

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ "Лицей №7"



Трубина Т.Д.

" " \_\_\_\_\_

2026 г.

**ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ВЕСЕННЕ-ЛЕТНЕГО СЕЗОНА  
СТОЛОВОЙ МАОУ "ЛИЦЕЙ №7"  
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ 7-11 лет (1 смена)**

МАОУ "Лицей №7"

2026 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МАОУ "Лицей №7"

Трубина Т.Д.



2026 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 2026 г.**

№ п/п	Наименование поставщиков	Адрес поставщиков	ОГРН, контактный телефон поставщиков	Поставляемые продукты питания
1	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"
2	ООО "Престиж"	630071, г.Новосибирск, ул.Сибсельмашевская, д.26А	огрн 1155476048254, тел.285-44-26	Молочные, кисломолочные продукты, птица охлажденная, яйцо, говядина, рыба, крупы, бакалея, сухофрукты
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, масло сливочное
4	ИП Дегтярева Е.В.	630553, НСО, село Новолуговое, ул.Солнечная, д.9, кв.1	ОГНИП 321547600011162, тел.8-923-132-9352	Здоровые батончики, хлебцы, печенье
5	ООО "Фруктлайт"	630088, Россия, Новосибирская область, г.Новосибирск, проезд Северный, д.11/1	ОГРН 1255400001450 от 21.01.2025, тел.8-913-008-8981	Корнеплоды, овощи, фрукты свежие, зелень
6	ИП Дозорцев О.Е.	127591, г.Москва, Керамический проезд 53, корпус 1	огрн 323547600159854, тел.8-913-710-2361	Кондитерские изделия
7	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
<b>237</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>11,40</b>	<b>10,46</b>	<b>29,00</b>	<b>213,66</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,82</b>	<b>19,00</b>	<b>270,20</b>	<b>180,40</b>	<b>6,06</b>
	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
<b>512</b>	<b>Компот из плодов или ягод сушеных</b>	<b>200</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>20,10</b>	<b>81,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,00</b>	<b>6,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,60</b>
	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	10	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
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	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
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	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
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>9,71</b>	<b>9,80</b>	<b>42,40</b>	<b>329,50</b>	<b>0,23</b>	<b>12,60</b>	<b>0,14</b>	<b>1,60</b>	<b>274,00</b>	<b>261,00</b>	<b>49,00</b>	<b>3,40</b>
<b>11</b>	<b>Булочка "Осенняя"</b>	<b>50</b>	<b>3,51</b>	<b>4,40</b>	<b>23,00</b>	<b>153,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>18,00</b>	<b>70,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	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
<b>515</b>	<b>Молоко питьевое пастеризованное</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>106,00</b>	<b>0,08</b>	<b>2,60</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
	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
<b>112</b>	<b>Плоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,40</b>	<b>0,40</b>	<b>9,80</b>	<b>70,00</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>16,00</b>	<b>11,00</b>	<b>9,00</b>	<b>2,20</b>
	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
	<b>Итого за день</b>		<b>74,30</b>	<b>70,29</b>	<b>238,25</b>	<b>1696,15</b>	<b>1,03</b>	<b>51,82</b>	<b>0,36</b>	<b>5,67</b>	<b>850,40</b>	<b>1388,9</b>	<b>404,51</b>	<b>20,27</b>

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

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>500 г</b>
<b>700 г</b>	<b>850 г</b>
<b>300 г</b>	<b>350 г</b>

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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 8:30 - 8:50</b>		<b>20,70</b>	<b>27,18</b>	<b>71,42</b>	<b>583,00</b>	<b>0,24</b>	<b>13,15</b>	<b>0,30</b>	<b>1,99</b>	<b>245,43</b>	<b>338,17</b>	<b>87,47</b>	<b>5,20</b>
302	<b>Омлет с зеленым горошком</b>	<b>150/30</b>	<b>13,33</b>	<b>15,73</b>	<b>7,20</b>	<b>191,60</b>	<b>0,10</b>	<b>2,40</b>	<b>0,24</b>	<b>0,53</b>	<b>149,30</b>	<b>250,66</b>	<b>29,33</b>	<b>2,40</b>
	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	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
	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	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,50</b>	<b>1,30</b>	<b>15,90</b>	<b>81,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>72,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,92</b>
	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	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>	<b>0,04</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>8,00</b>	<b>28,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,60</b>
	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	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>7,60</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>
	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	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	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
	<b>ОБЕД 1 9:30 - 9:50</b>		<b>28,78</b>	<b>36,34</b>	<b>101,07</b>	<b>816,51</b>	<b>0,54</b>	<b>60,14</b>	<b>4,90</b>	<b>9,32</b>	<b>301,25</b>	<b>480,25</b>	<b>140,65</b>	<b>6,67</b>
17	<b>Салат из свежих огурцов</b>	<b>100</b>	<b>0,70</b>	<b>10,10</b>	<b>2,00</b>	<b>102,00</b>	<b>0,03</b>	<b>5,00</b>	<b>0,00</b>	<b>4,50</b>	<b>18,00</b>	<b>33,00</b>	<b>13,00</b>	<b>0,50</b>
	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	<b>Суп крестьянский с крупой</b>	<b>200</b>	<b>2,12</b>	<b>5,10</b>	<b>14,55</b>	<b>90,00</b>	<b>0,05</b>	<b>9,95</b>	<b>0,00</b>	<b>2,42</b>	<b>26,25</b>	<b>67,00</b>	<b>19,50</b>	<b>0,72</b>
	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	<b>Рыба, запеченная под молочным соусом</b>	<b>90</b>	<b>11,56</b>	<b>11,58</b>	<b>16,44</b>	<b>161,91</b>	<b>0,01</b>	<b>0,75</b>	<b>4,89</b>	<b>1,00</b>	<b>101,20</b>	<b>174,81</b>	<b>40,01</b>	<b>1,05</b>
	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
<b>427</b>	<b>Картофель отварной в молоке</b>	<b>180</b>	<b>6,20</b>	<b>8,40</b>	<b>25,00</b>	<b>160,00</b>	<b>0,28</b>	<b>36,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>89,80</b>	<b>103,24</b>	<b>40,94</b>	<b>1,78</b>
	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
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
	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
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	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
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>31,50</b>	<b>23,29</b>	<b>43,76</b>	<b>240,00</b>	<b>0,94</b>	<b>1,31</b>	<b>9,03</b>	<b>0,80</b>	<b>383,51</b>	<b>444,50</b>	<b>53,00</b>	<b>1,16</b>
<b>16</b>	<b>Творожок</b>	<b>150</b>	<b>24,00</b>	<b>18,49</b>	<b>31,01</b>	<b>122,00</b>	<b>0,90</b>	<b>0,41</b>	<b>9,00</b>	<b>0,80</b>	<b>205,01</b>	<b>308,00</b>	<b>32,00</b>	<b>1,01</b>
	Творожок промышленного производства	150	24,00	18,49	31,01	122,00	0,90	0,41	9,00	0,80	205,01	308,00	32,00	1,01
<b>517</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>118,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>178,50</b>	<b>136,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	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
	<b>Итого за день</b>		<b>80,98</b>	<b>86,81</b>	<b>216,25</b>	<b>1639,51</b>	<b>1,72</b>	<b>74,60</b>	<b>14,22</b>	<b>12,10</b>	<b>930,19</b>	<b>1262,9</b>	<b>281,12</b>	<b>13,02</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>583,00</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>816,51</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>240,00</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1639,51</b>

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>550 г</b>
<b>700 г</b>	<b>870 г</b>
<b>300 г</b>	<b>350 г</b>

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 8:30 - 8:50</b>		<b>14,91</b>	<b>18,85</b>	<b>83,02</b>	<b>563,00</b>	<b>0,33</b>	<b>41,58</b>	<b>0,06</b>	<b>1,87</b>	<b>497,24</b>	<b>169,81</b>	<b>52,80</b>	<b>3,49</b>
164	<b>Суп молочный с гречневой крупой</b>	<b>200</b>	<b>4,82</b>	<b>5,16</b>	<b>16,52</b>	<b>131,80</b>	<b>0,11</b>	<b>2,28</b>	<b>0,00</b>	<b>0,32</b>	<b>218,05</b>	<b>17,05</b>	<b>3,95</b>	<b>0,51</b>
	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	<b>Масло сливочное</b>	<b>10</b>	<b>0,05</b>	<b>8,25</b>	<b>0,08</b>	<b>74,80</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,10</b>	<b>1,20</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
	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	<b>Какао с молоком (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>3,60</b>	<b>3,60</b>	<b>25,00</b>	<b>144,00</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>129,39</b>	<b>19,65</b>	<b>13,85</b>	<b>0,82</b>
	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	<b>Плоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>	<b>0,06</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>127,00</b>	<b>42,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,10</b>
	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	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>7,60</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>
	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	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ОБЕД 1 9:30 - 9:50</b>		<b>29,91</b>	<b>34,63</b>	<b>134,43</b>	<b>811,70</b>	<b>0,33</b>	<b>24,15</b>	<b>0,01</b>	<b>5,24</b>	<b>141,77</b>	<b>353,66</b>	<b>111,00</b>	<b>5,72</b>
115	<b>Икра кабачковая</b>	<b>100</b>	<b>1,90</b>	<b>8,90</b>	<b>7,70</b>	<b>69,00</b>	<b>0,02</b>	<b>7,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,10</b>	<b>41,00</b>	<b>37,00</b>	<b>15,00</b>	<b>0,70</b>
	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	<b>Суп с макаронными изделиями и картофелем</b>	<b>200</b>	<b>5,58</b>	<b>5,50</b>	<b>20,81</b>	<b>119,20</b>	<b>0,10</b>	<b>10,38</b>	<b>0,01</b>	<b>0,30</b>	<b>14,57</b>	<b>48,86</b>	<b>14,42</b>	<b>0,89</b>
	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	<b>Курица в соусе с томатом</b>	<b>90</b>	<b>11,33</b>	<b>11,25</b>	<b>3,42</b>	<b>144,00</b>	<b>0,02</b>	<b>1,92</b>	<b>0,00</b>	<b>0,41</b>	<b>28,33</b>	<b>75,00</b>	<b>13,33</b>	<b>0,83</b>

	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
<b>2</b>	<b>Рис припущенный с овощами</b>	<b>150</b>	<b>4,72</b>	<b>8,06</b>	<b>43,20</b>	<b>207,70</b>	<b>0,07</b>	<b>0,55</b>	<b>0,00</b>	<b>0,29</b>	<b>16,88</b>	<b>106,20</b>	<b>36,45</b>	<b>0,76</b>
	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
<b>507</b>	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b>	<b>200</b>	<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>23,10</b>	<b>96,00</b>	<b>0,02</b>	<b>4,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>22,00</b>	<b>16,00</b>	<b>14,00</b>	<b>1,10</b>
	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	15	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
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	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
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	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
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>8,20</b>	<b>12,36</b>	<b>56,52</b>	<b>332,00</b>	<b>0,13</b>	<b>8,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,12</b>	<b>54,40</b>	<b>56,00</b>	<b>9,60</b>	<b>1,20</b>
<b>11</b>	<b>Булочка с фруктово-ягодной начинкой</b>	<b>100</b>	<b>7,20</b>	<b>12,16</b>	<b>56,32</b>	<b>240,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,00</b>	<b>0,08</b>	<b>1,12</b>	<b>14,40</b>	<b>56,00</b>	<b>9,60</b>	<b>0,80</b>
	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
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
	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
	<b>Итого за день</b>		<b>53,02</b>	<b>65,84</b>	<b>273,97</b>	<b>1706,70</b>	<b>0,79</b>	<b>73,72</b>	<b>0,15</b>	<b>8,23</b>	<b>693,41</b>	<b>579,47</b>	<b>173,40</b>	<b>10,41</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	20-25%	470-587,5	563,00
<b>ОБЕД</b>	30-35%	705-822,5	811,70
<b>ПОЛДНИК</b>	10-15%	235-352,5	332,00
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	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: 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
	<b>ЗАВТРАК 8:30 - 8:50</b>		<b>30,33</b>	<b>30,32</b>	<b>96,56</b>	<b>581,70</b>	<b>0,30</b>	<b>4,05</b>	<b>0,22</b>	<b>2,22</b>	<b>314,20</b>	<b>432,08</b>	<b>60,51</b>	<b>3,93</b>
313	<b>Запеканка из творога</b>	<b>150</b>	<b>24,00</b>	<b>25,00</b>	<b>23,90</b>	<b>225,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,15</b>	<b>0,12</b>	<b>0,20</b>	<b>267,87</b>	<b>315,94</b>	<b>33,63</b>	<b>0,98</b>
	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	<b>Повидло</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,50</b>	<b>55,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>
	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	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>61,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,38</b>	<b>1,55</b>	<b>2,88</b>	<b>0,91</b>
	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	<b>Крендель сахарный</b>	<b>100</b>	<b>3,51</b>	<b>4,40</b>	<b>23,00</b>	<b>153,50</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>18,00</b>	<b>70,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	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	<b>Батон нарезной</b>	<b>20</b>	<b>1,50</b>	<b>0,58</b>	<b>10,28</b>	<b>52,40</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,34</b>	<b>3,80</b>	<b>13,00</b>	<b>2,60</b>	<b>0,24</b>
	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	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	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
	<b>ОБЕД 1 9:30 - 9:50</b>		<b>50,00</b>	<b>54,87</b>	<b>120,94</b>	<b>821,07</b>	<b>10,31</b>	<b>42,36</b>	<b>9,94</b>	<b>13,1</b>	<b>266,5</b>	<b>727,75</b>	<b>131,41</b>	<b>18,49</b>
353	<b>Сельдь с луком</b>	<b>100</b>	<b>9,60</b>	<b>20,30</b>	<b>3,80</b>	<b>136,00</b>	<b>0,03</b>	<b>3,10</b>	<b>0,02</b>	<b>0,50</b>	<b>48,00</b>	<b>161,00</b>	<b>23,00</b>	<b>0,90</b>
	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	<b>Борщ сибирский</b>	<b>200</b>	<b>12,90</b>	<b>14,67</b>	<b>26,60</b>	<b>87,57</b>	<b>9,90</b>	<b>28,45</b>	<b>9,80</b>	<b>9,90</b>	<b>62,25</b>	<b>50,60</b>	<b>27,80</b>	<b>11,43</b>
	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
<b>412</b>	<b>Биточки припущенные</b>	<b>90</b>	<b>13,50</b>	<b>9,63</b>	<b>8,35</b>	<b>108,00</b>	<b>0,12</b>	<b>2,39</b>	<b>0,08</b>	<b>0,57</b>	<b>51,28</b>	<b>188,58</b>	<b>20,57</b>	<b>2,10</b>
	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
<b>454</b>	<b>Соус томатный с овощами</b>	<b>25</b>	<b>0,30</b>	<b>1,03</b>	<b>1,35</b>	<b>7,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,42</b>	<b>0,03</b>	<b>0,22</b>	<b>3,60</b>	<b>10,25</b>	<b>4,60</b>	<b>0,22</b>
	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
<b>242</b>	<b>Каша перловая рассыпчатая</b>	<b>150</b>	<b>5,50</b>	<b>8,08</b>	<b>37,76</b>	<b>179,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,73</b>	<b>35,41</b>	<b>215,12</b>	<b>28,24</b>	<b>1,23</b>
	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
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
	Сск 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
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	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
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>10,05</b>	<b>15,25</b>	<b>55,10</b>	<b>336,00</b>	<b>0,14</b>	<b>15,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,60</b>	<b>252,0</b>	<b>222,00</b>	<b>91,0</b>	<b>1,10</b>
<b>112</b>	<b>Плоды свежие</b>	<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,50</b>	<b>144,00</b>	<b>0,06</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>12,00</b>	<b>42,00</b>	<b>63,00</b>	<b>0,90</b>
	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
<b>588</b>	<b>Вафли</b>	<b>25</b>	<b>2,00</b>	<b>9,50</b>	<b>14,00</b>	<b>50,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	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
<b>17</b>	<b>Молочный коктейль</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>142,00</b>	<b>0,08</b>		<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
	Молочный коктейль 2,5% жирности промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	142,00	0,08		0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за день</b>		<b>90,38</b>	<b>100,44</b>	<b>272,60</b>	<b>1738,77</b>	<b>10,75</b>	<b>61,41</b>	<b>10,20</b>	<b>15,96</b>	<b>832,73</b>	<b>1381,8</b>	<b>282,92</b>	<b>23,52</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>581,70</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>821,07</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>336,00</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1738,77</b>

Порции не менее	Фактически масса
500 г	520 г
700 г	895 г
300 г	375 г

День: 5, пятница  
 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
	<b>ЗАВТРАК 8:30 - 8:50</b>		<b>21,70</b>	<b>17,93</b>	<b>79,55</b>	<b>571,65</b>	<b>0,27</b>	<b>2,60</b>	<b>0,12</b>	<b>3,61</b>	<b>386,76</b>	<b>253,85</b>	<b>41,53</b>	<b>3,54</b>
<b>264</b>	<b>Каша молочная пшеничная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>7,40</b>	<b>7,48</b>	<b>36,50</b>	<b>243,00</b>	<b>0,12</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>2,40</b>	<b>224,66</b>	<b>100,00</b>	<b>20,68</b>	<b>0,93</b>
	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
<b>300</b>	<b>Яйца вареные</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>5,75</b>	<b>0,38</b>	<b>78,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>27,50</b>	<b>96,25</b>	<b>6,25</b>	<b>1,25</b>
	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
<b>501</b>	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	<b>3,60</b>	<b>3,30</b>	<b>15,43</b>	<b>110,30</b>	<b>0,04</b>	<b>1,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>120,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>
	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
<b>111</b>	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>7,60</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>
	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
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	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
	<b>ОБЕД 1 9:30 - 9:50</b>		<b>39,11</b>	<b>37,18</b>	<b>127,33</b>	<b>710,23</b>	<b>0,54</b>	<b>99,30</b>	<b>0,13</b>	<b>2,39</b>	<b>386,5</b>	<b>433,95</b>	<b>106,94</b>	<b>11,20</b>
<b>106</b>	<b>Овощи натуральные</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,07</b>	<b>1,90</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>34,50</b>	<b>63,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,90</b>
	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
<b>151</b>	<b>Уха рыбацкая</b>	<b>200</b>	<b>6,38</b>	<b>9,22</b>	<b>4,81</b>	<b>71,30</b>	<b>0,17</b>	<b>12,44</b>	<b>0,02</b>	<b>0,72</b>	<b>21,07</b>	<b>122,42</b>	<b>26,53</b>	<b>0,90</b>
	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
<b>482</b>	<b>Запеканка из печени с рисом</b>	<b>90</b>	<b>12,63</b>	<b>12,36</b>	<b>13,92</b>	<b>142,49</b>	<b>0,08</b>	<b>23,30</b>	<b>0,03</b>	<b>0,08</b>	<b>41,73</b>	<b>28,16</b>	<b>8,75</b>	<b>5,26</b>
	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	<b>Соус белый основной</b>	<b>25</b>	<b>0,40</b>	<b>0,50</b>	<b>0,85</b>	<b>9,84</b>	<b>0,01</b>	<b>0,22</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1,06</b>	<b>1,16</b>	<b>0,28</b>	<b>0,05</b>
	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	<b>Макаронные изделия отварные с сыром</b>	<b>150</b>	<b>12,10</b>	<b>14,47</b>	<b>42,32</b>	<b>175,00</b>	<b>0,11</b>	<b>0,56</b>	<b>0,08</b>	<b>0,06</b>	<b>246,03</b>	<b>110,24</b>	<b>14,23</b>	<b>1,56</b>
	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	<b>Компот из свежих ягод</b>	<b>200</b>	<b>0,20</b>	<b>0,10</b>	<b>21,50</b>	<b>87,00</b>	<b>0,01</b>	<b>48,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,17</b>	<b>17,19</b>	<b>7,93</b>	<b>9,24</b>	<b>0,36</b>
	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	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	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	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	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	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>13,20</b>	<b>12,70</b>	<b>59,20</b>	<b>337,75</b>	<b>0,76</b>	<b>76,90</b>	<b>0,08</b>	<b>1,10</b>	<b>257,5</b>	<b>205,50</b>	<b>49,00</b>	<b>0,85</b>
112	<b>Плоды свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>11,25</b>	<b>70,50</b>	<b>0,12</b>	<b>76,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>70,00</b>	<b>34,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,20</b>
	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	<b>Булочка с сыром</b>	<b>50</b>	<b>4,50</b>	<b>7,60</b>	<b>35,20</b>	<b>149,25</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,70</b>	<b>9,00</b>	<b>35,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,50</b>
	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	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>118,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>178,50</b>	<b>136,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	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
	<b>Итого за день</b>		<b>74,01</b>	<b>67,81</b>	<b>266,08</b>	<b>1619,63</b>	<b>1,57</b>	<b>178,80</b>	<b>0,34</b>	<b>7,10</b>	<b>1030,78</b>	<b>893,30</b>	<b>197,47</b>	<b>15,59</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	20-25%	470-587,5	571,65
<b>ОБЕД</b>	30-35%	705-822,5	710,23
<b>ПОЛДНИК</b>	10-15%	235-352,5	337,75
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	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	<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>220</b>	<b>41,36</b>	<b>36,91</b>	<b>26,40</b>	<b>378,00</b>	<b>0,25</b>	<b>12,09</b>	<b>0,06</b>	<b>1,27</b>	<b>55,68</b>	<b>423,18</b>	<b>89,09</b>	<b>5,41</b>
	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	<b>Компот из свежих плодов или ягод</b>	<b>200</b>	<b>0,50</b>	<b>0,20</b>	<b>23,10</b>	<b>96,00</b>	<b>0,00</b>	<b>3,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>12,47</b>	<b>2,21</b>	<b>5,02</b>	<b>0,18</b>
	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	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	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	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>10,80</b>	<b>15,60</b>	<b>78,10</b>	<b>337,00</b>	<b>0,22</b>	<b>46,0</b>	<b>0,10</b>	<b>1,60</b>	<b>93,0</b>	<b>87,00</b>	<b>23,00</b>	<b>1,50</b>
112	<b>Плоды свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>	<b>0,06</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>35,00</b>	<b>17,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,10</b>
	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	<b>Булочка с маком</b>	<b>100</b>	<b>9,00</b>	<b>15,20</b>	<b>70,40</b>	<b>207,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>18,00</b>	<b>70,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	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	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
	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
	<b>Итого за день</b>		<b>92,41</b>	<b>80,68</b>	<b>282,01</b>	<b>1725,00</b>	<b>1,12</b>	<b>126,91</b>	<b>0,28</b>	<b>6,61</b>	<b>949,33</b>	<b>1197,4</b>	<b>282,29</b>	<b>15,90</b>

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

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



<b>343</b>	<b>Рыба, тушенная в томате с овощами</b>	<b>120</b>	<b>14,25</b>	<b>7,71</b>	<b>6,75</b>	<b>153,00</b>	<b>0,09</b>	<b>5,03</b>	<b>0,01</b>	<b>4,50</b>	<b>37,50</b>	<b>217,50</b>	<b>41,78</b>	<b>0,85</b>
	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	0,08	0,00	0,00	0,01
	Сахарный песок	2,51	0,00	0,00	2,50	9,50	0,00	0,00	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,18
	Морковь	27	0,33	0,03	1,73	8,75	0,02	1,25	0,00	0,00	2,28	2,92	0,88	0,03
	Петрушка (корень)	4	0,06	0,02	0,40	2,04	0,00	1,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	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
<b>427</b>	<b>Картофель отварной в молоке</b>	<b>180</b>	<b>6,20</b>	<b>8,40</b>	<b>25,00</b>	<b>180,00</b>	<b>0,28</b>	<b>36,44</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>89,80</b>	<b>103,24</b>	<b>40,94</b>	<b>1,78</b>
	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
<b>519</b>	<b>Напиток из шиповника</b>	<b>200</b>	<b>0,70</b>	<b>0,30</b>	<b>22,80</b>	<b>97,00</b>	<b>0,01</b>	<b>130,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,34</b>	<b>5,60</b>	<b>1,60</b>	<b>1,60</b>	<b>0,26</b>
	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
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	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
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>11,75</b>	<b>15,05</b>	<b>58,25</b>	<b>337,00</b>	<b>0,10</b>	<b>15,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,60</b>	<b>12,00</b>	<b>42,00</b>	<b>63,00</b>	<b>0,90</b>
<b>112</b>	<b>Плоды свежие</b>	<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,50</b>	<b>144,00</b>	<b>0,06</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>12,00</b>	<b>42,00</b>	<b>63,00</b>	<b>0,90</b>
	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
<b>590</b>	<b>Печенье</b>	<b>25</b>	<b>2,00</b>	<b>9,50</b>	<b>14,00</b>	<b>75,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	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
<b>517</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>118,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>178,50</b>	<b>136,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	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
	<b>Итого за день</b>		<b>72,00</b>	<b>85,44</b>	<b>247,86</b>	<b>1688,75</b>	<b>0,91</b>	<b>205,08</b>	<b>0,64</b>	<b>15,31</b>	<b>651,23</b>	<b>1028,9</b>	<b>265,57</b>	<b>12,89</b>

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

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
<b>389</b>	<b>Тефтели из говядины паровые</b>	<b>90</b>	<b>13,80</b>	<b>12,70</b>	<b>8,70</b>	<b>153,00</b>	<b>0,06</b>	<b>2,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>14,86</b>	<b>13,34</b>	<b>3,22</b>	<b>1,79</b>
	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
<b>436</b>	<b>Соус молочный (2-й вариант)</b>	<b>25</b>	<b>0,18</b>	<b>1,45</b>	<b>1,82</b>	<b>24,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,41</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>36,44</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,07</b>
	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
<b>238</b>	<b>Каша гречневая рассыпчатая с луком</b>	<b>180</b>	<b>10,46</b>	<b>22,80</b>	<b>45,94</b>	<b>287,00</b>	<b>0,44</b>	<b>4,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,18</b>	<b>37,82</b>	<b>22,50</b>	<b>6,26</b>	<b>7,79</b>
	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
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
	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
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	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
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>11,50</b>	<b>12,90</b>	<b>56,05</b>	<b>339,50</b>	<b>0,80</b>	<b>76,00</b>	<b>0,09</b>	<b>1,10</b>	<b>319,00</b>	<b>249,00</b>	<b>56,00</b>	<b>0,90</b>
<b>112</b>	<b>Плоды свежие</b>	<b>150</b>	<b>1,20</b>	<b>0,30</b>	<b>11,25</b>	<b>70,50</b>	<b>0,12</b>	<b>76,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>	<b>70,00</b>	<b>34,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,20</b>
	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
<b>11</b>	<b>Булочка с корицей</b>	<b>50</b>	<b>4,50</b>	<b>7,60</b>	<b>35,20</b>	<b>127,00</b>	<b>0,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,05</b>	<b>0,70</b>	<b>9,00</b>	<b>35,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,50</b>
	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
<b>17</b>	<b>Молочный коктейль</b>	<b>200</b>	<b>5,80</b>	<b>5,00</b>	<b>9,60</b>	<b>142,00</b>	<b>0,08</b>		<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>240,00</b>	<b>180,00</b>	<b>28,00</b>	<b>0,20</b>
	Молочный коктейль 2,5% жирности промышленного производства	200	5,80	5,00	9,60	142,00	0,08		0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
	<b>Итого за день</b>		<b>73,39</b>	<b>81,83</b>	<b>236,52</b>	<b>1709,90</b>	<b>1,83</b>	<b>140,65</b>	<b>0,28</b>	<b>3,81</b>	<b>1337,5</b>	<b>925,70</b>	<b>190,33</b>	<b>17,40</b>

	Норма	Норма, ккал	За день, кк
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>20-25%</b>	<b>470-587,5</b>	<b>567,40</b>
<b>ОБЕД</b>	<b>30-35%</b>	<b>705-822,5</b>	<b>803,00</b>
<b>ПОЛДНИК</b>	<b>10-15%</b>	<b>235-352,5</b>	<b>339,50</b>
<b>Итого за день (2350 ккал - 100%)</b>	<b>60-75%</b>	<b>1410-1762,5</b>	<b>1709,90</b>

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

День: 9, четверг  
 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
	<b><u>ЗАВТРАК 8:30 - 8:50</u></b>		<b>39,18</b>	<b>39,35</b>	<b>123,59</b>	<b>583,00</b>	<b>0,29</b>	<b>4,02</b>	<b>0,24</b>	<b>2,68</b>	<b>371,41</b>	<b>493,39</b>	<b>73,38</b>	<b>4,50</b>
<b>317</b>	<b>Пудинг из творога паровой</b>	<b>150</b>	<b>20,90</b>	<b>16,30</b>	<b>33,00</b>	<b>172,00</b>	<b>0,09</b>	<b>0,82</b>	<b>0,13</b>	<b>0,26</b>	<b>229,33</b>	<b>298,55</b>	<b>33,70</b>	<b>1,27</b>
	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
<b>481</b>	<b>Молоко сгущенное</b>	<b>30</b>	<b>2,16</b>	<b>2,55</b>	<b>16,65</b>	<b>68,40</b>	<b>0,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,01</b>	<b>0,06</b>	<b>92,10</b>	<b>65,70</b>	<b>10,20</b>	<b>0,06</b>
	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
<b>494</b>	<b>Чай с лимоном</b>	<b>200</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>15,20</b>	<b>61,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>17,38</b>	<b>1,55</b>	<b>2,88</b>	<b>0,91</b>
	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
<b>11</b>	<b>Булочка с шоколадом</b>	<b>80</b>	<b>11,80</b>	<b>19,00</b>	<b>31,50</b>	<b>142,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>18,00</b>	<b>70,00</b>	<b>12,00</b>	<b>1,00</b>
	Булочка промышленного производства	80	11,80	19,00	31,50	142,00	0,12	0,00	0,10	1,40	18,00	70,00	12,00	1,00
<b>111</b>	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>7,60</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>
	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
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	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
	<b><u>ОБЕД 1 9:30 - 9:50</u></b>		<b>75,11</b>	<b>66,78</b>	<b>114,74</b>	<b>804,60</b>	<b>1,09</b>	<b>68,26</b>	<b>12,5</b>	<b>10,6</b>	<b>200,1</b>	<b>983,80</b>	<b>148,58</b>	<b>17,66</b>
<b>353</b>	<b>Сельдь с луком</b>	<b>100</b>	<b>14,40</b>	<b>30,45</b>	<b>5,70</b>	<b>136,00</b>	<b>0,05</b>	<b>4,65</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>72,00</b>	<b>241,50</b>	<b>34,50</b>	<b>1,35</b>
	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
<b>144</b>	<b>Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)</b>	<b>200</b>	<b>2,30</b>	<b>4,25</b>	<b>5,12</b>	<b>69,00</b>	<b>0,25</b>	<b>14,88</b>	<b>0,00</b>	<b>0,09</b>	<b>37,93</b>	<b>43,88</b>	<b>16,33</b>	<b>2,10</b>
	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
<b>398</b>	<b>Печень говяжья по-строгановски</b>	<b>90</b>	<b>27,81</b>	<b>21,32</b>	<b>6,64</b>	<b>123,00</b>	<b>0,44</b>	<b>13,13</b>	<b>12,42</b>	<b>8,34</b>	<b>35,54</b>	<b>488,36</b>	<b>27,81</b>	<b>10,35</b>
	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	0,00	0,00	0,00	0,04
	Масло сливочное	1	0,01	0,52	0,01	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,33	0,00	0,00	0,00
	Сметана	18	0,61	2,00	1,17	6,00	0,01	0,10	0,00	0,00	17,00	0,00	0,00	0,02
	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
<b>426</b>	<b>Картофель отварной</b>	<b>180</b>	<b>22,00</b>	<b>9,80</b>	<b>25,40</b>	<b>184,00</b>	<b>0,21</b>	<b>35,60</b>	<b>0,01</b>	<b>0,18</b>	<b>17,80</b>	<b>103,24</b>	<b>40,94</b>	<b>1,60</b>
	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
<b>503</b>	<b>Кисель из концентрата плодово-ягодного</b>	<b>200</b>	<b>1,40</b>	<b>0,00</b>	<b>29,00</b>	<b>82,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>10,85</b>	<b>4,63</b>	<b>1,80</b>	<b>0,03</b>
	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
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	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
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>4,30</b>	<b>2,02</b>	<b>38,77</b>	<b>260,00</b>	<b>0,10</b>	<b>23,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>52,0</b>	<b>42,00</b>	<b>63,00</b>	<b>1,30</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>150</b>	<b>2,25</b>	<b>0,75</b>	<b>31,50</b>	<b>144,00</b>	<b>0,06</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,60</b>	<b>12,00</b>	<b>42,00</b>	<b>63,00</b>	<b>0,90</b>
	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
<b>10</b>	<b>Зефир</b>	<b>7</b>	<b>1,05</b>	<b>1,07</b>	<b>7,07</b>	<b>24,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	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
<b>518</b>	<b>Сок фруктовый</b>	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,20</b>	<b>92,00</b>	<b>0,04</b>	<b>8,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>40,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,40</b>
	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
	<b>Итого за день</b>		<b>118,59</b>	<b>108,15</b>	<b>277,10</b>	<b>1647,60</b>	<b>1,48</b>	<b>95,28</b>	<b>12,70</b>	<b>13,85</b>	<b>623,53</b>	<b>1519,2</b>	<b>284,96</b>	<b>23,46</b>

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

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>520 г</b>
<b>700 г</b>	<b>870 г</b>
<b>300 г</b>	<b>357 г</b>

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<b>ЗАВТРАК 8:30 - 8:50</b>		<b>20,00</b>	<b>17,91</b>	<b>79,32</b>	<b>532,95</b>	<b>0,35</b>	<b>2,21</b>	<b>0,12</b>	<b>1,21</b>	<b>263,75</b>	<b>153,86</b>	<b>22,95</b>	<b>4,65</b>
267	<b>Каша пшеничная молочная жидкая</b>	<b>200</b>	<b>7,80</b>	<b>9,46</b>	<b>35,80</b>	<b>233,60</b>	<b>0,21</b>	<b>1,46</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>149,32</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>1,22</b>
	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	<b>Яйца вареные</b>	<b>50</b>	<b>6,38</b>	<b>5,75</b>	<b>0,38</b>	<b>78,75</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,12</b>	<b>0,25</b>	<b>27,50</b>	<b>96,25</b>	<b>6,25</b>	<b>1,25</b>
	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	<b>Чай с молоком</b>	<b>200</b>	<b>1,50</b>	<b>1,30</b>	<b>15,90</b>	<b>81,00</b>	<b>0,02</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>72,33</b>	<b>0,01</b>	<b>1,54</b>	<b>0,92</b>
	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	<b>Батон нарезной</b>	<b>40</b>	<b>3,00</b>	<b>1,16</b>	<b>20,56</b>	<b>104,80</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,68</b>	<b>7,60</b>	<b>26,00</b>	<b>5,20</b>	<b>0,48</b>
	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	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>20</b>	<b>1,32</b>	<b>0,24</b>	<b>6,68</b>	<b>34,80</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,28</b>	<b>7,00</b>	<b>31,60</b>	<b>9,40</b>	<b>0,78</b>
	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
	<b>ОБЕД 1 9:30 - 9:50</b>		<b>39,77</b>	<b>28,76</b>	<b>131,86</b>	<b>819,76</b>	<b>0,44</b>	<b>23,58</b>	<b>0,12</b>	<b>2,65</b>	<b>220,85</b>	<b>433,52</b>	<b>117,84</b>	<b>7,35</b>
106	<b>Овощи натуральные</b>	<b>100</b>	<b>0,60</b>	<b>0,07</b>	<b>1,90</b>	<b>14,00</b>	<b>0,04</b>	<b>15,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,15</b>	<b>34,50</b>	<b>63,00</b>	<b>21,00</b>	<b>0,90</b>
	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
152	<b>Уха с крупой</b>	<b>200</b>	<b>9,23</b>	<b>7,23</b>	<b>16,05</b>	<b>92,88</b>	<b>0,10</b>	<b>7,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,75</b>	<b>63,75</b>	<b>165,75</b>	<b>48,25</b>	<b>1,25</b>
	Горбуша, минтай	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 перловая	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	<b>Суфле из кур</b>	<b>90</b>	<b>14,53</b>	<b>17,73</b>	<b>3,60</b>	<b>202,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,66</b>	<b>0,09</b>	<b>0,53</b>	<b>37,33</b>	<b>100,00</b>	<b>14,66</b>	<b>1,33</b>
	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
<b>453</b>	<b>Соус томатный</b>	<b>25</b>	<b>0,17</b>	<b>1,87</b>	<b>1,71</b>	<b>16,40</b>	<b>0,01</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,47</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,04</b>
	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
<b>291</b>	<b>Макаронные изделия отварные</b>	<b>180</b>	<b>7,54</b>	<b>0,90</b>	<b>38,72</b>	<b>173,88</b>	<b>0,12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>49,80</b>	<b>2,56</b>	<b>4,83</b>	<b>1,56</b>
	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
<b>508</b>	<b>Компот из смеси сухофруктов</b>	<b>200</b>	<b>0,50</b>	<b>0,00</b>	<b>27,00</b>	<b>110,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>9,00</b>	<b>0,01</b>	<b>1,90</b>	<b>0,05</b>
	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	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
<b>108</b>	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>60</b>	<b>4,56</b>	<b>0,48</b>	<b>29,52</b>	<b>141,00</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,66</b>	<b>12,00</b>	<b>39,00</b>	<b>8,40</b>	<b>0,66</b>
	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
<b>109</b>	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>2,64</b>	<b>0,48</b>	<b>13,36</b>	<b>69,60</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,56</b>	<b>14,00</b>	<b>63,20</b>	<b>18,80</b>	<b>1,56</b>
	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
	<b>ПОЛДНИК 15:40 - 16:00</b>		<b>9,30</b>	<b>9,50</b>	<b>27,25</b>	<b>262,00</b>	<b>0,10</b>	<b>38,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,20</b>	<b>213,5</b>	<b>153,50</b>	<b>32,0</b>	<b>0,25</b>
<b>112</b>	<b>Фрукты свежие</b>	<b>100</b>	<b>0,80</b>	<b>0,20</b>	<b>7,50</b>	<b>38,00</b>	<b>0,06</b>	<b>38,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>35,00</b>	<b>17,00</b>	<b>11,00</b>	<b>0,10</b>
	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
<b>10</b>	<b>Шоколад</b>	<b>18</b>	<b>1,00</b>	<b>4,50</b>	<b>7,00</b>	<b>106,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>
	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
<b>517</b>	<b>Йогурт питьевой</b>	<b>200</b>	<b>7,50</b>	<b>4,80</b>	<b>12,75</b>	<b>118,00</b>	<b>0,04</b>	<b>0,90</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>178,50</b>	<b>136,50</b>	<b>21,00</b>	<b>0,15</b>
	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
	<b>Итого за день</b>		<b>69,07</b>	<b>56,17</b>	<b>238,43</b>	<b>1614,71</b>	<b>0,89</b>	<b>64,68</b>	<b>0,27</b>	<b>4,06</b>	<b>698,10</b>	<b>740,88</b>	<b>172,79</b>	<b>12,25</b>

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

Порции не менее	Фактически масса
<b>500 г</b>	<b>510 г</b>
<b>700 г</b>	<b>895 г</b>
<b>300 г</b>	<b>318 г</b>

### 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	<b>ЗАВТРАК</b>	240,86	250,36	847,77	5731,25	2,69	79,26	1,88	17,90	4307,45	3625,05	619,90	40,62
2	<b>ОБЕД</b>	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	<b>ПОЛДНИК</b>	120,31	128,47	515,40	3110,75	3,52	313,61	9,62	9,32	2089,41	1899,00	509,60	12,71
	<b>Итого</b>	<b>798,15</b>	<b>803,46</b>	<b>2549,07</b>	<b>16786,72</b>	<b>22,09</b>	<b>1072,94</b>	<b>39,44</b>	<b>92,70</b>	<b>8597,23</b>	<b>10918,5</b>	<b>2535,34</b>	<b>164,70</b>

### 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	<b>ЗАВТРАК</b>	24,09	25,04	84,78	573,13	0,27	7,93	0,19	1,79	430,75	362,50	61,99	4,06
2	<b>ОБЕД</b>	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	<b>ПОЛДНИК</b>	12,03	12,85	51,54	311,08	0,35	31,36	0,96	0,93	208,94	189,90	50,96	1,27
	<b>Итого</b>	<b>79,82</b>	<b>80,35</b>	<b>254,91</b>	<b>1678,67</b>	<b>2,21</b>	<b>107,29</b>	<b>3,94</b>	<b>9,27</b>	<b>859,72</b>	<b>1091,85</b>	<b>253,53</b>	<b>16,47</b>

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	9	2	13	1	1	9	1	12	7	11,25	5,80	- 5,45	- 36,33	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		200	200		200	200		200	112,5	120,00	7,50	5,00	

17	Творог (м.д.ж. не более 9%)	50		150		140					113		37,5	40,30	2,80	5,00	
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	10	4	10		10		10	18		7,5	7,20	- 0,30	- 3,00	
20	Масло сливочное	30	20	29	27	15	31	18	21	18	18	17	22,5	21,40	- 1,10	- 3,67	
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		82		4	58		133		13	65	37,5	35,50	- 2,00	- 4,00	
23	Сахар	30	15	10	26	28	30	23	32	1	35	31	22,5	23,10	0,60	2,00	
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	-	-	