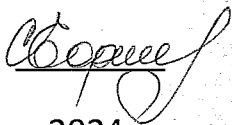


Согласовано:

Директор МОБУ СОШ №2

С.А. Ефименко



«05» «ноября» 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор



«05» «ноября» 2024г

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

г. Минусинск 2024 год

МЕНЮ 6-10 лет осенне-зимний период

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

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

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 3															
	Гренка в яично-молочной смеси	70	3,20	1,07	29,21	154,00	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	371	
	Макаронные изделия отварные с сыром	150	10,15	4,86	25,58	154,40	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	204	
завтрак	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	

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

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

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	Мг	Fe	
	Неделя 1															
	День 5															
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	
	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	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388	
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
	итого за завтрак	595	11,12	16,74	83,82	534,80	0,40	85,20	182,36	0,65	200,38	204,37	54,63	4,45		
	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72	67	
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	210	1,69	4,38	10,06	90,09	0,06	5,54	107,20	0,05	21,00	51,40	19,60	0,71	96	
обед	Птица тушеная в соусе(сметанно-томатном)	90	11,95	9,76	2,61	145,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290	
	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,37	199,95	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305	
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349	
	Хлеб пшеничный	50	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп	
	итого за обед	770	26,64	25,97	110,68	773,10	0,34	12,53	303,23	1,01	73,79	411,03	113,70	6,49		
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33	338	



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

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	
	<b>Неделя 2</b>														
	<b>День 9</b>														
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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,64</b>	<b>11,66</b>	<b>106,62</b>	<b>569,00</b>	<b>0,21</b>	<b>5,07</b>	<b>103,15</b>	<b>0,57</b>	<b>153,78</b>	<b>244,26</b>	<b>77,63</b>	<b>5,47</b>	
	Салат из свеклы с соевыми огурцами	60	0,85	3,62	3,76	51,00	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	8,42	107,40	0,10	34,90	96,40	28,20	1,16	103
обед	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	100	11,01	6,06	5,06	3,80	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	234
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	156,96	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	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
	<b>итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>22,15</b>	<b>18,25</b>	<b>83,47</b>	<b>540,24</b>	<b>0,33</b>	<b>157,37</b>	<b>38,49</b>	<b>304,78</b>	<b>1,20</b>	<b>159,33</b>	<b>465,77</b>	<b>122,76</b>	<b>6,13</b>
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
	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
	<b>итого за полдник</b>	<b>302</b>	<b>12,56</b>	<b>10,90</b>	<b>54,44</b>	<b>370,70</b>	<b>0,12</b>	<b>1,93</b>	<b>83,20</b>	<b>0,50</b>	<b>398,65</b>	<b>330,59</b>	<b>49,38</b>	<b>0,69</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1597</b>	<b>51,4</b>	<b>40,8</b>	<b>244,5</b>	<b>1479,9</b>	<b>0,66</b>	<b>888,1</b>	<b>45,5</b>	<b>491,1</b>	<b>2,3</b>	<b>711,8</b>	<b>1040,6</b>	<b>249,8</b>	<b>12,3</b>
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>66,69</b>	<b>51,66</b>	<b>72,99</b>	<b>62,98</b>	<b>74011,00</b>	<b>75,82</b>	<b>70,16</b>	<b>162,14</b>	<b>64,71</b>	<b>94,60</b>	<b>99,91</b>	<b>102,42</b>	

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	
	<b>Неделя 2</b>														
	<b>День 10</b>														
	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
завтрак	Каша молочная кукурузная жидкая	220	7,63	11,10	60,76	374,00	0,08	1,30	0,06	0,34	128,78	134,61	25,74	1,16	174
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,78</b>	<b>18,20</b>	<b>142,12</b>	<b>793,24</b>	<b>0,22</b>	<b>3,70</b>	<b>30,97</b>	<b>1,23</b>	<b>528,58</b>	<b>401,63</b>	<b>100,16</b>	<b>4,58</b>	
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,04	28,80	50,80	0,08	36,00	44,00	16,00	0,80	40
	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,20	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	84
обед	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
	<i>итого за обед</i>	760	36,13	21,08	117,21	799,22	0,35	57,05	211,77	1,00	152,33	260,47	91,54	4,76	
	Булочка дорожная	50	3,28	1,12	22,00	141,20	0,03	0,36	2,43	0,02	11,45	31,43	7,90	0,54	гп
подник	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	386
	<i>итого за полдник</i>	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	
	<b>Всего за день</b>	1765	60,05	44,90	300,77	1875,86	0,66	62,51	289,17	2,59	932,36	883,53	227,60	10,08	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		77,99	56,84	89,78	79,82	54,88	104,18	41,31	185,21	84,76	80,32	91,04	84,00	

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

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

МЕНЮ 11 лет и старше осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Неделя 1													
	День 1													
	Горячий бутерброд с сыром	60	7,23	4,40	17,81	140,40	0,07	0,14	0,08	0,09	187,20	137,00	20,20	1,02
завтрак	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
	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
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>597</b>	<b>17,01</b>	<b>22,41</b>	<b>109,48</b>	<b>716,50</b>	<b>0,34</b>	<b>5,61</b>	<b>3,47</b>	<b>0,66</b>	<b>351,48</b>	<b>367,89</b>	<b>93,32</b>	<b>5,77</b>
	Салат из квашеной капусты с брюссельской	100	1,7	5,00	8,45	85,7	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70
	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
	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
обед	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
	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
	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
	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
	<b>итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>34,55</b>	<b>40,29</b>	<b>119,10</b>	<b>1030,13</b>	<b>0,52</b>	<b>58,54</b>	<b>4948,73</b>	<b>1,80</b>	<b>95,26</b>	<b>384,52</b>	<b>123,43</b>	<b>14,50</b>
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
	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
	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
	<b>итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,00</b>	<b>6,87</b>	<b>49,79</b>	<b>292,20</b>	<b>0,10</b>	<b>5,40</b>	<b>49,26</b>	<b>0,35</b>	<b>259,88</b>	<b>217,57</b>	<b>39,83</b>	<b>2,53</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1692</b>	<b>58,56</b>	<b>69,57</b>	<b>278,37</b>	<b>2038,83</b>	<b>0,96</b>	<b>69,55</b>	<b>5001,46</b>	<b>2,81</b>	<b>706,62</b>	<b>969,98</b>	<b>256,58</b>	<b>22,80</b>
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности. %</i>		76,05	88,06	83,10	86,76	80,25	115,92	70,36	200,50	64,24	88,18	102,63	190,00

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Неделя 1													
	День 2													
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90
завтрак	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
	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
	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
	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>34,56</b>	<b>22,92</b>	<b>101,22</b>	<b>705,83</b>	<b>0,22</b>	<b>4,68</b>	<b>98,27</b>	<b>0,69</b>	<b>252,88</b>	<b>336,21</b>	<b>68,36</b>	<b>5,29</b>
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,01	6,35	1,80	164,20	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36
	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
обед	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
	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
	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
	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
	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
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>38,23</b>	<b>36,71</b>	<b>118,59</b>	<b>992,64</b>	<b>0,47</b>	<b>8,43</b>	<b>85,74</b>	<b>1,13</b>	<b>101,79</b>	<b>526,80</b>	<b>185,69</b>	<b>9,41</b>
	Сдоба выбогская	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
	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
	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
	<b>итого за полдник</b>	<b>445</b>	<b>4,96</b>	<b>2,27</b>	<b>54,91</b>	<b>291,2</b>	<b>0,063</b>	<b>4,04</b>	<b>6,88</b>	<b>0,03</b>	<b>26,04</b>	<b>55,16</b>	<b>20,72</b>	<b>3,067</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1845</b>	<b>77,75</b>	<b>61,9</b>	<b>274,72</b>	<b>1989,67</b>	<b>0,7538</b>	<b>17,152</b>	<b>190,89</b>	<b>1,843</b>	<b>380,71</b>	<b>918,17</b>	<b>274,77</b>	<b>17,764</b>
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности. %</i>		100,97	78,35	82,01	84,67	62,82	28,59	27,27	131,64	34,61	83,47	109,91	148,03

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Неделя 1													
	День 3													
	Гренка в яично-молочной смеси	70	3,20	1,07	29,21	154,00	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44
завтрак	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,53	6,48	34,10	205,86	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
	Напиток из плодов шиповника	200	0,58	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50
	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,35</b>	<b>9,35</b>	<b>117,73</b>	<b>610,66</b>	<b>0,15</b>	<b>85,21</b>	<b>112,78</b>	<b>0,67</b>	<b>233,78</b>	<b>106,51</b>	<b>28,60</b>	<b>4,31</b>



	Салат картофельный с соевым соусом	100	1,73	6,18	9,23	99,50	0,02	2,26	72,90	0,01	12,12	21,42	9,66	0,42
	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
<i>обед</i>	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
	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
	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
	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
	<i>итого за обед</i>	<i>900</i>	<i>34,82</i>	<i>41,86</i>	<i>105,83</i>	<i>973,17</i>	<i>0,36</i>	<i>28,24</i>	<i>536,68</i>	<i>0,97</i>	<i>103,57</i>	<i>372,51</i>	<i>168,41</i>	<i>5,71</i>
	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
	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
	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
	<i>итого за полдник</i>	<i>520</i>	<i>14,04</i>	<i>13,60</i>	<i>64,98</i>	<i>450,20</i>	<i>0,176</i>	<i>12,8</i>	<i>110,26</i>	<i>0,74</i>	<i>493,8</i>	<i>426</i>	<i>102</i>	<i>1,42</i>
	<b>Всего за день</b>	<b>1706</b>	<b>67,21</b>	<b>64,81</b>	<b>288,54</b>	<b>2034,03</b>	<b>0,6845</b>	<b>126,248</b>	<b>759,72</b>	<b>2,375</b>	<b>831,148</b>	<b>905,02</b>	<b>299,01</b>	<b>2,22</b>
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>87,29</b>	<b>82,04</b>	<b>86,13</b>	<b>86,55</b>	<b>57,04</b>	<b>210,41</b>	<b>108,53</b>	<b>169,64</b>	<b>75,56</b>	<b>82,27</b>	<b>119,60</b>	<b>18,50</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетиче	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	<b>Неделя 1</b>													
	<i>День 4</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
	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
	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
	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
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
	<i>итого за завтрак</i>	<i>590</i>	<i>16,45</i>	<i>17,01</i>	<i>92,92</i>	<i>632,58</i>	<i>0,34</i>	<i>5,85</i>	<i>234,25</i>	<i>0,76</i>	<i>212,48</i>	<i>386,17</i>	<i>94,53</i>	<i>5,49</i>
	Салат из свеклы с сыром	100	1,56	0,81	9,18	158,66	0,05	125,00	71,65	0,04	18,50	34,00	17,00	0,75
	Щи из квашенной капусты	250	1,64	4,91	1,58	81,50	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80
<i>обед</i>	Котлеты рыбные (минтай) с соусом	100	6,88	5,60	9,61	116,00	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00
	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
	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
	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
	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
	<i>итого за обед</i>	<i>760</i>	<i>30,11</i>	<i>27,53</i>	<i>78,66</i>	<i>828,30</i>	<i>0,69</i>	<i>161,75</i>	<i>183,94</i>	<i>1,14</i>	<i>181,93</i>	<i>569,35</i>	<i>166,32</i>	<i>5,11</i>
<i>полдник</i>	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
	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
	<i>итого за полдник</i>	<i>450</i>	<i>11,50</i>	<i>7,10</i>	<i>47,90</i>	<i>336,20</i>	<i>0,10</i>	<i>1,40</i>	<i>47,58</i>	<i>0,36</i>	<i>247,46</i>	<i>228,39</i>	<i>37,09</i>	<i>0,66</i>
	<b>Всего за день</b>	<b>1910</b>	<b>58,06</b>	<b>51,64</b>	<b>219,48</b>	<b>1797,08</b>	<b>1,123</b>	<b>169</b>	<b>465,77</b>	<b>2,259</b>	<b>641,87</b>	<b>1183,91</b>	<b>297,94</b>	<b>11,257</b>
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>75,40</b>	<b>65,37</b>	<b>65,52</b>	<b>76,47</b>	<b>93,58</b>	<b>281,67</b>	<b>66,54</b>	<b>161,36</b>	<b>58,35</b>	<b>107,63</b>	<b>119,18</b>	<b>93,81</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетиче	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетиче		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
	<b>Неделя 1</b>													
	<i>День 5</i>													
<i>завтрак</i>	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
	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
	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
	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
	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
	<i>итого за завтрак</i>	<i>595</i>	<i>11,12</i>	<i>17,68</i>	<i>87,41</i>	<i>564,80</i>	<i>0,40</i>	<i>85,20</i>	<i>182,36</i>	<i>0,65</i>	<i>200,38</i>	<i>204,37</i>	<i>54,63</i>	<i>4,45</i>
	Винегрет	100	1,40	10,03	7,28	125,10	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72
	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
<i>обед</i>	Птица тушеная в соусе сметанно-томатном	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
	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
	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
	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
	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
	<i>итого за обед</i>	<i>770</i>	<i>26,64</i>	<i>32,95</i>	<i>123,54</i>	<i>896,40</i>	<i>0,34</i>	<i>12,53</i>	<i>303,23</i>	<i>1,01</i>	<i>73,79</i>	<i>411,03</i>	<i>113,70</i>	<i>6,49</i>
	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
<i>полдник</i>	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
	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
	<i>итого за полдник</i>	<i>330</i>	<i>7,73</i>	<i>6,92</i>	<i>44,89</i>	<i>283,5</i>	<i>0,12</i>	<i>67,4</i>	<i>51,54</i>	<i>0,383</i>	<i>283,2</i>	<i>233,3</i>	<i>46,3</i>	<i>0,95</i>



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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Неделя 2													
	День 6													
	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
	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
	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
	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
	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,69</b>	<b>34,54</b>	<b>40,98</b>	<b>559,81</b>	<b>0,48</b>	<b>4,64</b>	<b>530,00</b>	<b>0,72</b>	<b>116,08</b>	<b>242,62</b>	<b>50,21</b>	<b>5,57</b>
обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	100	1,32	3,25	6,47	60,42	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26
	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
	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
	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
	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
	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
	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
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>27,82</b>	<b>43,27</b>	<b>102,05</b>	<b>944,45</b>	<b>0,33</b>	<b>16,15</b>	<b>133,00</b>	<b>0,97</b>	<b>55,87</b>	<b>313,23</b>	<b>94,50</b>	<b>10,45</b>
	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
	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
полдник	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
	<b>итого за полдник</b>	<b>1030</b>	<b>7,30</b>	<b>7,26</b>	<b>49,70</b>	<b>302,00</b>	<b>0,11</b>	<b>7,00</b>	<b>50,46</b>	<b>0,37</b>	<b>265,51</b>	<b>221,40</b>	<b>43,00</b>	<b>3,29</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1545</b>	<b>53,81</b>	<b>85,07</b>	<b>192,73</b>	<b>1806,26</b>	<b>0,9138</b>	<b>27,79</b>	<b>713,46</b>	<b>2,054</b>	<b>437,46</b>	<b>777,25</b>	<b>187,71</b>	<b>19,305</b>
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,88	107,68	57,53	76,86	76,15	46,32	101,92	146,71	39,77	70,66	75,08	160,88

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Неделя 2													
	День 7													
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90
завтрак	Каша жидкая молочная манная маслом и сахаром	260	7,22	12,66	50,06	343,90	0,06	0,48	294,20	0,21	174,20	190,10	30,60	0,70
	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
	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
	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>15,43</b>	<b>25,7</b>	<b>126,82</b>	<b>798,7</b>	<b>0,421</b>	<b>90,96</b>	<b>467,24</b>	<b>0,736</b>	<b>212,6</b>	<b>291,7</b>	<b>100</b>	<b>3,48</b>
обед	Салат из моркови и яблок с яйцом	100	1,75	1,13	12,23	66,10	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36
	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
	Котлеты, биточки, шницели из мяса говяжьего	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
	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
	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
	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
	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
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>29,27</b>	<b>30,18</b>	<b>142,10</b>	<b>947,44</b>	<b>0,33</b>	<b>13,17</b>	<b>288,64</b>	<b>0,95</b>	<b>64,42</b>	<b>329,09</b>	<b>91,88</b>	<b>5,49</b>
	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
	Кондитерские изделия (мармелад желеный, 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
полдник	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
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,32</b>	<b>21,7</b>	<b>49,3</b>	<b>359,85</b>	<b>0,064</b>	<b>0,74</b>	<b>27,86</b>	<b>0,08</b>	<b>103,76</b>	<b>113,86</b>	<b>18,48</b>	<b>1,56</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1730</b>	<b>56,02</b>	<b>77,58</b>	<b>318,2</b>	<b>2105,99</b>	<b>0,816</b>	<b>104,87</b>	<b>783,74</b>	<b>1,766</b>	<b>380,78</b>	<b>734,65</b>	<b>210,36</b>	<b>10,528</b>
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		72,75	98,20	94,98	89,62	68,00	174,78	111,96	126,14	34,62	66,79	84,14	87,73

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Неделя 2													
	День 8													
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90
	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

завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70
	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
	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>547</b>	<b>15,66</b>	<b>21,90</b>	<b>103,66</b>	<b>663,81</b>	<b>0,21</b>	<b>4,53</b>	<b>69,67</b>	<b>0,46</b>	<b>100,88</b>	<b>151,29</b>	<b>44,38</b>	<b>4,97</b>
	Салат картофельный с сельдью	100	5,00	5,38	11,01	112,50	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36
	Щи по-Уральски с крупой	250	1,83	5,48	4,25	68,75	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41
	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
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
	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
	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
	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
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>28,56</b>	<b>24,20</b>	<b>87,46</b>	<b>771,98</b>	<b>0,50</b>	<b>54,08</b>	<b>100,13</b>	<b>1,72</b>	<b>180,48</b>	<b>399,85</b>	<b>191,11</b>	<b>6,33</b>
	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
полдник	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
	<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>14,3</b>	<b>36,98</b>	<b>315,5</b>	<b>0,0815</b>	<b>1,64</b>	<b>50,5</b>	<b>0,358</b>	<b>246,075</b>	<b>208,79</b>	<b>31,55</b>	<b>0,67</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1823</b>	<b>52,72</b>	<b>60,4</b>	<b>228,1</b>	<b>1751,29</b>	<b>0,7875</b>	<b>60,2475</b>	<b>220,3</b>	<b>2,544</b>	<b>527,435</b>	<b>759,93</b>	<b>267,04</b>	<b>11,97</b>
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>68,47</b>	<b>76,46</b>	<b>68,09</b>	<b>74,52</b>	<b>65,63</b>	<b>100,41</b>	<b>31,47</b>	<b>181,71</b>	<b>47,95</b>	<b>69,08</b>	<b>106,82</b>	<b>99,75</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Неделя 2</b>													
	<b>День 9</b>													
завтрак	Бутерброд с вареным стуженным 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
	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
	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
	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
	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,72</b>	<b>11,66</b>	<b>106,62</b>	<b>569,00</b>	<b>0,30</b>	<b>5,07</b>	<b>103,15</b>	<b>0,57</b>	<b>153,78</b>	<b>244,26</b>	<b>77,63</b>	<b>5,47</b>
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,41	6,03	6,26	85,00	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83
	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
обед	Рыба тушеная с овощами (горбуша)	100	11,01	6,06	5,06	3,80	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80
	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
	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
	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
	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
	<b>итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>23,24</b>	<b>21,22</b>	<b>89,46</b>	<b>597,89</b>	<b>0,53</b>	<b>38,49</b>	<b>304,78</b>	<b>1,20</b>	<b>159,33</b>	<b>465,77</b>	<b>122,76</b>	<b>6,13</b>
полдник	Блинчики с молоком стуженным	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
	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
	<b>итого за полдник</b>	<b>302</b>	<b>7,90</b>	<b>6,41</b>	<b>50,00</b>	<b>291,50</b>	<b>0,06</b>	<b>2,73</b>	<b>39,25</b>	<b>0,16</b>	<b>174,45</b>	<b>148,59</b>	<b>27,38</b>	<b>1,27</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1597</b>	<b>49,9</b>	<b>39,3</b>	<b>246,1</b>	<b>1458,4</b>	<b>0,7312</b>	<b>46,3</b>	<b>447,2</b>	<b>1,9</b>	<b>487,6</b>	<b>858,6</b>	<b>227,8</b>	<b>12,9</b>
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>64,75</b>	<b>49,73</b>	<b>73,46</b>	<b>62,06</b>	<b>60,936,08</b>	<b>77,15</b>	<b>63,88</b>	<b>137,91</b>	<b>44,32</b>	<b>78,06</b>	<b>91,11</b>	<b>107,25</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Неделя 2</b>													
	<b>День 10</b>													
завтрак	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44
	Каша молочно-кукурузная жидкая	260	9,01	13,11	71,80	442,00	0,08	1,30	0,06	0,34	128,78	134,61	25,74	1,16
	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
	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
	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
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,16</b>	<b>20,21</b>	<b>153,16</b>	<b>861,24</b>	<b>0,22</b>	<b>3,70</b>	<b>30,97</b>	<b>1,23</b>	<b>528,58</b>	<b>401,63</b>	<b>100,16</b>	<b>4,58</b>
	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,07	9,55	112,70	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36
	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
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
	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
	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

	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
	<i>итого за обед</i>	760	36,13	21,08	131,00	930,91	0,33	34,25	166,97	0,95	130,13	241,67	83,94	4,32
	Булочка дорожная	50	3,28	1,12	22,00	141,20	0,03	0,36	2,43	0,02	11,45	31,43	7,90	0,54
полдник	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
	<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
	<b>Всего за день</b>	1765	61,97	47,41	327,76	2091,35	0,64	39,71	244,37	2,54	910,16	864,73	220,00	9,64
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		80,48	60,01	97,84	88,99	53,04	66,18	34,91	181,21	82,74	78,61	88,00	80,33

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

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