

УТВЕРЖДАЮ



Директор МАОУ "Лицей №7"

Гареева О.И.

"19" марта 2024 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ЛАГЕРЯ ДНЕВНОГО ПРЕБЫВАНИЯ 2024 г.
столовой МАОУ "ЛИЦЕЙ №7"**

МАОУ "Лицей №7"

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Лицей №7"



Гареева О.И.

"19" марта 2024 г.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

9:00	9:30	Завтрак
12:00	12:30	Обед
14:00	14:30	Полдник

Поставщики продуктов питания в МАОУ "Лицей №7" г.Бердска на 2024 г.

№ п/п	Наименование поставщиков	Адрес поставщиков	ОГРН, контактный телефон поставщиков	Поставляемые продукты питания
1	ООО "ПАРТНЕР-НСК"	630087, г.Новосибирск, ул.Немировича-Данченко, д.167, офис 10/3	огрн 1195476011884, тел.303-11-45	Масло, ягоды с/м, сок, бакалея, консервы, приправы, крупы, овощи, фрукты, кондитерские изделия, сухофрукты
2	ООО "Алгоритм"	650055, ОБЛ КЕМЕРОВСКАЯ, Г КЕМЕРОВО, ПР-КТ КУЗНЕЦКИЙ, ДОМ 91, ОФИС 302	огрн 1134205011489, тел. +7 900-105-54-00	Куры охлажденные, яйцо, говядина, печень с/м, рыба
3	ООО "Торговый дом Милкград"	633220, г. Новосибирск, ул.Степная 25/1, офис 306	огрн 1065472006753, тел. +7-383-07-00	Творог, сыр, молоко, сметана, молочные напитки
4	АО "Бердский хлебокомбинат"	633010, НСО, г.Бердск, ул.Первомайская, д.3	огрн 1025404720263, тел.+7 (383-41) 3-08-06, 212-55-44	Хлеб пшеничный 1с, батон 1с, хлеб "Подсолнечный"
5	ООО "Престиж"	630071, г.Новосибирск, ул.Сибсельмашевская, д.26А	огрн 1155476048254, тел.285-44-26	Сельдь с/с, крупы, яйцо, сок, сахар
6	ООО "Азия-Н"	630057, ОБЛАСТЬ НОВОСИБИРСКАЯ, Г. НОВОСИБИРСК, УЛ. ВАРШАВСКАЯ, Д. 6, ОФИС 9	огрн 1145476124837, тел.79529207744	Говядина с/м
7	ООО "Енисей"	662520, Красноярский край, м.р-н Березовский, г.п.поселок Березовка, пгт Березовка, кв-л 8, зд.6/1	ОГРН 1172468068310, тел.8-951-387-39-43	Куры охлажденные, ягоды с/м
8	ООО "Агрорезерв"	633100, НСО, с. г.Обь, ул.Октябрьская 8/3	ОГРН 1192225032240, (383) 207-53-73, 8-993-008-50-71	Говядина, печень с/м, рыба, куры охлажденные, яйцо, гастрономия, масло, ягоды с/м, сок, бакалея, консервы, приправы, крупы, овощи, фрукты, сухофрукты
9	ИП Саратовкина Ю.Н.	630099, НСО, г.Новосибирск, ул.Ядринцевская, д.18, кв.13	ИНН 544311828379, тел. 8-923-173-2873	Масло, кисломолочные продукты
10	ИП Навоян И.Г.	г.Бердск, НОС Мичуринец, д.70	огрн 323547600159854, тел.8-913-710-2361	Выпечка

День: 1, понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 9:00 - 9:30		19,20	17,48	87,22	585,40	0,20	2,08	0,11	0,84	474,00	446,00	78,60	3,46
268	Каша рисовая молочная жидкая	200	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
	Крупа рисовая	25	0,05	0,15	11,10	49,95	0,01	0,00	0,00	0,06	1,20	22,50	7,50	0,15
	Масло сливочное	5	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Вода	58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,15	0,00	0,70	0,00
	Молоко	118	2,96	3,26	4,79	61,20	0,04	1,33	0,00	0,00	122,40	0,00	0,00	0,10
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
	Сыр "Российский"	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	40	2,20	1,30	20,15	100,60	0,02	0,40	0,01	0,00	123,60	87,00	11,80	0,80
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 12:00 - 12:30		50,60	52,84	78,20	822,46	0,60	69,98	0,04	1,91	188,95	381,66	96,76	9,42
353	Сельдь с луком	100	9,60	20,30	3,80	136,00	0,03	3,10	0,02	0,50	48,00	161,00	23,00	0,90
	Сельдь с/с	80	9,43	15,28	2,82	86,13	0,02	1,90	0,02	0,48	44,28	154,04	21,32	0,80
	Лук зеленый или репчатый свежий	15	0,17	0,02	0,98	4,92	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
135	Суп из овощей	200	6,17	3,43	15,33	92,66	0,16	25,88	0,00	0,10	41,65	39,18	16,03	1,76
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	52	0,75	0,15	6,11	28,88	0,05	7,50	0,00	0,04	3,75	21,75	8,63	0,34
	Капуста белокочанная	20	0,68	0,04	1,76	10,50	0,01	16,88	0,00	0,04	18,00	11,63	6,00	0,23
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Горошек зеленый консервированный	8	2,53	0,13	5,86	33,30	0,09	0,00	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	1,03
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
478	Картофельная запеканка с печенью	240	27,95	28,19	22,67	356,00	0,28	33,00	0,02	0,37	40,30	110,88	39,93	4,92
	Сухари	4	0,46	0,03	2,10	10,06	0,01	0,00	0,00	0,18	7,50	7,50	1,50	0,06
	Картофель	204	3,30	0,66	33,61	158,81	0,20	33,00	0,01	0,17	16,50	95,70	37,95	1,49

	Печень говяжья	135	26,00	13,72	0,00	125,20	0,08	0,00	0,00	0,00	11,20	0,00	0,00	3,25
	Масло сливочное	11	0,13	7,68	0,17	70,75	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Лук репчатый	17	0,51	0,50	0,03	7,85	0,00	0,00	0,01	0,02	2,20	7,68	0,48	0,10
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок абрикосовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	111,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	111,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ПОЛДНИК 14:00 - 14:30		9,71	9,80	42,40	329,50	0,23	12,60	0,14	1,60	274,00	261,00	49,00	3,40
11	Булочка "Весенняя"	50	3,51	4,40	23,00	153,50	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
	Булочка промышленного производства	50	3,51	4,40	23,00	153,50	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
515	Молоко питьевое пастеризованное	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Молоко 3,2% промышленного производства для детского питания	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
112	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	70,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	70,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого за день		79,51	80,12	207,82	1737,36	1,03	84,66	0,29	4,35	936,95	1088,7	224,36	16,28

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	585,40
ОБЕД	30-35%	705-822,5	822,46
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	329,50
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1737,36

Порции не менее	Фактически масса
500 г	500 г
700 г	820 г
300 г	350 г

День: 2, вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	ЗАВТРАК 9:00 - 9:30		20,70	27,18	71,42	583,00	0,24	13,15	0,30	1,99	245,43	338,17	87,47	5,20
302	Омлет с зеленым горошком	150/30	13,33	15,73	7,20	191,60	0,10	2,40	0,24	0,53	149,30	250,66	29,33	2,40
	Горошек зеленый	30	1,45	0,06	2,41	15,95	0,10	7,25	0,02	0,06	7,54	35,37	11,02	0,20
	Масло сливочное	6	0,06	3,07	0,08	28,27	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	82	7,62	6,90	0,42	74,20	0,00	0,00	0,16	0,36	33,00	115,20	7,20	1,50
	Молоко	82	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,02	0,75	0,00	0,00	72,33	0,01	1,54	0,92
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Молоко	50	1,45	1,30	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	12,97	46,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1,5	0,05	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
112	Плоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ОБЕД 12:00 - 12:30		38,29	43,04	111,00	820,45	0,52	199,97	0,21	7,39	174,61	358,45	89,59	8,58
21	Салат из свежих помидоров с перцем	100	1,00	10,10	3,40	109,00	0,05	42,60	0,00	5,10	23,00	22,00	15,00	0,80
	Перец сладкий	20	0,26	0,02	0,98	5,20	0,02	40,00	0,05	0,14	1,60	3,20	0,00	0,10
	Помидоры (томаты)	60	0,36	0,12	2,52	11,94	0,09	27,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	1,38

	Вода	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
	Масло растительное	5	0,00	4,00	0,00	24,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
404	Птица отварная	120	23,57	16,28	0,57	142,85	0,08	7,32	0,12	0,63	27,31	191,84	23,49	1,91
	Бедро куриное	142	20,80	15,03	0,00	140,01	0,08	2,06	0,08	0,57	18,29	188,58	20,57	1,83
	Морковь	2,29	0,03	0,00	0,16	0,80	0,00	0,11	0,00	0,00	0,62	0,00	0,00	0,02
	Лук репчатый	3,43	0,13	0,01	0,26	1,68	0,00	5,15	0,03	0,06	8,41	3,26	2,92	0,07
294	Макароны отварные с овощами	200	4,00	10,40	30,70	185,00	0,19	1,40	0,00	0,00	35,45	0,00	0,00	2,30
	Лук репчатый	25	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04
	Масло сливочное	10	0,16	7,38	0,20	67,92	0,00	0,00	0,00	0,00	3,48	0,00	0,00	1,03
	Масло растительное	2	2,53	0,13	5,86	23,30	0,09	0,00	0,00	0,00	12,65	0,00	0,00	0,20
	Морковь	25	0,36	0,03	1,93	9,80	0,02	1,40	0,00	0,00	7,56	0,00	0,00	1,03
	Макаронные изделия	45	1,54	1,03	24,10	107,58	0,08	0,00	0,00	0,00	11,76	0,00	0,00	1,03
519	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	130,00	0,09	0,34	16,40	1,61	3,90	0,31
	Шиповник	20	0,70	0,30	8,48	21,80	0,01	130,00	0,09	0,34	5,60	1,60	1,60	0,26
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	230	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,35	0,01	2,30	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 14:00 - 14:30		31,50	23,29	43,76	303,99	0,94	1,31	9,03	0,80	383,51	444,50	53,00	1,16
321	Сырники из творога запеченные	150	24,00	18,49	31,01	185,99	0,90	0,41	9,00	0,80	205,01	308,00	32,00	1,01
	Мука пшеничная	11	1,13	0,11	7,76	36,61	0,02	0,00	0,00	0,17	2,20	9,35	1,98	0,11
	Масло сливочное	2	0,03	1,23	0,03	11,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Творог	135	22,55	12,15	2,70	59,66	0,05	0,68	0,11	0,00	221,40	297,00	31,05	0,54
	Мука пшеничная	10	1,03	0,11	6,90	33,42	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Сметана	5	0,13	0,50	0,19	5,94	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Ванилин	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	5	0,63	0,57	0,03	7,84	0,00	0,00	0,01	0,03	2,75	9,59	0,60	0,13
517	Йогурт питьевой	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Йогурт 2,5% жирности	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Итого за день		90,49	93,51	226,18	1707,44	1,69	214,42	9,53	10,18	803,55	1141,1	230,05	14,93

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	583,00
ОБЕД	30-35%	705-822,5	820,45
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	303,99
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1707,44

Порции не менее	Фактически масса
500 г	550 г
700 г	920 г
300 г	350 г

День: 3, среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 9:00 - 9:30		14,91	18,85	83,02	563,00	0,33	41,58	0,06	1,87	497,24	169,81	52,80	3,49
164	Суп молочный с гречневой крупой	200	4,82	5,16	16,52	131,80	0,11	2,28	0,00	0,32	218,05	17,05	3,95	0,51
	Крупа гречневая	16	2,00	0,24	10,20	67,60	0,04	0,00	0,00	0,32	3,89	17,05	3,20	0,32
	Масло сливочное	2	0,03	1,54	0,04	14,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	1	0,00	0,00	1,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Вода	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,38	0,00	0,75	0,00
	Молоко	140	2,08	3,60	5,22	55,04	0,07	2,28	0,00	0,00	210,00	0,00	0,00	0,18
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
496	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,60	3,60	25,00	144,00	0,04	1,30	0,00	0,01	129,39	19,65	13,85	0,82
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Какао-порошок	3	0,73	0,45	0,31	8,67	0,00	0,00	0,00	0,01	3,84	19,65	12,75	0,66
	Вода	110	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,95	0,00	1,10	0,00
	Молоко	100	2,90	2,90	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
112	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	127,00	42,00	11,00	0,10
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	127,00	42,00	11,00	0,10
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ОБЕД 12:00 - 12:30		44,13	39,52	126,73	821,06	0,46	49,56	0,03	2,52	272,92	336,18	98,91	16,77
119	Икра свекольная (морковная)	100	2,40	7,10	10,40	115,00	0,00	7,20	0,00	0,03	42,59	8,90	2,20	9,70
	Свекла или морковь	75	1,40	0,00	6,30	39,20	0,00	5,60	0,00	0,00	37,80	0,00	0,00	8,40
	Лук репчатый	18	1,20	0,04	1,30	6,50	0,00	1,60	0,00	0,03	4,75	8,90	2,20	1,30
	Томатная паста	11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	1,2	0,00	0,00	1,25	4,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00
	Лимонная кислота	0,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	8	0,00	8,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
153	Суп с рыбными консервами	200	9,23	7,23	16,05	92,88	0,10	7,90	0,03	0,75	63,75	165,75	48,25	1,25
	Консервы рыбные в собственном соку	40	4,93	2,84	0,00	21,35	0,09	0,39	0,01	0,66	8,75	87,50	13,13	0,26
	Картофель	70	1,40	0,28	4,58	16,63	0,08	14,06	0,00	0,06	7,03	40,78	16,18	0,63
	Морковь	26	0,20	0,02	1,10	5,60	0,02	0,70	0,00	0,00	4,32	0,00	0,00	0,10
	Лук репчатый	28	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Крупа рисовая	5	0,35	0,05	3,70	16,65	0,00	0,00	0,00	0,02	0,40	7,50	2,50	0,05
	Масло сливочное	3,75	0,06	3,08	0,09	18,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Укроп или петрушка	1,75	0,07	0,01	0,15	0,98	0,00	3,00	0,02	0,03	4,50	1,90	1,70	0,04

	Бульон рыбный	150	0,00	1,02	6,90	52,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
381	Котлеты, биточки, шницели	100	21,22	13,77	18,08	175,38	0,13	0,30	0,00	0,66	70,10	27,50	5,50	3,12
	Сухари	11	1,76	0,11	7,70	36,90	0,02	0,00	0,00	0,66	27,50	27,50	5,50	0,22
	Говядина (котлетное мясо)	86	17,20	8,43	0,00	44,48	0,06	0,00	0,00	0,00	8,60	0,00	0,00	2,49
	Масло сливочное	7	0,09	4,30	0,12	39,62	0,00	0,00	0,00	0,00	2,03	0,00	0,00	0,02
	Молоко	23	0,67	0,74	1,08	13,80	0,01	0,30	0,00	0,00	27,60	0,00	0,00	0,02
	Хлеб пшеничный	19	1,50	0,19	9,18	40,58	0,04	0,00	0,00	0,00	4,37	0,00	0,00	0,36
195	Рагу из овощей	200	4,00	10,70	17,00	180,00	0,13	34,16	0,00	0,14	66,64	58,80	23,36	1,22
	Капуста белокочанная	40	0,72	0,04	1,88	11,20	0,01	18,00	0,00	0,04	19,20	12,40	6,40	0,24
	Картофель	104	1,28	0,26	10,43	49,28	0,08	12,80	0,00	0,06	6,40	37,12	14,72	0,58
	Лук репчатый	32	0,22	0,03	1,31	6,56	0,01	1,60	0,00	0,03	4,96	9,28	2,24	0,13
	Морковь	32	0,42	0,03	2,21	11,20	0,02	1,60	0,00	0,00	8,64	0,00	0,00	0,22
	Масло растительное	8	0,00	5,99	0,00	71,92	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сметана	30	0,81	3,00	1,17	35,70	0,01	0,15	0,00	0,00	27,00	0,00	0,00	0,03
	Мука пшеничная	1,5	0,15	0,02	1,03	5,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Отвар овощной	33	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	1,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,00
503	Кисель из концентрата плодово-ягодного	200	1,40	0,00	29,00	82,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,85	4,63	1,80	0,03
	Концентрат киселя	24	1,40	0,00	8,69	17,78	0,00	0,00	0,00	0,00	2,40	4,62	0,00	0,00
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	18,90	65,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,35	0,00	0,00	0,03
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,10	0,01	1,80	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ПОЛДНИК 14:00 - 14:30		8,20	12,36	56,52	332,00	0,13	8,00	0,08	1,12	54,40	56,00	9,60	1,20
11	Булочка с черникой	100	7,20	12,16	56,32	240,00	0,09	0,00	0,08	1,12	14,40	56,00	9,60	0,80
	Булочка промышленного производства	100	7,20	12,16	56,32	240,00	0,09	0,00	0,08	1,12	14,40	56,00	9,60	0,80
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок яблочный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
	Итого за день		67,24	70,73	266,27	1716,06	0,92	99,13	0,17	5,51	824,56	561,98	161,31	21,46

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	563,00
ОБЕД	30-35%	705-822,5	821,06
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	332,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1716,06

Порции не менее	Фактически масса
500 г	590 г
700 г	780 г
300 г	300 г

День: 4, четверг
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 9:00 - 9:30		30,33	30,32	96,56	581,70	0,30	4,05	0,22	2,22	314,20	432,08	60,51	3,93
313	Запеканка из творога	150	24,00	25,00	23,90	225,00	0,12	1,15	0,12	0,20	267,87	315,94	33,63	0,98
	Молоко	36	0,87	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Мука пшеничная	12	1,13	0,11	7,76	36,61	0,02	0,00	0,00	0,17	2,20	9,35	1,98	0,11
	Масло сливочное	5,2	0,03	1,23	0,03	11,29	0,00	0,00	0,00	0,00	0,58	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	9,7	0,00	0,00	4,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Творог	140	20,55	12,15	2,70	109,10	0,05	0,68	0,11	0,00	221,40	297,00	31,05	0,54
	Сухари	5,2	1,03	0,11	6,90	33,42	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Сметана	5,2	0,13	0,50	0,19	5,94	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Ванилин	0,015	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	4	0,63	0,57	0,03	7,84	0,00	0,00	0,01	0,03	2,75	9,59	0,60	0,13
1	Повидло	30	0,00	0,00	17,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Повидло	30	0,00	0,00	17,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20	61,00	0,00	2,90	0,00	0,00	17,38	1,55	2,88	0,91
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	7	0,06	0,10	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1,5	0,00	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
11	Крендель сахарный	100	3,51	4,40	23,00	153,50	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
	Булочка промышленного производства	100	3,51	4,40	23,00	153,50	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
111	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
	Батон нарезной	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,02	0,00	0,00	0,34	3,80	13,00	2,60	0,24
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ОБЕД 12:00 - 12:30		31,10	23,91	103,00	793,00	0,72	65,27	0,07	2,87	204,44	484,32	126,47	7,37
19	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,90	5,10	3,60	64,00	0,05	16,00	0,00	0,40	19,10	37,80	16,40	0,73
	Огурцы свежие	35	0,35	0,04	1,50	5,00	0,01	3,00	0,00	0,03	9,00	19,00	5,00	0,20
	Помидоры (томаты)	48	0,60	0,10	1,90	12,00	0,03	12,00	0,00	0,35	7,00	13,00	10,00	0,45
	Лук зеленый или репчатый свежий	12	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Масло растительное	5	0,00	4,80	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
144	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	200	2,30	4,25	5,12	86,40	0,25	14,88	0,00	0,09	37,93	43,88	16,33	2,10
	Лук репчатый	15	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	62,5	1,25	0,25	2,19	28,12	0,08	12,50	0,00	0,06	6,25	36,25	14,38	0,56
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02

	Горох шлифованный	10	1,10	0,40	9,90	39,60	0,16	0,00	0,00	0,00	23,00	0,00	0,00	1,36
	Морковь	15	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Петрушка (корень)	2,5	0,04	0,02	0,25	1,27	0,00	0,88	0,00	0,00	1,43	1,83	0,55	0,02
	Бульон мясной	162,5	1,62	0,00	0,00	6,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
335	Суфле рыбное	100	16,00	4,80	2,60	138,00	0,07	0,40	0,06	1,00	57,00	203,00	26,00	0,70
	Минтай с/м филе	90	18,83	1,70	0,00	41,30	0,15	0,65	0,02	1,09	14,47	144,72	21,71	0,43
	Мука пшеничная	6	0,62	0,06	4,14	10,04	0,02	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,07
	Яйцо	20	3,96	3,59	0,22	28,98	0,00	0,00	0,08	0,19	17,16	59,90	3,74	0,78
	Масло сливочное	8	0,00	8,39	0,00	55,52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	26	0,30	0,38	0,46	5,20	0,01	0,16	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	0,01
	Молоко	35	0,35	0,38	0,46	7,20	0,01	0,16	0,00	0,00	14,40	0,00	0,00	0,01
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,22	33,99	0,01	0,17	55,41	97,44	38,64	1,57
	Картофель	168	3,36	1,67	20,38	129,36	0,20	33,60	0,01	0,17	16,80	97,44	38,64	1,51
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	40,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Молоко	30	0,57	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
508	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	1,90	0,05
	Смесь сухофруктов	30	0,50	0,00	4,42	16,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	18,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 14:00 - 14:30		8,60	15,05	51,50	311,00	0,12	16,05	0,03	0,60	192,0	177,00	84,0	1,05
112	Плоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
588	Вафли	25	2,00	9,50	14,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вафли промышленного производства	25	2,00	9,50	14,00	50,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
516	Снежок	150	4,35	4,80	6,00	117,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Снежок 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	117,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Итого за день		70,03	69,28	251,06	1685,70	1,1	85,4	0,3	5,7	710,6	1093,4	271,0	12,3

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	581,70
ОБЕД	30-35%	705-822,5	793,00
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	311,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1685,70

Порции не менее	Фактически масса
500 г	520 г
700 г	900 г
300 г	325 г

День: 5, пятница
 Неделя: первая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

категория:															
№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	<u>ЗАВТРАК 9:00 - 9:30</u>		19,60	15,93	80,02	542,35	0,26	2,05	0,12	3,61	339,09	253,86	43,07	4,36	
264	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7,40	7,48	36,50	243,00	0,12	1,30	0,00	2,40	224,66	100,00	20,68	0,93	
	Пшеничная крупа	30	6,40	0,40	27,00	134,20	0,08	0,00	0,00	2,40	100,00	100,00	20,00	0,80	
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02	
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02	
	Вода	68	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	0,00	0,68	0,00	
	Молоко	100	0,90	3,20	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10	
300	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25	
	Яйцо 1 категории	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25	
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,02	0,75	0,00	0,00	72,33	0,01	1,54	0,92	
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00	
	Молоко	50	1,45	1,30	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05	
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	12,97	46,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05	
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00	
	Чай высшего сорта	1,5	0,05	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82	
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48	
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48	
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78	
	<u>ОБЕД 12:00 - 12:30</u>		50,61	68,95	134,23	822,10	0,85	46,84	0,05	7,08	181,47	507,10	116,91	17,01	
2	Салат витаминный	100	1,10	10,10	10,60	38,00	0,04	15,40	0,00	4,60	30,00	29,00	18,00	0,90	
	Капуста белокочанная свежая	40	0,72	0,04	1,88	11,20	0,02	18,00	0,00	0,04	19,20	12,40	6,40	0,24	
	Яблоки свежие	20	0,08	0,08	1,96	9,40	0,01	2,00	0,00	0,04	3,20	2,20	1,80	0,44	
	Морковь свежая	26	0,34	0,03	1,79	9,10	0,02	1,30	0,00	0,00	7,02	0,00	0,00	0,18	
	Лимонная кислота	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Вода	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Масло растительное	10	0,00	10,00	0,00	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Рассольник домашний	200	2,05	5,25	16,25	97,00	0,10	17,28	0,00	0,10	21,25	49,30	18,65	0,92	
Капуста белокочанная	20	0,36	0,02	0,94	2,60	0,01	9,00	0,00	0,02	9,60	6,20	3,20	0,12		
Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,00	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08		
Картофель	75	1,10	0,30	12,22	33,75	0,09	15,00	0,00	0,08	7,50	43,50	17,25	0,68		
Огурцы соленые	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,09		
Сметана	5	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01		
Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07		
Бульон мясной	175	1,08	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Масло растительное	5	0,00	5,00	0,00	44,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

362	Говядина в кисло-сладком соусе	50/50	28,80	29,64	18,36	154,10	0,09	2,16	0,05	1,08	27,60	306,00	46,80	4,80
	Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	150	11,72	7,50	0,00	55,50	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Лук репчатый	24	0,10	0,01	1,60	2,10	0,01	0,71	0,00	0,01	2,21	4,14	1,00	0,06
	Масло сливочное	8	0,12	5,54	0,15	20,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Томатная паста	7	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сухари	10	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Лимонная кислота	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
238	Каша гречневая рассыпчатая с луком	200	10,46	22,80	45,94	230,40	0,44	4,00	0,00	0,08	36,62	20,60	6,26	7,77
	Гречневая крупа	50	9,75	2,76	40,69	176,92	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Масло растительное	11	0,00	19,76	0,00	88,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лук репчатый	68	0,56	0,08	3,18	16,40	0,04	4,00	0,00	0,08	12,10	20,60	4,90	1,60
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,12	0,00	1,36	0,00
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок виноградный	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 14:00 - 14:30		13,20	12,70	59,20	337,75	0,76	76,90	0,08	1,10	257,5	205,50	49,00	0,85
112	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25	70,50	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Яблоки	150	1,20	0,30	11,25	70,50	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
11	Булочка с сыром	50	4,50	7,60	35,20	149,25	0,60	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
	Булочка промышленного производства	50	4,50	7,60	35,20	149,25	0,60	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
517	Йогурт питьевой	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Йогурт 2,5% жирности	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Итого за день		83,41	84,88	214,25	1702,20	1,86	125,79	0,26	11,79	778,06	966,46	208,98	22,21

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	542,35
ОБЕД	30-35%	705-822,5	822,10
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	337,75
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1702,20

Порции не менее	Фактически масса
500 г	510 г
700 г	900 г
300 г	400 г

День: 6, понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 9:00 - 9:30		25,14	22,88	92,20	586,60	0,28	4,42	0,12	1,43	697,03	508,63	96,96	3,82
262	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,09	1,30	0,01	0,28	132,66	43,60	12,68	1,21
	Манная крупа	30	3,32	0,48	24,40	131,20	0,05	0,00	0,01	0,28	8,00	43,60	12,00	1,08
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Вода	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,06	0,00	0,68	0,00
	Молоко	106	2,90	3,20	4,70	40,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
515	Молоко питьевое пастеризованное	200	5,80	5,00	9,60	56,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Молоко 3,2% промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	56,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
100	Сыр сычужный твердый порциями	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
	Сыр "Российский"	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,01	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
498	Какао с молоком сгущенным (1-й вариант)	200	3,70	3,80	24,50	107,00	0,03	0,38	0,02	0,09	129,77	109,43	31,68	0,97
	Молоко сгущенное с сахаром 8.5% жирности	38	2,74	3,23	21,09	84,64	0,02	0,38	0,02	0,08	116,66	83,22	12,92	0,08
	Сахарный песок	3	0,00	0,00	2,99	11,37	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09	0,00	0,00	0,01
	Какао-порошок	4	0,97	0,60	0,41	11,56	0,00	0,00	0,00	0,01	5,12	26,20	17,00	0,88
	Вода	175,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,90	0,01	1,76	0,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ОБЕД 12:00 - 12:30		41,42	44,60	137,09	754,73	1,14	20,85	0,03	2,64	208,85	549,32	102,87	8,73
106	Овощи натуральные	100	0,40	0,05	1,75	15,00	0,01	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	7,00	0,30
	Огурцы свежие	50	0,40	0,05	1,75	7,00	0,01	5,00	0,00	0,50	11,50	21,00	7,00	0,30
	Помидоры (томаты)	50	0,36	0,12	2,52	8,00	0,09	27,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	1,38
146	Суп картофельный с клецками	200/25	1,20	2,60	8,77	63,25	0,10	11,55	0,01	0,08	13,64	39,19	13,33	0,76
	Картофель	50	0,50	0,20	2,15	18,50	0,06	10,00	0,00	0,05	5,00	29,00	11,50	0,45
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	2,5	0,00	0,50	0,00	12,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бульон мясной	187,5	0,08	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,54	0,00	0,12	0,00
	Соль поваренная пищевая	0,22	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,17	0,05	0,01

	Мука пшеничная	7,7	0,79	0,08	5,31	25,72	0,03	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,09
	Масло сливочное	0,88	0,01	0,54	0,01	4,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,25	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	2,2	0,28	0,25	0,02	3,45	0,00	0,00	0,01	0,01	1,21	4,22	0,26	0,06
392	Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе	100	15,69	8,57	15,69	196,28	0,72	0,00	0,00	0,00	14,87	0,00	0,00	2,51
	Говядина (котлетное мясо)	94	13,10	6,40	0,00	120,06	0,03	0,00	0,00	0,00	6,55	0,00	0,00	1,89
	Хлеб пшеничный	19	2,55	0,32	15,64	59,24	0,69	0,00	0,00	0,00	7,45	0,00	0,00	0,61
	Вода	32	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	3	0,04	1,85	0,05	16,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,87	0,00	0,00	0,01
436	Соус молочный (2-й вариант)	50	1,31	3,19	3,89	19,60	0,02	0,41	0,00	0,00	36,44	0,00	0,00	0,07
	Молоко	37,5	0,08	1,96	1,91	18,60	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	2,5	0,02	0,92	0,03	8,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	2,5	0,26	0,03	1,72	8,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	12,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
242	Каша перловая рассыпчатая с луком	200	6,12	8,98	41,96	179,00	0,13	5,00	0,00	0,83	50,91	240,92	34,44	1,63
	Крупа перловая	56	5,99	0,73	40,56	109,79	0,08	0,00	0,00	0,73	25,31	215,12	26,64	1,20
	Лук репчатый	60	0,70	0,10	4,10	20,50	0,05	5,00	0,00	0,10	15,50	25,80	6,20	0,40
	Масло сливочное	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Вода	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	71,00	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	6,01	4,90	0,65
	Курага	30	0,30	0,00	4,42	16,96	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	14,97	46,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 14:00 - 14:30		10,80	15,60	78,10	337,00	0,22	46,0	0,10	1,60	93,0	87,00	23,00	1,50
112	Плоды свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
11	Булочка с маком	100	9,00	15,20	70,40	207,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
	Булочка промышленного производства	100	9,00	15,20	70,40	347,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок персиковый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за день		77,36	83,08	307,39	1678,33	1,6	71,3	0,2	5,7	998,9	1144,9	222,8	14,0

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	586,60
ОБЕД	30-35%	705-822,5	754,73
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	337,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1678,33

Порции не менее	Фактически масса
500 г	680 г
700 г	950 г
300 г	400 г

День: 7, вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 9:00 - 9:30		23,10	37,72	65,33	576,55	0,22	1,36	0,47	1,30	251,28	367,11	40,75	5,28
301	Омлет натуральный	200	17,23	26,77	4,61	226,15	0,12	0,61	0,40	0,92	163,00	307,60	24,61	3,07
	Масло сливочное	11,5	0,01	6,20	0,16	56,54	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	123	11,43	10,35	0,63	141,30	0,00	0,00	0,16	0,36	33,00	115,20	7,20	1,50
	Молоко	77	0,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
1	Повидло	30	0,00	0,00	17,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Повидло	30	0,00	0,00	17,50	55,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
105	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
	Масло сладко-сливочное несоленое	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,07	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,02	0,75	0,00	0,00	72,33	0,01	1,54	0,92
	Вода	100	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00
	Молоко	50	1,45	1,30	2,35	30,00	0,02	0,65	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,05
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	12,97	46,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1,5	0,05	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ОБЕД 12:00 - 12:30		40,54	58,04	113,26	818,65	0,64	50,91	6,48	5,60	426,58	529,07	90,95	10,86
115	Икра кабачковая	100	1,90	8,90	7,70	69,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,90	8,90	7,70	69,00	0,02	7,00	0,00	3,10	41,00	37,00	15,00	0,70
143	Суп из овощей с фасолью	200	3,67	4,40	15,27	92,40	0,12	27,63	0,00	0,10	46,85	42,83	17,13	1,35
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Картофель	37,5	0,75	0,15	6,11	28,88	0,05	7,50	0,00	0,04	3,75	21,75	8,63	0,34
	Капуста белокочанная	38	0,68	0,04	1,76	10,50	0,01	16,88	0,00	0,04	18,00	11,63	6,00	0,23
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Фасоль	5	1,10	0,20	4,70	29,80	0,05	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,07
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,04
	Петрушка (корень)	5	0,08	0,03	0,51	2,55	0,00	1,75	0,00	0,01	2,85	3,65	1,10	0,04
	Бульон мясной	187,5	1,88	0,00	0,00	7,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
400	Печень тертая	100	13,90	23,80	3,20	152,00	0,20	6,70	6,40	1,10	21,00	231,00	16,00	4,50
	Печень говяжья	94	25,00	7,94	0,00	140,17	0,06	0,00	0,00	0,58	8,71	181,99	21,30	2,61
	Лук репчатый	22	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Яйцо	0,2	0,12	0,01	0,83	4,01	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	10	0,02	0,81	0,01	5,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,29	0,00	0,00	0,01

602	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,77	5,31	1,69	27,65	0,02	1,03	0,00	0,02	5,70	5,80	1,40	0,13
	Сметана	11	0,06	0,03	0,10	3,00	0,00	0,01	0,00	0,00	2,20	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	3	0,26	0,03	1,42	18,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Лук репчатый	10	0,14	0,02	0,82	1,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Масло сливочное	1	0,02	0,90	0,02	5,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,01
	Томатная паста	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12,10	14,47	42,32	175,00	0,11	0,56	0,08	0,06	246,03	110,24	14,23	1,56
	Сыр твердый	20	5,20	5,30	0,70	71,12	0,01	0,56	0,08	0,06	201,00	108,00	10,00	0,18
	Масло сливочное	4	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Вода	357	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,07	0,01	3,57	0,00
	Соль поваренная пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,95	2,23	0,66	0,09
	Макаронные изделия	59	6,72	1,25	41,41	83,49	0,10	0,00	0,00	0,00	14,28	0,00	0,00	1,25
	Масло сливочное	7,8	0,10	4,84	0,13	44,57	0,00	0,00	0,00	0,00	2,28	0,00	0,00	0,02
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 14:00 - 14:30		11,75	15,05	58,25	337,00	0,10	15,90	0,03	0,60	190,5	178,50	84,0	1,05
112	Фрукты свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
590	Печенье	25	2,00	9,50	14,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Печенье промышленного производства	25	2,00	9,50	14,00	75,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
517	Йогурт питьевой	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Йогурт 2,5% жирности	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Итого за день		75,39	110,81	236,84	1732,20	0,96	68,17	6,98	7,50	868,36	1074,7	215,70	17,19

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	576,55
ОБЕД	30-35%	705-822,5	818,65
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	337,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1732,20

Порции не менее	Фактически масса
500 г	500 г
700 г	950 г
300 г	325 г

День: 8, среда
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 9:00 - 9:30		23,45	20,74	62,81	566,40	0,24	3,95	0,12	0,76	807,85	460,66	64,95	2,76
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,70	5,26	18,98	146,00	0,11	2,28	0,00	0,32	218,05	17,05	3,95	0,51
	Макароны, лапша, вермишель	16	2,00	0,24	13,20	37,60	0,04	0,00	0,00	0,32	3,89	17,05	3,20	0,32
	Масло сливочное	2	0,03	1,54	0,04	4,15	0,00	0,00	0,00	0,00	0,73	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	1	0,00	0,00	2,00	7,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,06	0,00	0,00	0,01
	Вода	60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,38	0,00	0,75	0,00
	Молоко	140	3,08	3,60	4,22	105,00	0,07	2,28	0,00	0,00	210,00	0,00	0,00	0,18
10	Бутерброд горячий с сыром	60	9,18	8,44	10,25	155,60	0,02	0,22	0,08	0,16	273,80	190,00	17,60	0,52
	Сыр "Российский"	15	7,68	7,84	0,00	52,40	0,00	0,22	0,08	0,16	270,00	177,00	15,00	0,28
	Батон нарезной	45	1,50	0,60	10,25	103,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,80	13,00	2,60	0,24
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,40	0,00	1,20	0,00
	Молоко цельное сгущенное с сахаром	40	2,20	1,30	20,15	100,60	0,02	0,40	0,01	0,00	123,60	87,00	11,80	0,80
516	Снежок	150	4,35	4,80	6,00	117,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
	Снежок 2,5% жирности	150	4,35	4,80	6,00	117,00	0,06	1,05	0,03	0,00	180,00	135,00	21,00	0,15
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ОБЕД 12:00 - 12:30		37,90	55,54	107,83	820,60	0,68	105,33	0,50	3,77	239,89	640,21	161,80	9,54
33	Салат "Весна"	100	1,80	5,80	2,10	68,00	0,04	17,85	0,12	0,34	59,98	122,11	16,26	1,90
	Салат листовой	21	0,37	0,02	0,08	5,88	0,01	9,45	0,00	0,02	10,08	6,51	3,36	0,12
	Редис красный обрезной	20	0,20	0,00	2,10	9,05	0,02	2,50	0,00	0,05	7,50	12,60	2,70	0,20
	Огурцы свежие	35	0,30	0,04	0,90	5,00	0,01	3,50	0,00	0,03	8,00	17,00	5,00	0,30
	Лук зеленый или репчатый свежий	14	0,10	0,01	0,26	1,60	0,00	2,40	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,08
	Яйцо куриное	30	0,30	2,10	0,32	24,80	0,00	0,00	0,12	0,24	26,40	86,00	5,20	1,20
	Масло растительное	5	0,00	3,00	0,00	46,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
150	Суп картофельный с рыбой	200	9,85	4,83	15,15	83,50	0,23	24,39	0,02	0,79	27,25	158,55	40,40	1,44
	Лук репчатый	30	0,14	0,02	0,82	4,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Минтай с/м	44	4,93	2,84	0,00	21,35	0,09	0,39	0,01	0,66	8,75	87,50	13,13	0,26
	Картофель	112,5	2,25	0,45	7,34	26,62	0,14	22,50	0,00	0,11	11,25	65,25	25,88	1,01
	Масло растительное	5	0,06	3,08	0,09	18,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Морковь	30	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон рыбный	175	0,00	1,02	6,90	22,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
365	Говядина, тушенная с капустой	120	14,55	35,05	8,70	203,50	0,05	20,10	0,35	1,10	57,00	151,50	35,00	2,12
	Говядина, покромка	160	25,80	17,80	0,00	78,00	0,02	0,00	0,00	1,54	22,20	483,00	56,20	7,04

	Лук репчатый	20	0,04	0,01	0,26	1,31	0,00	0,64	0,00	0,02	1,98	1,86	0,45	0,03
	Масло сливочное	5	0,12	5,54	0,15	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Перец сладкий	10	0,78	0,06	3,18	16,20	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
	Морковь	4	0,05	0,00	0,28	1,40	0,00	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,03
	Лук репчатый	12	0,17	0,02	0,98	4,92	0,01	1,20	0,00	0,02	3,72	6,96	1,68	0,10
	Капуста белокочанная	100	3,78	0,21	3,80	33,80	0,06	94,50	0,01	0,21	100,80	65,10	33,60	1,26
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	6	0,50	5,54	0,15	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	3	0,00	0,00	3,00	22,74	0,00	0,00	0,00	0,00	0,18	0,00	0,00	0,02
	Мука пшеничная	2,4	0,25	0,03	1,66	8,02	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Лук репчатый	8	0,10	0,01	0,55	2,80	0,01	0,40	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,06
	Морковь	2	0,15	0,02	0,30	1,96	0,00	6,00	0,04	0,07	9,80	3,80	3,40	0,08
	Лимонная кислота	0,018	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
429	Картофельное пюре	200	4,20	8,80	21,80	184,00	0,22	33,99	0,01	0,17	55,41	97,44	38,64	1,57
	Картофель	168	3,36	1,67	20,38	129,36	0,20	33,60	0,01	0,17	16,80	97,44	38,64	1,51
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	40,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Молоко	30	0,57	0,96	1,41	18,00	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
511	Компот из свежих ягод	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0,00	9,00	0,01	0,15	14,25	8,41	4,30	0,29
	Ягоды с/м (смородина черная, клюква, клубника, облепиха, вишня)	30	0,21	0,06	3,73	13,50	0,00	9,00	0,01	0,15	6,60	8,40	2,70	0,24
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	160	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 14:00 - 14:30		6,70	8,10	46,65	309,50	0,76	84,00	0,05	1,10	119,0	69,00	28,0	1,10
112	Фрукты свежие	150	1,20	0,30	11,25	70,50	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
	Яблоки	150	1,20	0,30	11,25	70,50	0,12	76,00	0,00	0,40	70,00	34,00	22,00	0,20
11	Булочка с корицей	50	4,50	7,60	35,20	147,00	0,60	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
	Булочка промышленного производства	50	4,50	7,60	35,20	147,00	0,60	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок мультифруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Итого за день		68,05	84,38	217,29	1696,50	1,68	193,28	0,67	5,63	1166,7	1169,9	254,75	13,40

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	566,40
ОБЕД	30-35%	705-822,5	820,60
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	309,50
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1696,50

Порции не менее	Фактически масса
500 г	630 г
700 г	920 г
300 г	400 г

День: 9, четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

Категория:

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 9:00 - 9:30		39,18	39,35	123,59	583,00	0,29	4,02	0,24	2,68	371,41	493,39	73,38	4,50
317	Пудинг из творога паровой	150	20,90	16,30	33,00	172,00	0,09	0,82	0,13	0,26	229,33	298,55	33,70	1,27
	Молоко	20	0,58	0,64	0,94	12,00	0,01	0,26	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,01
	Крупа манная или мука пшеничная	11	1,13	0,11	7,76	16,61	0,02	0,00	0,00	0,17	2,20	9,35	1,98	0,11
	Изюм	10	0,33	0,06	6,60	26,31	0,02	0,00	0,00	0,00	9,00	12,35	4,15	0,25
	Масло сливочное	4	0,06	2,77	0,08	25,47	0,00	0,00	0,00	0,00	1,31	0,00	0,00	0,01
	Сахар	10	0,00	0,00	10,97	41,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,03
	Творог	113	18,79	10,12	2,25	54,71	0,05	0,56	0,09	0,00	184,50	247,50	25,88	0,45
	Ванилин	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	13	2,00	1,70	1,00	20,55	0,00	0,00	0,04	0,09	8,00	29,35	1,70	0,40
481	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	68,40	0,00	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
	Молоко сгущенное	30	2,16	2,55	16,65	68,40	0,00	0,30	0,01	0,06	92,10	65,70	10,20	0,06
494	Чай с лимоном	200	0,00	0,10	15,20	61,00	0,00	2,90	0,00	0,00	17,38	1,55	2,88	0,91
	Вода	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,01	1,50	0,00
	Лимон	7	0,06	0,10	0,21	2,38	0,00	2,80	0,00	0,00	2,80	1,54	0,84	0,04
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	14,97	56,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	54	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,43	0,00	0,54	0,00
	Чай высшего сорта	1,5	0,00	0,00	0,04	1,91	0,00	0,10	0,00	0,00	4,95	0,00	0,00	0,82
11	Пирог ягодный	100	11,80	19,00	31,50	142,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
	Булочка промышленного производства	100	11,80	19,00	31,50	142,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ОБЕД 12:00 - 12:30		30,02	35,14	126,92	816,20	0,29	27,39	0,01	12,4	145,22	365,52	112,55	6,69
76	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
	Лук репчатый свежий или зеленый	15	0,21	0,03	1,23	6,15	0,01	1,50	0,00	0,03	4,65	8,70	2,10	0,12
	Огурец соленый	30	0,24	0,03	0,51	3,90	0,01	1,50	0,00	0,03	6,90	7,20	4,20	0,18
	Картофель	22	0,44	0,09	3,59	16,94	0,03	4,40	0,00	0,02	2,20	12,76	5,06	0,20
	Свекла	15	0,22	0,02	1,32	6,30	0,00	1,50	0,00	0,02	5,55	6,45	3,30	0,21
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Масло растительное	10	0,00	9,99	0,00	89,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
131	Свекольник	200	2,17	4,45	12,02	77,60	0,08	16,64	0,00	0,13	37,94	58,99	25,55	1,47
	Лук репчатый	12	0,16	0,02	0,92	4,61	0,01	1,13	0,00	0,02	3,49	6,53	1,58	0,09
	Картофель	43	0,86	0,17	5,01	23,11	0,05	8,60	0,00	0,04	4,30	24,94	9,89	0,39
	Свекла	60	0,96	0,06	5,63	26,88	0,01	6,40	0,00	0,06	23,68	27,52	14,08	0,90
	Томатная паста	1,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00

	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	18,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	2,5	0,00	0,00	2,50	9,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Сметана	10	0,07	0,25	0,10	2,98	0,00	0,01	0,00	0,00	2,25	0,00	0,00	0,00
	Морковь	10	0,13	0,01	0,69	3,50	0,01	0,50	0,00	0,00	2,70	0,00	0,00	0,07
	Бульон мясной	200	0,00	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
406	Плов из отварной птицы	250	19,05	18,93	45,12	327,00	0,04	1,55	0,01	6,43	39,28	158,33	36,90	1,55
	Филе куриное	132	28,60	28,92	0,00	174,02	0,11	2,83	0,11	0,79	25,14	259,30	28,29	2,51
	Лук репчатый	26	0,18	0,03	1,07	5,37	0,01	1,31	0,00	0,03	4,06	7,60	1,83	0,11
	Крупа рисовая	58	4,08	0,58	43,16	64,22	0,05	0,00	0,00	0,23	4,67	87,49	29,16	0,58
	Морковь	15	0,17	0,01	0,90	4,58	0,01	0,66	0,00	0,00	3,54	0,00	0,00	0,09
	Бульон куриный	123,8	1,24	0,00	0,00	3,71	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	13	0,00	13,09	0,00	57,77	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	71,00	0,00	0,80	0,00	0,00	19,00	6,01	4,90	0,65
	Изюм	20	0,30	0,00	4,42	16,96	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Сахарный песок	10	0,00	0,00	14,97	52,85	0,00	0,00	0,00	0,00	0,45	0,00	0,00	0,05
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,55	0,01	1,90	0,00
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 14:00 - 14:30		9,10	6,82	48,17	316,00	0,14	15,0	0,04	0,60	252,0	222,00	91,00	1,10
112	Плоды свежие	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
	Бананы	150	2,25	0,75	31,50	144,00	0,06	15,00	0,00	0,60	12,00	42,00	63,00	0,90
10	Зефир	7	1,05	1,07	7,07	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Зефир промышленного производства	7	1,05	1,07	7,07	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молочный коктейль	200	5,80	5,00	9,60	148,00	0,08		0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Молочный коктейль 3,2% жирности промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	148,00	0,08		0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого за день		78,30	81,31	298,68	1715,20	0,72	46,41	0,30	15,66	768,64	1080,9	276,93	12,28

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	583,00
ОБЕД	30-35%	705-822,5	816,20
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	316,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1715,20

Порции не менее	Фактически масса
500 г	540 г
700 г	850 г
300 г	357 г

День: 10, пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: весенне-летний
 Возрастная категория: Школьники 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК 9:00 - 9:30		22,10	19,91	78,85	562,25	0,37	2,76	0,12	1,21	311,42	153,85	21,41	3,83
267	Каша пшенная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	233,60	0,21	1,46	0,00	0,00	149,32	0,00	0,56	1,22
	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,08	28,30	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	4,99	18,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,15	0,00	0,00	0,02
	Пшено	40	4,60	2,32	25,60	866,80	0,17	0,00	0,00	0,00	10,80	0,00	0,00	1,08
	Вода	56	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,52	0,00	0,56	0,00
	Молоко	112	3,25	3,58	5,26	67,20	0,05	1,46	0,00	0,00	134,40	0,00	0,00	0,11
300	Яйца вареные	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
	Яйцо 1 категории	50	6,38	5,75	0,38	78,75	0,04	0,00	0,12	0,25	27,50	96,25	6,25	1,25
501	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,30	15,43	110,30	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
	Кофейный напиток	5	0,70	0,70	0,75	12,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	100	2,90	2,60	4,70	60,00	0,04	1,30	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,10
	Сахар	10	0,00	0,00	9,98	37,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	120	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
111	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	7,60	26,00	5,20	0,48
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,48
109	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	Хлеб подсолнечный	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,03	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
	ОБЕД 12:00 - 12:30		34,37	39,63	93,23	804,60	0,73	84,88	0,23	7,36	212,20	531,99	132,30	7,88
5	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,30	11,00	3,90	64,00	0,04	22,00	0,14	4,70	36,00	45,00	17,00	0,80
	Капуста белокочанная свежая	48	0,86	0,05	2,26	13,44	0,01	21,60	0,00	0,05	23,04	14,88	7,68	0,29
	Помидоры (томаты)	20	0,12	0,04	0,84	3,98	0,03	9,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,46
	Огурец свежий	20	0,16	0,02	0,50	2,80	0,01	2,00	0,00	0,00	4,60	0,00	0,00	0,12
	Лимонная кислота	0,1	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Яйцо	8	1,02	0,92	0,06	12,56	0,00	0,00	0,02	0,05	4,40	15,36	0,96	0,20
	Вода	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,23	0,00	0,05	0,00
	Масло растительное	5	0,00	9,99	0,00	25,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
136	Солянка из птицы	200	7,47	11,07	3,05	110,00	0,10	12,86	0,03	0,11	33,36	100,44	20,99	1,33
	Бульон куриный	35	6,80	5,35	0,00	53,53	0,03	0,91	0,03	0,03	6,37	65,80	7,17	0,63
	Лук репчатый	23	0,34	0,04	1,96	9,84	0,02	2,40	0,00	0,04	7,44	13,92	3,36	0,20
	Картофель	35	0,80	0,09	1,20	25,00	0,04	8,00	0,00	0,04	3,50	20,20	8,20	0,36
	Огурцы соленные	15	0,12	0,02	0,26	1,95	0,00	0,75	0,00	0,00	3,45	0,00	0,00	0,09
	Томатная паста	4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	5	0,06	2,87	0,08	16,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,01

	Маслины	10	0,37	3,07	1,05	10,80	0,00	0,00	0,00	0,00	1,45	0,00	0,00	0,02
	Лимон	2	0,02	0,01	0,05	0,70	0,00	0,80	0,00	0,00	0,80	0,51	0,26	0,01
	Вода	190	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,00	0,01	2,00	0,00
346	Котлеты рыбные любительские	100	12,20	3,60	6,20	106,00	0,17	2,77	0,05	1,11	44,85	167,19	22,81	1,16
	Филе минтая	80,4	10,60	1,32	0,00	43,26	0,13	0,59	0,01	1,01	13,32	133,20	19,99	0,39
	Лук репчатый	9,6	0,11	0,01	0,65	3,28	0,01	0,80	0,00	0,01	2,48	4,64	1,12	0,06
	Морковь	24	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Хлеб пшеничный	9,6	0,45	0,05	2,79	12,35	0,01	0,00	0,00	0,00	1,32	0,00	0,00	0,11
	Яйцо	15,6	1,00	1,70	1,00	20,55	0,00	0,00	0,04	0,09	8,00	29,35	1,70	0,40
	Молоко	12	0,29	0,32	0,47	6,00	0,01	0,13	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	3	0,04	1,07	0,06	19,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,98	0,00	0,00	0,01
216	Картофель тушеный	200	4,20	12,80	37,00	222,00	0,25	39,25	0,01	0,22	31,99	117,16	44,30	1,98
	Картофель	170	21,90	0,71	25,40	137,06	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Морковь	20	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Лук репчатый	32	0,34	0,04	1,96	9,84	0,02	2,40	0,00	0,04	7,44	13,92	3,36	0,20
	Томатная паста	5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	9	0,10	9,09	0,00	63,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
518	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
	Сок грушевый	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,04	8,00	0,00	0,00	40,00	0,00	0,00	0,40
108	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный, формовой из муки высшего сорта	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
109	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	Хлеб подсолнечный	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
	ПОЛДНИК 14:00 - 14:30		9,30	9,50	27,25	262,00	0,10	38,90	0,03	0,20	213,5	153,50	32,0	0,25
112	Фрукты свежие	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
10	Шоколад	18	1,00	4,50	7,00	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Шоколад промышленного производства	18	1,00	4,50	7,00	106,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
517	Йогурт питьевой	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Йогурт 2,5% жирности	200	7,50	4,80	12,75	118,00	0,04	0,90	0,03	0,00	178,50	136,50	21,00	0,15
	Итого за день		65,77	69,04	199,33	1628,85	1,20	126,54	0,38	8,77	737,12	839,34	185,71	11,97

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	562,25
ОБЕД	30-35%	705-822,5	804,60
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	262,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1628,85

Порции не менее	Фактически масса
500 г	510 г
700 г	900 г
300 г	318 г

Химический состав за период (всего за 10 дней)													
№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	237,71	250,36	841,02	5730,25	2,71	79,41	1,88	17,90	4308,95	3623,55	619,90	40,62
2	ОБЕД	398,98	461,21	1131,49	8093,85	6,62	720,96	7,65	53,51	2255,13	4683,80	1129,10	102,82
3	ПОЛДНИК	118,86	128,27	511,80	3175,74	3,50	314,66	9,61	9,32	2029,41	1854,00	502,60	12,66
	Итого	755,55	839,84	2484,31	16999,84	12,84	1115,03	19,14	80,72	8593,49	10161,3	2251,59	156,10

Химический состав за период (в среднем за 1 день)													
№ п/п	Прием пищи	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
1	ЗАВТРАК	23,77	25,04	84,10	573,03	0,27	7,94	0,19	1,79	430,90	362,35	61,99	4,06
2	ОБЕД	39,90	46,12	113,15	809,39	0,66	72,10	0,76	5,35	225,51	468,38	112,91	10,28
3	ПОЛДНИК	11,89	12,83	51,18	317,57	0,35	31,47	0,96	0,93	202,94	185,40	50,26	1,27
	Итого	75,56	83,98	248,43	1699,98	1,28	111,50	1,91	8,07	859,35	1016,13	225,16	15,61

№ п/п	Наименование группы пищевой продукции	Норма продукции в г (нетто)	Количество пищевой продукции в нетто по дням в граммах на одного человека										Дети 7-11 лет					Примечания
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	75% от нормы	В среднем за 10 дней	Отклонения, г	Отклонения, %		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	15	16	17	18	19	
1	Хлеб ржаной	80	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60,00	-	-	
2	Хлеб белый из пшеничной муки	150	104	100	130	85	110	119	100	105	100	110	112,5	106,30	- 6,20	- 4,13		
3	Мука пшеничная	15		21	2	18		11	3	2	11		11,25	6,80	- 4,45	- 29,67	недостаток муки покрывает покупная выпечка	
4	Крупы, бобовые	45	25		21	10	80	86	5		58	40	33,75	32,50	- 1,25	- 2,78		
5	Макаронные изделия	15		45					59	16			11,25	12,00	0,75	5,00		
6	Картофель	187	256	50	174	231	75	50	38	281	65	205	140,25	142,50	2,25	1,20		
7	Овощи свежие, зелень	280	80	263	264	128	220	180	195	310	194	231	210	206,50	- 3,50	- 1,25		
8	Фрукты (плоды) свежие	185	100	100	100	187	170	100	180	180	157	102	138,75	137,60	- 1,15	- 0,62		
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15		20		30		30			30		11,25	11,00	- 0,25	- 1,67		
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	200		200		200	200	200	200		200	150	140,00	- 10,00	- 5,00		
11	Мясо говядина	70			86		150	94		160			52,5	49,00	- 3,50	- 5,00		
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	135						94				22,5	22,90	0,40	1,33		
13	Цыплята	35		142							132		26,25	27,40	1,15	3,29		
14	Рыба	58	80		40	90				44	80	80	43,5	41,40	- 2,10	- 3,62		
15	Молоко питьевое (м.д.ж. 2,5-3,2 %)	300	358	132	263	127	150	382	127	210	250	250	225	224,90	- 0,10	- 0,03		
16	Кисломолочные продукты	150		200		150	200		200	150		200	112,5	110,00	- 2,50	- 1,67		

17	Творог (м.д.ж. не более 9%)	50		135		140					113		37,5	38,80	1,30	2,60	
18	Сыр	10	20					20	20	15			7,5	7,50	-	-	
19	Сметана (м.д.ж. не более 15%)	10		10	30	5	5		11		10		7,5	7,10	- 0,40	- 4,00	
20	Масло сливочное	30	21	28	24	27	13	21	41	22	9	20	22,5	22,60	0,10	0,33	
21	Масло растительное	15	5	17	16	5	26	2		10	23	15	11,25	11,90	0,65	4,33	
22	Яйцо столовое С1	50		87		24	50	2	124	30	13	60	37,5	39,00	1,50	3,00	
23	Сахар	30	5	42	22	35	20	18	15	19	37	15	22,5	22,80	0,30	1,00	
24	Кондитерские изделия	10				25			25		7	18	7,5	7,50	-	-	
25	Чай	1		1,5		1,5	1,5		1,5		1,5		0,75	0,75	-	-	
26	Какао	1			3			4					0,75	0,70	- 0,05	- 5,00	
27	Кофейный напиток	2	5							5		5	1,5	1,50	-	-	
28	Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,2		0,2	0,3	0,2	0,2		0,2	0,2		0,15	0,15	-	-	
29	Крахмал	3			24								2,25	2,40	0,15	5,00	
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	2,5	2,5	2,5	2,5	2,5	2	2	2	2	2	2,25	2,25	-	-	
31	Специи	2	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,50	-	-	