

Согласовано:
Директор МОБУ
С.А. Ефименко
«5» «дека»

С.А. Ефименко

« 5 » « дека » 2025г.

АО «Славянка»

Л.Г. Носова

«05» «мая» 2025г

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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		В1	С	А	Е	Са	Р	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 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
	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		В1	С	А	Е	Са	Р	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 витаминный	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	
обед	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
	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	0,63	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 густым молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Омлет натуральный	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, желе, 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	

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 молочная кукурузная жидкая	220	7,63	11,10	60,76	374,00	0,08	1,30	0,06	0,34	128,78	134,61	25,74	1,16	174
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	590	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	

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

Средние показатели белков, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	ые вещества (г)		Энерг.цен		Витамины (мг)					Mg
	белки	жиры	углеводь	ккал	B1	E	Ca	C	P	
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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	I
	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	Огуец 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		В1	С	А	Е	Са	Р	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
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	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	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 вишневая	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		В1	С	А	Е	Са	Р	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
	Борщи 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 витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	860	34,17	41,76	98,93	986,37	0,36	28,24	536,68	0,97	103,57	372,51	168,41	5,71	
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	2,0163	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 процент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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	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 процент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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	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

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 рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	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 молочно-кукурузная жидкая	260	9,01	13,11	71,80	442,00	0,08	1,30	0,06	0,34	128,78	134,61	25,74	1,16	174
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	590	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
	<i>итого за обед</i>	<i>760</i>	<i>36,13</i>	<i>21,08</i>	<i>121,55</i>	<i>919,71</i>	<i>0,33</i>	<i>34,25</i>	<i>166,97</i>	<i>0,95</i>	<i>130,13</i>	<i>241,67</i>	<i>83,94</i>	<i>4,32</i>	
<i>полдник</i>	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
	<i>итого за полдник</i>	<i>1180</i>	<i>4,94</i>	<i>1,98</i>	<i>50,36</i>	<i>299,00</i>	<i>1,36</i>	<i>10,36</i>	<i>6,63</i>	<i>1,34</i>	<i>32,56</i>	<i>46,63</i>	<i>20,90</i>	<i>19,21</i>	
	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	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<i>76,79</i>	<i>63,66</i>	<i>94,21</i>	<i>89,72</i>	<i>178,88</i>	<i>79,32</i>	<i>37,03</i>	<i>239,64</i>	<i>51,35</i>	<i>66,41</i>	<i>87,99</i>	<i>238,08</i>	

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

Средние показатели белков, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	Основные вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)					
	белки	жиры	углеводы		В1	Е	Са	С	Р	Мg
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	56,63	54,57	256,59	1869,85	2,04	3,12	3,12	3,12	833,27	272,63
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>	<i>73,57</i>	<i>69,07</i>	<i>76,59</i>	<i>79,57</i>	<i>169,94</i>	<i>222,96</i>	<i>0,28</i>	<i>5,20</i>	<i>75,75</i>	<i>109,05</i>
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
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>	<i>65,09</i>	<i>85,21</i>	<i>74,52</i>	<i>77,15</i>	<i>10616,51</i>	<i>182,57</i>	<i>0,23</i>	<i>4,26</i>	<i>61,74</i>	<i>88,74</i>
<i>Всего за 10 дней</i>	<i>640,57</i>	<i>731,31</i>	<i>3037,45</i>	<i>22096,76</i>	<i>776,62</i>	<i>34,06</i>	<i>34,06</i>	<i>34,06</i>	<i>9074,64</i>	<i>2966,93</i>
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
<i>Процент удовлетворения от</i>										
<i>суточной потребности, %</i>	<i>69,33</i>	<i>77,14</i>	<i>75,56</i>	<i>78,36</i>	<i>5393,23</i>	<i>202,77</i>	<i>0,26</i>	<i>4,73</i>	<i>68,75</i>	<i>98,90</i>