Согласовано:

Директор МОБУ СОШ №2

С.А. Ефименко _____

«15» «апреля» 2024г

Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова _____

«15» «апреля» 2024г

Примерное десятидневное меню для организации питания детей

в общеобразовательных учреждениях

в весенне-летний период

г. Минусинск 2024 год

МЕНЮ 6-10 лет весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 1														
	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
	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
завтрак	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***	***19,10***	***94,74***	***634,30***	***0,37***	***69,77***	***5,50***	***0,68***	***386,10***	***384,42***	***101,99***	***4,27***	
	Салат из капусты с морковью	60	0,78	1,94	3,87	36,24	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70	45
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,28	92,60	0,04	0,81	20,19	0,06	18,02	75,52	10,27	0,85	113
	Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
обед	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**760**	***27,58***	***33,19***	***101,48***	***855,49***	***0,41***	***54,59***	***4871,72***	***1,80***	***86,28***	***379,64***	***104,70***	***13,88***	
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	82,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за полдник	**300**	***6,46***	***6,37***	***47,63***	***276,40***	***0,10***	***5,40***	***49,26***	***0,35***	***259,88***	***217,57***	***39,83***	***2,53***	
	Всего за день	**1692**	**51,05**	**58,66**	**243,85**	**1766,19**	**0,88**	**129,76**	**4926,48**	**2,83**	**732,26**	**981,63**	**246,52**	**20,68**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**66,30**	**74,25**	**72,79**	**75,16**	**73,08**	**216,27**	**70,36**	**202,49**	**66,57**	**89,24**	**98,61**	**172,33**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 2														
	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
завтрак	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие(яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	**540**	***34,56***	***18,61***	***101,22***	***705,83***	***0,22***	***4,68***	***98,27***	***0,69***	***252,88***	***336,21***	***68,36***	***5,29***	
	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
обед	Биточки (из мяса)	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
	Каша гречневая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
	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***	***35,18***	***207,55***	***1,18***	***132,97***	***550,48***	***212,02***	***10,47***	
	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
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
	итого за полдник	**445**	***4,96***	***2,27***	***54,91***	***291,2***	***0,063***	***4,04***	***6,88***	***0,03***	***26,04***	***55,16***	***20,72***	***3,067***	
	Всего за день	**1845**	**77,75**	**57,59**	**274,72**	**1989,67**	**0,8848**	**43,902**	**312,7**	**1,895**	**411,89**	**941,85**	**301,1**	**18,824**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**100,97**	**72,90**	**82,01**	**84,67**	**73,73**	**73,17**	**44,67**	**135,36**	**37,44**	**85,62**	**120,44**	**156,87**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 3														
	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 сыро	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
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
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	**550**	***18,35***	***7,73***	***109,21***	***559,20***	***0,17***	***91,21***	***129,78***	***0,72***	***227,70***	***124,94***	***62,77***	***3,00***	

	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	0,65	3,65	1,40	67,62	0,02	2,26	72,90	0,01	12,12	21,42	9,66	0,42	26
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	210	1,70	4,21	11,29	98,28	0,03	6,76	137,80	0,04	33,60	42,60	19,20	0,87	82
обед	Жаркое по- домашнему с тушеной говядиной	240	22,22	24,81	22,74	404,57	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
	Кисель витиминный	200					0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,11	31,37	149,80	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**770**	2,43	1,02	12,66	66,60	***0,36***	***28,24***	***536,68***	***0,97***	***103,57***	***372,51***	***168,41***	***5,71***	
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	63
	итого за полдник	**500**	***13,50***	***13,10***	***62,82***	***434,40***	***0,176***	***12,8***	***110,26***	***0,74***	***493,8***	***426***	***102***	***1,42***	338
	Всего за день	**1706**	**34,28**	**21,85**	**184,69**	**1060,2**	***0,7025***	**132,248**	**776,72**	**2,425**	**825,068**	**923,45**	**333,18**	***2,22***	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**44,52**	**27,66**	**55,13**	**45,11**	**58,54**	**220,41**	**110,96**	**173,21**	**75,01**	**83,95**	**133,27**	**18,50**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 4														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
завтрак	Каша вязкая из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	260,00	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	175
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	**590**	***16,45***	***17,01***	***92,92***	***632,58***	***0,51***	***5,85***	***234,25***	***0,76***	***212,48***	***386,17***	***94,53***	***5,49***	
	Салат Картофельный с зеленым луком	60	0,91	3,06	8,24	64,20	0,05	125,00	71,65	0,04	18,50	34,00	17,00	0,75	35
	Щи со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
обед	Минтай припущенный в молоке	90	11,14	6,34	2,57	111,60	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	228
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из облепихи	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**760**	***30,11***	***27,53***	***78,66***	***828,30***	***0,69***	***161,75***	***183,94***	***1,14***	***181,93***	***569,35***	***166,32***	***5,11***	
полдник	Булочка дорожная	50	6,10	2,10	26,30	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	**450**	***10,96***	***6,60***	***45,74***	***320,40***	***0,10***	***1,40***	***47,58***	***0,36***	***247,46***	***228,39***	***37,09***	***0,66***	
	Всего за день	**1910**	**57,52**	**51,14**	**217,32**	**1781,28**	**1,296**	**169**	**465,77**	**2,259**	**641,87**	**1183,91**	**297,94**	**11,257**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**74,70**	**64,73**	**64,87**	**75,80**	**108,00**	**281,67**	**66,54**	**161,36**	**58,35**	**107,63**	**119,18**	**93,81**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 5														
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	205	4,49	3,89	14,72	123,00	0,06	0,72	26,32	0,17	155,90	121,20	19,40	0,36	120
завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	**595**	***11,12***	***11,05***	***92,86***	***513,20***	***0,23***	***85,20***	***182,36***	***0,65***	***200,38***	***204,37***	***54,63***	***4,45***	
	Салат из помидоров и огурцов	60	0,57	3,63	1,83	42,36	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72	24
	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	90	11,95	9,76	2,61	145,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,37	199,95	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	50	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**770**	***26,64***	***23,58***	***108,14***	***740,40***	***0,34***	***12,53***	***303,23***	***1,01***	***73,79***	***411,03***	***113,70***	***6,49***	
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33	338
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	***310***	***7,19***	***6,42***	***42,73***	***267,7***	***0,12***	***67,4***	***51,54***	***0,383***	***283,2***	***233,3***	***46,3***	***0,95***	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 6														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	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***	
	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
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
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**760**	***27,82***	***38,93***	***93,47***	***850,97***	***0,33***	***16,15***	***133,00***	***0,97***	***55,87***	***313,23***	***94,50***	***10,45***	
	Фрукты свежие	100	0,56	0,56	13,72	65,80	0,03	5,60	4,20	0,02	19,71	13,40	11,00	2,67	63
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	338
полдник	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	гп
	итого за полдник	**980**	***6,76***	***6,76***	***47,54***	***286,20***	***0,11***	***7,00***	***50,46***	***0,37***	***265,51***	***221,40***	***43,00***	***3,29***	
	Всего за день	**1545**	**53,27**	**71,96**	**181,11**	**1600,43**	**0,9138**	**27,79**	**713,46**	**2,054**	**437,46**	**777,25**	**187,71**	**19,305**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**69,18**	**91,09**	**54,06**	**68,10**	**76,15**	**46,32**	**101,92**	**146,71**	**39,77**	**70,66**	**75,08**	**160,88**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 7														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	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
завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	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***	
	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	60	0,84	2,76	6,18	52,80	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	45
обед	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,05	4,14	115,09	0,04	11,71	40,54	14,41	0,61	108
	Котлеты,биточки,шницели из мяса	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
	Рис отварной с овощами	150	3,60	3,90	35,90	193,00	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51	265
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**760**	***29,27***	***28,30***	***124,06***	***842,45***	***0,34***	***18,99***	***314,39***	***0,95***	***65,32***	***318,03***	***89,57***	***5,39***	
	Пицца школьная	110	11,20	17,50	34,20	299,10	0,06	0,70	27,56	0,07	98,56	106,46	14,28	0,78	гп
	Кондитерские изделия (мармелад 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
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	376
	итого за полдник	**300**	***11,32***	***21,7***	***49,3***	***359,85***	***0,064***	***0,74***	***27,86***	***0,08***	***103,76***	***113,86***	***18,48***	***1,56***	
	Всего за день	**1730**	**54,01**	**66,74**	**301,9**	**1919,74**	**0,647**	**110,69**	**809,49**	**1,764**	**381,68**	**723,59**	**208,05**	**10,426**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**70,14**	**84,48**	**90,12**	**81,69**	**53,92**	**184,48**	**115,64**	**126,00**	**34,70**	**65,78**	**83,22**	**86,88**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 8														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	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
завтрак	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377

	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,06	38,00	10,00	0,03	35,00	17,00	11,00	0,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	**547**	***14,21***	***24,84***	***86,69***	***617,03***	***0,42***	***40,69***	***76,42***	***0,48***	***133,10***	***159,52***	***49,75***	***3,24***	
	Огурец порционный	60	0,42	0,06	1,14	7,10	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	71
	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,94	4,89	61,00	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41	98
	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
	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	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**760**	***28,56***	***24,20***	***87,46***	***771,98***	***0,44***	***39,20***	***100,98***	***1,66***	***150,73***	***324,93***	***166,92***	***6,49***	
	Пирожки печеные с капустой	50	3,10	9,30	15,38	157,50	0,02	0,24	6,50	0,02	6,08	18,79	3,55	0,47	гп
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	**230**	**7,96**	**13,8**	**34,82**	**299,7**	**0,0815**	**1,64**	**50,5**	**0,358**	**246,075**	**208,79**	**31,55**	**0,67**	
	Всего за день	**1823**	**50,73**	**62,84**	**208,97**	**1688,71**	**0,942**	**81,5275**	**227,9**	**2,5009**	**529,903**	**693,24**	**248,22**	**10,4**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**65,88**	**79,54**	**62,38**	**71,86**	**78,50**	**135,88**	**32,56**	**178,64**	**48,17**	**63,02**	**99,29**	**86,67**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 9														
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
завтрак	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**	
	Салат из помидоров	60	0,66	3,67	2,74	46,62	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83	23
	Суп картофельный с макаронными изделиями на куринном 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	Котлеты рыбные (минтай или горбуша)	90	7,34	8,02	7,25	156,96	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	234
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**770**	***18,21***	***20,27***	***96,20***	***732,42***	***0,53***	***37,79***	***305,98***	***1,20***	***149,20***	***461,25***	***118,28***	***5,46***	
полдник	Блинчики с молоком сгущенным	150	7,70	6,40	35,00	228,50	0,06	0,53	39,20	0,16	158,65	140,59	21,38	0,49	399
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	итого за полдник	**302**	***7,90***	***6,41***	***50,00***	***291,50***	***0,06***	***2,73***	***39,25***	***0,16***	***174,45***	***148,59***	***27,38***	***1,27***	
	Всего за день	**1597**	**42,8**	**38,3**	**252,8**	**1592,9**	**731,2**	**45,6**	**448,4**	**1,9**	**477,4**	**854,1**	**223,3**	**12,2**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**55,52**	**48,53**	**75,47**	**67,78**	**60936,15**	**75,98**	**64,05**	**138,14**	**43,40**	**77,65**	**89,32**	**101,64**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 10														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	2
	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
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,53	0,04	13,29	0,11	10,00	32,50	7,00	0,55	379
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	**590**	***17,43***	***19,52***	***142,17***	***812,84***	***0,71***	***3,06***	***27,01***	***1,17***	***395,58***	***304,13***	***72,86***	***4,03***	
	Салат "Летний"	60	0,75	4,35	0,06	60,90	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	34
	Щи со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
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

	итого за обед	760	*36,13*	*21,08*	*106,53*	*762,10*	*0,33*	*34,25*	*166,97*	*0,95*	*130,13*	*241,67*	*83,94*	*4,32*	
	Булочка дорожная	50	3,28	1,12	22,00	141,20	0,03	0,36	2,43	0,02	11,45	31,43	7,90	0,54	гп
полдник	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	1200	*8,14*	*5,62*	*41,44*	*283,40*	*0,09*	*1,76*	*46,43*	*0,36*	*251,45*	*221,43*	*35,90*	*0,74*	
	Всего за день	1765	61,70	46,22	290,14	1858,34	1,13	39,07	240,41	2,48	777,16	767,23	192,70	9,09	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		80,13	58,51	86,61	79,08	93,88	65,12	34,34	176,93	70,65	69,75	77,08	75,75	

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

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

МЕНЮ 11 лет и старше весенне-летний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 1														
	Горячий бутерброд с сыром	60	7,23	4,40	17,81	140,40	0,07	0,14	0,08	0,09	187,20	137,00	20,20	1,02	7
	Каша вязкая (из пшенной крупы) , с маслом	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
завтрак	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***	***22,46***	***104,78***	***713,80***	***0,37***	***69,77***	***5,50***	***0,68***	***386,10***	***384,42***	***101,99***	***4,27***	
	Салат из капусты с морковью	100	1,3	3,23	6,45	60,4	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70	45
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,53	11,60	115,75	0,04	0,81	20,19	0,06	18,02	75,52	10,27	0,85	113
	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
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	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**890**	***31,23***	***38,79***	***112,17***	***972,33***	***0,41***	***54,59***	***4871,72***	***1,80***	***86,28***	***379,64***	***104,70***	***13,88***	
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	82,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за полдник	**320**	***7,00***	***6,87***	***49,79***	***292,20***	***0,10***	***5,40***	***49,26***	***0,35***	***259,88***	***217,57***	***39,83***	***2,53***	
	Всего за день	**1692**	**55,24**	**68,12**	**266,74**	**1978,33**	**0,88**	**129,76**	**4926,48**	**2,83**	**732,26**	**981,63**	**246,52**	**20,68**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**71,74**	**86,23**	**79,62**	**84,18**	**73,08**	**216,27**	**70,36**	**202,49**	**66,57**	**89,24**	**98,61**	**172,33**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 2														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	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
завтрак	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	**540**	***34,56***	***22,92***	***101,22***	***705,83***	***0,22***	***4,68***	***98,27***	***0,69***	***252,88***	***336,21***	***68,36***	***5,29***	
	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
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	268
	Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
	итого за обед	**760**	***38,23***	***36,71***	***118,59***	***992,64***	***0,60***	***35,18***	***207,55***	***1,18***	***132,97***	***550,48***	***212,02***	***10,47***	
	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
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
	итого за полдник	**445**	***4,96***	***2,27***	***54,91***	***291,2***	***0,063***	***4,04***	***6,88***	***0,03***	***26,04***	***55,16***	***20,72***	***3,067***	
	Всего за день	**1845**	**77,75**	**61,9**	**274,72**	**1989,67**	**0,8848**	**43,902**	**312,7**	**1,895**	**411,89**	**941,85**	**301,1**	**18,824**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**100,97**	**78,35**	**82,01**	**84,67**	**73,73**	**73,17**	**44,67**	**135,36**	**37,44**	**85,62**	**120,44**	**156,87**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 1														
	День 3														
	Гренка в яично-молочной смеси	70	3,20	1,07	29,21	154,00	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	371
	Макаронные изделия отварные с сыро	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
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
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	**600**	***18,35***	***9,35***	***117,73***	***610,66***	***0,17***	***91,21***	***129,78***	***0,72***	***227,70***	***124,94***	***62,77***	***3,00***	

	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	1,08	6,08	2,33	112,70	0,02	2,26	72,90	0,01	12,12	21,42	9,66	0,42	26
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем. со сметаной	260	2,10	5,21	13,44	121,68	0,03	6,76	137,80	0,04	33,60	42,60	19,20	0,87	82
обед	Жаркое по- домашнему с тушеной говядиной	280	25,92	28,94	26,53	471,99	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
	Кисель 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***	
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	63
	итого за полдник	**520**	***14,04***	***13,60***	***64,98***	***450,20***	***0,176***	***12,8***	***110,26***	***0,74***	***493,8***	***426***	***102***	***1,42***	338
	Всего за день	**1706**	**66,56**	**64,71**	**281,64**	**2047,23**	***0,7025***	**132,248**	**776,72**	**2,425**	**825,068**	**923,45**	**333,18**	***2,22***	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**86,44**	**81,91**	**84,07**	**87,12**	**58,54**	**220,41**	**110,96**	**173,21**	**75,01**	**83,95**	**133,27**	**18,50**	

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 4														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
завтрак	Каша вязкая из риса и пшена	260	7,52	13,84	41,45	321,90	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	175
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	**590**	***16,45***	***17,01***	***92,92***	***632,58***	***0,51***	***5,85***	***234,25***	***0,76***	***212,48***	***386,17***	***94,53***	***5,49***	
	Салат Картофельный с зеленым луком	100	1,52	5,10	13,73	107,00	0,05	125,00	71,65	0,04	18,50	34,00	17,00	0,75	35
	Щи со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
обед	Минтай припущенный в молоке	100	12,37	7,04	2,85	124,00	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	228
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	180	3,65	5,84	24,51	201,16	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из 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)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	**450**	***11,50***	***7,10***	***47,90***	***336,20***	***0,10***	***1,40***	***47,58***	***0,36***	***247,46***	***228,39***	***37,09***	***0,66***	
	Всего за день	**1910**	**58,06**	**51,64**	**219,48**	**1797,08**	**1,296**	**169**	**465,77**	**2,259**	**641,87**	**1183,91**	**297,94**	**11,257**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**75,40**	**65,37**	**65,52**	**76,47**	**108,00**	**281,67**	**66,54**	**161,36**	**58,35**	**107,63**	**119,18**	**93,81**	

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 5														
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	255	5,58	4,83	18,31	153,00	0,06	0,72	26,32	0,17	155,90	121,20	19,40	0,36	120
завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	**595**	***11,12***	***11,99***	***96,45***	***543,20***	***0,23***	***85,20***	***182,36***	***0,65***	***200,38***	***204,37***	***54,63***	***4,45***	
	Салат из помидоров и огурцов	100	0,95	6,05	3,05	70,60	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72	24
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	260	2,09	5,42	12,45	107,25	0,06	5,54	107,20	0,05	21,00	51,40	19,60	0,71	96
обед	Птица тушеная в соусе	100	13,27	10,84	2,90	161,11	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
	Рис припущенный	180	4,36	5,15	43,64	239,94	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**770**	***26,64***	***28,97***	***119,31***	***841,90***	***0,34***	***12,53***	***303,23***	***1,01***	***73,79***	***411,03***	***113,70***	***6,49***	
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33	338
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	***330***	***7,73***	***6,92***	***44,89***	***283,5***	***0,12***	***67,4***	***51,54***	***0,383***	***283,2***	***233,3***	***46,3***	***0,95***	

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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														
	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
	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***	
	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
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	309
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**760**	***27,82***	***46,03***	***104,38***	***979,73***	***0,33***	***16,15***	***133,00***	***0,97***	***55,87***	***313,23***	***94,50***	***10,45***	
	Фрукты свежие	100	0,56	0,56	13,72	65,80	0,03	5,60	4,20	0,02	19,71	13,40	11,00	2,67	63
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	338
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	гп
	итого за полдник	**1030**	***7,30***	***7,26***	***49,70***	***302,00***	***0,11***	***7,00***	***50,46***	***0,37***	***265,51***	***221,40***	***43,00***	***3,29***	
	Всего за день	**1545**	**53,81**	**87,83**	**195,06**	**1841,54**	**0,9138**	**27,79**	**713,46**	**2,054**	**437,46**	**777,25**	**187,71**	**19,305**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**69,88**	**111,18**	**58,23**	**78,36**	**76,15**	**46,32**	**101,92**	**146,71**	**39,77**	**70,66**	**75,08**	**160,88**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 7														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	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
завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	338
	итого за завтрак	**590**	***14,53***	***18,68***	***136,28***	***770,34***	***0,248***	***90,96***	***467,24***	***0,736***	***212,6***	***291,7***	***100***	***3,48***	
	Салат из белокачанной капусты с кукурузой	100	1,40	4,60	10,30	88,00	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	45
обед	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,58	18,78	144,25	0,05	4,14	115,09	0,04	11,71	40,54	14,41	0,61	108
	Котлеты,биточки,шницели из мяса	100	8,22	18,28	10,75	242,50	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
	Рис отварной с овощами	180	4,32	4,68	43,07	231,59	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51	265
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**760**	***29,27***	***33,65***	***140,17***	***969,34***	***0,34***	***18,99***	***314,39***	***0,95***	***65,32***	***318,03***	***89,57***	***5,39***	
	Пицца школьная	110	11,20	17,50	34,20	299,10	0,06	0,70	27,56	0,07	98,56	106,46	14,28	0,78	гп
полдник	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)	20	0,02	4,20	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20	0,40	0,08	гп
	Чай без сахара	200	0,100	0,000	0,075	0,750	0,000	0,040	0,300	0,010	4,400	7,200	3,800	0,700	376
	итого за полдник	**300**	***11,32***	***21,7***	***49,3***	***359,85***	***0,064***	***0,74***	***27,86***	***0,08***	***103,76***	***113,86***	***18,48***	***1,56***	
	Всего за день	**1730**	**55,12**	**74,03**	**325,7**	**2099,53**	**0,647**	**110,69**	**809,49**	**1,764**	**381,68**	**723,59**	**208,05**	**10,426**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**71,58**	**93,71**	**97,23**	**89,34**	**53,92**	**184,48**	**115,64**	**126,00**	**34,70**	**65,78**	**83,22**	**86,88**	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	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														
	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
завтрак	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377

	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,06	38,00	10,00	0,03	35,00	17,00	11,00	0,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	**547**	***16,62***	***28,92***	***94,40***	***694,17***	***0,42***	***40,69***	***76,42***	***0,48***	***133,10***	***159,52***	***49,75***	***3,24***	
	Огурец порционный	100	0,70	0,10	1,90	11,83	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	71
	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,93	6,11	76,25	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41	98
	Тефтели мясные с соусом овощным	100	14,63	17,34	14,27	275,55	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
обед	Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Кисель 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	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**760**	***28,56***	***24,20***	***87,46***	***771,98***	***0,44***	***39,20***	***100,98***	***1,66***	***150,73***	***324,93***	***166,92***	***6,49***	
	Пирожки печеные с капустой	50	3,10	9,30	15,38	157,50	0,02	0,24	6,50	0,02	6,08	18,79	3,55	0,47	гп
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итого за полдник	**250**	**8,5**	**14,3**	**36,98**	**315,5**	**0,0815**	**1,64**	**50,5**	**0,358**	**246,075**	**208,79**	**31,55**	**0,67**	
	Всего за день	**1823**	**53,68**	**67,42**	**218,84**	**1781,65**	**0,942**	**81,5275**	**227,9**	**2,5009**	**529,903**	**693,24**	**248,22**	**10,4**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**69,71**	**85,34**	**65,33**	**75,81**	**78,50**	**135,88**	**32,56**	**178,64**	**48,17**	**63,02**	**99,29**	**86,67**	

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														
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
завтрак	Каша вязкая молочная "Геркулес", с маслом и курагой	250	10,43	16,43	55,56	411,25	0,12	0,55	44,85	0,12	115,80	156,89	41,60	1,18	177
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,01	36,00	0,02	4,00	3,00	0,02	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	итого за завтрак	**590**	**18,72**	**11,66**	**106,62**	**569,00**	**730,64**	**5,07**	**103,15**	**0,57**	**153,78**	**244,26**	**77,63**	**5,47**	
	Салат из помидоров	100	1,10	6,12	4,56	77,70	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83	23
	Суп картофельный с макаронными изделиями на куринном бульоне	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,09	8,42	107,40	0,10	34,90	96,40	28,20	1,16	103
обед	Котлеты рыбные (минтай или горбуша)	100	8,15	8,91	8,05	174,40	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	234
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за обед	**770**	***19,99***	***24,17***	***102,31***	***804,59***	***0,53***	***37,79***	***305,98***	***1,20***	***149,20***	***461,25***	***118,28***	***5,46***	
полдник	Блинчики с молоком сгущенным	150	7,70	6,40	35,00	228,50	0,06	0,53	39,20	0,16	158,65	140,59	21,38	0,49	399
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	итого за полдник	**302**	***7,90***	***6,41***	***50,00***	***291,50***	***0,06***	***2,73***	***39,25***	***0,16***	***174,45***	***148,59***	***27,38***	***1,27***	
	Всего за день	**1597**	**46,6**	**42,2**	**258,9**	**1665,1**	**731,2**	**45,6**	**448,4**	**1,9**	**477,4**	**854,1**	**223,3**	**12,2**	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		**60,53**	**53,47**	**77,29**	**70,85**	**60936,15**	**75,98**	**64,05**	**138,14**	**43,40**	**77,65**	**89,32**	**101,64**	

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														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	2
	Каша 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
завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,53	0,04	13,29	0,11	10,00	32,50	7,00	0,55	379
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	итого за завтрак	**590**	***18,81***	***21,53***	***153,21***	***880,84***	***0,71***	***3,06***	***27,01***	***1,17***	***395,58***	***304,13***	***72,86***	***4,03***	
	Салат "Летний"	100	1,25	7,25	0,10	101,50	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	34
	Щи со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
обед	Плов из птицы	280	23,73	14,65	50,02	427,46	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп

	итого за обед	760	*36,13*	*21,08*	*115,29*	*881,71*	*0,33*	*34,25*	*166,97*	*0,95*	*130,13*	*241,67*	*83,94*	*4,32*	
	Булочка дорожная	50	3,28	1,12	22,00	141,20	0,03	0,36	2,43	0,02	11,45	31,43	7,90	0,54	гп
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	386
	итого за полдник	1240	*8,68*	*6,12*	*43,60*	*299,20*	*0,09*	*1,76*	*46,43*	*0,36*	*251,45*	*221,43*	*35,90*	*0,74*	
	Всего за день	1765	63,62	48,73	312,10	2061,75	1,13	39,07	240,41	2,48	777,16	767,23	192,70	9,09	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		82,62	61,68	93,16	87,73	93,88	65,12	34,34	176,93	70,65	69,75	77,08	75,75	

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

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