

УТВЕРЖДАЮ

Директор

ГБОУ «Минькинская КШИ»

Л.М.Почуева

2022 г



14-ТИ ДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 7 до 11 лет

При составлении меню использована литература:

1. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений. /Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013 (П 13)
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. / Уральский региональный центр питания, Пермь, 2018 (П 18)
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях/Москва, «ДеЛи принт», 2016 (Д`16)
4. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Москва, «ДеЛи Принт», 2017 (Д`17)
5. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях, ч.1,2, Екатеринбург, 2011 (б/обозначения Сборника, номер ТК)
6. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А.Тутельян) (Ск.)
7. Методические рекомендации к организации общественного питания населения. МР 2.3.6.0233-21

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212/П*13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	150	6,3	6,8	23,9	181,4	0,14	0,5	30,60	0,6	108	173	53,0	1,3
517/П*13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1
10/ДЛ*17	Закрытый бутерброд с медом	75	3,3	4,0	43,8	224,0	0,05	0,0	20,00	0,0	13	1	6,5	0,7
496/П*13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,6	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27,0	0,8
Итого в Завтрак		525	18,2	17,5	101,1	636,4	0,26	2,4	50,64	0,6	364	374	100,5	2,9
Обед														
4/П*13	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,6	10,1	9,6	136,0	0,04	27,8	0,00	4,5	44	32	17,0	0,6
157/121/П*13	Суп с макаронными изделиями (бульон из кур)	250	3,6	5,3	16,4	127,6	0,06	1,0	0,00	2,6	22	264	18,5	0,5
291/ДЛ*17	Плов из птицы или кролика (цыпленок)	200	18,5	10,7	36,5	316,0	0,15	6,5	52,00	0,0	50	199	53,9	2,2
108/П*13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
109/П*13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
Ск 6.1.3.2.17	Пряники заварные	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,0	0,00	0,0	3	15	2,7	0,2
510/П*13	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,5	0,2	22,2	93,0	0,03	11,6	0,00	0,1	19	12	8,0	0,8
Итого в Обед		840	30,2	28,4	131,9	905,1	0,39	46,8	52,00	7,9	154	588	118,4	5,8
Полдник														
498/П*18	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45,0	0,00	0,7	0,00	0,2	5	3	1,3	0,1
314/481/П*13	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	150	12,6	15,0	38,5	330,4	0,11	2,2	0,09	0,1	218	239	52,6	1,2
Итого в Полдник		350	12,7	15,1	49,4	375,4	0,11	2,9	0,09	0,3	224	242	53,9	1,3
Ужин														
21/П*13	Салат из свежих помидоров с перцем	60	0,6	6,1	2,0	65,4	0,03	25,6	0,00	3,1	14	13	9,0	0,5
349/П*13	Тефтели рыбные	100	8,7	5,3	9,6	121,0	0,07	0,7	0,01	2,6	29	125	25,0	0,7
429/П*13	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	0,14	5,1	0,05	0,2	39	86	28,5	1,1
109/П*13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
338/ДЛ*17	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	0,00	0,0	32	22	18,0	4,4
511/П*13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4
Итого в Ужин		740	15,5	19,2	74,8	541,6	0,36	75,4	0,06	6,2	135	303	103,6	8,2
2 Ужин														
386/ДЛ*17	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,00	0,00	240	180	28,0	0,2
Ск 10.1.1	Сахар-песок	10	0,0	0,0	10,0	39,9	0,00	0,0	0,00	0,00	0	0	0,0	0,0
Итого в 2 Ужин			5,8	5,0	18,0	139,9	0,1	1,4	40,0	0,0	240,3	180,0	28,0	0,2
Итого за 1 день			82,5	85,2	375,2	2598,4	1,19	128,9	142,79	15,07	1118	1687	404,4	18,4

Понедельник/первая неделя/7-11 ЛЕТ

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267/Г*13	Каша пшеничная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,19	1,5	0,06	0,2	145	193	43,0	1,2
267/Г*18	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	100,60	0,2	22	77	7,8	1,0
267/Г*18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,1	39,05	0,1	132	75	5,3	0,2
111/Г*13	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,0	0,00	0,7	8	26	5,2	0,5
112/Г*13	Фрукты свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,0	0,00	0,4	68	46	26,0	0,6
501/Г*13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14,0	0,1
Итого в Завтрак		680	24,4	22,7	88,8	670,1	0,39	122,9	139,72	1,5	500	507	101,3	3,5
Обед														
73/Г*13	Салат картофельный с кукурузой и морковью	75	2,3	5,2	16,4	121,5	0,07	7,7	0,00	2,3	15	65	25,5	1,0
142/121/479/ Г*13	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон из кур), со сметаной	250	3,3	8,2	8,5	121,2	0,08	18,6	0,02	2,4	62	257	32,1	0,8
405/Г*13	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192,0	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16,0	1,0
309/ДЛ*17	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,6	0,07	0,0	0,00	0,0	6	50	28,2	1,5
108/Г*13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
109/Г*13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
508/Г*13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5
Итого в Обед		905	31,3	33,5	116,1	892,0	0,34	29,0	0,05	6,0	162	547	127,0	7,3
Полдник														
495/Г*13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
538/Г*13	Оладьи с яблоками	160	8,4	13,1	57,3	381,0	0,11	1,3	0,04	5,2	22	80	15,0	1,4
		360	9,9	14,4	73,2	462,0	0,15	2,6	0,05	5,2	149	173	30,0	1,8
Итого в Полдник														
Ужин														
106/Г*13	Овощи натуральные (свежий огурец)	100	0,8	0,1	2,5	14,0	0,03	10,0	0,00	0,1	23	42	14,0	0,6
364/Г*13	Азу	150	12,2	13,1	15,6	229,4	0,12	6,6	0,03	0,5	22	139	37,8	2,5
109/Г*13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
108/Г*13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,0	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
507/Г*13	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14,0	1,1
Итого в Ужин		520	18,5	13,9	69,3	479,5	0,28	20,9	0,03	1,7	87	280	88,8	6,1
2 Ужин														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Славянская" 2,5% жирности	200	5,0	5,8	20,0	148,2	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин			5,0	5,8	20,0	148,2	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого за 2 день			89,0	90,3	367,3	2651,8	1,22	178,0	179,85	14,4	1170	1688	375,1	19,0

Вторник/ первая неделя/ 7-11 ЛЕТ 2 день

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302/П*13	Омлет с зеленым горошком	150	10,0	11,8	5,4	168,0	0,08	1,8	0,18	0,4	112	188	22,0	1,8
259/П*18	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6,2	5,0	18,0	141,5	0,04	0,1	36,95	0,6	114	91	11,2	0,7
71/П*18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1
Ск 10.6.3	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,0	0,00	0,0	13	6	3,0	0,7
498/П*13	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147,0	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30,0	1,0
Итого в Завтрак		515	21,1	24,4	92,8	675,5	0,16	2,3	57,15	1,2	363	402	67,6	4,3
Обед														
24/ДЛ*17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком (зеленым)	100	1,0	6,1	3,0	70,6	0,04	9,4	0,00	0,0	27	30	16,5	0,8
102/ДЛ*17	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ)	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,23	5,8	0,00	0,0	43	88	35,6	2,1
341/П*18	Котлета "Пермская"	100	15,0	15,0	12,0	243,0	0,13	0,0	47,00	1,4	49	142	19,0	2,4
321/ДЛ*17	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	112,7	0,04	25,7	0,00	0,0	83	60	31,0	1,2
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
109/П*13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
112/П*13	Фрукты свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,0	0,00	0,8	38	32	24,0	4,6
348/ДЛ*17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,0	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		1060	29,8	32,5	119,4	907,3	0,59	51,0	47,00	3,0	278	448	155,8	13,3
Полдник														
459/П*18	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0,00	1,0	0,00	0,0	8	9	5,0	0,9
319/П*13/ Ск 9.4.13	Пудинг творожный запеченный, повидлом	150	14,0	13,1	53,6	383,0	0,07	0,5	0,07	0,5	160	192	25,5	1,6
		350	14,3	13,2	63,1	423,0	0,07	1,5	0,07	0,5	168	201	30,5	2,5
Итого в Полдник														
Ужин														
16/П*13	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,4	7,4	2,5	86,0	0,03	13,5	0,03	2,8	33	57	12,0	1,0
354/409/ П*18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	200	12,3	13,5	15,6	233,5	0,22	8,9	3519,00	1,1	67	232	37,5	4,1
108/П*13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	82,3	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	0,4
109/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
513/П*13	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98,0	0,01	2,1	0,00	0,1	11	8	7,0	0,7
Итого в Ужин		560	19,2	21,6	68,6	534,6	0,34	24,5	3519,03	4,7	126	354	71,5	7,0
2 Ужин														
386/ДЛ*17	Простокваша 2,5%	200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,06	1,6	40,00	0,0	236	192	32,0	0,2
Итого в 2 Ужин			5,8	5,0	8,2	101,0	0,1	1,6	40,0	0,0	236,0	192,0	32,0	0,2
Итого за 3 день			90,2	96,7	352,0	2641,4	1,22	80,9	3663,25	9,3	1171	1597	357,4	27,2

Среда/ первая неделя/7-11 ЛЕТ

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
220/П`18	Каша ячневая вязкая	200	7,2	6,6	32,8	219,4	0,12	1,3	38,60	0,7	154	238	35,4	0,9
90/П`13	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13,0	0,4
111/П`13	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,0	0,00	0,3	4	13	2,6	0,2
112/П`13	Плоды свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15,0	76,0	0,12	76,0	0,00	0,4	70	34	11,0	0,1
500/П`13	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13,0	0,8
Итого в Завтрак		665	19,9	19,1	88,9	613,8	0,31	77,8	38,69	1,8	542	504	75,0	2,4
Обед														
9/П`18	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,6	6,1	8,3	94,0	0,02	17,8	0,00	4,5	42	31	14,4	0,6
128/124/47 9/П`13	Борщ с капустой и картофелем (бульон мясокостный), со сметаной	250	3,5	8,4	11,4	135,8	0,07	10,4	0,02	2,5	62	72	30,1	1,2
370/П`13	Плов из отварной говядины	200	15,1	14,9	39,4	352,0	0,06	0,3	0,05	0,6	18	182	42,4	2,2
108/П`13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	12,1
109/П`13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
355/ДЛ`17	Кисель из кураги	200	0,9	0,1	32,8	154,6	0,02	0,5	0,00	0,0	31	25	18,4	0,6
Итого в Обед		830	26,8	30,2	124,8	900,0	0,29	29,0	0,07	8,6	176	399	129,6	18,3
Полдник														
497/П`18	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,1	0,00	0,2	3	2	2,9	0,2
550/443/П`18	Манник , соус шоколадный	180	9,9	9,4	61,5	370,5	0,08	0,3	83,78	0,8	142	176	41,6	2,1
Итого в Полдник		380	10,0	9,4	71,4	411,5	0,08	1,4	83,78	1,0	145	178	44,5	2,2
Ужин														
10/ДЛ`17	Салат из горошка зеленого консервированного	60	1,8	3,1	3,8	50,2	0,06	6,6	0,00	0,0	13	36	12,5	0,4
295/П`18	Рыба отварная, соус польский	100	10,5	10,4	1,8	142,7	0,06	1,7	73,23	1,0	34	159	19,0	0,7
429/П`13	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	0,14	5,1	0,05	0,2	39	86	28,5	1,1
108/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	6,1
109/П`13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
389/ДЛ`17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
Итого в Ужин		570	20,6	20,7	65,3	532,2	0,38	17,4	73,27	1,9	118	371	89,6	12,6
2 Ужин														
386/ДЛ`17	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин			5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28,0	0,2
Итого за 4 день			83,2	84,5	358,8	2559,5	1,09	126,1	235,80	13,3	1229	1636	366,6	35,7

Четверг/первая неделя/7-11 ЛЕТ

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267/П-18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,1	39,05	0,1	132	75	5,3	0,2
10/ДЛ-17	Закрытый бутерброд (с джемом абрикосовым)	75	3,2	4,0	41,2	213,0	0,05	0,7	20,00	0,0	13	33	8,3	0,6
260/П-13	Каша "Дружба"	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,08	1,3	0,08	0,2	127	140	30,6	0,6
517/П-13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1
495/П-13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
Итого в Завтрак		590	18,5	24,5	90,7	660,9	0,21	4,0	59,16	0,3	518	432	73,2	1,8
Обед														
4/П-18	Салат из капусты белокочанной и свеклы	100	1,4	6,1	5,0	81,0	0,02	14,0	0,00	1,4	40	30	16,0	0,8
117/П-18	Суп из овощей	250	1,7	4,5	9,0	83,3	0,08	8,9	0,00	2,4	29	52	21,7	0,8
326/П-18	Бефстроганов из отварной говядины	100	11,5	11,5	6,2	174,6	0,04	0,5	29,38	0,4	73	126	19,2	1,4
202/П-18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	6,6	38,9	249,9	0,21	0,0	24,00	0,6	17	205	138,6	4,7
108/П-13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	12,1
109/П-13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
338/ДЛ-17	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	0,00	0,0	32	22	18,0	4,4
487/П-18	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0,02	3,3	0,00	0,1	14	8	5,9	1,2
Итого в Обед		880	30,2	30,6	125,8	906,4	0,54	46,6	53,38	5,8	226	533	243,8	26,9
Полдник														
389/ДЛ-17	Соки овощные, фруктовые и ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	102,0	0,02	14,8	0,00	0,0	34	36	12,0	0,6
406/458/ДЛ-17	Пирожки печеные из дрожжевого теста (сдобные, с фаршем №458 Мясной с яйцом)	100	14,3	12,9	30,7	296,0	0,11	0,0	30,70	0,0	23	132	31,6	2,1
Итого в Полдник		300	15,7	13,3	53,5	398,0	0,13	14,8	30,70	0,0	57	168	43,6	2,7
Ужин														
14/П-18	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,7	1,1	39,0	0,02	2,1	0,00	1,6	11	18	8,4	0,3
374/П-18	Котлеты, рубленные из птицы с соусом	100	12,4	9,4	9,8	174,0	0,07	0,8	66,70	0,5	108	110	20,4	1,0
309/ДЛ-17	Макаронные изделия отварные	150	5,5	4,5	26,4	168,5	0,06	0,0	0,00	0,0	5	37	21,1	1,1
108/П-13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
508/П-13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0,1	27,0	110,0	0,01	0,1	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5
Итого в Ужин		530	20,2	17,8	74,2	538,5	0,18	3,0	66,70	2,3	155	197	59,7	4,1
2 Ужин														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка")	200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин			5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого за 5 день			89,8	91,2	364,4	2655,7	1,11	71,0	249,94	8,5	1229	1510	448,2	35,8

Пятница/ первая неделя/7-11 ЛЕТ

День: суббота
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/П*13	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	8,6	32,4	229,4	0,06	1,5	0,05	0,2	143	152	31,6	0,4
267/П*18	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	100,60	0,2	22	77	7,8	1,0
111/П*13	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,0	0,00	0,7	8	26	5,2	0,5
105/П*13	Масло сливочное	5	0,0	4,1	0,0	37,4	0,00	0,0	0,03	0,1	1	1	0,0	0,0
112/П*13	Фрукты свежие (киви)	200	1,6	0,8	16,2	94,0	0,08	360,0	0,00	0,8	16	56	84,0	1,2
501/П*13	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	79,0	0,04	1,3	0,02	0,0	126	90	14,0	0,1
Итого в Завтрак		685	18,5	22,0	85,4	607,6	0,26	362,8	100,70	1,9	316	402	142,6	3,2
Обед														
33/П*18	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,8	10,7	6,5	141,0	0,02	4,6	40,30	4,5	167	111	22,0	1,3
151/П*13	Уха рыбацкая	200	4,9	2,0	8,5	72,6	0,09	9,1	0,02	0,4	25	95	25,8	0,8
372/П*13	Голубцы ленивые	150	12,8	12,5	6,0	187,5	0,06	18,6	0,03	0,5	51	155	31,5	2,3
448/П*13	Соус белый основной	50	0,6	2,0	2,9	32,4	0,01	0,4	0,01	0,1	3	8	1,7	0,1
590/П*13	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,0	0,00	1,1	9	27	6,0	0,6
108/П*13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7,0	0,6
109/П*13	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,00	0,7	18	79	23,5	2,0
348/ДЛ*17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,0	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		830	32,8	31,1	117,5	885,3	0,37	32,7	40,37	7,7	302	526	125,6	8,0
Полдник														
498/П*18	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45,0	0,00	0,7	0,00	0,2	5	3	1,3	0,1
314/481/П*	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	150	12,6	15,0	38,5	330,4	0,11	2,2	0,09	0,1	218	239	52,6	1,2
Итого в Полдник		350	12,7	15,1	49,4	375,4	0,11	2,9	0,09	0,3	224	242	53,9	1,3
Ужин														
36/П*18	Салат из редьки с овощами	60	0,9	3,7	3,2	49,8	0,02	6,6	0,00	1,8	22	19	14,4	0,6
392/П*13	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	11,0	11,7	7,8	180,0	0,05	0,1	0,01	0,6	10	101	13,0	1,6
183/П*18	Запеканка картофельная с овощами	150	4,5	5,7	12,9	121,5	0,15	4,2	23,10	2,3	33	91	29,6	1,2
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	6,1
514/П*13	Компот из плодов консервированных (персики)	200	0,5	0,2	32,4	133,0	0,00	2,0	0,00	0,2	16	16	6,0	1,5
Итого в Ужин		530	18,4	21,5	66,2	531,3	0,25	12,9	23,11	5,1	85	240	65,8	10,9
2 Ужин														
Ск 1.2.2.7	Напиток "Снежок" 2,5 % жирности	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	1,8	40,00	0,0	242	188	30,0	0,2
Итого в 2 Ужин		200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	1,8	40,00	0,0	242	188	30,0	0,2
Итого за 6 день			87,8	94,7	340,0	2557,6	1,04	413,2	204,27	15,0	1168	1598	417,9	23,6

Суббота/ первая неделя/7-11 ЛЕТ

День: воскресенье
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302/П*13	Омлет с зеленым горошком	150	10,0	11,8	5,4	168,0	0,08	1,8	0,18	0,4	112	188	22,0	1,8
259/П*18	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6,2	5,0	18,0	141,5	0,04	0,1	36,95	0,6	114	91	11,2	0,7
71/П*18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1
Ск 10.6.3	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,0	0,00	0,0	13	6	3,0	0,7
499/П*13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0	0,02	0,2	0,01	0,0	62	71	23,0	1,0
Итого в Завтрак		515	19,6	22,8	90,7	646,5	0,15	2,1	57,14	1,1	303	364	60,6	4,3
Обед														
12/ДЛ*16	Салат из кукурузы консервированной	100	2,9	6,2	8,0	99,3	0,10	9,3	0,00	0,0	19	58	19,5	0,7
128/124/П*13	Борщ с капустой и картофелем (бульон мясокостный)	250	3,0	5,4	10,7	103,4	0,07	10,3	0,00	2,4	45	60	28,3	1,2
259/ДЛ*17	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	18,5	20,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0,00	0,0	35	235	48,5	4,4
108/П*13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	0,4
109/П*13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
112/П*13	Плоды свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,0	0,00	0,8	38	32	24,0	4,6
346/ДЛ*17	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	34,0	141,2	0,02	12,0	0,00	0,0	23	12	7,6	0,2
Итого в Обед		1030	31,4	33,8	125,3	938,6	0,48	49,3	0,00	4,2	181	485	152,4	13,1
Полдник														
489/П*18	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	13,5	56,0	0,01	1,7	0,00	0,1	11	8	6,7	0,7
Ск 1.4.3.7	Крем творожный с ванилином,5% жирности	100	11,0	5,0	19,2	167,0	0,03	0,5	30,00	0,0	124	165	17,0	0,3
475/П*18	Мороженое сливочное (порциями)	100	3,7	10,0	19,4	182,0	0,03	0,6	57,00	0,3	148	107	22,0	0,1
Итого в Полдник		400	14,9	15,1	52,1	405,0	0,07	2,8	87,00	0,4	283	280	45,7	1,1
Ужин														
106/П*13	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,7	0,1	2,3	14,4	0,04	15,0	0,00	0,4	8	16	12,0	0,5
388/П*13	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10,3	10,7	8,0	170,0	0,05	1,0	0,07	0,4	23	110	15,0	1,6
321/ДЛ*17	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	112,7	0,04	25,7	0,00	0,0	83	60	31,0	1,2
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
109/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
511/П*13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4
Итого в Ужин		550	17,2	16,2	58,1	449,9	0,19	65,7	0,07	1,3	137	240	79,2	4,8
2 Ужин														
386/ДЛ*17	Простокваша 2,5%	200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,06	1,6	40,00	0,0	236	192	32,0	0,2
Итого в 2 Ужин		200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,1	1,6	40,0	0,0	236,0	192,0	32,0	0,2
Итого за 7 день			88,8	92,8	334,4	2541,0	0,95	121,6	184,21	7,0	1140	1561	369,8	23,5

Воскресенье/ первая неделя 7-11 ЛЕТ

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
212/П13	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,4	9,0	31,8	241,8	0,18	0,7	40,80	0,8	144	230	70,6	1,7
517/П13	Йогурт (2,5% жирности)	100	3,2	2,5	5,0	52,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1
90/П13	Бутерброды с сыром (1-й вариант)	45	6,7	9,5	9,9	153,0	0,03	0,1	0,08	0,4	185	132	13,0	0,4
111/П13	Батон нарезной	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,04	0,0	0,00	0,7	8	26	5,2	0,5
500/П13	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,9	2,0	20,9	113,0	0,02	0,4	0,01	0,0	129	87	13,0	0,8
Итого в Завтрак		585	24,2	24,2	88,2	664,6	0,31	1,8	40,91	1,8	584	566	115,8	3,5
Обед														
115/П13	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,9	8,9	7,7	119,0	0,02	7,0	0,00	3,1	41	37	15,0	0,7
102/ДЛ17	Суп картофельный с бобовыми (горох лущ)	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,23	5,8	0,00	0,0	43	88	35,6	2,1
406/П13	Плов из отварной птицы	200	15,2	15,1	36,1	341,9	0,03	1,2	0,01	5,1	31	127	29,5	1,2
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	12,1
109/П13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
112/П13	Плоды свежие (апельсин)	200	1,8	0,4	16,2	86,0	0,08	120,0	0,00	0,4	68	46	26,0	0,6
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,8	0,0	27,6	114,8	0,02	0,6	0,00	0,0	32	22	17,6	0,5
Итого в Обед		1030	30,9	30,6	137,2	973,6	0,49	134,7	0,01	9,6	237	409	148,1	18,7
Полдник														
497/П18	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,1	0,00	0,2	3	2	2,9	0,2
550/443/П18	Манник , соус шоколадный	160	9,9	9,4	61,5	370,5	0,08	0,3	83,78	0,8	142	176	41,6	2,1
		360	10,0	9,4	71,4	411,5	0,08	1,4	83,78	1,0	145	178	44,5	2,2
Итого в Полдник														
Ужин														
24/ДЛ17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	100	1,0	6,1	3,0	70,6	0,04	9,4	0,00	0,0	27	30	16,5	0,8
345/П13	Котлеты или биточки рыбные	90	12,5	1,9	8,6	101,7	0,06	0,4	0,02	0,9	32	144	20,7	0,5
429/П13	Картофельное пюре	150	3,2	6,6	16,4	138,0	0,14	5,1	0,05	0,2	39	86	28,5	1,1
108/П13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
109/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
342/ДЛ17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,1	14	4	5,1	1,0
Итого в Ужин		580	19,6	15,1	72,4	506,7	0,31	15,8	0,06	1,7	123	309	83,0	4,3
2 Ужин														
386/ДЛ17	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,00	0,00	240	180	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин		200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,00	0,0	240	180	28,0	0,2
Итого за 8 день			90,5	84,2	377,2	2656,4	1,3	155,1	164,8	14,1	1329,4	1641,3	419,4	28,9

Понедельник/ вторая неделя/7-11 лет

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267/П*13	Каша пшеничная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,19	1,5	0,06	0,2	145	193	43,0	1,2
267/П*18	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	100,60	0,2	22	77	7,8	1,0
267/П*18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,1	39,05	0,1	132	75	5,3	0,2
111/П*13	Батон нарезной	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02	0,0	0,00	0,3	4	13	2,6	0,2
338/ДЛ*17	Фрукты или ягоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	0,00	0,0	32	22	18,0	4,4
496/П*13	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,6	3,6	25,0	144,0	0,04	1,3	0,02	0,0	124	110	27,0	0,8
Итого в Завтрак		675	22,3	23,5	91,0	690,7	0,35	22,9	139,72	0,8	459	490	103,7	7,8
Обед														
14/П*18	Салат из свежих огурцов	60	0,4	3,7	1,1	39,0	0,02	2,1	0,00	1,6	11	18	8,4	0,3
157/121/П*13	Суп с макаронными изделиями	250	2,4	5,1	16,4	120,8	0,04	1,0	0,00	2,6	10	30	9,0	0,5
321/П*18	Мясо тушеное	100	12,0	14,0	2,0	182,0	0,03	0,3	0,00	2,5	10	122	18,0	1,9
202/П*18	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,7	8,8	51,8	333,2	0,28	0,0	32,00	0,8	22	274	184,8	6,2
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
109/П*13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6
513/П*13	Компот из вишен и яблок	200	0,2	0,1	24,1	98,0	0,01	2,1	0,00	0,1	11	8	7,0	0,7
Итого в Обед		870	30,9	32,3	118,6	889,6	0,47	5,5	32,00	8,4	82	528	248,8	11,3
Полдник														
389/ДЛ*17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
319/467/П*13	Пудинг творожный запеченный, соус клюквенный	150	13,8	13,1	28,0	285,6	0,07	0,7	0,07	0,5	154	189	22,5	1,0
Итого в Полдник		350	14,8	13,1	48,2	370,4	0,09	4,7	0,07	0,5	168	203	30,5	3,8
Ужин														
1/П*18	Салат из белокочанной капусты	75	1,1	4,5	6,2	69,8	0,02	12,8	0,00	2,1	29	21	12,0	0,4
374/П*18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12,4	9,4	9,8	174,0	0,07	0,8	66,70	0,5	108	110	20,4	1,0
175/П*18	Овощи в молочном соусе	150	3,3	6,2	10,2	110,3	0,60	2,9	36,45	0,4	74	80	29,5	0,7
108/П*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
109/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
487/П*18	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0,02	3,3	0,00	0,1	14	8	5,9	1,2
Итого в Ужин		565	19,9	20,7	56,9	495,8	0,76	19,7	103,15	3,6	236	264	80,0	4,3
2 Ужин														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка")	200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин		200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого за 9 день			93,1	94,6	334,9	2598,5	1,73	55,4	314,94	13,2	1216	1665	490,9	27,4

Вторник/ вторая неделя/7-11 лет

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
268/П*13	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,5	8,6	32,4	229,4	0,06	1,5	0,05	0,2	143	152	31,6	0,4
7/ДУГ*17	Бутерброды горячие с сыром	50	6,0	3,7	14,8	117,0	0,00	0,1	31,50	0,0	150	90	8,3	0,1
Ск 1.4.3.7	Крем творожный с ванилином,5% жирности	100	11,0	5,0	19,2	167,0	0,03	0,5	30,00	0,0	124	165	17,0	0,3
112/П*13	Фрукты свежие (киви)	200	1,6	0,8	16,2	94,0	0,08	360,0	0,00	0,8	16	56	84,0	1,2
457/П*18	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38,0	0,00	0,0	0,00	0,0	5	8	4,2	0,8
Итого в Завтрак		750	24,4	18,2	91,9	645,4	0,17	362,1	61,55	1,0	439	471	145,1	2,9
Обед														
73/П*13	Салат картофельный с кукурузой и морковью	75	2,3	5,2	16,4	121,5	0,07	7,7	0,00	2,3	15	65	25,5	1,0
142/121/47 9/П*13	Щи из свежей капусты с картофелем (бульон из кур), со сметаной	250	3,3	8,2	8,5	121,2	0,08	18,6	0,02	2,4	62	257	32,1	0,8
405/П*13	Курица в соусе с томатом	120	13,6	13,5	4,1	192,0	0,02	2,3	0,03	0,5	34	90	16,0	1,0
309/ДУГ*17	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,0	35,3	224,6	0,07	0,0	0,00	0,0	6	50	28,2	1,5
108/П*13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
109/П*13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
508/П*13	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,0	27,0	110,0	0,01	0,5	0,00	0,0	28	19	7,0	1,5
Итого в Обед		905	31,3	33,5	116,1	892,0	0,34	29,0	0,05	6,0	162	547	127,0	7,3
Полдник														
495/П*13	Чай с молоком	200	1,5	1,3	15,9	81,0	0,04	1,3	0,01	0,0	127	93	15,0	0,4
538/П*13	Оладьи с яблоками	150	7,9	12,3	53,7	357,2	0,10	1,2	0,04	4,9	21	75	14,1	1,3
Итого в Полдник		350	9,4	13,6	69,6	438,2	0,14	2,5	0,05	4,9	148	168	29,1	1,7
Ужин														
32/П*18	Салат из свеклы с сыром	60	1,9	5,0	4,2	69,6	0,01	2,9	12,12	2,2	60	45	10,9	0,7
354/409/ П*18	Запеканка картофельная с печенью, соус сметанный натуральный	200	12,3	13,5	15,6	233,5	0,22	8,9	3519,00	1,1	67	232	37,5	4,1
108/П*13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	82,3	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	0,4
109/П*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
507/П*13	Компот из свежих плодов или ягод (вишня)	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,02	4,3	0,00	0,2	22	16	14,0	1,1
Итого в Ужин		520	19,0	19,3	69,3	516,2	0,33	16,2	3531,12	4,1	164	350	77,5	7,1
2 Ужин														
386/ДУГ*17	Ряженка 2,5%	200	5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин			5,8	5,0	8,4	102,0	0,04	0,6	40,00	0,0	248	184	28,0	0,2
Итого за 10 день			89,9	89,6	355,3	2593,7	1,03	410,4	3632,77	16,0	1160	1720	406,6	19,1

Среда/вторая неделя/7-11 лет

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302/ПГ13	Омлет с зеленым горошком	150	10,0	11,8	5,4	168,0	0,08	1,8	0,18	0,4	112	188	22,0	1,8
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
*410/ДЛ17	Конвертик с повидлом	80	5,4	9,0	44,2	268,8	0,09	0,9	19,20	0,0	94	46	18,6	1,2
112/ПГ13	Фрукты свежие (мандарин)	200	1,6	0,4	15,0	76,0	0,12	76,0	0,00	0,4	70	34	11,0	0,1
464/ПГ18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1
Итого в Завтрак		660	20,6	22,7	90,8	646,3	0,34	79,0	28,88	1,1	336	325	62,1	3,5
Обед														
21/ДЛ17	Салат из соленых огурцов с луком (зеленый)	100	0,8	5,0	1,8	56,0	0,15	7,1	0,00	0,0	34	23	13,9	0,6
109/ПГ18	Суп-харчо	250	4,7	4,8	10,1	101,8	0,02	0,6	0,00	1,3	15	60	15,3	0,8
326/ПГ18	Бефстроганов из отварной говядины	100	11,5	11,5	6,2	174,6	0,04	0,5	29,38	0,4	73	126	19,2	1,4
427/ПГ13	Картофель отварной в молоке	200	6,2	8,4	25,0	200,0	0,22	25,4	0,02	3,0	82	150	44,0	1,6
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
109/ПГ13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
588/ПГ13	Вафли	30	0,8	1,0	23,2	105,0	0,01	0,0	0,00	0,2	5	11	3,0	0,5
348/ДЛ17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,0	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Обед		940	28,7	31,3	120,9	882,3	0,55	33,6	29,40	5,6	245	456	121,9	6,8
Полдник														
498/ПГ18	Напиток брусничный	200	0,1	0,1	10,9	45,0	0,00	0,7	0,00	0,2	5	3	1,3	0,1
314/481/ПГ13	Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком	150	12,6	15,0	38,5	330,4	0,11	2,2	0,09	0,1	218	239	52,6	1,2
Итого в Полдник		350	12,7	15,1	49,4	375,4	0,11	2,9	0,09	0,3	224	242	53,9	1,3
Ужин														
23/ДЛ17	Салат из свежих помидоров (с луком зеленым)	100	1,1	6,1	3,4	72,8	0,04	22,1	0,00	0,0	33	25	18,4	0,9
299/ПГ18	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	11,1	2,6	6,0	91,7	0,07	2,5	7,29	2,0	32	173	32,6	0,7
414/ПГ13	Рис отварной	150	3,7	6,1	33,8	204,6	0,03	0,0	0,04	0,3	5	71	22,8	0,5
108/ПГ13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5	0,03	0,0	0,00	0,3	6	20	4,2	0,3
109/ПГ13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2	0,05	0,0	0,00	0,4	11	47	14,1	1,2
511/ПГ13	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,3	0,1	17,2	71,0	0,01	24,0	0,00	0,0	11	10	9,0	0,4
Итого в Ужин		630	20,5	15,4	85,2	562,8	0,23	48,6	7,33	3,0	98	345	101,0	4,0
2 Ужин														
Ск 1.2.2.7	Напиток "Снежок" 2,5 % жирности	200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	1,8	40,00	0,0	242	188	30,0	0,2
Итого в 2 Ужин		200	5,4	5,0	21,6	158,0	0,06	1,8	40,00	0,0	242	188	30,0	0,2
Итого за 11 день			87,9	89,6	367,9	2624,8	1,28	165,9	105,70	10,1	1145	1556	368,87	15,81

Четверг/вторая неделя/7-11 лет

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У			В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
260/П13	Каша "Дружба"	200	5,3	11,7	25,1	226,2	0,08	1,3	0,08	0,2	127	140	30,6	0,6	
517/П13	Йогурт (сладкий 3,2% жирности)	100	5,0	3,2	8,5	87,0	0,03	0,6	0,02	0,0	119	91	14,0	0,1	
267/П18	Сыр полутвердый (порциями)	15	3,5	4,4	0,0	53,7	0,01	0,1	39,05	0,1	132	75	5,3	0,2	
10/ДЛ17	Закрытый бутерброд (с джемом абрикосовым)	75	3,2	4,0	41,2	213,0	0,05	0,7	20,00	0,0	13	33	8,3	0,6	
494/П13	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15,2	61,0	0,00	0,0	2,80	0,0	14	4	2,0	0,4	
Итого в Завтрак		590	17,1	23,2	90,0	640,9	0,17	2,7	61,95	0,3	405	343	60,2	1,8	
Обед															
16/П13	Салат из редиса с огурцами и яйцом	75	1,8	5,6	1,9	64,5	0,02	10,1	0,02	2,1	25	43	9,0	0,8	
128/124/П13	Борщ с капустой и картофелем (бульон мясокостный)	250	3,0	5,4	10,7	103,4	0,07	10,3	0,00	2,4	45	60	28,3	1,2	
259/ДЛ17	Жаркое по-домашнему (из говядины)	200	18,5	20,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0,00	0,0	35	235	48,5	4,4	
108/П13	Хлеб пшеничный	40	3,0	0,3	19,7	94,0	0,04	0,0	0,00	0,4	8	26	5,6	0,4	
109/П13	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	69,6	0,07	0,0	0,00	0,6	14	63	18,8	1,6	
112/П13	Плоды свежие (яблоки)	200	0,8	0,8	19,6	94,0	0,06	20,0	0,00	0,0	32	22	18,0	4,4	
346/ДЛ17	Компот из апельсинов	200	0,5	0,1	34,0	141,2	0,02	12,0	0,00	0,0	23	12	7,6	0,2	
Итого в Обед		1005	30,3	33,3	118,1	903,8	0,42	60,2	0,02	5,5	181	460	135,8	13,0	
Полдник															
497/П18	Напиток клюквенный	200	0,1	0,0	9,9	41,0	0,00	1,1	0,00	0,2	3	2	2,9	0,2	
550/443/П18	Манник , соус шоколадный	160	9,9	9,4	61,5	370,5	0,08	0,3	83,78	0,8	142	176	41,6	2,1	
		360	10,0	9,4	71,4	411,5	0,08	1,4	83,78	1,0	145	178	44,5	2,2	
Итого в Полдник															
Ужин															
24/ДЛ17	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком	100	1,0	6,1	3,0	70,6	0,04	9,4	0,00	0,0	27	30	16,5	0,8	
412/437/П13	Котлеты, биточки, шницели припущенные, соус молочный	120	11,5	10,0	9,8	171,5	0,08	0,8	0,05	0,4	56	91	16,9	0,9	
258/П18	Макароны отварные с овощами	150	5,1	3,5	26,0	156,0	0,06	3,2	24,68	0,8	20	59	17,9	1,2	
109/П13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8	
389/ДЛ17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (вишневый)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,02	14,8	0,00	0,0	34	36	12,0	0,6	
Итого в Ужин		590	20,3	20,2	68,4	533,3	0,24	28,2	24,72	1,4	144	247	72,7	4,2	
2 Ужин															
386/ДЛ17	Кефир 2,5%	200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,00	0,00	240	180	28,0	0,2	
Итого в 2 Ужин		200	5,8	5,0	8,0	100,0	0,08	1,4	40,00	0,0	240	180	28,0	0,2	
Итого за 12 день			83,5	91,2	355,9	2589,5	0,98	93,9	210,47	8,2	1115	1408	341,1	21,4	

Пятница/ вторая неделя/7-11 лет

День: суббота
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
267/Г*13	Каша пшенинная жидкая	200	7,8	9,5	35,8	283,6	0,19	1,5	0,06	0,2	145	193	43,0	1,2
267/Г*18	Яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0	0,03	0,0	100,60	0,2	22	77	7,8	1,0
111/Г*13	Батон нарезной	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,03	0,0	0,00	0,5	6	20	3,9	0,4
112/Г*13	Фрукты свежие (груши)	200	0,8	0,6	20,6	94,0	0,04	10,0	0,00	0,8	38	32	24,0	4,6
498/Г*13	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,7	3,8	24,5	147,0	0,03	0,4	0,02	0,1	122	109	30,0	1,0
Итого в Завтрак		670	19,7	19,3	96,6	666,2	0,32	11,9	100,68	1,8	332	431	108,7	8,2
Обед														
14/Г*18	Салат из свежих огурцов	100	0,7	6,1	1,9	65,0	0,03	3,5	0,00	2,7	18	30	14,0	0,5
96/ДУГ*17	Рассольник ленинградский	250	2,0	5,1	12,0	107,3	0,09	8,4	0,00	0,0	29	57	24,2	0,9
372/Г*13	Голубцы ленивые	200	17,0	16,6	8,0	250,0	0,08	24,8	0,04	0,6	68	206	42,0	3,0
456/Г*13	Соус красный основной	50	0,7	1,2	4,6	32,4	0,01	1,3	0,01	0,1	5	13	6,9	0,3
590/Г*13	Печенье	30	2,3	2,9	22,3	125,1	0,02	0,0	0,00	1,1	9	27	6,0	0,6
108/Г*13	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,5	0,06	0,0	0,00	0,6	10	33	7,0	0,6
109/Г*13	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	16,7	87,0	0,09	0,0	0,00	0,7	18	79	23,5	2,0
348/ДУГ*17	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,8	0,0	27,6	114,8	0,02	0,6	0,00	0,0	32	22	17,6	0,5
Итого в Обед		930	30,6	33,0	117,8	899,0	0,40	38,6	0,05	5,7	189	467	141,1	8,3
Полдник														
389/ДУГ*17	Соки овощные, фруктовые, ягодные (яблочный)	200	1,0	0,0	20,2	84,8	0,02	4,0	0,00	0,0	14	14	8,0	2,8
319/467/П*13	Пудинг творожный запеченный, соус клюквенный	150	13,8	13,1	28,0	285,6	0,07	0,7	0,07	0,5	154	189	22,5	1,0
		350	14,8	13,1	48,2	370,4	0,09	4,7	0,07	0,5	168	203	30,5	3,8
Итого в Полдник														
Ужин														
4/Г*18	Салат из капусты белокачанной и свеклы	100	1,4	6,1	5,0	81,0	0,02	14,0	0,00	1,4	40	30	16,0	0,8
345/Г*13	Котлеты или биточки рыбные	90	12,5	1,9	8,6	101,7	0,06	0,4	0,02	0,9	32	144	20,7	0,5
197/Г*13	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	150	3,0	10,1	12,0	150,8	0,08	12,9	0,17	0,5	62	79	30,0	0,8
108/Г*13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
109/Г*13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
342/ДУГ*17	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0,2	27,9	114,6	0,01	0,9	0,00	0,1	14	4	5,1	1,0
Итого в Ужин		580	19,9	18,7	70,0	529,9	0,23	28,2	0,19	3,4	159	302	84,0	4,1
2 Ужин														
Ск 1.2.2.12	Простокваша "Цитрусовая" 2,5% жирности (простокваша фруктовая с наполнителем "Латошка")	200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого в 2 Ужин		200	5,2	5,0	20,2	152,0	0,06	2,6	40,00	0,0	272	180	28,0	0,2
Итого за 13 день			90,2	89,1	352,8	2617,5	1,10	86,0	140,99	11,3	1120	1582	392,3	24,6

Суббота /вторая неделя/ 7-11 лет

День: воскресенье
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)				Минеральные вещ-ва(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
302/П`13	Омлет с зеленым горошком	150	10,0	11,8	5,4	168,0	0,08	1,8	0,18	0,4	112	188	22,0	1,8
259/П`18	Макаронные изделия отварные с сыром	100	6,2	5,0	18,0	141,5	0,04	0,1	36,95	0,6	114	91	11,2	0,7
71/П`18	Бутерброд с маслом (3-й вариант)	15	0,8	3,7	5,0	56,0	0,01	0,0	20,00	0,2	3	8	1,4	0,1
Ск 10.6.3	Зефир	50	0,4	0,1	39,9	163,0	0,00	0,0	0,00	0,0	13	6	3,0	0,7
464/П`18	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0	0,02	0,3	9,50	0,0	54	38	6,3	0,1
Итого в Завтрак		515	18,8	21,8	79,7	591,5	0,15	2,2	66,63	1,1	296	331	43,9	3,4
Обед														
1/П`18	Салат из белокочанной капусты	60	0,8	3,6	5,0	55,8	0,01	10,2	0,00	1,7	23	17	9,6	0,3
151/П`13	Уха рыбацкая	200	4,9	2,0	8,5	72,6	0,09	9,1	0,02	0,4	25	95	25,8	0,8
321/П`18	Мясо тушеное	100	12,0	14,0	2,0	182,0	0,03	0,3	0,00	2,5	10	122	18,0	1,9
202/П`18	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,8	6,6	38,9	249,9	0,21	0,0	24,00	0,6	17	205	138,6	4,7
108/П`13	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	47,0	0,02	0,0	0,00	0,2	4	13	2,8	0,2
109/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
112/П`13	Фрукты свежие (банан)	200	3,0	1,0	42,0	192,0					16	56		
487/П`18	Компот из яблок с лимоном	200	0,3	0,2	14,2	60,0	0,02	3,3	0,00	0,1	14	8	5,9	1,2
Итого в Обед			32,7	27,8	127,1	894,1	0,42	22,9	24,02	5,8	116	548	210,1	9,8
Полдник														
Ск 1.2.1.4	Молоко стерилизованное 2,5%	200	5,8	5,0	9,6	108,0	0,04	1,2	20,00	0,0	240	180	28,0	0,2
374/ДУ`17	Шарлотка с яблоками	150	5,6	7,1	59,4	314,7	0,01	0,6	3,00	0,0	15	22	3,5	0,3
Итого в Полдник		350	11,4	12,1	69,0	422,7	0,05	1,8	23,00	0,0	255	202	31,5	0,5
Ужин														
69/П`13	Салат овощной с зеленым горошком	80	2,2	5,7	7,3	88,8	0,06	9,4	0,02	2,4	15	51	18,4	0,7
374/П`18	Котлеты, рубленые из птицы с соусом	100	12,4	9,4	9,8	174,0	0,07	0,8	66,70	0,5	108	110	20,4	1,0
321/ДУ`17	Капуста тушеная	150	3,1	4,9	14,1	112,7	0,04	25,7	0,00	0,0	83	60	31,0	1,2
109/П`13	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,8	0,04	0,0	0,00	0,3	7	32	9,4	0,8
348/ДУ`17	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,3	0,0	29,9	122,2	0,02	0,0	0,00	0,0	20	19	8,1	0,5
Итого в Ужин		550	19,4	20,2	67,8	532,5	0,23	35,9	66,72	3,2	233	272	87,3	4,2
2 Ужин														
386/ДУ`17	Простокваша 2,5%	200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,06	1,6	40,00	0,0	236	192	32,0	0,2
Итого в 2 Ужин		200	5,8	5,0	8,2	101,0	0,06	1,6	40,00	0,0	236	192	32,0	0,2
Итого за 14 день			88,0	86,8	351,7	2541,8	0,91	64,4	220,36	10,1	1136	1545	404,8	18,1

Воскресенье / вторая неделя / 7-11 лет

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 7 дней учащиеся 7-11 лет (2585)

	1,0		2,0		3,0		4,0		5,0		6,0		7,0		средний % за 7 дней	НОРМА	допустимые значения	
																25%	20-30 %	
ЗАВТРАК																	21,18	16,94-25,41
Б	18,2		24,4		21,1		19,9		18,5		18,5		19,6			21,73	17,38-26,07	
Ж	17,5		22,7		24,4		19,1		24,5		22,0		22,8			92,13	73,8-110,55	
У	101,1		88,8		92,8		88,9		90,7		85,4		90,7			646,25	517-775,5	
Э/Ц	636,4	24,6	670,1	25,9	675,5	26,1	613,8	23,7	660,9	25,6	607,6	23,5	646,5	25,0	24,9			
ОБЕД																	29,65	25,41-33,88
Б	30,2		31,3		29,8		26,8		30,2		32,8		31,4			30,42	26,07-34,76	
Ж	28,4		33,5		32,5		30,2		30,6		31,1		33,8			128,98	110,55-147,4	
У	131,9		116,1		119,4		124,8		125,8		117,5		125,3			904,75	775,5-1034	
Э/Ц	905,1	35,0	892,0	34,5	907,3	35,1	900,0	34,8	906,4	35,1	885,3	34,2	938,6	36,3	35,0			
ПОЛДНИК																	12,71	8,47-16,94
Б	12,7		9,9		14,3		10,0		15,7		12,7		14,9			13,04	8,69-17,38	
Ж	15,1		14,4		13,2		9,4		13,3		15,1		15,1			55,28	36,85-73,7	
У	49,4		73,2		63,1		71,4		53,5		49,4		52,1			387,75	258,5-517	
Э/Ц	375,4	14,5	462,0	17,9	423,0	16,4	411,5	15,9	398,0	15,4	375,4	14,5	405,0	15,7	15,8			
УЖИН																	16,94	12,71-21,18
Б	15,5		18,5		19,2		20,6		20,2		18,4		17,2			17,38	13,04-21,73	
Ж	19,2		13,9		21,6		20,7		17,8		21,5		16,2			73,7	55,28-92,13	
У	74,8		69,3		68,6		65,3		74,2		66,2		58,1			517	387,75-646,25	
Э/Ц	541,6	21,0	479,5	18,5	534,6	20,7	532,2	20,6	538,5	20,8	531,3	20,6	449,9	17,4	19,9			
П УЖИН																	3,99-4,41	0-8,47
Б	5,8		5,0		5,8		5,8		5,2		5,4		5,8			4,13-4,57	0-8,69	
Ж	5,0		5,8		5,0		5,0		5,0		5,0		5,0			17,51-19,35	0-36,85	
У	18,0		20,0		8,2		8,4		20,2		21,6		8,2			122,79-135,71	0-258,5	
Э/Ц	139,9	5,4	148,2	5,7	101,0	3,9	102,0	3,9	152,0	5,9	158,0	6,1	101,0	3,9	5,0			

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 7 дней учащиеся 7-11 лет (2585)

	8,0		9,0		10,0		11,0		12,0		13,0		14,0		средний % за 7 дней	НОРМА	допустимые значения
ЗАВТРАК																25%	20-30 %
Б	24,2		22,3		24,4		20,6		17,1		19,7		18,8			21,18	16,94-25,41
Ж	24,2		23,5		18,2		22,7		23,2		19,3		21,8			21,73	17,38-26,07
У	88,2		91,0		91,9		90,8		90,0		96,6		79,7			92,13	73,8-110,55
Э/Ц	664,6	25,7	690,7	26,7	645,4	25,0	646,3	25,0	640,9	24,8	666,2	25,8	591,5	22,9	25,1	646,25	517-775,5
ОБЕД																35%	30-40%
Б	30,9		30,9		31,3		28,7		30,3		30,6		32,7			29,65	25,41-33,88
Ж	30,6		32,3		33,5		31,3		33,3		33,0		27,8			30,42	26,07-34,76
У	137,2		118,6		116,1		120,9		118,1		117,8		127,1			128,98	110,55-147,4
Э/Ц	973,6	37,7	889,6	34,4	892,0	34,5	882,3	34,1	903,8	35,0	899,0	34,8	894,1	34,6	35,0	904,75	775,5-1034
ПОЛДНИК																15%	10-20%
Б	10,0		14,8		9,4		12,7		10,0		14,8		11,4			12,71	8,47-16,94
Ж	9,4		13,1		13,6		15,1		9,4		13,1		12,1			13,04	8,69-17,38
У	71,4		48,2		69,6		49,4		71,4		48,2		69,0			55,28	36,85-73,7
Э/Ц	411,5	15,9	370,4	14,3	438,2	17,0	375,4	14,5	411,5	15,9	370,4	14,3	422,7	16,4	15,5	387,75	258,5-517
УЖИН																20%	15-25%
Б	19,6		19,9		19,0		20,5		20,3		19,9		19,4			16,94	12,71-21,18
Ж	15,1		20,7		19,3		15,4		20,2		18,7		20,2			17,38	13,04-21,73
У	72,4		56,9		69,3		85,2		68,4		70,0		67,8			73,7	55,28-92,13
Э/Ц	506,7	19,6	495,8	19,2	516,2	20,0	562,8	21,8	533,3	20,6	529,9	20,5	532,5	20,6	20,3	517	387,75-646,25
П УЖИН																5%	0-10 %
Б	5,8		5,2		5,8		5,4		5,8		5,2		5,8			3,99-4,41	0-8,47
Ж	5,0		5,0		5,0		5,0		5,0		5,0		5,0			4,13-4,57	0-8,69
У	8,0		20,2		8,4		21,6		8,0		20,2		8,2			17,51-19,35	0-36,85
Э/Ц	100,0	3,9	152,0	5,9	102,0	3,9	158,0	6,1	100,0	3,9	152,0	5,9	101,0	3,9	4,8	122,79-135,71	0-258,5

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 14 дней учащиеся 7-11 лет (2585)

прием пищи	ЗАВТРАК		ОБЕД		ПОЛДНИК		УЖИН		II УЖИН		калорийность	
	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%	Факт ккал	%
1 день	636,4	24,6	905,1	35,0	375,4	14,5	541,6	21,0	139,9	5,4	2598,4	100,5
2 день	670,1	25,9	892,0	34,5	462,0	17,9	479,5	18,5	148,2	5,7	2651,8	102,6
3 день	675,5	26,1	907,3	35,1	423,0	16,4	534,6	20,7	101,0	3,9	2641,4	102,2
4 день	613,8	23,7	900,0	34,8	411,5	15,9	532,2	20,6	102,0	3,9	2559,5	99,0
5 день	660,9	25,6	906,4	35,1	398,0	15,4	538,5	20,8	152,0	5,9	2655,7	102,7
6 день	607,6	23,5	885,3	34,2	375,4	14,5	531,3	20,6	158,0	6,1	2557,6	98,9
7 день	646,5	25,0	938,6	36,3	405,0	15,7	449,9	17,4	101,0	3,9	2541,0	98,3
8 день	664,6	25,7	973,6	37,7	411,5	15,9	506,7	19,6	100,0	3,9	2656,4	102,8
9 день	690,7	26,7	889,6	34,4	370,4	14,3	495,8	19,2	152,0	5,9	2598,5	100,5
10 день	645,4	25,0	892,0	34,5	438,2	17,0	516,2	20,0	102,0	3,9	2593,7	100,3
11 день	646,3	25,0	882,3	34,1	375,4	14,5	562,8	21,8	158,0	6,1	2624,8	101,5
12 день	640,9	24,8	903,8	35,0	411,5	15,9	533,3	20,6	100,0	3,9	2589,5	100,2
13 день	666,2	25,8	899,0	34,8	370,4	14,3	529,9	20,5	152,0	5,9	2617,5	101,3
14 день	591,5	22,9	894,1	34,6	422,7	16,4	532,5	20,6	101,0	3,9	2541,8	98,3
среднее потребление за 14 дней		25,0		35,0		15,6		20,1		4,9		100,7
По СанПин		25%		35%		15%		20%		5%		
суммарные объемы блюд		500,0		700,0		300,0		500,0		200,0		