

СОГЛАСОВАНО

Директор
Масселко



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ООО "Здоровое питание"

А.Б.Семенов



Примерное 10-дневное цикличное меню горячих завтраков и обедов для учащихся 1-4 классов (с 7 до 11 лет)
общеобразовательных учреждений Славянского района

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	120/30	21,24	22,41	34,25	329,88	54 - 1г	0,07	0,25	40,88	0,53	271,30	35,80	298,50	0,75
День 1	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
Завтрак	Кондитерское изделие (мармелад)	25	0,00	0,00	19,85	24,00	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,83	0,00	0,08
	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 (яблоко)	110	0,44	0,44	9,79	44,30	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за завтрак		505	23,20	23,09	81,05	470,03		2,14	0,30	46,68	11,57	301,27	59,73	349,40	4,77
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,02	0,02	121,50	23,10	27,00	10,50	19,50	0,36
	Суп картофельный с крупой	200	1,61	2,04	12,69	95,35	138-04	0,06	0,05	106,48	5,28	14,81	17,58	44,40	0,65
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	185,52	245-16	0,16	0,14	19,12	9,26	23,40	27,20	172,11	0,61
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	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 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		770	23,91	19,49	93,99	705,09		0,47	0,37	266,88	40,96	142,70	113,18	425,81	7,09
Неделя 1	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,11	4,71	3,70	43,96	61-13	0,04	0,03	679,20	2,64	18,26	17,58	32,78	0,43
День 2	Котлета из курицы	95	14,53	14,05	12,79	160,11	54-5м	0,06	0,08	5,98	0,59	27,57	60,80	136,80	1,30
Завтрак	Каша пшеничная вязкая	110	4,10	3,60	25,00	149,20	243-13	0,09	0,03	13,50	0,00	20,00	21,30	98,30	1,69
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	28,00	18,00	25,00	0,58
	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 завтрак		505	23,58	22,86	74,95	501,21		0,26	0,19	768,68	3,55	104,83	129,88	337,48	5,00
Обед	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	78-04	0,02	0,01	20,70	4,13	22,00	17,00	33,00	0,93
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,80	3,51	12,80	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	20,60	18,91	50,10	0,69
	Омлет с сыром	150	12,30	18,50	3,00	316,00	309-13	0,07	0,46	222,00	0,37	359,00	26,00	333,00	2,23
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	214,35	31,20	167,20	0,58
	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
	Фрукты свежие (груша)	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		795	26,70	31,90	81,79	822,82		0,35	0,84	383,16	16,65	655,35	126,01	674,30	8,57

Прием пищи	Наименование	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	блюда		Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Салат из капусты белокоч. и свеклы	80	1,25	4,15	4,36	81,50	44-13	0,02	0,02	1,76	22,35	71,09	13,01	26,33	0,65
День 3	Котлета мясо-картоф. по-хлыновски	60	9,48	10,31	9,25	165,30	454-04	0,13	0,13	23,62	1,28	20,38	15,95	120,72	2,58
Завтрак	Рис припущенный	120	2,79	2,94	28,35	150,82	415-13	0,02	0,02	10,80	0,00	8,75	18,95	57,18	0,41
	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
	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		500	17,36	18,00	79,92	570,66		0,25	0,21	36,18	27,63	125,22	68,11	262,83	7,44
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
	Суп картофельный с бобовыми	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
	Капуста тушенная с мясом	150	11,56	16,43	9,90	274,55	534-04	0,06	0,14	77,25	21,68	63,00	36,00	174,75	2,75
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,00	0,00	14,20	2,00	1,00	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
	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)	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	24,61	30,42	96,89	748,56		0,40	0,44	285,16	37,97	167,47	144,67	445,16	8,01
Неделя 1	Икра морковная	60	1,20	4,20	6,00	68,00	54-12 3	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
День 4	Печень по строгановски	40/40	11,04	7,52	6,20	172,67	431-04	0,14	1,06	3005,88	8,67	24,32	14,61	179,86	3,81
Завтрак	Картофельное пюре	120	2,54	3,40	15,82	104,53	520-04	0,10	0,09	15,82	8,18	33,59	22,56	68,32	0,85
	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
	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		500	17,92	15,72	56,88	472,94		0,34	1,21	3583,28	23,20	96,91	77,07	335,88	7,33
Обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,38	2,67	1,49	51,92	17-04	0,00	0,00	1,46	1,33	12,17	6,98	15,26	0,30
	Борщ со сметаной	200/5	1,53	3,25	5,87	79,39	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	36,40	17,26	37,17	0,83
	Биточки из говядины	90	14,13	15,46	13,88	247,65	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	34,86	20,91	145,63	2,14
	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
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	29,54	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
	Фрукты свежие (мандарин)	110	0,88	0,22	8,25	38,50	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Итого за обед		885	25,85	26,04	100,62	770,22		0,31	0,25	158,10	50,62	202,36	94,82	407,04	5,70

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Котлета рыбная	60	6,31	4,83	14,67	136,31	388-04	0,06	0,04	2,38	0,28	25,80	24,47	105,74	0,73
День 5	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
Завтрак	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	214,35	31,20	167,20	0,58
	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
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	8,90	40,30	112-13	0,03	0,02	5,00	10,00	16,00	9,00	11,00	2,20
Итого за завтрак		550	18,19	17,71	71,23	521,44		0,28	0,40	417,82	23,52	323,15	105,87	398,54	5,53
Обед	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,11	2,71	3,70	73,20	61-13	0,04	0,03	679,20	2,64	18,26	17,58	32,78	0,43
	Суп с клецками	200/50	2,95	5,70	12,04	116,87	155,548-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
	Плов из птицы	150	11,57	11,72	25,90	217,88	492-04	0,06	0,06	122,83	1,81	18,82	73,94	163,30	1,43
	Кофейный напиток на молоке	200	6,50	5,10	18,44	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	217,74	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
	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		730	27,15	25,91	91,64	698,04		0,31	0,48	969,89	6,09	317,77	163,75	518,58	5,30
Неделя 2	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
День 6	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	5,30	225,50	301-13	0,06	0,40	183,00	0,30	110,00	17,00	203,00	2,10
Завтрак	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	1,20			
	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
	Фрукты свежие (груша)	100	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
Итого за завтрак		550	17,64	18,80	59,86	472,64		0,59	0,81	203,12	27,70	152,20	52,20	295,60	5,77
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,02	0,02	121,50	23,10	27,00	10,50	19,50	0,36
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,80	3,51	12,80	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	20,60	18,91	50,10	0,69
	Печень тушенная в соусе	65/35	11,86	8,57	7,78	175,06	439-04	0,21	1,63	4668,19	13,04	25,60	19,76	269,52	5,80
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	120,00	80,00	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
	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
Итого за обед		815	24,18	20,71	116,90	708,06		0,58	1,95	4981,29	171,97	214,69	98,06	543,92	12,01

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Салат из свеклы отварной	80	0,80	2,70	4,60	72,60	50-13	0,01	0,02	0,68	2,28	19,00	11,00	22,00	0,70
День 7	Тефтели с соусом	60/30	8,84	9,57	11,24	166,69	461-04	0,04	0,08	41,00	2,33	31,32	17,98	100,21	1,62
Завтрак	Макаронные изделия отварные	100	3,60	3,26	21,87	109,30	516-04	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48
	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
	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		510	17,08	16,13	75,67	521,63		0,17	0,16	53,94	8,61	83,32	53,98	208,14	6,60
Обед	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80	8-13	0,03	0,04	902,00	2,70	24,00	32,00	37,00	0,77
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/25	5,06	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 сгущенным молоком	150/40	22,08	29,70	34,21	404,78	358-04	0,10	0,38	53,40	0,70	349,45	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	29,54	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
	Фрукты свежие (мандарин)	110	0,88	0,22	8,25	38,50	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Итого за обед		855	34,24	36,34	114,51	833,07		0,33	0,55	1089,53	46,77	476,00	130,87	624,55	4,79
Неделя 2	Салат из моркови	60	0,75	3,73	3,89	52,30	7-13	0,04	0,04	1128,00	2,82	15,04	21,31	31,45	0,40
День 8	Рыба запеченная	65	9,80	6,70	2,50	131,09	245-16	0,11	0,98	13,81	0,26	16,90	19,64	129,36	0,44
Завтрак	Картофель отварной	140	2,66	4,25	19,78	130,66	426-13	0,12	0,11	19,78	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Кофейный напиток на молоке	200	6,50	5,10	18,44	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	217,74	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		505	22,55	20,18	62,37	540,18		0,39	1,40	1188,08	14,34	302,67	123,35	474,81	4,07
Обед	Салат из капусты белокочанной и свеклы	60	0,94	3,11	3,27	81,50	44-13	0,02	0,02	1,32	16,76	53,32	9,76	19,75	0,49
	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
	Биточек из кур	75	11,36	11,09	10,10	126,40	54-23м-22	0,05	0,06	4,72	0,47	22,00	48,00	108,00	1,03
	Соус белый основной	20	0,54	0,08	0,88	32,50	54-2 соус	0,00	0,00	2,90	0,13	1,64	0,46	1,90	0,06
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,75	24,98	150,96	510-04	0,09	0,04	14,34	0,00	19,99	21,30	98,40	1,69
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,00	0,00	14,20	2,00	1,00	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
	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 (яблоко)	110	0,44	0,44	9,79	44,30	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за обед		885	24,83	23,41	106,83	738,59		0,33	0,26	158,98	28,84	167,05	118,75	360,89	8,34

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Сыр порционно	20	4,20	5,90	0,00	71,66	100-13	0,01	0,06	52,00	0,14	176,00	7,00	100,00	0,20
	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,09	105-13	0,00	0,00	27,00	0,00	2,12	0,00	2,61	0,02
День 9	Каша молочная манная с маслом сливочным	200/5	5,30	5,70	25,30	174,30	311-04	0,06	0,19	33,00	0,76	164,00	35,00	168,00	0,53
Завтрак	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
	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
	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		505	15,74	20,08	68,70	515,90		2,18	0,34	115,30	1,07	383,86	73,50	361,11	3,00
	Салат из моркови и яблок	60	0,60	6,10	4,30	74,20	54-113-22	0,03	0,03	733,00	3,63	14,00	16,00	22,00	0,67
	Суп крестьянский с крупой	200	1,29	2,68	7,82	60,73	139-04	0,03	0,03	107,59	6,40	22,09	12,88	29,14	0,47
Обед	Котлеты из говядины	90	14,13	15,46	13,88	227,65	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	34,86	20,91	145,63	2,14
	Макаронные отварные	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
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	16,30	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	214,35	31,20	167,20	0,58
	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
	Фрукты свежие (груша)	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		880	32,72	34,82	118,00	822,02		0,35	0,52	889,48	16,94	336,70	121,09	504,97
Неделя 2	Огурец соленый	30	0,17	0,00	0,50	3,00		0,02	0,02	121,50	3,77	20,00	16,17	35,00	0,70
День 10	Жаркое по-домашнему	150	11,48	14,03	14,90	243,50	436-04	0,10	0,14	20,47	7,15	19,50	33,75	173,25	2,57
Завтрак	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	29,54	1,26	2,58	0,07
	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
	Фрукты свежие (банан)	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
Итого за завтрак		520	16,29	19,43	71,34	491,69		0,22	0,21	150,97	21,02	88,04	107,38	283,43	4,94
Обед	Салат из свеклы отварной	60	0,80	2,70	4,60	72,60	50-13	0,01	0,02	0,68	2,28	19,00	11,00	22,00	0,70
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	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
	Рыба запеченная в омлете	100	12,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	32,05	40,13	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	10,22	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	120,00	80,00	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
	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		785	24,28	21,23	84,33	704,47		0,48	0,52	258,88	174,67	228,62	103,87	473,43	7,51

Примечание:

*- допускается выдача иных кондитерских изделий;

***- допускается выдача иных фруктов.

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

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак	завтрак %								
1	23,20	23,09	81,05	470,03	20	2,14	0,30	46,68	11,57	301,27	59,73	349,40	4,77
2	23,58	22,86	74,95	501,21	21	0,26	0,19	768,68	3,55	104,83	129,88	337,48	5,00
3	17,36	18,00	79,92	570,66	24	0,25	0,21	36,18	27,63	125,22	68,11	262,83	7,44
4	17,92	15,72	56,88	472,94	20	0,34	1,21	3583,28	23,20	96,91	77,07	335,88	7,33
5	18,19	17,71	71,23	521,44	22	0,28	0,40	417,82	23,52	323,15	105,87	398,54	5,53
6	17,64	18,80	59,86	472,64	20	0,59	0,81	203,12	27,70	152,20	52,20	295,60	5,77
7	17,08	16,13	75,67	521,63	22	0,17	0,16	53,94	8,61	83,32	53,98	208,14	6,60
8	22,55	20,18	62,37	540,18	23	0,39	1,40	1188,08	14,34	302,67	123,35	474,81	4,07
9	15,74	20,08	68,70	515,90	22	2,18	0,34	115,30	1,07	383,86	73,50	361,11	3,00
10	16,29	19,43	71,34	491,69	21	0,22	0,21	150,97	21,02	88,04	107,38	283,43	4,94
за 10 дней	189,55	192,00	701,97	5078,32	216	6,81	5,23	6564,05	162,21	1961,47	851,07	3307,22	54,44
среднее	18,96	19,20	70,20	507,83	22	0,68	0,52	656,41	16,22	200,62	85,11	330,72	5,44
по СанПиН	77	79	335	2350	20-25	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12

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

№ дня	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	Энергетическая ценность ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	Р	Fe
				обед	обед %								
1	23,91	19,49	93,99	705,09	30	0,47	0,37	266,88	40,96	142,70	113,18	425,81	7,09
2	26,70	31,90	81,79	822,82	35	0,35	0,84	383,16	16,65	655,35	126,01	674,30	8,57
3	24,61	30,42	96,89	748,56	32	0,40	0,44	285,16	37,97	167,47	144,67	445,16	8,01
4	25,85	26,04	100,62	770,22	33	0,31	0,25	158,10	50,62	202,36	94,82	407,04	5,70
5	27,15	25,91	91,64	698,04	30	0,31	0,48	969,89	6,09	317,77	163,75	518,58	5,30
6	24,18	20,71	116,90	708,06	30	0,58	1,95	4981,29	171,97	214,69	98,06	543,92	12,01
7	34,24	36,34	114,51	833,07	35	0,33	0,55	1089,53	46,77	476,00	130,87	624,55	4,79
8	24,83	23,41	106,83	738,59	31	0,33	0,26	158,98	28,84	167,05	118,75	360,89	8,34
9	32,72	34,82	118,00	822,02	35	0,35	0,52	889,48	16,94	336,70	121,09	504,97	8,72
10	24,28	21,23	84,33	704,47	30	0,48	0,52	258,88	174,67	228,62	103,87	473,43	7,51
за 10 дней	268,47	270,27	1005,49	7550,94	321	3,92	6,17	9441,35	591,48	2908,70	1215,07	4978,65	76,04
среднее	26,85	27,03	100,55	755,09	32	0,39	0,62	944,14	59,15	290,87	121,51	497,87	7,60
по СанПиН	77	79	335	2350	30-35	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12

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	А	С	Ca	Mg	P	Fe
				завтрак+обед	завтрак+обед %								
1	47,11	42,58	175,04	1175,12	50,01	2,61	0,67	313,56	52,53	443,97	172,91	775,21	11,86
2	50,28	54,76	156,74	1324,03	56,34	0,60	1,03	1151,84	20,20	760,18	255,89	1011,78	13,57
3	41,97	48,42	176,81	1319,22	56,14	0,65	0,65	321,34	65,60	292,69	212,78	707,99	15,45
4	43,77	41,76	157,50	1243,16	52,90	0,65	1,46	3741,38	73,82	299,27	171,89	742,92	13,03
5	45,34	43,62	162,87	1219,48	51,89	0,59	0,88	1387,71	29,61	640,92	269,62	917,12	10,83
6	41,82	39,51	176,76	1180,70	50,24	1,17	2,76	5184,41	199,67	366,89	150,26	839,52	17,78
7	51,32	52,47	190,18	1354,70	57,65	0,50	0,71	1143,47	55,38	559,32	184,85	832,69	11,38
8	47,38	43,59	169,20	1278,77	54,42	0,72	1,66	1347,06	43,18	469,72	242,10	835,70	12,41
9	48,46	54,90	186,70	1337,92	56,93	2,54	0,85	1004,78	18,01	720,56	194,59	866,08	11,71
10	40,57	40,66	155,67	1196,16	50,90	0,70	0,73	409,85	195,69	316,66	211,25	756,86	12,45
за 10 дней	458,03	462,26	1707,46	12629,26	537,42	10,72	11,40	16005,40	753,69	4870,17	2066,14	8285,87	130,47
среднее	45,80	46,23	170,75	1262,93	53,74	1,07	1,14	1600,54	75,37	487,02	206,61	828,59	13,05
по СанПиН	77	79	335	2350	50-60	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12