i>	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	63,62	48,73	312,10	2061,75	1,13	39,07	240,41	2,48	777,16	767,23	192,70	9,09	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		82,62	61,68	93,16	87,73	93,88	65,12	34,34	176,93	70,65	69,75	77,08	75,75	

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

Средние показатели белков, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	эле вещества (г)			Энерг.цен. ккал	Витамины (мг)					
	белки	жиры	углеводы		В1	Е	Са	С	Р	Mg
день 1	55,24	68,12	266,74	1978,33	0,88	2,83	2,83	2,83	981,63	246,52
день 2	77,75	61,90	274,72	1989,67	0,88	1,90	1,90	1,90	941,85	301,10
день 3	66,56	64,71	281,64	2047,23	0,70	2,43	2,43	2,43	923,45	333,18
день 4	58,06	51,64	219,48	1797,08	1,30	2,26	2,26	2,26	1183,91	297,94
день 5	45,49	47,88	260,65	1668,60	0,68	2,04	2,04	2,04	848,70	214,63
Всего за 5 дней	352,61	337,60	1532,02	10956,97	5,71	13,55	13,55	13,55	5665,09	1699,69
ИТОГО среднее значение за 6 дней	58,77	56,27	255,34	1826,16	0,95	2,26	2,26	2,26	944,18	283,28
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	76,32	71,22	76,22	77,71	79,36	161,28	0,21	3,76	85,83	113,31
день 6	53,81	87,83	195,06	1841,54	0,91	2,05	2,05	2,05	777,25	187,71
день 7	55,12	74,03	325,73	2099,53	0,65	1,76	1,76	1,76	723,59	208,05
день 8	53,68	67,42	218,84	1781,65	0,94	2,50	2,50	2,50	693,24	248,22
день 9	46,61	42,24	258,93	1665,09	731,23	1,93	1,93	1,93	854,10	223,29
день 10	63,62	48,73	312,10	2061,75	1,13	2,48	2,48	2,48	767,23	192,70
Всего за 5 дней	317,07	413,37	1528,34	11019,24	760,34	12,51	12,51	12,51	4539,26	1336,23
ИТОГО среднее значение за 6 дней	52,85	68,90	254,72	1836,54	126,72	2,09	2,09	2,09	756,54	222,71
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	68,63	87,21	76,04	78,15	10560,25	148,99	0,19	3,48	68,78	89,08
Всего за 10 дней	669,68	750,97	3060,36	21976,21	766,05	26,06	26,06	26,06	10204,35	3035,92
ИТОГО среднее значение за 10 дней	55,81	62,58	255,03	1831,35	63,84	2,17	2,17	2,17	850,36	252,99
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	72,48	79,22	76,13	77,93	5319,80	155,14	0,20	3,62	77,31	101,20