

Согласовано:

Директор МОБУ СОШ №5

С.А. Топилина

«07» «ноября» 2023г



Утверждаю:

Генеральный директор

АО «Славянка»

Л.Г. Носова

«07» «ноября» 2023г



***Примерное десятидневное меню для организации  
питания детей  
в общеобразовательных учреждениях  
в осенне-зимний период***

г. Минусинск 2023 год

МЕНЮ 6-11 лет осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Неделя 1</b>														
	<i>День 1</i>														
завтрак	Горячий бутерброд с сыром	60	7,23	4,40	17,81	140,40	0,07	0,14	0,08	0,09	187,20	137,00	20,20	1,02	7
	Каша вязкая (из пшенной крупы) , с маслом	200	9,04	13,44	40,16	318,00	0,18	1,43	0,09	0,17	139,90	184,12	52,09	1,36	173
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за завтрак</b>	<b>597</b>	<b>17,01</b>	<b>19,05</b>	<b>99,64</b>	<b>639,00</b>	<b>0,34</b>	<b>7,77</b>	<b>3,22</b>	<b>0,65</b>	<b>362,78</b>	<b>368,69</b>	<b>95,52</b>	<b>5,85</b>	
	Салат из квашеной капусты с брусник	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70	47
	Суп-лапша домашняя	200	2,05	4,43	9,28	92,60	0,04	0,81	20,19	0,06	18,02	75,52	10,27	0,85	113
	Бефстроганов	90	13,68	20,79	4,61	261,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50	250
обед	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	89
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>27,82</b>	<b>34,25</b>	<b>102,68</b>	<b>870,67</b>	<b>0,41</b>	<b>54,59</b>	<b>4871,72</b>	<b>1,80</b>	<b>86,28</b>	<b>379,64</b>	<b>104,70</b>	<b>13,88</b>	
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	82,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>6,46</b>	<b>6,37</b>	<b>47,63</b>	<b>276,40</b>	<b>0,10</b>	<b>5,40</b>	<b>49,26</b>	<b>0,35</b>	<b>259,88</b>	<b>217,57</b>	<b>39,83</b>	<b>2,53</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1692</b>	<b>51,29</b>	<b>59,67</b>	<b>249,95</b>	<b>1786,07</b>	<b>0,86</b>	<b>67,76</b>	<b>4924,20</b>	<b>2,80</b>	<b>708,94</b>	<b>965,90</b>	<b>240,05</b>	<b>22,26</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		66,61	75,53	74,61	76,00	71,25	112,93	70,36	200,14	64,45	87,81	96,02	185,50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Неделя 1</b>														
	<i>День 2</i>														
завтрак	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	150	13,67	12,95	42,93	343,13	0,06	0,16	39,97	0,25	214,90	248,84	32,33	1,00	224м
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	<b>итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>34,56</b>	<b>18,61</b>	<b>101,22</b>	<b>705,83</b>	<b>0,22</b>	<b>4,68</b>	<b>98,27</b>	<b>0,69</b>	<b>252,88</b>	<b>336,21</b>	<b>68,36</b>	<b>5,29</b>	
	Салат картофельный с соленым огурцом	60	1,04	3,71	5,54	59,70	0,04	28,80	50,80	0,08	36,00	44,00	16,00	0,80	42
	Суп гороховый	200	4,39	4,21	13,23	118,60	0,15	4,76	97,20	0,06	27,00	80,40	29,00	1,47	102
обед	Биточки (из мяса)	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53	268
	Каша гречневая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	90
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>38,23</b>	<b>36,71</b>	<b>118,59</b>	<b>992,64</b>	<b>0,60</b>	<b>35,18</b>	<b>207,55</b>	<b>1,18</b>	<b>132,97</b>	<b>550,48</b>	<b>212,02</b>	<b>10,47</b>	
	Слоба Wybогрская	50	4,60	2,10	26,10	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп
полдник	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	61,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Фрукты свежие яблоки)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	<b>итого за полдник</b>	<b>445</b>	<b>4,96</b>	<b>2,27</b>	<b>54,91</b>	<b>291,2</b>	<b>0,063</b>	<b>4,04</b>	<b>6,88</b>	<b>0,03</b>	<b>26,04</b>	<b>55,16</b>	<b>20,72</b>	<b>3,067</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1845</b>	<b>77,75</b>	<b>57,59</b>	<b>274,72</b>	<b>1989,67</b>	<b>0,8848</b>	<b>43,902</b>	<b>312,7</b>	<b>1,895</b>	<b>411,89</b>	<b>941,85</b>	<b>301,1</b>	<b>18,824</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		100,97	72,90	82,01	84,67	73,73	73,17	44,67	135,36	37,44	85,62	120,44	156,87	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецепт
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Неделя 1</b>														
	<i>День 3</i>														
завтрак	Гренка в ячно-молочной смеси	70	3,20	1,07	29,21	154,00	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	371
	Макаронные изделия отварные с сыр	150	10,15	4,86	25,58	154,40	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	204
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18,35</b>	<b>7,63</b>	<b>98,01</b>	<b>510,20</b>	<b>0,15</b>	<b>85,21</b>	<b>112,78</b>	<b>0,67</b>	<b>233,78</b>	<b>106,51</b>	<b>28,60</b>	<b>4,31</b>	

	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,02	2,26	72,90	0,01	12,12	21,42	9,66	0,42	40
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной	210	1,70	4,21	11,29	98,28	0,03	6,76	137,80	0,04	33,60	42,60	19,20	0,87	82
<i>обед</i>	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	240	22,22	24,81	22,74	404,57	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70	259
	Кисель витаминный	200					0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	Хлеб пшеничный	30	0,24	0,11	31,37	149,80	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за обед</i>	<b>770</b>	<b>2,43</b>	<b>1,02</b>	<b>12,66</b>	<b>66,60</b>	<b>0,36</b>	<b>28,24</b>	<b>536,68</b>	<b>0,97</b>	<b>103,57</b>	<b>372,51</b>	<b>168,41</b>	<b>5,71</b>	
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	63
	<i>итого за полдник</i>	<b>500</b>	<b>13,50</b>	<b>13,10</b>	<b>62,82</b>	<b>434,40</b>	<b>0,176</b>	<b>12,8</b>	<b>110,26</b>	<b>0,74</b>	<b>493,8</b>	<b>426</b>	<b>102</b>	<b>1,42</b>	338
	<b>Всего за день</b>	<b>1706</b>	<b>34,28</b>	<b>21,75</b>	<b>173,49</b>	<b>1011,2</b>	<b>0,6845</b>	<b>126,248</b>	<b>759,72</b>	<b>2,375</b>	<b>831,148</b>	<b>905,02</b>	<b>299,01</b>	<b>2,22</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>44,52</b>	<b>27,53</b>	<b>51,79</b>	<b>43,03</b>	<b>57,04</b>	<b>210,41</b>	<b>108,53</b>	<b>169,64</b>	<b>75,56</b>	<b>82,27</b>	<b>119,60</b>	<b>18,50</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Неделя 1</b>														
	<i>День 4</i>														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
<i>завтрак</i>	Каша вязкая из риса и пшена	210	6,08	11,18	33,48	260,00	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	175
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10	378
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	<i>итого за завтрак</i>	<b>590</b>	<b>16,45</b>	<b>17,01</b>	<b>92,92</b>	<b>632,58</b>	<b>0,51</b>	<b>5,85</b>	<b>234,25</b>	<b>0,76</b>	<b>212,48</b>	<b>386,17</b>	<b>94,53</b>	<b>5,49</b>	
	Салат из свеклы с сыром	60	0,84	0,44	4,96	85,68	0,05	125,00	71,65	0,04	18,50	34,00	17,00	0,75	52
	Щи со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
<i>обед</i>	Минтай припущенный в молоке	90	11,14	6,34	2,57	111,60	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00	228
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из овсянки	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за обед</i>	<b>760</b>	<b>30,11</b>	<b>27,53</b>	<b>78,66</b>	<b>828,30</b>	<b>0,69</b>	<b>161,75</b>	<b>183,94</b>	<b>1,14</b>	<b>181,93</b>	<b>569,35</b>	<b>166,32</b>	<b>5,11</b>	
<i>полдник</i>	Булочка дорожная	50	6,10	2,10	26,30	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46	гп
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	<i>итого за полдник</i>	<b>450</b>	<b>10,96</b>	<b>6,60</b>	<b>45,74</b>	<b>320,40</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>47,58</b>	<b>0,36</b>	<b>247,46</b>	<b>228,39</b>	<b>37,09</b>	<b>0,66</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1910</b>	<b>57,52</b>	<b>51,14</b>	<b>217,32</b>	<b>1781,28</b>	<b>1,296</b>	<b>169</b>	<b>465,77</b>	<b>2,259</b>	<b>641,87</b>	<b>1183,91</b>	<b>297,94</b>	<b>11,257</b>	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		<b>74,70</b>	<b>64,73</b>	<b>64,87</b>	<b>75,80</b>	<b>108,00</b>	<b>281,67</b>	<b>66,54</b>	<b>161,36</b>	<b>58,35</b>	<b>107,63</b>	<b>119,18</b>	<b>93,81</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Неделя 1</b>														
	<i>День 5</i>														
	Бутерброд с вареным густым молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	205	4,49	3,89	14,72	123,00	0,06	0,72	26,32	0,17	155,90	121,20	19,40	0,36	120
<i>завтрак</i>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	388
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за завтрак</i>	<b>595</b>	<b>11,12</b>	<b>11,05</b>	<b>92,86</b>	<b>513,20</b>	<b>0,23</b>	<b>85,20</b>	<b>182,36</b>	<b>0,65</b>	<b>200,38</b>	<b>204,37</b>	<b>54,63</b>	<b>4,45</b>	
	Винегрет	60	0,84	6,02	4,37	75,06	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72	67
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	210	1,69	4,38	10,06	90,09	0,06	5,54	107,20	0,05	21,00	51,40	19,60	0,71	96
<i>обед</i>	Птица тушеная в соусе	90	11,95	9,76	2,61	145,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	290
	Рис припущенный	150	3,64	4,30	36,37	199,95	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50	305
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	50	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<i>итого за обед</i>	<b>770</b>	<b>26,64</b>	<b>25,97</b>	<b>110,68</b>	<b>773,10</b>	<b>0,34</b>	<b>12,53</b>	<b>303,23</b>	<b>1,01</b>	<b>73,79</b>	<b>411,03</b>	<b>113,70</b>	<b>6,49</b>	
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33	338
<i>полдник</i>	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	гп
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	<i>итого за полдник</i>	<b>310</b>	<b>7,19</b>	<b>6,42</b>	<b>42,73</b>	<b>267,7</b>	<b>0,12</b>	<b>67,4</b>	<b>51,54</b>	<b>0,383</b>	<b>283,2</b>	<b>233,3</b>	<b>46,3</b>	<b>0,95</b>	

	Всего за день	1675	44,95	43,44	246,27	1554	0,683	165,13	537,13	2,036	557,37	848,7	214,63	11,89
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		58,38	54,99	73,51	66,13	56,92	275,22	76,73	145,43	50,67	77,15	85,85	99,08

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 6														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,39	0,60	526,70	0,32	91,70	195,85	29,18	2,18	210
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	376
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,69</b>	<b>26,27</b>	<b>40,10</b>	<b>463,26</b>	<b>0,48</b>	<b>4,64</b>	<b>530,00</b>	<b>0,72</b>	<b>116,08</b>	<b>242,62</b>	<b>50,21</b>	<b>5,57</b>	
	Салат витаминный 2 вариант	60	0,94	3,61	5,28	57,42	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	49
	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,09	1,37	68,00	0,04	9,08	66,79	15,46	0,25	99
	Гуляш	90	9,58	25,37	2,60	278,10	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50	260
обед	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	202,65	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77	309
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>27,82</b>	<b>38,93</b>	<b>93,47</b>	<b>850,97</b>	<b>0,33</b>	<b>16,15</b>	<b>133,00</b>	<b>0,97</b>	<b>55,87</b>	<b>313,23</b>	<b>94,50</b>	<b>10,45</b>	
	Фрукты свежие	100	0,56	0,56	13,72	65,80	0,03	5,60	4,20	0,02	19,71	13,40	11,00	2,67	63
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42	338
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	гп
	<b>итого за полдник</b>	<b>980</b>	<b>6,76</b>	<b>6,76</b>	<b>47,54</b>	<b>286,20</b>	<b>0,11</b>	<b>7,00</b>	<b>50,46</b>	<b>0,37</b>	<b>265,51</b>	<b>221,40</b>	<b>43,00</b>	<b>3,29</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1545</b>	<b>53,27</b>	<b>71,96</b>	<b>181,11</b>	<b>1600,43</b>	<b>0,9138</b>	<b>27,79</b>	<b>713,46</b>	<b>2,054</b>	<b>437,46</b>	<b>777,25</b>	<b>187,71</b>	<b>19,305</b>	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,18	91,09	54,06	68,10	76,15	46,32	101,92	146,71	39,77	70,66	75,08	160,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент уры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 7														
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	Каша жидкая молочная манная с 220маслом и сахаром	220	6,11	10,72	42,36	291,00	0,06	0,48	294,20	0,21	174,20	190,10	30,60	0,70	181
завтрак	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	29	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60	338
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>13,42</b>	<b>16,74</b>	<b>128,58</b>	<b>717,44</b>	<b>0,248</b>	<b>90,96</b>	<b>467,24</b>	<b>0,736</b>	<b>212,6</b>	<b>291,7</b>	<b>100</b>	<b>3,48</b>	
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26	45
обед	Суп картофельный с клецками	200	2,85	3,67	15,03	115,40	0,05	4,14	115,09	0,04	11,71	40,54	14,41	0,61	108
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	90	7,40	16,46	9,68	218,25	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95	268
	Рис отварной с овощами	150	3,60	3,90	35,90	193,00	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51	265
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>29,27</b>	<b>27,49</b>	<b>121,76</b>	<b>825,89</b>	<b>0,34</b>	<b>18,99</b>	<b>314,39</b>	<b>0,95</b>	<b>65,32</b>	<b>318,03</b>	<b>89,57</b>	<b>5,39</b>	
	Пицца школьная	110	11,20	17,50	34,20	299,10	0,06	0,70	27,56	0,07	98,56	106,46	14,28	0,78	гп
полдник	Кондитерские изделия (мармелад желейный, зефир, пастила)	20	0,02	4,20	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20	0,40	0,08	гп
	Чай без сахара	200	0,100	0,000	0,075	0,750	0,000	0,040	0,300	0,010	4,400	7,200	3,800	0,700	376
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,32</b>	<b>21,7</b>	<b>49,3</b>	<b>359,85</b>	<b>0,064</b>	<b>0,74</b>	<b>27,86</b>	<b>0,08</b>	<b>103,76</b>	<b>113,86</b>	<b>18,48</b>	<b>1,56</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1730</b>	<b>54,01</b>	<b>65,93</b>	<b>299,6</b>	<b>1903,18</b>	<b>0,647</b>	<b>110,69</b>	<b>809,49</b>	<b>1,764</b>	<b>381,68</b>	<b>723,59</b>	<b>208,05</b>	<b>10,426</b>	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		70,14	83,46	89,44	80,99	53,92	184,48	115,64	126,00	34,70	65,78	83,22	86,88	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	Неделя 2														
	День 8														
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	1
	Макаронные запеченные с яйцом	150	7,24	12,25	23,15	231,43	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68	206
завтрак	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377

	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,06	38,00	10,00	0,03	35,00	17,00	11,00	0,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за завтрак</b>	<b>547</b>	<b>14,21</b>	<b>24,84</b>	<b>86,69</b>	<b>617,03</b>	<b>0,42</b>	<b>40,69</b>	<b>76,42</b>	<b>0,48</b>	<b>133,10</b>	<b>159,52</b>	<b>49,75</b>	<b>3,24</b>	
	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	59
	Щи по-Уральски с крупой	200	1,47	4,39	3,40	55,00	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41	93
	Тефтели мясные с соусом овощным	90	13,17	15,61	12,85	248,00	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0	279
<b>обед</b>	Каша гречневая	150	6,66	3,65	23,55	152,00	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00	171
	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16	357
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>28,56</b>	<b>24,20</b>	<b>87,46</b>	<b>771,98</b>	<b>0,44</b>	<b>39,20</b>	<b>100,98</b>	<b>1,66</b>	<b>150,73</b>	<b>324,93</b>	<b>166,92</b>	<b>6,49</b>	
<b>полдник</b>	Пирожки печеные с капустой	50	3,10	9,30	15,38	157,50	0,02	0,24	6,50	0,02	6,08	18,79	3,55	0,47	гп
	Кисломолочный напиток	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	<b>итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>7,96</b>	<b>13,8</b>	<b>34,82</b>	<b>299,7</b>	<b>0,0815</b>	<b>1,64</b>	<b>50,5</b>	<b>0,358</b>	<b>246,075</b>	<b>208,79</b>	<b>31,55</b>	<b>0,67</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1823</b>	<b>50,73</b>	<b>62,84</b>	<b>208,97</b>	<b>1688,71</b>	<b>0,942</b>	<b>81,5275</b>	<b>227,9</b>	<b>2,5009</b>	<b>529,903</b>	<b>693,24</b>	<b>248,22</b>	<b>10,4</b>	
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>65,88</b>	<b>79,54</b>	<b>62,38</b>	<b>71,86</b>	<b>78,50</b>	<b>135,88</b>	<b>32,56</b>	<b>178,64</b>	<b>48,17</b>	<b>63,02</b>	<b>99,29</b>	<b>86,67</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент уры
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Неделя 2</b>														
	<b>День 9</b>														
<b>завтрак</b>	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90	2
	каша вязкая молочная "геркулес", с маслом и курагой	200	8,35	13,15	44,45	329,00	0,12	0,55	44,85	0,12	115,80	156,89	41,60	1,18	177
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70	71
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,01	36,00	0,02	4,00	3,00	0,02	14,08	9,57	7,83	1,91	338
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,64</b>	<b>11,66</b>	<b>106,62</b>	<b>569,00</b>	<b>0,31</b>	<b>5,07</b>	<b>103,15</b>	<b>0,57</b>	<b>153,78</b>	<b>244,26</b>	<b>77,63</b>	<b>5,47</b>	
	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,85	3,62	3,76	51,00	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83	55
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	8,42	107,40	0,10	34,90	96,40	28,20	1,16	103
<b>обед</b>	Котлеты рыбные (минтай или горбуша)	90	7,34	8,02	7,25	156,96	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80	234
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00	312
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11	387
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>18,40</b>	<b>20,22</b>	<b>97,22</b>	<b>736,80</b>	<b>0,53</b>	<b>37,79</b>	<b>305,98</b>	<b>1,20</b>	<b>149,20</b>	<b>461,25</b>	<b>118,28</b>	<b>5,46</b>	
<b>полдник</b>	Блинчики с молоком сгущенным	150	7,70	6,40	35,00	228,50	0,06	0,53	39,20	0,16	158,65	140,59	21,38	0,49	399
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78	377
	<b>итого за полдник</b>	<b>302</b>	<b>7,90</b>	<b>6,41</b>	<b>50,00</b>	<b>291,50</b>	<b>0,06</b>	<b>2,73</b>	<b>39,25</b>	<b>0,16</b>	<b>174,45</b>	<b>148,59</b>	<b>27,38</b>	<b>1,27</b>	
	<b>Всего за день</b>	<b>1597</b>	<b>42,9</b>	<b>38,3</b>	<b>253,8</b>	<b>1597,3</b>	<b>0,942</b>	<b>731,2</b>	<b>45,6</b>	<b>448,4</b>	<b>1,9</b>	<b>477,4</b>	<b>854,1</b>	<b>223,3</b>	<b>12,2</b>
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>55,77</b>	<b>48,47</b>	<b>75,77</b>	<b>67,97</b>	<b>60936,15</b>	<b>75,98</b>	<b>64,05</b>	<b>138,14</b>	<b>43,40</b>	<b>77,65</b>	<b>89,32</b>	<b>101,64</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				N рецент
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	<b>Неделя 2</b>														
	<b>День 10</b>														
<b>завтрак</b>	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44	2
	Каша молочно-кукурузная жидкая	220	7,63	11,10	60,76	374,00	0,08	1,30	0,06	0,34	128,78	134,61	25,74	1,16	174
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,53	0,04	13,29	0,11	10,00	32,50	7,00	0,55	379
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10	338
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>17,43</b>	<b>19,52</b>	<b>142,17</b>	<b>812,84</b>	<b>0,71</b>	<b>3,06</b>	<b>27,01</b>	<b>1,17</b>	<b>395,58</b>	<b>304,13</b>	<b>72,86</b>	<b>4,03</b>	
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	1,08	98,52	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36	39
	Щи со сметаной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80	88
<b>обед</b>	Плов из птицы	240	20,34	12,56	42,88	366,40	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10	291
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50	349
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78	гп

	итоги за обед	760	36,13	21,08	107,55	799,72	0,33	34,25	166,97	0,95	130,13	241,67	83,94	4,32	
	Булочка дорожная	50	3,28	1,12	22,00	141,20	0,03	0,36	2,43	0,02	11,45	31,43	7,90	0,54	гп
полдник	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	180	4,86	4,50	19,44	142,20	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20	386
	итоги за полдник	1200	8,14	5,62	41,44	283,40	0,09	1,76	46,43	0,36	251,45	221,43	35,90	0,74	
	Всего за день	1765	61,70	46,22	291,16	1895,96	1,13	39,07	240,41	2,48	777,16	767,23	192,70	9,09	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		80,13	58,51	86,91	80,68	93,88	65,12	34,34	176,93	70,65	69,75	77,08	75,75	

Среднеесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с

Средние показатели белков, энергетической ценности (7 - 11 лет)	ые вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)					
	белки	жиры	углеводы		ккал	В1	Е	Са	С	Р
день 1	51,29	59,67	249,95	1786,07	0,86	2,80	2,80	2,80	965,90	240,05
день 2	77,75	57,59	274,72	1989,67	0,88	1,90	1,90	1,90	941,85	301,10
день 3	34,28	21,75	173,49	1011,20	0,68	2,38	2,38	2,38	905,02	299,01
день 4	57,52	51,14	217,32	1781,28	1,30	2,26	2,26	2,26	1183,91	297,94
день 5	44,95	43,44	246,27	1554,00	0,68	2,04	2,04	2,04	848,70	214,63
Всего за 5 дней	315,30	276,94	1390,54	9598,28	5,67	13,46	13,46	13,46	5630,93	1659,05
ИТОГО среднее значение за 6 дней	52,55	46,16	231,76	1599,71	0,95	2,24	2,24	2,24	938,49	276,51
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	68,25	58,43	69,18	68,07	78,80	160,30	0,20	3,74	85,32	110,60
день 6	53,27	71,96	181,11	1600,43	0,91	2,05	2,05	2,05	777,25	187,71
день 7	54,01	65,93	299,62	1903,18	0,65	1,76	1,76	1,76	723,59	208,05
день 8	50,73	62,84	208,97	1688,71	0,94	2,50	2,50	2,50	693,24	248,22
день 9	42,94	38,29	253,84	1597,30	731,23	1,93	1,93	1,93	854,10	223,29
день 10	61,7	46,22	291,16	1895,96	1,13	2,48	2,48	2,48	767,23	192,70
Всего за 5 дней	306,88	378,36	1452,38	10255,26	760,34	12,51	12,51	12,51	4539,26	1336,23
ИТОГО среднее значение за 6 дней	51,15	63,06	242,06	1709,21	126,72	2,09	2,09	2,09	756,54	222,71
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	66,42	79,82	72,26	72,73	10560,25	148,99	0,19	3,48	68,78	89,08
Всего за 10 дней	622,18	655,30	2842,92	19853,54	766,01	25,98	25,98	25,98	10170,19	2995,28
ИТОГО среднее значение за 10 дней	51,85	54,61	236,91	1654,46	63,83	2,16	2,16	2,16	847,52	249,61
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	67,34	69,12	70,72	70,40	5319,53	154,64	0,20	3,61	77,05	99,84

МЕНЮ 12 лет и старше осенне-зимний период

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Неделя 1													
	День 1													
	Горячий бутерброд с сыром	60	7,23	4,40	17,81	140,40	0,07	0,14	0,08	0,09	187,20	137,00	20,20	1,02
завтрак	Каша вязкая (из пшенной крупы) , с маслом	250	11,30	16,80	50,20	397,50	0,18	1,43	0,09	0,17	139,90	184,12	52,09	1,36
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за завтрак</b>	<b>597</b>	<b>17,01</b>	<b>22,41</b>	<b>109,68</b>	<b>718,50</b>	<b>0,34</b>	<b>7,77</b>	<b>3,22</b>	<b>0,65</b>	<b>362,78</b>	<b>368,69</b>	<b>95,52</b>	<b>5,85</b>
	Салат из квашеной капусты с брусник	100	1,7	5,00	8,45	85,7	0,04	40,30	133,00	0,05	20,00	19,00	25,00	0,70
	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,53	11,60	115,75	0,04	0,81	20,19	0,06	18,02	75,52	10,27	0,85
	Бефстроганов	100	15,20	23,10	5,12	290,00	0,17	11,43	4716,00	0,90	27,00	215,10	15,30	4,50
обед	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за обед</b>	<b>890</b>	<b>31,63</b>	<b>40,56</b>	<b>114,17</b>	<b>997,63</b>	<b>0,41</b>	<b>54,59</b>	<b>4871,72</b>	<b>1,80</b>	<b>86,28</b>	<b>379,64</b>	<b>104,70</b>	<b>13,88</b>
полдник	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	82,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
	<b>итого за полдник</b>	<b>320</b>	<b>7,00</b>	<b>6,87</b>	<b>49,79</b>	<b>292,20</b>	<b>0,10</b>	<b>5,40</b>	<b>49,26</b>	<b>0,35</b>	<b>259,88</b>	<b>217,57</b>	<b>39,83</b>	<b>2,53</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1692</b>	<b>55,64</b>	<b>69,84</b>	<b>273,64</b>	<b>2008,33</b>	<b>0,86</b>	<b>67,76</b>	<b>4924,20</b>	<b>2,80</b>	<b>708,94</b>	<b>965,90</b>	<b>240,05</b>	<b>22,26</b>
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности. %</i>		<b>72,26</b>	<b>88,41</b>	<b>81,68</b>	<b>85,46</b>	<b>71,25</b>	<b>112,93</b>	<b>70,36</b>	<b>200,14</b>	<b>64,45</b>	<b>87,81</b>	<b>96,02</b>	<b>185,50</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Неделя 1													
	День 2													
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90
завтрак	Запеканка творожно-морковная с молочным соусом	200	18,22	17,26	57,24	457,50	0,06	0,16	39,97	0,25	214,90	248,84	32,33	1,00
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
	<b>итого за завтрак</b>	<b>540</b>	<b>34,56</b>	<b>22,92</b>	<b>101,22</b>	<b>705,83</b>	<b>0,22</b>	<b>4,68</b>	<b>98,27</b>	<b>0,69</b>	<b>252,88</b>	<b>336,21</b>	<b>68,36</b>	<b>5,29</b>
	Салат картофельный с соевым соусом	100	1,73	6,18	9,23	99,50	0,04	28,80	50,80	0,08	36,00	44,00	16,00	0,80
	Суп гороховый	250	5,48	5,26	16,53	148,25	0,15	4,76	97,20	0,06	27,00	80,40	29,00	1,47
обед	Биточки (из мяса)	100	8,22	18,28	10,75	242,50	0,07	0,12	30,80	0,14	38,70	182,60	26,70	2,53
	Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>38,23</b>	<b>36,71</b>	<b>118,59</b>	<b>992,64</b>	<b>0,60</b>	<b>35,18</b>	<b>207,55</b>	<b>1,18</b>	<b>132,97</b>	<b>550,48</b>	<b>212,02</b>	<b>10,47</b>
	Сдоба выбогская	50	4,60	2,10	26,10	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46
полдник	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	61,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70
	Фрукты свежие яблоки)	100	0,26	0,17	13,81	52,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
	<b>итого за полдник</b>	<b>445</b>	<b>4,96</b>	<b>2,27</b>	<b>54,91</b>	<b>291,2</b>	<b>0,063</b>	<b>4,04</b>	<b>6,88</b>	<b>0,03</b>	<b>26,04</b>	<b>55,16</b>	<b>20,72</b>	<b>3,067</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1845</b>	<b>77,75</b>	<b>61,9</b>	<b>274,72</b>	<b>1989,67</b>	<b>0,8848</b>	<b>43,902</b>	<b>312,7</b>	<b>1,895</b>	<b>411,89</b>	<b>941,85</b>	<b>301,1</b>	<b>18,824</b>
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности. %</i>		<b>100,97</b>	<b>78,35</b>	<b>82,01</b>	<b>84,67</b>	<b>73,73</b>	<b>73,17</b>	<b>44,67</b>	<b>135,36</b>	<b>37,44</b>	<b>85,62</b>	<b>120,44</b>	<b>156,87</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Неделя 1													
	День 3													
	Гренка в яично-молочной смеси	70	3,20	1,07	29,21	154,00	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44
	Макаронные изделия отварные с сыр	200	13,53	6,48	34,10	205,86	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68
завтрак	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за завтрак</b>	<b>600</b>	<b>18,35</b>	<b>9,25</b>	<b>106,53</b>	<b>561,66</b>	<b>0,15</b>	<b>85,21</b>	<b>112,78</b>	<b>0,67</b>	<b>233,78</b>	<b>106,51</b>	<b>28,60</b>	<b>4,31</b>

	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	2,73	7,06	9,55	112,70	0,02	2,26	72,90	0,01	12,12	21,42	9,66	0,42
	Борщ с капустой (свежей) и картофелем со сметаной	260	2,10	5,21	13,44	121,68	0,03	6,76	137,80	0,04	33,60	42,60	19,20	0,87
<i>обед</i>	Жаркое по-домашнему с тушеной говядиной	280	25,92	28,94	26,53	471,99	0,17	14,10	325,00	0,13	40,00	241,00	117,00	2,70
	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,43	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за обед</b>	<b>900</b>	<b>35,82</b>	<b>42,74</b>	<b>106,15</b>	<b>986,37</b>	<b>0,36</b>	<b>28,24</b>	<b>536,68</b>	<b>0,97</b>	<b>103,57</b>	<b>372,51</b>	<b>168,41</b>	<b>5,71</b>
	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>итого за полдник</b>	<b>520</b>	<b>14,04</b>	<b>13,60</b>	<b>64,98</b>	<b>450,20</b>	<b>0,176</b>	<b>12,8</b>	<b>110,26</b>	<b>0,74</b>	<b>493,8</b>	<b>426</b>	<b>102</b>	<b>1,42</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1706</b>	<b>68,21</b>	<b>65,59</b>	<b>277,66</b>	<b>1998,23</b>	<b>0,6845</b>	<b>126,248</b>	<b>759,72</b>	<b>2,375</b>	<b>831,148</b>	<b>905,02</b>	<b>299,01</b>	<b>2,22</b>
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		88,58	83,03	82,88	85,03	57,04	210,41	108,53	169,64	75,56	82,27	119,60	18,50

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Неделя 1</b>													
	<i>День 4</i>													
<i>завтрак</i>	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90
	Каша вязкая из риса и пшена	260	7,52	13,84	41,45	321,90	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80
	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,90	81,00	0,04	0,68	17,25	0,17	143,00	130,00	34,30	1,10
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>16,45</b>	<b>17,01</b>	<b>92,92</b>	<b>632,58</b>	<b>0,51</b>	<b>5,85</b>	<b>234,25</b>	<b>0,76</b>	<b>212,48</b>	<b>386,17</b>	<b>94,53</b>	<b>5,49</b>
	Салат из свеклы с сыром	100	1,40	0,73	8,26	142,80	0,05	125,00	71,65	0,04	18,50	34,00	17,00	0,75
	Щи со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80
<i>обед</i>	Минтай припущенный в молоке	100	12,37	7,04	2,85	124,00	0,23	1,35	4,17	0,09	41,60	232,47	53,84	1,00
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	180	3,65	5,84	24,51	201,16	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00
	Напиток из облепихи	200	0,30	1,20	6,80	104,00	0,06	20,00	0,13	0,07	36,00	82,41	27,94	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>30,11</b>	<b>27,53</b>	<b>78,66</b>	<b>828,30</b>	<b>0,69</b>	<b>161,75</b>	<b>183,94</b>	<b>1,14</b>	<b>181,93</b>	<b>569,35</b>	<b>166,32</b>	<b>5,11</b>
<i>полдник</i>	Булочка дорожная	50	6,10	2,10	26,30	178,20	0,04	0,00	3,58	0,02	7,46	38,39	9,09	0,46
	Кисломолочный напиток (Йогурт)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20
	<b>итого за полдник</b>	<b>450</b>	<b>11,50</b>	<b>7,10</b>	<b>47,90</b>	<b>336,20</b>	<b>0,10</b>	<b>1,40</b>	<b>47,58</b>	<b>0,36</b>	<b>247,46</b>	<b>228,39</b>	<b>37,09</b>	<b>0,66</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1910</b>	<b>58,06</b>	<b>51,64</b>	<b>219,48</b>	<b>1797,08</b>	<b>1,296</b>	<b>169</b>	<b>465,77</b>	<b>2,259</b>	<b>641,87</b>	<b>1183,91</b>	<b>297,94</b>	<b>11,257</b>
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		75,40	65,37	65,52	76,47	108,00	281,67	66,54	161,36	58,35	107,63	119,18	93,81

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетиче	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Неделя 1</b>													
	<i>День 5</i>													
<i>завтрак</i>	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90
	Суп молочный с вермишелью, с маслом	255	5,58	4,83	18,31	153,00	0,06	0,72	26,32	0,17	155,90	121,20	19,40	0,36
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за завтрак</b>	<b>595</b>	<b>11,12</b>	<b>11,99</b>	<b>96,45</b>	<b>543,20</b>	<b>0,23</b>	<b>85,20</b>	<b>182,36</b>	<b>0,65</b>	<b>200,38</b>	<b>204,37</b>	<b>54,63</b>	<b>4,45</b>
	Винегрет	100	1,40	10,03	7,28	125,10	0,06	2,14	134,90	0,04	12,03	54,83	22,00	0,72
	Рассольник Ленинградский, со сметаной	260	2,09	5,42	12,45	107,25	0,06	5,54	107,20	0,05	21,00	51,40	19,60	0,71
<i>обед</i>	Птица тушеная в соусе	100	13,27	10,84	2,90	161,11	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50
	Рис припущенный	180	4,36	5,15	43,64	239,94	0,03	1,44	26,60	0,03	6,00	72,00	24,00	0,50
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>26,64</b>	<b>32,95</b>	<b>123,54</b>	<b>896,40</b>	<b>0,34</b>	<b>12,53</b>	<b>303,23</b>	<b>1,01</b>	<b>73,79</b>	<b>411,03</b>	<b>113,70</b>	<b>6,49</b>
	Фрукты свежие (апельсин)	110	0,99	0,22	8,91	47,30	0,04	66,00	5,28	0,03	37,40	25,30	14,30	0,33
<i>полдник</i>	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42
	Кисломолочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20
	<b>итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>7,73</b>	<b>6,92</b>	<b>44,89</b>	<b>283,5</b>	<b>0,12</b>	<b>67,4</b>	<b>51,54</b>	<b>0,383</b>	<b>283,2</b>	<b>233,3</b>	<b>46,3</b>	<b>0,95</b>



	Всего за день	1695	45,49	51,86	264,88	1723,1	0,683	165,13	537,13	2,036	557,37	848,7	214,63	11,89
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		59,08	65,65	79,07	73,32	56,92	275,22	76,73	145,43	50,67	77,15	85,85	99,08

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Неделя 2</b>													
	<b>День 6</b>													
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90
	Омлет натуральный	200	18,58	33,10	3,52	386,21	0,39	0,60	526,70	0,32	91,70	195,85	29,18	2,18
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	4,00	3,00	0,00	14,08	9,57	7,83	1,91
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за завтрак</b>	<b>500</b>	<b>18,69</b>	<b>34,54</b>	<b>40,98</b>	<b>559,81</b>	<b>0,48</b>	<b>4,64</b>	<b>530,00</b>	<b>0,72</b>	<b>116,08</b>	<b>242,62</b>	<b>50,21</b>	<b>5,57</b>
	Салат витаминный 2 вариант	100	1,56	6,01	8,80	95,70	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26
	Суп из овощей	250	1,58	4,98	9,15	95,25	0,09	1,37	68,00	0,04	9,08	66,79	15,46	0,25
	Гуляш	100	10,64	28,18	2,88	309,00	0,05	1,41	32,00	0,11	14,16	165,80	23,30	2,50
<i>обед</i>	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	243,18	0,03	0,05	0,00	0,01	0,66	3,02	29,33	5,77
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>27,82</b>	<b>46,03</b>	<b>104,38</b>	<b>979,73</b>	<b>0,33</b>	<b>16,15</b>	<b>133,00</b>	<b>0,97</b>	<b>55,87</b>	<b>313,23</b>	<b>94,50</b>	<b>10,45</b>
	Фрукты свежие	100	0,56	0,56	13,72	65,80	0,03	5,60	4,20	0,02	19,71	13,40	11,00	2,67
<i>полдник</i>	Печенье	20	1,34	1,70	14,38	78,20	0,02	0,00	2,26	0,01	5,80	18,00	4,00	0,42
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20
	<b>итого за полдник</b>	<b>1030</b>	<b>7,30</b>	<b>7,26</b>	<b>49,70</b>	<b>302,00</b>	<b>0,11</b>	<b>7,00</b>	<b>50,46</b>	<b>0,37</b>	<b>265,51</b>	<b>221,40</b>	<b>43,00</b>	<b>3,29</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1545</b>	<b>53,81</b>	<b>87,83</b>	<b>195,06</b>	<b>1841,54</b>	<b>0,9138</b>	<b>27,79</b>	<b>713,46</b>	<b>2,054</b>	<b>437,46</b>	<b>777,25</b>	<b>187,71</b>	<b>19,305</b>
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		69,88	111,18	58,23	78,36	76,15	46,32	101,92	146,71	39,77	70,66	75,08	160,88

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Неделя 2</b>													
	<b>День 7</b>													
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90
	Каша жидкая молочная манная с 220маслом и сахаром	260	7,22	12,66	50,06	343,90	0,06	0,48	294,20	0,21	174,20	190,10	30,60	0,70
<i>завтрак</i>	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	80,00	98,04	0,05	11,00	3,00	3,00	0,50
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	20,00	0,05	8,00	28,00	42,00	0,60
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>14,53</b>	<b>18,68</b>	<b>136,28</b>	<b>770,34</b>	<b>0,248</b>	<b>90,96</b>	<b>467,24</b>	<b>0,736</b>	<b>212,6</b>	<b>291,7</b>	<b>100</b>	<b>3,48</b>
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,46	60,40	0,02	11,82	31,75	0,02	14,70	14,14	6,09	0,26
<i>обед</i>	Суп картофельный с клецками	250	3,56	4,58	18,78	144,25	0,05	4,14	115,09	0,04	11,71	40,54	14,41	0,61
	Котлеты, биточки, шницели из мяса	100	8,22	18,28	10,75	242,50	0,08	0,75	5,76	0,08	9,63	128,20	18,80	1,95
	Рис отварной с овощами	180	4,32	4,68	43,07	231,59	0,05	0,28	159,26	0,02	8,68	68,15	25,47	0,51
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>29,27</b>	<b>32,30</b>	<b>136,33</b>	<b>941,74</b>	<b>0,34</b>	<b>18,99</b>	<b>314,39</b>	<b>0,95</b>	<b>65,32</b>	<b>318,03</b>	<b>89,57</b>	<b>5,39</b>
	Пицца школьная	110	11,20	17,50	34,20	299,10	0,06	0,70	27,56	0,07	98,56	106,46	14,28	0,78
<i>полдник</i>	Кондитерские изделия (мармелад желеный, зефир, пастила)	20	0,02	4,20	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,80	0,20	0,40	0,08
	Чай без сахара	200	0,100	0,000	0,075	0,750	0,000	0,040	0,300	0,010	4,400	7,200	3,800	0,700
	<b>итого за полдник</b>	<b>300</b>	<b>11,32</b>	<b>21,7</b>	<b>49,3</b>	<b>359,85</b>	<b>0,064</b>	<b>0,74</b>	<b>27,86</b>	<b>0,08</b>	<b>103,76</b>	<b>113,86</b>	<b>18,48</b>	<b>1,56</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1730</b>	<b>55,12</b>	<b>72,68</b>	<b>321,9</b>	<b>2071,93</b>	<b>0,647</b>	<b>110,69</b>	<b>809,49</b>	<b>1,764</b>	<b>381,68</b>	<b>723,59</b>	<b>208,05</b>	<b>10,426</b>
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		71,58	92,00	96,09	88,17	53,92	184,48	115,64	126,00	34,70	65,78	83,22	86,88

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Неделя 2</b>													
	<b>День 8</b>													
	Бутерброд с маслом	60	3,54	11,24	22,34	204,00	0,24	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90
	Макаронные изделия запеченные с яйцом	200	9,65	16,33	30,86	308,57	0,05	0,01	11,37	0,03	62,90	63,92	8,35	0,68
<i>завтрак</i>	Чай с лимоном, с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78

	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,81	0,31	13,34	53,00	0,06	38,00	10,00	0,03	35,00	17,00	11,00	0,10
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за завтрак</b>	<b>547</b>	<b>16,62</b>	<b>28,92</b>	<b>94,40</b>	<b>694,17</b>	<b>0,42</b>	<b>40,69</b>	<b>76,42</b>	<b>0,48</b>	<b>133,10</b>	<b>159,52</b>	<b>49,75</b>	<b>3,24</b>
	Салат из моркови с яблоком	100	1,06	0,16	8,51	39,90	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36
	Щи по-Уральски с крупой	250	1,83	5,48	4,25	68,75	0,08	1,88	66,23	0,03	16,88	34,34	14,57	0,41
	Тефтели мясные с соусом овощным	100	14,63	17,34	14,27	275,55	0,00	26,20	0,27	0,70	88,20	17,90	1,40	0
<b>обед</b>	Каша гречневая	180	7,99	4,37	28,26	182,39	0,21	0,00	27,50	0,12	14,00	180,00	120,00	4,00
	Кисель витаминный	200	0,24	0,11	31,37	149,80	0,00	5,12	0,98	0,00	6,25	7,49	3,75	0,16
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>28,56</b>	<b>24,20</b>	<b>87,46</b>	<b>771,98</b>	<b>0,44</b>	<b>39,20</b>	<b>100,98</b>	<b>1,66</b>	<b>150,73</b>	<b>324,93</b>	<b>166,92</b>	<b>6,49</b>
<b>полдник</b>	Пирожки печеные с капустой	50	3,10	9,30	15,38	157,50	0,02	0,24	6,50	0,02	6,08	18,79	3,55	0,47
	Кисло-молочный напиток	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20
	<b>итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>8,5</b>	<b>14,3</b>	<b>36,98</b>	<b>315,5</b>	<b>0,0815</b>	<b>1,64</b>	<b>50,5</b>	<b>0,358</b>	<b>246,075</b>	<b>208,79</b>	<b>31,55</b>	<b>0,67</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1823</b>	<b>53,68</b>	<b>67,42</b>	<b>218,84</b>	<b>1781,65</b>	<b>0,942</b>	<b>81,5275</b>	<b>227,9</b>	<b>2,5009</b>	<b>529,903</b>	<b>693,24</b>	<b>248,22</b>	<b>10,4</b>
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>69,71</b>	<b>85,34</b>	<b>65,33</b>	<b>75,81</b>	<b>78,50</b>	<b>135,88</b>	<b>32,56</b>	<b>178,64</b>	<b>48,17</b>	<b>63,02</b>	<b>99,29</b>	<b>86,67</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Неделя 2</b>													
	<b>День 9</b>													
	Бутерброд с вареным сгущенным молоком	60	4,92	5,46	34,92	188,40	0,07	0,48	55,00	0,04	13,60	40,60	15,00	0,90
<b>завтрак</b>	Каша вязкая молочная "геркулес", с маслом и курагой	250	10,43	16,43	55,56	411,25	0,12	0,55	44,85	0,12	115,80	156,89	41,60	1,18
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	0,04	0,30	0,01	4,50	7,20	3,80	0,70
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,01	36,00	0,02	4,00	3,00	0,02	14,08	9,57	7,83	1,91
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,72</b>	<b>11,66</b>	<b>106,62</b>	<b>569,00</b>	<b>0,31</b>	<b>5,07</b>	<b>103,15</b>	<b>0,57</b>	<b>153,78</b>	<b>244,26</b>	<b>77,63</b>	<b>5,47</b>
	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,41	6,03	6,26	85,00	0,05	16,98	6,23	0,05	22,03	41,37	13,76	0,83
	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,09	8,42	107,40	0,10	34,90	96,40	28,20	1,16
<b>обед</b>	Котлеты рыбные (минтай или горбуша)	100	8,15	8,91	8,05	174,40	0,14	0,69	159,00	0,16	36,00	176,00	28,00	0,80
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3,05	4,87	20,43	197,64	0,12	10,20	32,10	0,11	39,00	84,00	28,00	1,00
	Напиток из смородины	200	0,12	0,02	26,56	106,40	0,00	1,50	1,25	0,00	5,67	3,48	1,52	0,11
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за обед</b>	<b>770</b>	<b>20,30</b>	<b>24,08</b>	<b>104,01</b>	<b>811,89</b>	<b>0,53</b>	<b>37,79</b>	<b>305,98</b>	<b>1,20</b>	<b>149,20</b>	<b>461,25</b>	<b>118,28</b>	<b>5,46</b>
<b>полдник</b>	Блинчики с молоком сгущенным	150	7,70	6,40	35,00	228,50	0,06	0,53	39,20	0,16	158,65	140,59	21,38	0,49
	Чай с лимоном, с сахаром	207	0,20	0,01	15,00	63,00	0,00	2,20	0,05	0,00	15,80	8,00	6,00	0,78
	<b>итого за полдник</b>	<b>302</b>	<b>7,90</b>	<b>6,41</b>	<b>50,00</b>	<b>291,50</b>	<b>0,06</b>	<b>2,73</b>	<b>39,25</b>	<b>0,16</b>	<b>174,45</b>	<b>148,59</b>	<b>27,38</b>	<b>1,27</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1597</b>	<b>46,9</b>	<b>42,2</b>	<b>260,6</b>	<b>1672,4</b>	<b>0,942</b>	<b>45,6</b>	<b>448,4</b>	<b>1,9</b>	<b>477,4</b>	<b>854,1</b>	<b>223,3</b>	<b>12,2</b>
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>60,94</b>	<b>53,35</b>	<b>77,80</b>	<b>71,17</b>	<b>60936,15</b>	<b>75,98</b>	<b>64,05</b>	<b>138,14</b>	<b>43,40</b>	<b>77,65</b>	<b>89,32</b>	<b>101,64</b>

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Неделя 2</b>													
	<b>День 10</b>													
	Бутерброд с джемом	60	2,64	4,22	31,80	175,64	0,00	1,20	0,37	0,20	140,00	0,02	0,02	0,44
	Каша молочная кукурузная жидкая	260	9,01	13,11	71,80	442,00	0,08	1,30	0,06	0,34	128,78	134,61	25,74	1,16
<b>завтрак</b>	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,53	0,04	13,29	0,11	10,00	32,50	7,00	0,55
	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,03	0,52	13,29	0,13	111,00	107,00	30,70	1,10
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	<b>итого за завтрак</b>	<b>590</b>	<b>18,81</b>	<b>21,53</b>	<b>153,21</b>	<b>880,84</b>	<b>0,71</b>	<b>3,06</b>	<b>27,01</b>	<b>1,17</b>	<b>395,58</b>	<b>304,13</b>	<b>72,86</b>	<b>4,03</b>
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,01	6,35	1,80	164,20	0,02	6,00	6,00	0,02	13,80	25,20	8,40	0,36
	Щи со сметаной	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,10	5,20	75,89	0,06	35,23	76,47	20,74	0,80
<b>обед</b>	Плов из птицы	280	23,73	14,65	50,02	427,46	0,08	21,05	82,55	0,09	60,50	73,00	30,00	1,10
	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,00	2,00	2,53	0,00	9,00	7,00	6,00	0,50
	Хлеб пшеничный	30	2,40	0,40	12,60	63,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,49	1,02	12,66	66,60	0,07	0,00	0,00	0,39	5,80	30,00	9,40	0,78

	<b>итого за обед</b>	<b>760</b>	<b>36,13</b>	<b>21,08</b>	<b>116,99</b>	<b>944,41</b>	<b>0,33</b>	<b>34,25</b>	<b>166,97</b>	<b>0,95</b>	<b>130,13</b>	<b>241,67</b>	<b>83,94</b>	<b>4,32</b>
	Булочка дорожная	50	3,28	1,12	22,00	141,20	0,03	0,36	2,43	0,02	11,45	31,43	7,90	0,54
<b>полдник</b>	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,40	5,00	21,60	158,00	0,06	1,40	44,00	0,34	240,00	190,00	28,00	0,20
	<b>итого за полдник</b>	<b>1240</b>	<b>8,68</b>	<b>6,12</b>	<b>43,60</b>	<b>299,20</b>	<b>0,09</b>	<b>1,76</b>	<b>46,43</b>	<b>0,36</b>	<b>251,45</b>	<b>221,43</b>	<b>35,90</b>	<b>0,74</b>
	<b>Всего за день</b>	<b>1765</b>	<b>63,62</b>	<b>48,73</b>	<b>313,80</b>	<b>2124,45</b>	<b>1,13</b>	<b>39,07</b>	<b>240,41</b>	<b>2,48</b>	<b>777,16</b>	<b>767,23</b>	<b>192,70</b>	<b>9,09</b>
	<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>		<b>82,62</b>	<b>61,68</b>	<b>93,67</b>	<b>90,40</b>	<b>93,88</b>	<b>65,12</b>	<b>34,34</b>	<b>176,93</b>	<b>70,65</b>	<b>69,75</b>	<b>77,08</b>	<b>75,75</b>

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с

Средние показатели белков, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	эле вещества (г)			Энерг.цен.	Витамины (мг)					
	белки	жиры	углеводы		ккал	В1	Е	Са	С	Р
день 1	55,64	69,84	273,64	2008,33	0,86	2,80	2,80	2,80	965,90	240,05
день 2	77,75	61,90	274,72	1989,67	0,88	1,90	1,90	1,90	941,85	301,10
день 3	68,21	65,59	277,66	1998,23	0,68	2,38	2,38	2,38	905,02	299,01
день 4	58,06	51,64	219,48	1797,08	1,30	2,26	2,26	2,26	1183,91	297,94
день 5	45,49	51,86	264,88	1723,10	0,68	2,04	2,04	2,04	848,70	214,63
<b>Всего за 5 дней</b>	<b>354,66</b>	<b>344,18</b>	<b>1539,17</b>	<b>10992,47</b>	<b>5,67</b>	<b>13,46</b>	<b>13,46</b>	<b>13,46</b>	<b>5630,93</b>	<b>1659,05</b>
<b>ИТОГО среднее значение за 5 дней</b>	<b>59,11</b>	<b>57,36</b>	<b>256,53</b>	<b>1832,08</b>	<b>0,95</b>	<b>2,71</b>	<b>2,71</b>	<b>2,71</b>	<b>838,19</b>	<b>276,61</b>
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>	<b>76,77</b>	<b>72,61</b>	<b>76,58</b>	<b>77,96</b>	<b>78,80</b>	<b>160,30</b>	<b>0,20</b>	<b>3,74</b>	<b>85,32</b>	<b>110,60</b>
день 6	53,81	87,83	195,06	1841,54	0,91	2,05	2,05	2,05	777,25	187,71
день 7	55,12	72,68	321,89	2071,93	0,65	1,76	1,76	1,76	723,59	208,05
день 8	53,68	67,42	218,84	1781,65	0,94	2,50	2,50	2,50	693,24	248,22
день 9	46,92	42,15	260,63	1672,39	731,23	1,93	1,93	1,93	854,10	223,29
день 10	63,62	48,73	313,80	2124,45	1,13	2,48	2,48	2,48	767,23	192,70
<b>Всего за 5 дней</b>	<b>317,38</b>	<b>411,93</b>	<b>1527,90</b>	<b>11061,64</b>	<b>760,34</b>	<b>12,51</b>	<b>12,51</b>	<b>12,51</b>	<b>4539,26</b>	<b>1336,23</b>
<b>ИТОГО среднее значение за 6 дней</b>	<b>52,90</b>	<b>68,66</b>	<b>254,65</b>	<b>1843,61</b>	<b>126,72</b>	<b>2,09</b>	<b>2,09</b>	<b>2,09</b>	<b>756,54</b>	<b>222,71</b>
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>	<b>68,70</b>	<b>86,91</b>	<b>76,01</b>	<b>78,45</b>	<b>10560,25</b>	<b>148,99</b>	<b>0,19</b>	<b>3,48</b>	<b>68,78</b>	<b>89,08</b>
<b>Всего за 10 дней</b>	<b>672,04</b>	<b>756,11</b>	<b>3067,07</b>	<b>22054,11</b>	<b>766,01</b>	<b>25,98</b>	<b>25,98</b>	<b>25,98</b>	<b>10170,19</b>	<b>2995,28</b>
<b>ИТОГО среднее значение за 10 дней</b>	<b>56,00</b>	<b>63,01</b>	<b>255,59</b>	<b>1837,84</b>	<b>63,83</b>	<b>2,16</b>	<b>2,16</b>	<b>2,16</b>	<b>847,52</b>	<b>249,61</b>
<b>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</b>	<b>72,73</b>	<b>79,76</b>	<b>76,30</b>	<b>78,21</b>	<b>5319,53</b>	<b>154,64</b>	<b>0,20</b>	<b>3,61</b>	<b>77,05</b>	<b>99,84</b>