

Примерное циклическое меню организованного питания учащихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со стухеным молоком	130/40	18,13	24,07	41,33	381,91	0,08	0,27	44,30	0,57	472,26	38,80	323,40	0,82	
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74	
	Кондитерское изделие (мармелад)*	25	0,00	0,00	19,85	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,83	0,00	0,08	
Завтрак	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42	
Итого за завтрак		505	18,77	24,51	81,20	495,30	2,11	0,30	50,10	11,61	495,23	53,33	342,70	4,06	
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	0,02	0,02	121,50	23,10	40,50	10,50	19,50	0,36	
	Суп картофельный с крупой	200	1,70	1,94	18,97	97,05	0,06	0,05	106,48	5,28	27,60	17,58	44,40	0,65	
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	185,52	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61	
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06	
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80	
Итого за обед		770	24,00	19,39	100,27	706,79	0,47	0,37	266,88	35,84	168,99	113,18	425,81	7,09	
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	150	9,30	8,05	25,77	233,15	1,30	0,86	22,72	17,39	20,44	37,57	202,00	1,94	
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17	
Итого за полдник		370	16,22	13,39	52,93	412,40	1,40	1,13	49,21	18,43	301,18	88,97	417,60	3,89	
Неделя 1	Плов из птицы	160	8,34	9,01	27,63	232,41	0,06	0,06	131,02	1,93	25,14	78,87	174,19	1,53	
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,78	
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,58	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого за завтрак	Фрукты свежие (манدارин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11	
Обед	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	0,25	0,36	168,46	44,77	344,99	134,37	404,69	3,22	
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	18,78	109,98	0,02	0,01	20,70	4,13	22,00	17,00	33,00	0,93	
	Омлет с сыром	150	12,30	18,50	3,00	316,00	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69	
	Кисель из кураги	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,07	0,46	222,00	0,37	359,00	26,00	333,00	2,23	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44	
Итого за обед	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	0,02	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	150	14,94	11,40	16,21	244,35	0,04	0,63	426,72	15,93	499,15	112,81	532,10	8,57	
Итого за полдник	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,65	
Итого за завтрак		350	20,34	16,40	37,81	377,35	0,10	0,52	98,00	2,03	555,60	53,58	408,75	0,85	

Присм пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			блюда	Белки	Жиры										
Неделя 1	Салат из белокоч. капусты с огурцом	60	1,32	4,20	2,22	49,72	52-22	0,02	0,03	30,48	17,28	24,60	9,60	26,40	0,48
	Котлета особая	90	11,16	14,02	13,00	201,40	451-04	0,05	0,09	0,00	0,27	18,20	18,71	131,83	2,10
	Соус томатный	30	0,99	0,72	2,67	21,24	587-04	0,01	0,00	38,40	0,80	2,76	3,60	7,20	0,16
Завтрак	Каша гречневая	150	3,46	4,47	36,00	133,70	510-04	0,21	0,12	19,20	0,00	15,00	120,00	181,00	2,04
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
	Суп картофельный бобовые	200	4,09	2,98	14,43	101,13	139-04	0,14	0,05	136,51	3,73	30,12	27,46	76,98	1,42
Обед	Капуста тушенная с мясом	150	11,56	16,43	9,90	274,55	54-10м-22	0,06	0,14	77,25	21,68	83,00	36,00	174,75	1,75
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (банан)**	160/110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66
	Итого за обед	790	22,97	25,69	96,49	698,43		0,39	0,30	293,94	52,57	163,02	145,56	379,83	6,38
Полдник	Салат из капусты, белокоч. и свеклы	60	0,94	3,11	3,27	61,13	44-13	0,02	0,02	1,32	16,77	53,32	9,76	19,75	0,65
	Тертая	90	9,48	10,31	14,56	205,60	462-04	0,04	0,08	23,62	3,20	46,98	23,50	120,72	2,58
	Кисель из сока	200	0,31	0,05	22,47	92,99	645-04	0,00	0,03	0,00	0,60	8,76	3,00	13,90	0,87
Итого за полдник	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Неделя 1	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
	Брефстроганов	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02
День 4	Макаронные изделия отварные	100	3,60	0,45	21,87	109,30	516-04	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48
	Завтрак	50	1,23	1,47	4,87	37,83	534-04	0,01	0,02	41,67	10,63	27,33	10,67	21,00	0,41
	Капуста тушенная	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32-хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Итого за завтрак	550	22,27	25,88	68,44	595,92		0,19	0,22	722,51	17,43	124,33	76,37	288,03	5,58
Обед	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,00	25-13	0,02	0,01	213,30	8,10	15,60	11,40	20,40	0,36
	Борщ со сметаной	200/5	1,53	3,25	5,87	79,39	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
	Биточки из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,14
Итого за обед	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (калдарин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
	Итого за обед	885	28,43	31,58	100,80	790,74		0,44	0,59	392,87	63,43	471,53	151,57	564,70	7,28
Полдник	Каша пшеничная с фруктами	150/5	3,38	5,83	41,16	238,07	ТТК	0,16	0,03	20,61	0,92	25,87	39,77	111,74	1,91
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32-хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за полдник	Итого за полдник	375	5,20	6,19	62,10	331,65		0,19	0,05	22,19	4,04	39,87	47,27	130,84	3,15

Применение	Наименование блюд	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe	
			Белки	Жиры	Углеводы											
Неделя 1	Огулец в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	54-23-22	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36	
	Котлета рыбная	90	6,26	2,16	22,00	204,46	388-04	0,09	0,06	3,57	0,42	38,70	36,70	158,61	1,09	
Завтрак	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02	
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2н-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58	
Итого за завтрак	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
		540	12,90	10,06	69,06	485,80		0,23	0,19	457,57	12,94	150,70	95,90	298,21	3,69	
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	70,20	61-22	0,01	0,01	0,00	11,34	45,96	9,00	19,20	0,36	
	Суп с клецками	200/50	2,95	5,70	18,04	117,87	155,548-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66	
Итого за обед	Плов из птицы	150	7,82	8,45	25,90	217,88	492-04	0,06	0,06	122,83	1,81	23,57	73,94	163,30	1,43	
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,55	
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	10,00	7,00	32,50	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
		740	23,35	25,65	101,55	704,78		0,30	0,46	290,64	14,79	404,83	145,77	494,70	4,75	
Итого за обед	Рыба запеченная в омлете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12	
	Чай с повидлом	200/15	0,26	0,00	9,85	38,90	685-04	0,00	0,01	0,30	0,12	6,50	4,85	8,55	0,91	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
		335	11,82	9,93	24,03	271,12		0,19	0,24	58,02	2,17	73,63	42,55	251,91	2,81	
Итого за полдник	Зеленый горошек	60	1,70	0,10	3,50	28,60	22-16	0,05	0,02	18,00	2,40	11,00	11,00	32,00	0,37	
	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	5,30	225,50	301-13	0,06	0,40	183,00	0,30	125,00	17,00	203,00	1,50	
Неделя 2	Хлеб пшенично-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23	
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22	
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30	
		550	17,64	18,80	59,86	472,64		0,59	0,81	203,12	27,70	218,10	99,20	318,60	5,40	
Обед	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	78-04	0,02	0,01	0,00	4,74	26,40	18,00	34,80	1,02	
	Расольник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	12,80	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69	
Итого за обед	Гуляш	50/50	12,70	16,13	3,70	218,70	437-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20	
	Каша ячневая вязкая	150	3,61	3,76	22,39	138,11	510-04	0,07	0,03	14,34	0,00	32,39	16,61	114,30	0,64	
Итого за обед	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,44	
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,40	
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17	
	Кондитерское изделие (мармелад)*	30	0,00	0,00	23,82	28,80	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,99	0,00	0,09	
		820	25,41	27,79	115,87	773,59		0,37	0,27	186,20	81,42	231,54	98,91	477,30	7,65	
Итого за обед	Салат из зеленого горошка	60	2,34	4,83	2,70	62,93	50-16	0,05	0,16	71,40	1,56	32,85	11,11	88,83	1,17	
	Котлета из птицы	90	13,60	3,89	9,27	125,76	54-5н	0,05	0,06	4,22	0,46	20,20	45,30	100,71	0,99	
Итого за обед	Напиток кисло-молочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20	
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78	
		370	22,66	13,96	41,49	355,85		0,19	0,49	119,62	3,82	302,05	95,81	409,14	3,14	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
	Тедгети с соусом	90	7,70	7,68	11,24	166,69	461-04	0,04	0,08	41,00	2,33	31,32	17,98	100,21	1,62
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	31,60	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	13,00	1,70
Итого за завтрак		540	15,42	12,63	71,28	483,19		0,28	0,25	140,58	26,43	106,71	78,38	260,21	7,02
Обед	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80	8-13	0,03	0,03	902,00	2,70	34,00	32,00	37,00	0,77
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/25	3,06	5,64	10,41	118,34	153-04	0,03	0,05	114,13	1,47	16,01	18,46	81,60	1,14
	Сырники из творога со сливочным молоком	150/40	20,08	23,70	34,21	390,08	358-04	0,10	0,38	53,40	0,70	430,25	47,35	411,27	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		745	29,36	30,12	106,26	779,87		0,26	0,52	1078,53	4,97	548,76	118,77	605,85	4,68
Полдник	Голубцы ленивые	100	5,80	6,50	6,40	128,40	372-13	0,03	0,07	9,18	11,00	32,00	19,00	92,00	1,35
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за полдник		340	13,46	10,53	37,92	315,77		0,12	0,30	31,26	11,90	222,40	55,13	272,50	3,21
Неделя 2	Салат из свежих с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,80	106-22	0,02	0,02	0,00	3,42	16,80	10,80	25,20	0,72
	Рыба тушеная в томате соеволами	110	11,23	5,03	5,30	161,20	374-04	0,13	0,11	325,00	2,84	28,00	35,00	157,00	0,87
Завтрак	Картофель отварной	150	2,85	4,55	21,19	140,00	426-13	0,13	0,12	27,39	14,15	44,99	30,21	91,50	1,14
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		560	23,54	18,86	67,87	583,13		0,40	0,52	378,88	21,45	374,53	130,21	502,30	4,90
Обед	Салат из сборных овощей	60	0,91	6,10	2,65	68,72	102-22	0,02	0,02	125,34	21,30	32,64	10,08	18,03	0,34
	Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,26	11,05	96,93	148-04	0,04	0,07	130,20	0,48	19,80	7,63	46,34	0,64
	Выпечка из кур	90	13,10	9,99	13,14	185,43	54-23м-22	0,05	0,10	15,08	0,52	31,77	16,09	105,00	1,01
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,75	24,98	150,96	243-13	0,09	0,04	14,34	0,00	19,99	21,30	98,40	1,06
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		880	26,10	25,22	103,40	736,43		2,34	0,30	290,76	33,34	144,84	88,50	360,47	7,81
Полдник	Салат Степной	100	1,31	3,72	7,52	68,49	25-04	0,21	0,03	384,70	4,56	17,13	17,74	42,85	2,08
	Бутерброд с сыром	35	4,44	8,68	7,42	126,32	91-13	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		355	8,07	12,78	43,56	322,97		0,28	0,11	456,35	6,67	176,73	44,49	183,23	5,99

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	№ рецептуры	В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
День 2	Сыр порпионно	25	5,25	7,38	0,00	89,58	100-13	0,01	0,08	65,00	0,18	220,00	8,75	125,00	0,25
	Каша молочная рисовая	250	5,60	6,42	31,71	208,61	54-27-к-22	0,06	0,19	33,00	0,76	186,00	35,00	168,00	0,53
День 9	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Булочка "Домашняя"	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
Итого за завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб ржано-пшеничный	545	16,91	15,03	80,94	525,35		0,19	0,35	101,38	2,23	457,40	73,45	384,80	2,69
Итого за обед	Салат из белок. капусты с огурцом и кукуруз	60	0,92	4,25	5,02	54,10	54-22	0,02	0,02	1,57	9,33	38,00	13,00	18,00	0,30
	Суп крестьянский с крупой	200	1,61	2,04	12,69	95,35	139-04	0,03	0,03	107,59	6,40	22,09	12,88	29,14	0,47
Обед	Рыба запеченная в омлете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
Итого за полдник	Сок (земляничный)	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед	Ратун из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-32 хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
Итого за полдник	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Азу	370	4,42	7,84	32,62	214,26		0,12	0,11	385,58	15,32	73,00	43,10	107,70	2,82
Итого за полдник	Компот из смеси сухофруктов	200	15,79	15,75	16,64	263,81	438-04	0,13	0,19	27,30	9,53	36,00	45,00	201,00	3,23
	Хлеб пшеничный йодированный	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак	Фрукты свежие (банан)**	145/100	1,50	5,00	21,00	94,50	112-13	0,04	0,03	0,00	10,00	8,00	44,00	28,00	0,60
	Салат из моркови по-корейски	540	20,43	21,15	72,58	509,00		0,23	0,25	36,30	19,63	105,00	102,46	276,18	4,90
Обед	Пиц из свежей капусты с картофелем и сметан	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
	Котлеты из говядины	200/5	1,70	3,31	6,77	94,15	124-04	0,04	0,04	120,70	10,12	29,00	16,67	34,87	0,62
Итого за обед	Макаронны отварные	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	1,14
	Какао на молоке витаминизированный	150	5,40	4,89	32,81	134,00	516-04	0,06	0,03	18,39	0,00	12,00	7,20	50,00	0,72
Итого за обед	Хлеб пшеничный йодированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
Итого за обед	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Напиток кисломолочный "Снежок"	785	31,48	32,25	115,27	804,78		0,35	0,50	727,39	14,76	386,65	120,08	514,60	5,43
Итого за полдник	Булочка "Домашняя"	200	5,40	5,00	21,60	132,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Запеканка из макарон с яблоками	50	4,64	0,99	26,11	132,00	Пром.	0,08	0,06	3,00	0,13	30,20	18,30	51,70	0,73
Итого за полдник	Запеканка из макарон с яблоками	150	10,17	5,60	38,63	137,00	298-13	0,09	0,03	2,00	2,00	84,80	17,60	114,00	1,17
	Итого за полдник	350	20,21	11,59	86,34	402,00		0,23	0,35	49,00	3,93	357,00	65,90	353,70	2,10

Примечание: ** - допускается выдача иных фруктов.

** - допускается выдача иных кондитерских изделий;

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрак 7-11 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Энергетическая ценность	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	завтрак	завтрак %								
1	18,77	24,51	81,20	495,30	21	2,11	0,30	50,10	11,61	495,23	53,33	342,70	4,06
2	17,90	14,31	72,97	485,64	21	0,25	0,36	168,46	44,77	344,99	134,37	404,69	3,22
3	20,77	24,01	91,85	579,10	25	0,36	0,28	88,08	22,35	85,56	172,11	405,03	8,58
4	22,27	25,88	68,44	595,92	25	0,19	0,22	722,51	17,43	124,33	76,37	288,03	5,58
5	12,90	10,06	69,06	485,80	21	0,23	0,19	457,57	12,94	150,70	95,90	298,21	3,69
6	17,64	18,80	59,86	472,64	20	0,59	0,81	203,12	27,70	218,10	99,20	318,60	5,40
7	15,42	12,63	71,28	483,19	21	0,28	0,25	140,58	26,43	106,71	78,38	260,21	7,02
8	23,54	18,86	67,87	583,13	25	0,40	0,52	378,88	21,45	374,53	130,21	502,30	4,90
9	16,91	15,03	80,94	525,35	22	0,19	0,35	101,38	2,23	457,40	73,45	384,80	2,69
10	20,43	21,15	72,58	509,00	22	0,23	0,25	36,30	19,63	105,00	102,46	276,18	4,90
за 10 дней	186,55	185,24	736,05	5215,07	222	4,83	3,53	2346,98	206,54	2462,55	1015,78	3480,75	50,03
среднее	18,66	18,52	73,61	521,51	22	0,48	0,35	234,70	20,65	246,26	101,58	348,08	5,00
по СанПиН	77	79	335	2350	20-25	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неделю	92,61	98,77	383,52	2641,76	112	3,14	1,35	1486,72	109,10	1200,81	532,08	1738,66	25,13
за 1 день%	24	25	23	22	22	52	19	42	36	22	43	32	42
среднее за 2 неделю	93,94	86,47	352,53	2573,31	110	1,69	2,18	860,26	97,44	1261,74	483,70	1742,09	24,91
за 1 день%	24	22	21	22	22	28	31	25	32	23	39	32	42

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов обед 7-11 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	24,00	19,39	100,27	706,79	30	0,47	0,37	266,88	35,84	168,99	113,18	425,81	7,09
2	21,76	26,07	100,47	814,43	35	0,30	0,63	426,72	15,93	499,15	112,81	532,10	8,57
3	22,97	25,69	96,49	698,43	30	0,39	0,30	293,94	52,57	163,02	145,56	379,83	6,38
4	28,43	31,58	100,80	790,74	34	0,44	0,59	392,87	63,43	471,53	151,57	564,70	7,28
5	23,35	25,65	101,55	704,78	30	0,30	0,46	290,64	14,79	404,83	145,77	494,70	4,75
6	25,41	27,79	115,87	773,59	33	0,37	0,27	186,20	81,42	231,54	98,91	477,30	7,65
7	29,36	30,12	106,26	779,87	33	0,26	0,52	1078,53	4,97	548,76	118,77	605,85	4,68
8	26,10	25,22	103,40	736,43	31	2,34	0,30	290,76	33,34	144,84	88,50	360,47	7,81
9	22,75	21,84	102,00	737,22	31	0,51	0,55	248,86	98,38	291,61	115,28	481,30	9,49
10	31,48	32,25	115,27	804,78	34	0,35	0,50	727,39	14,76	386,65	120,08	514,60	5,43
за 10 дней	255,61	265,60	1042,37	7547,06	321	5,72	4,47	4202,79	415,43	3310,91	1210,43	4836,66	69,13
среднее	25,56	26,56	104,24	754,71	32	0,57	0,45	420,28	41,54	331,09	121,04	483,67	6,91
по СанПиН	77	79	335	2350	30-35	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неделю	120,51	128	500	3715	158	2	2	1671	183	1708	669	2397	34
за 1 день%	31	33	30	32	32	32	33	48	61	31	54	44	57
среднее за 2 неделю	135,10	137,22	542,79	3831,89	163	4	2	2532	233	1603	542	2440	35
за 1 день%	35	35	32	33	33	64	30	72	78	29	43	44	58

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов завтрака и обеда 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	42,77	43,90	181,47	1202,09	51	2,59	0,67	316,98	47,45	664,22	166,51	685,40	11,15
2	39,66	40,38	173,44	1300,07	55	0,55	0,98	595,18	60,70	844,14	247,18	936,79	11,79
3	43,74	49,70	188,34	1277,53	54	0,75	0,58	382,02	74,92	248,58	317,67	784,86	14,96
4	50,70	57,46	169,24	1386,66	59	0,63	0,81	1115,38	80,86	595,86	227,94	852,73	12,86
5	36,25	35,71	170,61	1190,58	51	0,53	0,65	748,21	27,73	555,53	241,67	792,91	8,44
6	43,05	46,59	175,73	1246,23	53	0,96	1,08	389,32	109,12	449,64	198,11	795,90	13,05
7	44,78	42,75	177,54	1263,06	54	0,54	0,77	1219,11	31,40	655,47	197,15	866,06	11,69
8	49,64	44,08	171,27	1319,56	56	2,74	0,82	669,64	54,79	519,37	218,71	862,77	12,71
9	39,66	36,87	182,94	1262,57	54	0,69	0,90	350,24	100,61	749,01	188,73	866,10	12,18
10	51,91	53,40	187,85	1313,78	56	0,58	0,74	285,16	34,39	491,65	222,54	790,78	10,33
за 10 дней	442,16	450,84	1778,42	12762,13	543,07	10,55	8,00	6071,24	621,97	5773,46	2226,21	8234,30	119,16
среднее	44,22	45,08	177,84	1276,21	54	1,05	0,80	607,12	62,20	577,35	222,62	823,43	11,92
по СанПин	77	79	335	2350	50-60	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неде	213	227	883	6357		5,04	3,69	3157,77	291,66	2908,33	1200,97	4052,69	59,20
среднее за 1 день%	55	58	53	54		84	53	90	97	53	96	74	99
среднее за 1 неде	229	224	895	6405		5,51	4,31	2913,47	330,31	2865,13	1025,24	4181,61	59,97
среднее за 1 день%	59	57	53	55		92	62	83	110	52	82	76	100

Среднее потребление пищевых веществ и энергии, витаминов и минералов обеда и полдника 7-11 лет.

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				обед+полдник	обед+полдник %								
1	40,22	32,78	153,20	1119,19	48	1,87	1,50	316,09	54,27	470,17	202,15	843,41	10,98
2	42,10	42,47	138,28	1191,78	51	0,40	1,15	524,72	17,96	1054,75	166,39	940,85	9,42
3	35,22	39,32	146,63	1105,03	47	0,47	0,43	314,51	73,14	276,08	184,62	547,20	10,70
4	33,63	37,77	162,90	1122,39	48	0,63	0,63	415,06	67,47	511,40	198,84	695,54	10,43
5	35,17	35,58	125,58	975,90	42	0,48	0,69	348,66	16,96	478,46	188,32	746,61	7,56
6	48,07	41,75	157,36	1129,44	48	0,56	0,76	305,82	85,24	533,59	194,72	886,44	10,79
7	42,82	40,65	144,18	1095,64	47	0,38	0,82	1109,79	16,87	771,16	173,90	878,35	7,89
8	34,17	38,00	146,96	1059,40	45	2,61	0,41	747,11	40,01	321,57	132,99	543,70	13,81
9	27,17	29,68	134,62	951,48	40	0,62	0,65	634,44	113,70	364,61	158,38	589,00	12,31
10	51,69	43,84	201,61	1206,78	51	0,58	0,85	776,39	18,69	743,65	185,98	868,30	7,53
за 10 дней	390,27	381,84	1511,31	10957,03	466	8,60	7,89	5492,59	504,30	5525,43	1786,29	7539,40	101,42
среднее	39,03	38,18	151,13	1095,70	47	0,86	0,79	549,26	50,43	552,54	178,63	753,94	10,14
по СанПин	77	79	335	2350	40-50	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
Среднее за 1 неде	186	188	727	5514		3,85	4,40	1919,04	229,80	2790,86	940,32	3773,61	49,09
Среднее за 1 день%	48	48	43	47		6,4	6,3	55	77	51	75	69	82
Среднее за 1 неде	203,93	193,93	784,72	5442,74		4,75	3,49	3573,55	274,50	2734,57	845,97	3765,79	52,33
Среднее за 1 день%	53	49	47	46		7,9	5,0	102	92	50	68	68	87