Согласовано:

Директор МОБУ ОШ №1

В.А. Букреев _____

«5» «мая» 2025г

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова _____

«05» «мая» 2025г

Примерное десятидневное меню для организации питания детей

в общеобразовательных учреждениях

в весенне-летний период

г. Минусинск 2025 год

МЕНЮ 6-10 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 1														
завтрак	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 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
	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 (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
	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***	***25,94***	***99,27***	***697,90***	***0,53***	***70,11***	***60,42***	***0,63***	***212,50***	***288,02***	***96,79***	***4,15***	
обед	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-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
	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	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**	***26,86***	***32,42***	***73,54***	***797,55***	***0,45***	***38,29***	***4742,32***	***1,84***	***107,08***	***461,25***	***110,04***	***13,04***	
полдник	Печенье,пряник (кондитерское изделие)	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	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**	***2,70***	***2,17***	***42,83***	***226,20***	***1,34***	***8,40***	***5,26***	***1,31***	***21,28***	***29,37***	***13,83***	***18,33***	
	Всего за день	**1692**	**46,57**	**60,53**	**215,64**	**1721,65**	**2,32**	**116,80**	**4808,00**	**3,78**	**340,86**	**778,64**	**220,66**	**35,52**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**60,48**	**76,62**	**64,37**	**73,26**	**193,50**	**194,67**	**70,36**	**270,06**	**30,99**	**70,79**	**88,26**	**296,00**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 2														
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 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
	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	**540**	***34,56***	***7,73***	***101,22***	***705,83***	***0,17***	***91,21***	***129,78***	***0,72***	***227,70***	***124,94***	***62,77***	***3,00***	
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 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
	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	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***	***0,60***	***35,68***	***208,83***	***1,18***	***136,30***	***554,00***	***216,50***	***10,86***	
полдник	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	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**	***5,96***	***2,57***	***54,55***	***322,2***	***1,363***	***8,4***	***6,58***	***1,32***	***22,94***	***49,76***	***18,92***	***18,367***	
	Всего за день	**1845**	**78,75**	**47,01**	**274,36**	**2020,67**	**2,133**	**135,288**	**345,19**	**3,213**	**386,94**	**728,7**	**298,19**	**32,227**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**102,27**	**59,51**	**81,90**	**85,99**	**177,75**	**225,48**	**49,31**	**229,50**	**35,18**	**66,25**	**119,28**	**268,56**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 3														
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	**480**	***18,35***	***18,61***	***112,19***	***692,37***	***0,22***	***4,68***	***98,27***	***0,69***	***252,88***	***336,21***	***68,36***	***5,29***	
обед	Салат из свежих помидоров	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	200	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
	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 витиминный	200	0,24	0,11	24,95	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	2,40	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***	
полдник	Печенье,пряник (кондитерское изделие)	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	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**	***9,74***	***8,90***	***58,02***	***388,20***	***1,416***	***15,8***	***66,26***	***1,7***	***255,2***	***237,8***	***76***	***17,22***	338
	Всего за день	**1706**	**30,52**	**28,53**	**182,87**	**1147,17**	***1,9925***	**48,722**	**701,21**	**3,353**	**611,648**	**946,52**	**312,77**	***18,02***	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**39,64**	**36,11**	**54,59**	**48,82**	**166,04**	**81,20**	**100,17**	**239,50**	**55,60**	**86,05**	**125,11**	**150,17**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 4														
завтрак	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 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 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
	Щи со сметаной	210	1,41	3,96	6,32	131,25	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
обед	Рыба (минтай или гобуша),тушеная с овощами	90	8,78	44,55	3,42	124,50	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	229
	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 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 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***	***0,65***	***98,89***	***345,10***	***1,12***	***150,46***	***510,77***	***146,38***	***5,58***	
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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	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 полдник	**450**	***7,60***	***2,80***	***50,74***	***317,20***	***1,36***	***8,40***	***6,58***	***1,32***	***22,94***	***49,76***	***18,92***	***18,37***	
	Всего за день	**1910**	**54,16**	**47,34**	**222,32**	**1778,08**	**2,519**	**113,14**	**585,93**	**3,198**	**385,88**	**946,7**	**259,83**	**29,437**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**70,34**	**59,92**	**66,36**	**75,66**	**209,92**	**188,57**	**83,70**	**228,43**	**35,08**	**86,06**	**103,93**	**245,31**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 5														
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
	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
	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 (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
	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***	***9,83***	***81,39***	***488,00***	***0,24***	***13,06***	***46,45***	***0,70***	***372,70***	***324,20***	***97,00***	***3,54***	
обед	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
	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 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***	***23,01***	***114,55***	***762,24***	***0,33***	***135,39***	***239,98***	***1,01***	***80,26***	***390,20***	***108,70***	***6,52***	
полдник	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
	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	итого за полдник	***330***	***3,43***	***2,22***	***37,93***	***217,5***	***1,36***	***70,4***	***7,54***	***1,343***	***44,6***	***45,1***	***20,3***	***16,75***	
	Всего за день	**1695**	**41,19**	**35,06**	**233,87**	**1467,74**	**1,927**	**218,85**	**293,97**	**3,0559**	**497,56**	**759,5**	**226**	**26,81**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**53,49**	**44,38**	**69,81**	**62,46**	**160,58**	**364,75**	**42,00**	**218,28**	**45,23**	**69,05**	**90,40**	**223,42**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 6														
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
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	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***	***26,27***	***40,10***	***463,26***	***0,48***	***4,64***	***530,00***	***0,72***	***116,08***	***242,62***	***50,21***	***5,57***	
обед	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***	
полдник	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
	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	итого за полдник	**980**	***3,81***	***2,87***	***56,08***	***289,00***	***1,37***	***14,00***	***9,46***	***1,33***	***40,99***	***42,77***	***24,83***	***21,00***	
	Всего за день	**1545**	**50,32**	**68,07**	**189,65**	**1603,23**	**2,1758**	**34,79**	**672,46**	**3,014**	**212,94**	**598,62**	**169,54**	**37,015**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**65,35**	**86,16**	**56,61**	**68,22**	**181,32**	**57,98**	**96,07**	**215,29**	**19,36**	**54,42**	**67,82**	**308,46**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 7														
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
	Каша жидкая молочная манная с 220маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,06	0,48	294,20	0,21	174,20	190,10	30,60	0,70	181
	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	29	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**	***13,42***	***16,74***	***128,58***	***717,44***	***0,248***	***90,96***	***467,24***	***0,736***	***212,6***	***291,7***	***100***	***3,48***	
обед	Салат из свежих помидоров	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
	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
	Напиток из брусники	200	0,10	0,10	21,60	88,40	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	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**	***29,27***	***29,20***	***108,87***	***812,87***	***0,33***	***9,43***	***355,54***	***0,94***	***62,74***	***325,31***	***93,14***	***5,55***	
полдник	Лепешка с сыром	100	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 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
	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
	итого за полдник	**300**	***14,39***	***24,38***	***65,2***	***459,7***	***0,594***	***0,74***	***40,85***	***0,18***	***109,36***	***139,16***	***21,68***	***1,41***	

	Всего за день	1730	57,08	70,32	302,6	1990,01	1,173	101,13	863,63	1,854	384,7	756,17	214,82	10,438	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		74,13	89,01	90,33	84,68	97,75	168,55	123,38	132,43	34,97	68,74	85,93	86,98	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 8														
завтрак	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
	Макароны 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***	
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 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
	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
	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**	***28,56***	***24,20***	***87,46***	***771,98***	***0,46***	***58,88***	***147,33***	***1,71***	***175,68***	***343,24***	***176,77***	***7,27***	
полдник	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	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 полдник	**350**	**4,6**	**10**	**39,82**	**296,5**	**1,3435**	**8,64**	**9,5**	**1,318**	**21,555**	**30,16**	**13,38**	**18,38**	
	Всего за день	**1823**	**47,37**	**59,04**	**213,97**	**1685,51**	**2,2235**	**108,208**	**233,25**	**3,5129**	**330,335**	**532,92**	**239,9**	**28,89**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**61,52**	**74,73**	**63,87**	**71,72**	**185,29**	**180,35**	**33,32**	**250,92**	**30,03**	**48,45**	**95,96**	**240,75**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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 "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**	**730,64**	**5,07**	**103,15**	**0,57**	**153,78**	**244,26**	**77,63**	**5,47**	
обед	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	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
	Котлеты рыбные(минтай)	90	7,34	8,02	7,21	156,96	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	123
	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**	***18,29***	***20,26***	***84,60***	***689,02***	***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
	Какао с молоком	200	2,61	2,35	12,84	83,00	0,02	0,65	0,00	0,20	6,70	77,35	28,25	1,16	389
	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	**302**	***10,57***	***8,92***	***61,65***	***363,50***	***0,10***	***5,18***	***42,20***	***0,36***	***179,43***	***227,51***	***57,46***	***3,56***	
	Всего за день	**1597**	**45,5**	**40,8**	**252,9**	**1621,5**	**731,3**	**48,7**	**450,1**	**2,1**	**492,5**	**937,5**	**257,9**	**15,2**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**59,09**	**51,70**	**75,48**	**69,00**	**60939,50**	**81,23**	**64,30**	**152,14**	**44,78**	**85,23**	**103,14**	**126,33**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 10														

завтрак	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 мололочная 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**	***16,68***	***25,22***	***132,66***	***821,60***	***0,46***	***2,98***	***85,60***	***1,07***	***402,18***	***442,21***	***115,14***	***5,04***	
обед	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
	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
	Плов из курицы	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		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***	***98,88***	***792,50***	***0,33***	***34,25***	***166,97***	***0,95***	***130,13***	***241,67***	***83,94***	***4,32***	
полдник	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
	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	итого за полдник	**1140**	***4,94***	***1,98***	***50,36***	***299,00***	***1,36***	***10,36***	***6,63***	***1,34***	***32,56***	***46,63***	***20,90***	***19,21***	
	Всего за день	**1765**	**57,75**	**48,28**	**281,90**	**1913,10**	**2,15**	**47,59**	**259,20**	**3,36**	**564,87**	**730,51**	**219,98**	**28,57**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**75,00**	**61,11**	**84,15**	**81,41**	**178,88**	**79,32**	**37,03**	**239,64**	**51,35**	**66,41**	**87,99**	**238,08**	

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

Средние показатели белков,	**ные вещества (г)**		**Энерг.цен**		**Витамины (мг)**					
энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**B1**	**E**	**Ca**	**C**	**P**	**Mg**
день 1	**46,57**	**60,53**	**215,64**	**1721,65**	**2,32**	**3,78**	**3,78**	**3,78**	**778,64**	**220,66**
день 2	**78,75**	**47,01**	**274,36**	**2020,67**	**2,13**	**3,21**	**3,21**	**3,21**	**728,70**	**298,19**
день 3	**30,52**	**28,53**	**182,87**	**1147,17**	**1,99**	**3,35**	**3,35**	**3,35**	**946,52**	**312,77**
день 4	**54,16**	**47,34**	**222,32**	**1778,08**	**2,52**	**3,20**	**3,20**	**3,20**	**946,70**	**259,83**
день 5	**41,19**	**35,06**	**233,87**	**1467,74**	**1,93**	**3,06**	**3,06**	**3,06**	**759,50**	**226,00**
Всего за 5 дней	**300,70**	**261,82**	**1357,85**	**9611,37**	**12,16**	**18,70**	**18,70**	**18,70**	**4945,61**	**1623,77**
ИТОГО среднее значение за 6 дней	***50,12***	***43,64***	***226,31***	***1601,90***	***2,03***	***3,12***	***3,12***	***3,12***	***824,27***	***270,63***
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	***65,09***	***55,24***	***67,55***	***68,17***	***168,94***	***222,60***	***0,28***	***5,19***	***74,93***	***108,25***
день 6	**50,32**	**68,07**	**189,65**	**1603,23**	**2,18**	**3,01**	**3,01**	**3,01**	**598,62**	**169,54**
день 7	**57,08**	**70,32**	**302,60**	**1990,01**	**1,17**	**1,85**	**1,85**	**1,85**	**756,17**	**214,82**
день 8	**47,37**	**59,04**	**213,97**	**1685,51**	**2,22**	**3,51**	**3,51**	**3,51**	**532,92**	**239,90**
день 9	**45,50**	**40,84**	**252,87**	**1621,52**	**731,27**	**2,13**	**2,13**	**2,13**	**937,54**	**257,85**
день 10	**57,75**	**48,28**	**281,90**	**1913,10**	**2,15**	**3,36**	**3,36**	**3,36**	**730,51**	**219,98**
Всего за 5 дней	**302,25**	**379,67**	**1458,67**	**10383,05**	**764,47**	**15,65**	**15,65**	**15,65**	**4279,61**	**1378,35**
ИТОГО среднее значение за 6 дней	***50,38***	***63,28***	***243,11***	***1730,51***	***127,41***	***2,61***	***2,61***	***2,61***	***713,27***	***229,73***
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	***65,42***	***80,10***	***72,57***	***73,64***	***10617,61***	***186,32***	***0,24***	***4,35***	***64,84***	***91,89***
Всего за 10 дней	***602,95***	***641,49***	***2816,52***	***19994,42***	***776,63***	***34,35***	***34,35***	***34,35***	***9225,22***	***3002,12***
ИТОГО среднее значение за 10 дней	***50,25***	***53,46***	***234,71***	***1666,20***	***64,72***	***2,86***	***2,86***	***2,86***	***768,77***	***250,18***
Процент удовлетворения от										
суточной потребности, %	***65,25***	***67,67***	***70,06***	***70,90***	***5393,28***	***204,46***	***0,26***	***4,77***	***69,89***	***100,07***

МЕНЮ 11 лет и старше 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	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 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 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 (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
	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***	***29,30***	***109,31***	***777,40***	***0,53***	***70,11***	***60,42***	***0,63***	***212,50***	***288,02***	***96,79***	***4,15***	
обед	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-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
	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	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**	***30,27***	***36,77***	***82,41***	***894,96***	***0,45***	***38,29***	***4742,32***	***1,84***	***107,08***	***461,25***	***110,04***	***13,04***	
полдник	Печенье	40	2,68	3,45	28,76	164,40	0,04	0,00	4,52	0,02	12,60	36,00	8,00	0,84	гп
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	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	**340**	***4,04***	***3,92***	***57,21***	***308,40***	***1,36***	***8,40***	***7,52***	***1,32***	***28,08***	***47,37***	***17,83***	***18,75***	
	Всего за день	**1692**	**51,32**	**69,99**	**248,93**	**1980,76**	**2,35**	**116,80**	**4810,26**	**3,79**	**347,66**	**796,64**	**224,66**	**35,94**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**66,65**	**88,59**	**74,31**	**84,29**	**195,50**	**194,67**	**70,36**	**270,78**	**31,61**	**72,42**	**89,86**	**299,50**	

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														
	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 сырс	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
завтрак	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	**540**	***34,56***	***9,35***	***101,22***	***705,83***	***0,17***	***91,21***	***129,78***	***0,72***	***227,70***	***124,94***	***62,77***	***3,00***	
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 говядины)	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
	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	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***	***0,60***	***35,68***	***208,83***	***1,18***	***136,30***	***554,00***	***216,50***	***10,86***	
полдник	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	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**	***5,96***	***2,57***	***54,55***	***322,2***	***1,363***	***8,4***	***6,58***	***1,32***	***22,94***	***49,76***	***18,92***	***18,367***	
	Всего за день	**1845**	**78,75**	**48,63**	**274,36**	**2020,67**	**2,133**	**135,288**	**345,19**	**3,213**	**386,94**	**728,7**	**298,19**	**32,227**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**102,27**	**61,56**	**81,90**	**85,99**	**177,75**	**225,48**	**49,31**	**229,50**	**35,18**	**66,25**	**119,28**	**268,56**	

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	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(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	**530**	***18,35***	***22,92***	***126,50***	***806,74***	***0,22***	***4,68***	***98,27***	***0,69***	***252,88***	***336,21***	***68,36***	***5,29***		
обед	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	
	Жаркое по- домашнему	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 витиминный	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***		
полдник	Печенье	40	2,68	3,45	28,76	164,40	0,04	0,00	4,52	0,02	12,60	36,00	8,00	0,84	гп	
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389	
	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	**540**	***11,08***	***10,65***	***72,40***	***470,40***	***1,44***	***15,8***	***68,52***	***1,71***	***262***	***255,8***	***80***	***17,64***	338	
	Всего за день	**1706**	**63,6**	**75,33**	**297,83**	**2263,51**	***2,0165***	**48,722**	**703,47**	**3,363**	**618,448**	**964,52**	**316,77**	***18,44***		
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**82,60**	**95,35**	**88,90**	**96,32**	**168,04**	**81,20**	**100,50**	**240,21**	**56,22**	**87,68**	**126,71**	**153,67**		

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
	Неделя 1		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	День 4														
завтрак	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 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***	
обед	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
	Щи со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	16,25	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
	Рыба (минтай или гобуша),тушеная с овощами	100	12,37	7,04	2,85	138,33	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 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 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***	***0,65***	***98,89***	***345,10***	***1,12***	***150,46***	***510,77***	***146,38***	***5,58***	
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
	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	итого за полдник	**450**	***7,60***	***2,80***	***50,74***	***317,20***	***1,36***	***8,40***	***6,58***	***1,32***	***22,94***	***49,76***	***18,92***	***18,37***	
	Всего за день	**1910**	**54,16**	**47,34**	**222,32**	**1778,08**	**2,519**	**113,14**	**585,93**	**3,198**	**385,88**	**946,7**	**259,83**	**29,437**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**70,34**	**59,92**	**66,36**	**75,66**	**209,92**	**188,57**	**83,70**	**228,43**	**35,08**	**86,06**	**103,93**	**245,31**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
	Неделя 1		Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	День 5														
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
	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
	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 (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
	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***	***10,77***	***84,98***	***518,00***	***0,24***	***13,06***	***46,45***	***0,70***	***372,70***	***324,20***	***97,00***	***3,54***	
обед	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
	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
	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***	***28,02***	***129,99***	***878,30***	***0,33***	***135,39***	***239,98***	***1,01***	***80,26***	***390,20***	***108,70***	***6,52***	
полдник	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

	Печенье	40	2,68	3,45	28,76	164,40	0,04	0,00	4,52	0,02	12,60	36,00	8,00	0,84	гп
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	итого за полдник	*350*	*4,77*	*3,97*	*52,31*	*303,7*	*1,384*	*70,4*	*9,8*	*1,353*	*51,4*	*63,1*	*24,3*	*17,17*	
	Всего за день	**1715**	**42,53**	**42,76**	**267,28**	**1700**	**1,951**	**218,85**	**296,23**	**3,0659**	**504,36**	**777,5**	**230**	**27,23**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**55,23**	**54,13**	**79,79**	**72,34**	**162,58**	**364,75**	**42,32**	**218,99**	**45,85**	**70,68**	**92,00**	**226,92**	

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 2														
	День 6														
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
	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 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*	
полдник	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	итого за полдник	**1030**	*3,00*	*2,56*	*42,74*	*236,00*	*1,35*	*10,00*	*6,46*	*1,33*	*26,91*	*33,20*	*17,00*	*19,09*	
	Всего за день	**1545**	**49,51**	**83,13**	**188,1**	**1775,54**	**2,1538**	**30,79**	**669,46**	**3,014**	**198,86**	**589,05**	**161,71**	**35,105**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**64,30**	**105,23**	**56,15**	**75,55**	**179,48**	**51,32**	**95,64**	**215,29**	**18,08**	**53,55**	**64,68**	**292,54**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 7														
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
	Каша жидкая молочная манная с 220маслом 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
	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**	*14,53*	*18,68*	*136,28*	*770,34*	*0,248*	*90,96*	*467,24*	*0,736*	*212,6*	*291,7*	*100*	*3,48*	
обед	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
	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*	*35,13*	*132,20*	*994,04*	*0,33*	*9,43*	*355,54*	*0,94*	*62,74*	*325,31*	*93,14*	*5,55*	
полдник	Лепешка с сыром	100	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 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
	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
	итого за полдник	**300**	*14,39*	*24,38*	*65,2*	*459,7*	*0,594*	*0,74*	*40,85*	*0,18*	*109,36*	*139,16*	*21,68*	*1,41*	
	Всего за день	**1730**	**58,19**	**78,19**	**333,6**	**2224,08**	**1,173**	**101,13**	**863,63**	**1,854**	**384,7**	**756,17**	**214,82**	**10,438**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**75,57**	**98,97**	**99,59**	**94,64**	**97,75**	**168,55**	**123,38**	**132,43**	**34,97**	**68,74**	**85,93**	**86,98**	

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 2														
	День 8														

завтрак	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
	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
	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***	
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 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
	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
	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**	***28,56***	***24,20***	***87,46***	***771,98***	***0,46***	***58,88***	***147,33***	***1,71***	***175,68***	***343,24***	***176,77***	***7,27***	
полдник	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
	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	итого за полдник	**350**	**4,6**	**10**	**39,82**	**296,5**	**1,3435**	**8,64**	**9,5**	**1,318**	**21,555**	**30,16**	**13,38**	**18,38**	
	Всего за день	**1823**	**49,78**	**63,12**	**221,68**	**1762,65**	**2,2235**	**108,208**	**233,25**	**3,5129**	**330,335**	**532,92**	**239,9**	**28,89**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**64,65**	**79,90**	**66,17**	**75,01**	**185,29**	**180,35**	**33,32**	**250,92**	**30,03**	**48,45**	**95,96**	**240,75**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	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 "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**	**730,64**	**5,07**	**103,15**	**0,57**	**153,78**	**244,26**	**77,63**	**5,47**	
обед	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	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
	Котлеты рыбные(минтай)	100	8,16	8,91	8,01	174,33	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	123
	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**	***20,08***	***24,16***	***90,71***	***761,12***	***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 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)	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
	итого за полдник	**302**	***1,06***	***0,24***	***23,91***	***107,30***	***0,04***	***66,04***	***5,58***	***0,04***	***41,90***	***32,50***	***18,10***	***1,03***	
	Всего за день	**1597**	**39,9**	**36,1**	**221,2**	**1437,4**	**731,2**	**109,6**	**413,5**	**1,8**	**355,0**	**742,5**	**218,5**	**12,6**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**51,77**	**45,65**	**66,04**	**61,17**	**60934,75**	**182,67**	**59,07**	**129,64**	**32,27**	**67,50**	**87,40**	**105,25**	

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 2														
	День 10														
завтрак	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 мололочная 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**	***18,06***	***27,23***	***143,70***	***889,60***	***0,46***	***2,98***	***85,60***	***1,07***	***402,18***	***442,21***	***115,14***	***5,04***	
обед	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
	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	88

	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
	итого за обед	**760**	***36,13***	***21,08***	***121,55***	***919,71***	***0,33***	***34,25***	***166,97***	***0,95***	***130,13***	***241,67***	***83,94***	***4,32***	
полдник	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
	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
	Сок фруктовый	200	1,10	0,30	14,64	92,00	1,30	4,40	0,00	1,30	1,40	1,80	2,00	16,00	389
	итого за полдник	**1180**	***4,94***	***1,98***	***50,36***	***299,00***	***1,36***	***10,36***	***6,63***	***1,34***	***32,56***	***46,63***	***20,90***	***19,21***	
	Всего за день	**1765**	**59,13**	**50,29**	**315,61**	**2108,31**	**2,15**	**47,59**	**259,20**	**3,36**	**564,87**	**730,51**	**219,98**	**28,57**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**76,79**	**63,66**	**94,21**	**89,72**	**178,88**	**79,32**	**37,03**	**239,64**	**51,35**	**66,41**	**87,99**	**238,08**	

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

Средние показатели белков,	**ые вещества (г)**			**Энерг.цен.**	**Витамины (мг)**					
энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	**белки**	**жиры**	**углеводы**	**ккал**	**B1**	**E**	**Ca**	**C**	**P**	**Mg**
день 1	**51,32**	**69,99**	**248,93**	**1980,76**	**2,35**	**3,79**	**3,79**	**3,79**	**796,64**	**224,66**
день 2	**78,75**	**48,63**	**274,36**	**2020,67**	**2,13**	**3,21**	**3,21**	**3,21**	**728,70**	**298,19**
день 3	**63,6**	**75,33**	**297,83**	**2263,51**	**2,02**	**3,36**	**3,36**	**3,36**	**964,52**	**316,77**
день 4	**54,16**	**47,34**	**222,32**	**1778,08**	**2,52**	**3,20**	**3,20**	**3,20**	**946,70**	**259,83**
день 5	**42,53**	**42,76**	**267,28**	**1700,00**	**1,95**	**3,07**	**3,07**	**3,07**	**777,50**	**230,00**
Всего за 5 дней	**339,87**	**327,40**	**1539,51**	**11219,08**	**12,24**	**18,73**	**18,73**	**18,73**	**4999,61**	**1635,77**
ИТОГО среднее значение за 6 дней	***56,65***	***54,57***	***256,59***	***1869,85***	***2,04***	***3,12***	***3,12***	***3,12***	***833,27***	***272,63***
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	***73,57***	***69,07***	***76,59***	***79,57***	***169,94***	***222,96***	***0,28***	***5,20***	***75,75***	***109,05***
день 6	**49,51**	**83,13**	**188,10**	**1775,54**	**2,15**	**3,01**	**3,01**	**3,01**	**589,05**	**161,71**
день 7	**58,19**	**78,19**	**333,63**	**2224,08**	**1,17**	**1,85**	**1,85**	**1,85**	**756,17**	**214,82**
день 8	**49,78**	**63,12**	**221,68**	**1762,65**	**2,22**	**3,51**	**3,51**	**3,51**	**532,92**	**239,90**
день 9	**39,86**	**36,06**	**221,24**	**1437,42**	**731,22**	**1,81**	**1,81**	**1,81**	**742,53**	**218,49**
день 10	**59,13**	**50,29**	**315,61**	**2108,31**	**2,15**	**3,36**	**3,36**	**3,36**	**730,51**	**219,98**
Всего за 5 дней	**300,7**	**403,91**	**1497,94**	**10877,68**	**764,39**	**15,34**	**15,34**	**15,34**	**4075,03**	**1331,16**
ИТОГО среднее значение за 6 дней	***50,12***	***67,32***	***249,66***	***1812,95***	***127,40***	***2,56***	***2,56***	***2,56***	***679,17***	***221,86***
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	***65,09***	***85,21***	***74,52***	***77,15***	***10616,51***	***182,57***	***0,23***	***4,26***	***61,74***	***88,74***
Всего за 10 дней	***640,57***	***731,31***	***3037,45***	***22096,76***	***776,62***	***34,06***	***34,06***	***34,06***	***9074,64***	***2966,93***
ИТОГО среднее значение за 10 дней	***53,38***	***60,94***	***253,12***	***1841,40***	***64,72***	***2,84***	***2,84***	***2,84***	***756,22***	***247,24***
Процент удовлетворения от										
суточной потребности, %	***69,33***	***77,14***	***75,56***	***78,36***	***5393,23***	***202,77***	***0,26***	***4,73***	***68,75***	***98,90***