

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Лицей №7"

 _____ Гареева О.И.

"07" _____ 08 _____ 2024 г.



**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ОСЕННЕ-ЗИМНЕГО СЕЗОНА
СТОЛОВОЙ МАОУ "ЛИЦЕЙ №7"
для школьников 7-11 лет (1 смена)**

МАОУ "Лицей №7"
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ "Лицей №7"

 - Гареева О.И.

" 07"  2024 г.



РЕЖИМ ПИТАНИЯ

1 Смена

8:30	8:50	20 мин	Завтрак	1 классы
9:30	9:50	20 мин	Обед 1	2, 4 классы
10:30	10:50	20 мин	Обед 1	8, 9, 10, 11 классы
11:30	11:50	20 мин	Обед 1	5, 7 классы

2 Смена

13:10	13:30	20 мин	Обед 2	1 классы
14:10	14:30	20 мин	Обед 2	2, 3 классы
15:10	15:30	20 мин	Обед 2	6 классы
15:40	16:00	20 мин	Полдник	1 классы

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

	Морковь	13,5	0,15	0,01	0,77	3,92	0,01	0,56	0,00	0,00	3,02	0,00	0,00	0,08
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,40	10,46	29,00	213,66	0,27	0,00	0,05	0,82	19,00	270,20	180,40	6,06
	Масло сливочное	5	0,12	7,54	1,00	50,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Гречневая крупа	35	9,75	2,76	28,00	166,00	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Вода	101	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,12	0,00	1,36	0,00
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
	Изюм	40	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	5	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	202	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	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 15:40 - 16:00		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 2,5% 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	Плоды 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		74,30	70,29	238,25	1696,15	1,03	51,82	0,36	5,67	850,40	1388,9	404,51	20,27

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	585,40
ОБЕД	30-35%	705-822,5	781,25
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	329,50
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1696,15

Порции не менее	Фактически масса
500 г	500 г
700 г	850 г
300 г	350 г

День: 2, вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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 8:30 - 8:50		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	Фрукты 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	0,68	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 1 9:30 - 9:50		28,78	36,34	101,07	816,51	0,54	60,14	4,90	9,32	301,25	480,25	140,65	6,67
17	Салат из свежих огурцов	100	0,70	10,10	2,00	102,00	0,03	5,00	0,00	4,50	18,00	33,00	13,00	0,50
	Огурцы свежие	91	0,70	0,10	2,00	14,00	0,03	5,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60
	Масло растительное	10	0,00	10,00	0,00	89,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
154	Суп крестьянский с крупой	200	2,12	5,10	14,55	90,00	0,05	9,95	0,00	2,42	26,25	67,00	19,50	0,72
	Капуста белокочанная	30	1,02	0,06	2,64	15,75	0,02	25,32	0,00	0,06	27,00	17,44	9,00	0,34
	Картофель	25	0,36	0,10	4,07	17,91	0,03	5,00	0,00	0,03	2,50	14,50	5,75	0,22
	Крупа рисовая	10	0,65	0,38	6,00	32,82	0,01	0,00	0,00	0,04	0,78	14,78	4,92	0,09
	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
	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
	Сметана	10	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Бульон мясной	212,5	1,08	0,00	0,00	7,50	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	24,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
233	Рыба, запеченная под молочным соусом	90	11,56	11,58	16,44	161,91	0,01	0,75	4,89	1,00	101,20	174,81	40,01	1,05
	Минтай с/м	148	16,28	5,16	0,00	111,16	0,16	0,72	0,02	1,19	15,88	158,80	23,82	0,48
	Сыр твердый	8	1,40	1,43	0,19	19,20	0,00	0,15	0,02	0,02	54,27	29,16	2,70	0,05

	Масло сливочное	16	0,06	2,87	0,08	26,38	0,00	0,00	0,00	0,00	1,35	0,00	0,00	0,01
	Лук репчатый	18	0,02	0,72	0,02	6,58	0,00	0,00	0,00	0,00	0,34	0,00	0,00	0,00
	Молоко	5,6	0,08	0,96	1,91	18,60	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	1,8	0,02	0,92	0,03	3,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	1,8	0,26	0,03	0,72	3,20	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
427	Картофель отварной в молоке	180	6,20	8,40	25,00	160,00	0,28	36,44	0,01	0,18	89,80	103,24	40,94	1,78
	Картофель	160	3,56	0,71	20,01	117,20	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Мука пшеничная	9	1,03	0,11	4,90	13,40	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Масло растительное	5	0,00	5,99	0,00	13,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	54	1,74	1,92	2,82	36,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
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	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 15:40 - 16:00		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		80,98	86,81	216,25	1703,50	1,72	74,60	14,22	12,10	930,19	1262,9	281,12	13,02

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	583,00
ОБЕД	30-35%	705-822,5	816,51
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	303,99
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1703,50

Порции не менее	Фактически масса
500 г	550 г
700 г	870 г
300 г	350 г

День: 3, среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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 8:30 - 8:50		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	Плоды 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	0,68	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 1 9:30 - 9:50		29,91	34,63	134,43	811,70	0,33	24,15	0,01	5,24	141,77	353,66	111,00	5,72
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
158	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	5,58	5,50	20,81	119,20	0,10	10,38	0,01	0,30	14,57	48,86	14,42	0,89
	Макаронные изделия из муки высшего сорта	5	1,80	0,32	11,12	24,20	0,04	0,00	0,00	0,24	3,84	16,96	2,72	0,32
	Картофель	50	1,10	0,15	8,01	34,25	0,05	8,75	0,01	0,04	4,25	26,10	10,30	0,40
	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
	Томатная паста	0,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Морковь	10	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Бульон куриный	212,5	2,38	0,00	0,00	7,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	2,5	0,00	5,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
405	Курица в соусе с томатом	90	11,33	11,25	3,42	144,00	0,02	1,92	0,00	0,41	28,33	75,00	13,33	0,83

	Филе куриное	45	10,50	7,50	0,00	105,00	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Лук репчатый	6,7	0,10	0,01	1,60	2,90	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	30,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Томатная паста	3,6	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1,8	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Морковь	6,7	0,11	0,01	0,51	3,20	0,01	0,40	0,00	0,00	2,21	0,00	0,00	0,03
	Чеснок	0,8	0,02	0,01	0,10	0,51	0,00	0,35	0,00	0,00	0,57	0,73	0,22	0,01
	Сметана	4,5	0,13	0,50	0,19	5,95	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Вода	41	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Рис припущенный с овощами	150	4,72	8,06	43,20	207,70	0,07	0,55	0,00	0,29	16,88	106,20	36,45	0,76
	Крупа рисовая	45	4,50	2,69	42,06	179,00	0,06	0,00	0,00	0,28	5,52	103,50	34,50	0,69
	Лук репчатый	2,7	0,05	0,01	0,50	1,90	0,01	0,35	0,00	0,01	1,11	2,70	0,50	0,03
	Морковь	2,7	0,06	0,01	0,25	1,60	0,01	0,20	0,00	0,00	1,11	0,00	0,00	0,01
	Масло сливочное	7	0,12	5,54	0,15	20,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Вода	117	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,53	0,00	1,45	0,00
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,02	4,30	0,00	0,20	22,00	16,00	14,00	1,10
	Вишня	50	0,10	0,04	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Сахарный песок	5	0,00	0,00	19,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Вода	162	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
	Кислота лимонная	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	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	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 15:40 - 16:00		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 фруктово-ягодной начинкой	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		53,02	65,84	273,97	1706,70	0,79	73,72	0,15	8,23	693,41	579,47	173,40	10,41

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	563,00
ОБЕД	30-35%	705-822,5	811,70
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	332,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1706,70

Порции не менее	Фактически масса
500 г	590 г
700 г	870 г
300 г	300 г

День: 4, четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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 8:30 - 8:50		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 1 9:30 - 9:50		50,00	54,87	120,94	821,07	10,31	42,36	9,94	13,1	266,5	727,75	131,41	18,49
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
111	Борщ сибирский	200	12,90	14,67	26,60	87,57	9,90	28,45	9,80	9,90	62,25	50,60	27,80	11,43
	Фасоль	5	1,10	0,20	4,70	19,80	0,05	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	0,59
	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	10	0,40	0,08	3,26	10,40	0,02	4,00	0,00	0,02	2,00	11,60	4,60	0,18
	Капуста белокочанная	20	0,36	0,02	0,94	5,60	0,01	9,00	0,00	0,02	9,60	6,20	3,20	0,12
	Свекла	40	0,60	0,04	3,52	16,80	0,01	4,00	0,00	0,04	14,80	17,20	8,80	0,56
	Томатная паста	3,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Сахарный песок	3	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	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Морковь	10	0,16	0,01	0,86	4,38	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Говядина	45	9,80	9,80	9,80	9,80	9,80	9,80	9,80	9,80	9,80	9,80	9,80	9,80
	Бульон мясной	200	0,20	0,00	0,00	8,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Масло растительное	4	0,00	4,00	0,00	14,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Лимонная кислота	0,05	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
412	Биточки припущенные	90	13,50	9,63	8,35	108,00	0,12	2,39	0,08	0,57	51,28	188,58	20,57	2,10
	Филе куриное	66,6	12,80	9,03	0,00	66,33	0,08	2,06	0,08	0,57	18,29	188,58	20,57	1,83
	Хлеб пшеничный	16,7	1,03	0,13	6,28	27,77	0,03	0,00	0,00	0,00	2,99	0,00	0,00	0,25
	Молоко	23	0,90	0,50	2,07	15,00	0,01	0,33	0,00	0,00	30,00	0,00	0,00	0,02
454	Соус томатный с овощами	25	0,30	1,03	1,35	7,90	0,01	0,42	0,03	0,22	3,60	10,25	4,60	0,22
	Томатная паста	1,5	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	2,25	0,02	1,92	0,03	1,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Морковь	1	0,16	0,01	0,86	2,28	0,01	0,63	0,00	0,00	3,38	0,00	0,00	0,09
	Лук репчатый	1	0,14	0,02	0,82	1,10	0,01	1,00	0,00	0,02	3,10	5,80	1,40	0,08
	Мука пшеничная	1,15	0,26	0,03	1,72	0,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Сахарный песок	0,45	0,00	0,00	2,50	4,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	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	150	5,50	8,08	37,76	179,00	0,08	0,00	0,00	0,73	35,41	215,12	28,24	1,23
	Крупа перловая	44	5,39	1,73	37,59	109,79	0,08	0,00	0,00	0,73	25,31	215,12	26,64	1,20
	Масло сливочное	8	0,11	6,15	0,17	56,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,03
	Вода	129	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,20	0,01	1,60	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 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	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 15:40 - 16:00		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		88,93	100,24	269,00	1713,77	10,73	62,46	10,19	15,96	772,73	1336,8	275,92	23,47

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	581,70
ОБЕД	30-35%	705-822,5	821,07
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	311,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1713,77

Порции не менее	Фактически масса
500 г	520 г
700 г	895 г
300 г	325 г

День: 5, пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 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 8:30 - 8:50		21,70	17,93	79,55	571,65	0,27	2,60	0,12	3,61	386,76	253,85	41,53	3,54
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
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 1 9:30 - 9:50		39,11	37,18	127,33	710,23	0,54	99,30	0,13	2,39	386,5	433,95	106,94	11,20
106	Овощи натуральные	100	0,60	0,07	1,90	14,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
	Огурцы свежие	100	0,60	0,07	1,90	14,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
151	Уха рыбацкая	200	6,38	9,22	4,81	71,30	0,17	12,44	0,02	0,72	21,07	122,42	26,53	0,90
	Лук репчатый	11	0,05	0,01	0,27	1,36	0,01	0,30	0,00	0,01	1,10	2,30	0,46	0,03
	Горбуша	28	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	68	1,15	0,20	3,67	26,31	0,07	11,25	0,00	0,05	5,62	32,62	12,94	0,50
	Масло сливочное	2	0,12	6,16	0,18	26,60	0,00	0,00	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	0,04
	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
	Зелень свежая (укроп, петрушка)	4,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	250	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
482	Запеканка из печени с рисом	90	12,63	12,36	13,92	142,49	0,08	23,30	0,03	0,08	41,73	28,16	8,75	5,26
	Печень говяжья	84	12,20	6,60	0,00	89,68	0,05	0,00	0,00	0,00	7,10	0,00	0,00	1,93
	Яйцо	8	0,60	0,75	0,06	10,50	0,00	0,00	0,03	0,03	3,63	12,66	0,75	1,80
	Масло сливочное	12	0,09	3,69	0,09	23,90	0,00	0,00	0,00	0,00	1,60	0,00	0,00	0,03
	Крупа рисовая	5	0,09	1,05	12,35	14,00	0,02	22,50	0,00	0,05	24,00	15,50	8,00	0,30
	Лук репчатый	28	0,20	0,00	0,90	5,60	0,00	0,80	0,00	0,00	5,40	0,00	0,00	1,20
	Вода	23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,50	0,00	1,00	0,00

582	Соус белый основной	25	0,40	0,50	0,85	9,84	0,01	0,22	0,00	0,00	1,06	1,16	0,28	0,05
	Лук репчатый	1	0,03	0,00	0,16	0,42	0,00	0,20	0,00	0,00	0,62	1,16	0,28	0,02
	Масло сливочное	1	0,02	0,92	0,03	4,49	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	1	0,26	0,03	0,60	4,35	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Лавровый лист	0,01	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Бульон мясной	25	0,50	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
295	Макаронные изделия отварные с сыром	150	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	18	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	0,02	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	44	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
505	Компот из свежих ягод	200	0,20	0,10	21,50	87,00	0,01	48,00	0,00	0,17	17,19	7,93	9,24	0,36
	Облепиха	34	0,24	0,10	1,75	10,56	0,01	48,00	0,00	0,17	8,64	7,92	7,44	0,31
	Сахарный песок	5	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	180	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	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 15:40 - 16:00		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		74,01	67,81	266,08	1619,63	1,57	178,80	0,34	7,10	1030,78	893,30	197,47	15,59

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	571,65
ОБЕД	30-35%	705-822,5	710,23
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	337,75
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1619,63

Порции не менее	Фактически масса
500 г	510 г
700 г	915 г
300 г	400 г

369	Жаркое по-домашнему	220	41,36	36,91	26,40	378,00	0,25	12,09	0,06	1,27	55,68	423,18	89,09	5,41
	Говядина, тазобедренная часть (боковой кусок)	176	20,38	6,46	0,00	239,60	0,06	0,00	0,00	0,61	9,08	189,69	22,20	2,72
	Лук репчатый	24	2,19	0,03	1,12	5,59	0,01	1,36	0,00	0,03	4,23	7,91	1,91	0,11
	Картофель	156	2,07	0,41	16,89	59,00	0,12	20,73	0,00	0,10	10,36	60,11	23,84	0,93
	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	8	0,08	3,91	0,11	36,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	0,02
507	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,00	3,00	0,00	0,20	12,47	2,21	5,02	0,18
	Клубника	40	0,50	0,20	0,74	5,60	0,00	3,00	0,00	0,20	2,80	2,20	3,00	0,12
	Сахарный песок	15	0,00	0,00	22,96	75,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	0,00	0,00	0,06
	Вода	162	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	0,00
	Кислота лимонная	0,2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	9,07	0,01	2,02	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	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 15:40 - 16:00		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	207,00	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		92,41	80,68	282,01	1725,00	1,12	126,91	0,28	6,61	949,33	1197,4	282,29	15,90

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	586,60
ОБЕД	30-35%	705-822,5	801,40
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	337,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1725,00

Порции не менее	Фактически масса
500 г	680 г
700 г	820 г
300 г	400 г

343	Рыба, тушенная в томате с овощами	120	14,25	7,71	6,75	153,00	0,09	5,03	0,01	4,50	37,50	217,50	41,78	0,85
	Лук репчатый	19	0,20	0,03	1,15	5,74	0,01	1,40	0,00	0,03	4,34	8,12	1,96	0,11
	Минтай с/м	93	13,31	3,49	0,00	118,19	0,17	0,76	0,03	1,27	16,88	168,84	25,33	0,51
	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
	Сахарный песок	2,51	0,00	0,00	2,50	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,01
	Морковь	27	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Петрушка (корень)	4	0,06	0,02	0,40	2,04	0,00	1,40	0,00	0,00	2,28	2,92	0,88	0,03
	Масло растительное	8	0,00	3,50	0,00	67,46	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
427	Картофель отварной в молоке	180	6,20	8,40	25,00	180,00	0,28	36,44	0,01	0,18	89,80	103,24	40,94	1,78
	Картофель	160	3,56	0,71	20,01	127,00	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Мука пшеничная	9	1,03	0,11	4,90	23,00	0,04	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,12
	Масло растительное	5	0,00	5,99	0,00	13,98	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Молоко	54	1,74	1,92	2,82	26,00	0,02	0,78	0,00	0,00	72,00	0,00	0,00	0,06
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	30	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	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 15:40 - 16:00		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	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
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		72,00	85,44	247,86	1688,75	0,91	205,08	0,64	15,31	651,23	1028,9	265,57	12,89

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	576,55
ОБЕД	30-35%	705-822,5	775,20
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	337,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1688,75

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

	Сметана	10	0,14	0,50	0,20	5,95	0,00	0,03	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Масло растительное	5	0,00	4,50	0,00	24,95	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
389	Тефтели из говядины паровые	90	13,80	12,70	8,70	153,00	0,06	2,30	0,00	0,05	14,86	13,34	3,22	1,79
	Говядина (котлетное мясо)	94	9,80	5,80	0,00	82,32	0,03	0,00	0,00	0,00	4,90	0,00	0,00	1,42
	Лук репчатый	30	0,32	0,05	2,89	9,43	0,01	2,30	0,00	0,05	7,13	13,34	3,22	0,18
	Хлеб пшеничный	12	1,74	2,09	4,54	40,08	0,02	0,00	0,00	0,00	2,16	0,00	0,00	0,18
	Масло сливочное	5	0,03	2,41	0,04	13,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00	0,00	0,01
	Вода	10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
436	Соус молочный (2-й вариант)	25	0,18	1,45	1,82	24,80	0,02	0,41	0,00	0,00	36,44	0,00	0,00	0,07
	Молоко	19	0,04	0,98	0,95	14,30	0,01	0,39	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,03
	Масло сливочное	1	0,01	0,46	0,01	4,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Мука пшеничная	1	0,13	0,01	0,86	4,15	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	6	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	180	10,46	22,80	45,94	287,00	0,44	4,00	0,07	0,18	37,82	22,50	6,26	7,79
	Гречневая крупа	64	9,75	2,76	40,69	76,00	0,40	0,00	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	6,16
	Масло растительное	10	0,00	19,76	0,00	88,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
	Лук репчатый	34	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	108	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 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	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб пшеничный формовой	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 15:40 - 16:00		11,50	12,90	56,05	345,50	0,80	76,00	0,09	1,10	319,00	249,00	56,00	0,90
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	127,00	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	127,00	0,60	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50
	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 2,5% 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		70,24	81,83	229,77	1714,90	1,85	140,80	0,28	3,81	1339,0	924,20	190,33	17,40

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	566,40
ОБЕД	30-35%	705-822,5	803,00
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	345,50
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1714,90

Порции не менее	Фактически масса
500 г	630 г
700 г	895 г
300 г	400 г

День: 9, четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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 8:30 - 8:50		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	0,68	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 1 9:30 - 9:50		75,11	66,78	114,74	804,60	1,09	68,26	12,5	10,6	200,1	983,80	148,58	17,66
353	Сельдь с луком	100	14,40	30,45	5,70	136,00	0,05	4,65	0,03	0,75	72,00	241,50	34,50	1,35
	Сельдь с/с	80	9,43	15,28	2,82	106,00	0,02	1,90	0,02	0,48	44,28	154,04	21,32	0,80
	Лук репчатый свежий или зеленый	15	0,17	0,02	0,98	2,92	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	24,00	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	69,00	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
	Горошек зеленый консервированный	25	1,10	0,40	9,90	9,60	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	2,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
398	Печень говяжья по-строгановски	90	27,81	21,32	6,64	123,00	0,44	13,13	12,42	8,34	35,54	488,36	27,81	10,35
	Печень говяжья	132	36,00	7,60	0,60	103,00	0,58	17,00	16,08	10,80	46,00	632,00	36,00	13,40
	Масло растительное	10	0,00	7,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	1	0,20	0,02	1,80	5,00	0,02	0,02	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00
	Масло сливочное	1	0,01	0,52	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	0,02
	Сметана	18	0,61	2,00	1,17	6,00	0,01	0,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Вода	20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
426	Картофель отварной	180	22,00	9,80	25,40	184,00	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Картофель	178	21,90	0,71	25,40	127,00	0,21	35,60	0,01	0,18	17,80	103,24	40,94	1,60
	Масло сливочное	8	0,10	9,09	0,00	53,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	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 15:40 - 16:00		4,30	2,02	38,77	260,00	0,10	23,0	0,00	0,60	52,0	42,00	63,00	1,30
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
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		118,59	108,15	277,10	1647,60	1,48	95,28	12,70	13,85	623,53	1519,2	284,96	23,46

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	583,00
ОБЕД	30-35%	705-822,5	804,60
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	260,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1647,60

Порции не менее	Фактически масса
500 г	540 г
700 г	870 г
300 г	357 г

День: 10, пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 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 8:30 - 8:50		20,00	17,91	79,32	532,95	0,35	2,21	0,12	1,21	263,75	153,86	22,95	4,65
267	Каша пшеничная 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
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
	ОБЕД 1 9:30 - 9:50		39,77	28,76	131,86	819,76	0,44	23,58	0,12	2,65	220,85	433,52	117,84	7,35
106	Овощи натуральные	100	0,60	0,07	1,90	14,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
	Огурцы свежие	100	0,60	0,07	1,90	14,00	0,04	15,00	0,00	0,15	34,50	63,00	21,00	0,90
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	11,35	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	10,65	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
408	Суфле из кур	90	14,53	17,73	3,60	202,00	0,04	0,66	0,09	0,53	37,33	100,00	14,66	1,33
	Филе куриное	147	11,72	7,50	0,00	125,00	0,07	1,85	0,07	0,51	16,46	169,70	18,51	1,65
	Масло сливочное	9	0,12	5,54	0,15	45,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Масло растительное	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
	Мука пшеничная	5	0,15	0,02	0,98	4,76	0,01	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02
	Яйцо	15	0,02	0,01	0,10	0,51	0,00	0,35	0,00	0,00	0,57	0,73	0,22	0,01

	Молоко	42	0,13	0,50	0,19	5,95	0,00	0,02	0,00	0,00	4,50	0,00	0,00	0,01
	Вода	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
453	Соус томатный	25	0,17	1,87	1,71	16,40	0,01	0,02	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,04
	Томатная паста	1,5	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	1	0,02	0,92	0,03	9,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,44	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	0,4	0,00	0,00	0,45	1,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Соль пищевая йодированная	0,06	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Мука пшеничная	2	0,15	0,03	0,85	4,15	0,01	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,03
	Вода	12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
291	Макаронные изделия отварные	180	7,54	0,90	38,72	173,88	0,12	0,00	0,00	0,00	49,80	2,56	4,83	1,56
	Соль поваренная пищевая	2	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	12,51	2,55	0,75	0,10
	Масло сливочное	7	0,12	0,54	0,15	40,94	0,00	0,00	0,00	0,00	2,61	0,00	0,00	0,03
	Макаронные изделия	55	7,38	0,36	38,57	132,90	0,12	0,00	0,00	0,00	16,32	0,00	0,00	1,43
	Вода	367	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	18,36	0,01	4,08	0,01
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	40	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	5	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	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 15:40 - 16:00		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		69,07	56,17	238,43	1614,71	0,89	64,68	0,27	4,06	698,10	740,88	172,79	12,25

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
ЗАВТРАК	20-25%	470-587,5	532,95
ОБЕД	30-35%	705-822,5	819,76
ПОЛДНИК	10-15%	235-352,5	262,00
Итого за день (2350 ккал - 100%)	60-75%	1410-1762,5	1614,71

Порции не менее	Фактически масса
500 г	510 г
700 г	895 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	436,98	424,63	1185,90	7944,72	15,88	680,08	27,93	65,49	2200,37	5394,44	1405,85	111,37
3	ПОЛДНИК	118,86	128,27	511,80	3155,74	3,50	314,66	9,61	9,32	2029,41	1854,00	502,60	12,66
	Итого	793,55	803,26	2538,72	16830,71	22,09	1074,14	39,43	92,70	8538,73	10872,0	2528,34	164,65

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	43,70	42,46	118,59	794,47	1,59	68,01	2,79	6,55	220,04	539,44	140,59	11,14
3	ПОЛДНИК	11,89	12,83	51,18	315,57	0,35	31,47	0,96	0,93	202,94	185,40	50,26	1,27
	Итого	79,36	80,33	253,87	1683,07	2,21	107,41	3,94	9,27	853,87	1087,20	252,83	16,46

2	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						
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	75% от нормы	В среднем за 10 дней	Отклонения, г	Отклонения, %	Примечания		
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	60,00	-	-			
2	Хлеб белый из пшеничной муки	150	100	100	100	102	100	100	100	142	100	100	112,5	104,40	-	8,10	-	5,00	
3	Мука пшеничная	15	3	21	2	13	1	1	9	1	12	7	11,25	7,00	-	4,25	-	28,33	недостаток муки покрывает покупная выпечка
4	Крупы, бобовые	45	61	10	61	44	35	30	10	64		45	33,75	36,00		2,25		5,00	
5	Макаронные изделия	15			5		44			16		55	11,25	12,00		0,75		5,00	
6	Картофель	187	75	185	150	10	168	122	238	30	178	170	140,25	132,60	-	7,65	-	4,09	
7	Овощи свежие, зелень	280	159	159	145	203	175	206	237	235	194	258	210	197,10	-	12,90	-	4,61	
8	Фрукты (плоды) свежие	185	100	100	150	187	184	140	200	150	157	100	138,75	146,80		8,05		4,35	
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	40						30		10	40	11,25	12,00		0,75		5,00	
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200		200	200	200	200	200		200	200		150	140,00	-	10,00	-	5,00	
11	Мясо говядина	70	145			45		176	45	94			52,5	50,50	-	2,00	-	2,86	
12	Субпродукты (печень, язык, сердце)	30					84				132		22,5	21,60	-	0,90	-	3,00	
13	Цыплята	35			45	66						147	26,25	25,80	-	0,45	-	1,29	
14	Рыба	58		111		80	28		93		80	40	43,5	43,20	-	0,30	-	0,52	
15	Молоко питьевое (м.д.ж. 2,5-3,2 %)	300	358	184	240	59	200	344	181	399	50	204	225	221,90	-	3,10	-	1,03	
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	6			18	20		10		7,5	7,40	- 0,10	- 1,00		
19	Сметана (м.д.ж. не более 15%)	10	10	15	4	10		10		10	18	7,5	7,70	0,20	2,00		
20	Масло сливочное	30	20	31	27	15	31	18	21	18	18	17	22,5	21,60	- 0,90	- 3,00	
21	Масло растительное	15	5	20	2	9		5	28	20	15	1	11,25	10,50	- 0,75	- 5,00	
22	Яйцо столовое С1	50		87		4	58		133		13	65	37,5	36,00	- 1,50	- 3,00	
23	Сахар	30	10	25	16	28	20	23	32	1	35	26	22,5	21,60	- 0,90	- 3,00	
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									24,0		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	-	-	