


Утверждено:

Директор МКУ «Комбинат школьного питания»

  
Н. И. Романенко

«20» \_\_\_\_\_ 2021 год



Дифференцированное меню Муниципального казенного учреждения «Комбинат школьного питания»  
рационов питания общеобразовательных школ г. Ачинска  
по возрастным нормам питания

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)						Витаминный состав						Минеральные вещества (мг)					
			Возраст детей 6-10 лет						Витаминный состав						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
390 сб. 2005г	<u>Завтрак</u> Каша пшениная, жид. мол. со слив. маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	1,13						
209 сб. 2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1						
382 сб. 2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47						
	Яблоко	130	0,4	0,4	18,95	43,7	0,03	9,9		0,04	15,89	10,92	8,92	2,18						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57						
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57						
	ИТОГО:		<b>22,84</b>	<b>27,15</b>	<b>105,72</b>	<b>723,4</b>	<b>0,582</b>	<b>13</b>	<b>0,195</b>	<b>0,975</b>	<b>482,33</b>	<b>502,58</b>	<b>81,96</b>	<b>5,92</b>						
	<u>Обед</u>																			
г.32 сб. 2005г	Зеленый горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31						
218 сб. 2005г	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,75	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25						
637 сб. 2005г	Щишьята отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95						
321 сб. 2011г	Капустя тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	25,7		4,01	83,17	60,21	30,97	1,21						
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4						
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57						
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85						
	ИТОГО:		<b>23,95</b>	<b>15,35</b>	<b>70,35</b>	<b>597,45</b>	<b>0,451</b>	<b>49,2</b>	<b>0,27</b>	<b>8,41</b>	<b>282,74</b>	<b>490,01</b>	<b>153,42</b>	<b>5,29</b>						
	<u>Полдник</u>																			
410 сб. 2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9						
386 сб. 2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	180	28	0,2						
	ИТОГО		<b>15,02</b>	<b>10,48</b>	<b>37,16</b>	<b>302</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>290,8</b>	<b>270,2</b>	<b>49,6</b>	<b>1,1</b>						
	ВСЕГО:		<b>61,81</b>	<b>52,98</b>	<b>213,23</b>	<b>1622,9</b>	<b>1,17</b>	<b>63,7</b>	<b>0,535</b>	<b>9,485</b>	<b>1055,9</b>	<b>1262,79</b>	<b>284,98</b>	<b>12,31</b>						

День

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<i>Завтрак</i>																	
т.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9				
510 сб.2005г	Рыбки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73				
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01				
379 сб.2011г	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4				
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	0,06	12	0,07	0,048	9,36	33,6	50,4	0,7				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,33</b>	<b>12,79</b>	<b>108,88</b>	<b>667,98</b>	<b>0,321</b>	<b>42</b>	<b>0,12</b>	<b>5,616</b>	<b>268,46</b>	<b>509,55</b>	<b>170,43</b>	<b>7,16</b>				
	<i>Обед</i>																	
52 сб.2011г	Салат из свежкы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79				
196 сб.2005г	Рассолыник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13		0,06	39,75	65,83	28	1,08				
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в смет.соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,5	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6	0,91				
302 сб.2011г	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,86	6,09	38,64	243,8	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75				
867 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2				
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,83</b>	<b>24,92</b>	<b>118,52</b>	<b>815,03</b>	<b>0,283</b>	<b>18</b>	<b>0,054</b>	<b>1,96</b>	<b>151,12</b>	<b>462,3</b>	<b>225,91</b>	<b>7,15</b>				
	<i>Полдник</i>																	
	Вафли	15	0,48	4,53	11,64	97,02	0,05				84,69	120,92	12,76	0,3				
	Сок персиковый	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>201,02</b>	<b>0,08</b>	<b>1,1</b>	<b>0,04</b>		<b>252</b>	<b>190</b>	<b>29,46</b>	<b>0,2</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,76</b>	<b>44,11</b>	<b>236,8</b>	<b>1684</b>	<b>0,684</b>	<b>61</b>	<b>0,214</b>	<b>7,576</b>	<b>671,58</b>	<b>1161,9</b>	<b>425,8</b>	<b>14,51</b>				

3 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мц	Fe				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<u>Завтрак</u>																	
469 с6.2005г	Запеканка из творога с повидлом	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	0,63	220	315	33,3	0,9				
385 с6.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2				
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,74</b>	<b>28,94</b>	<b>63,18</b>	<b>566,4</b>	<b>0,21</b>	<b>1,49</b>	<b>0,18</b>	<b>0,83</b>	<b>481,2</b>	<b>538,6</b>	<b>75,96</b>	<b>1,86</b>				
	<u>Обед</u>																	
827 с6.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6				
99 с6.2011г	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,48	11,69	122,96	0,14	8,5		0,05	32,14	86,84	53,78	0,09				
295 с6.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4	0	55,54	97,54	20,8	1,42				
321 с6.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	112,65	0,04	25,7		4,01	83,17	60,21	30,97	1,21				
867 с6.2005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4			31,8	15,4	6	1,2				
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57				
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,13</b>	<b>45,42</b>	<b>106,32</b>	<b>964,31</b>	<b>0,42</b>	<b>46,9</b>	<b>91,45</b>	<b>5,81</b>	<b>267,29</b>	<b>369,89</b>	<b>162,53</b>	<b>6,23</b>				
	<u>Полдник</u>																	
	Печенье слоёное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27				
386 с6.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		242	180	28	0,2				
	Груша	120	0,48	0,36	12,36	55,2	0,036	6		0,26	22,8	19,3	14,4	1,76				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,84</b>	<b>6,14</b>	<b>31,78</b>	<b>214</b>	<b>0,11</b>	<b>7,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0,26</b>	<b>269,3</b>	<b>217,66</b>	<b>45,7</b>	<b>2,23</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>59,71</b>	<b>80,5</b>	<b>201,28</b>	<b>1744,7</b>	<b>0,736</b>	<b>55,8</b>	<b>91,69</b>	<b>6,9</b>	<b>1017,8</b>	<b>1126,15</b>	<b>284,19</b>	<b>10,32</b>				

4 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
таб.32 сб.2005	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31		
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,2	0,03	0,4	43,75	166,4	32,13	1,5		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01		
377 сб.2011г	Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62	0,035	2,9	0,013	0	8,05	9,78	5,24	0,04		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,58</b>	<b>16,84</b>	<b>73,51</b>	<b>537,22</b>	<b>0,237</b>	<b>21</b>	<b>0,073</b>	<b>0,498</b>	<b>101,5</b>	<b>306,08</b>	<b>83,07</b>	<b>3,69</b>		
	<b>Обед</b>															
г.33 сб.2005 г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15		
187 сб.2005г	Щи из св.кап.со картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	0,06	18	0	1,37	43,3	47,6	22,2	0,8		
229 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	100/100	19,15	13,65	5,5	185	0,13	4,9	0,1	6,7	55,25	295,8	58,75	0,68		
302 сб.2011г	Рис отварной	150	3,65	7,16	36,68	209,4	0,03		0,03	0,24	1,36	60,94	16,33	0,52		
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,99</b>	<b>30,81</b>	<b>113,86</b>	<b>822,35</b>	<b>0,363</b>	<b>24</b>	<b>0,16</b>	<b>8,43</b>	<b>307,91</b>	<b>572,24</b>	<b>137,63</b>	<b>5,1</b>		
	<b>Полдник</b>															
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,82</b>	<b>11,88</b>	<b>38,56</b>	<b>306</b>	<b>0,16</b>	<b>1,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>	<b>302,8</b>	<b>280,2</b>	<b>51,06</b>	<b>1,1</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>62,39</b>	<b>59,53</b>	<b>225,93</b>	<b>1665,6</b>	<b>0,76</b>	<b>46</b>	<b>0,303</b>	<b>9,228</b>	<b>712,21</b>	<b>1158,5</b>	<b>271,76</b>	<b>9,89</b>		

5 День

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
	<i>Завтрак</i>																			
209 сб.2011г	Дйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1						
390 сб.2005г	Каша жид. мол. рисовая с маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,43	0,12	1,5	0,075	0,012	160,4	162,2	27,51	1,01						
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47						
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57						
	Апельсины	150	1,08	0,24	9,72	48	0,048	72		0,26	40,8	20,4	12	0,36						
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,85</b>	<b>25,55</b>	<b>82,59</b>	<b>629,13</b>	<b>0,348</b>	<b>75</b>	<b>0,195</b>	<b>1,082</b>	<b>382,34</b>	<b>409,16</b>	<b>75,55</b>	<b>3,41</b>						
	<i>Обед</i>																			
52 сб.2011г	Салат из свеклы	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79						
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,75		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03						
268 сб.2011г	Биточки рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,2	0,03	0,4	43,75	166,4	32,13	1,5						
321 сб.2011г	Капуста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	0,04	26		4,01	83,2	60,21	30,97	1,21						
883 сб.2005г	Кисель из концентрата	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06						
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57						
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14						
	Яблоко	145	0,56	0,56	14,21	63,8	0,04	14,5		0,56	23,2	15,95	13,05	3,19						
	<b>ИТОГО</b>		<b>21,86</b>	<b>23,022</b>	<b>113,3</b>	<b>783,05</b>	<b>0,298</b>	<b>47</b>	<b>0,03</b>	<b>5,34</b>	<b>209,05</b>	<b>394,81</b>	<b>138,31</b>	<b>9,7</b>						
	<i>Полдник</i>																			
	Печенье слобное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27						
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2						
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,36</b>	<b>5,78</b>	<b>19,42</b>	<b>158,8</b>	<b>0,07</b>	<b>1,4</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>244,5</b>	<b>208,36</b>	<b>31,3</b>	<b>0,47</b>						
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,07</b>	<b>54,352</b>	<b>215,31</b>	<b>1571</b>	<b>0,716</b>	<b>123</b>	<b>0,285</b>	<b>6,422</b>	<b>835,89</b>	<b>1012,3</b>	<b>245,16</b>	<b>13,58</b>						

6 День

Возраст детей 6-10лет

№ рецептуры	Прием пищи наименование блюда	Выход порции,г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<i>Завтрак</i>																	
438 сб.2005г	Омлет натуральный со сл.маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,25	0,09	0,2	188,3		59,79	130,95	9,36	1,53				
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,65	69,75	1,31				
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,6	0,02	0,01	152,24	124,56	21,34	0,47				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57				
	Апельсины	155	1,39	0,31	12,5	62	0,04	72		0,25	40,8	27,6	15,6	0,36				
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,53</b>	<b>31,08</b>	<b>59,17</b>	<b>631,65</b>	<b>0,472</b>	<b>89</b>	<b>188,5</b>	<b>3,26</b>	<b>388,83</b>	<b>592,06</b>	<b>133,95</b>	<b>4,81</b>				
	<i>Обед</i>																	
т.33 сб.2005	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15				
235 сб.2005г	Суп мол. с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	1,1	0,038		202	172,4	30,1	0,63				
295 сб.2011г	Котлеты из цыплят	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42				
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	150	3,01	4,16	23,36	135	0,03			1,1	13,4	104	12,8	0,59				
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4				
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,42</b>	<b>45</b>	<b>106,97</b>	<b>964,55</b>	<b>0,361</b>	<b>13</b>	<b>91,47</b>	<b>1,12</b>	<b>458,54</b>	<b>527,64</b>	<b>101,45</b>	<b>4,61</b>				
	<i>Полдник</i>																	
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9				
386 сб.2011г	Вареник	200	5,6	6,4	8,2	101,3	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,82</b>	<b>11,88</b>	<b>37,36</b>	<b>303,3</b>	<b>0,14</b>	<b>1,4</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>290,8</b>	<b>280,2</b>	<b>49,6</b>	<b>1,1</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>69,77</b>	<b>87,96</b>	<b>203,5</b>	<b>1899,5</b>	<b>0,973</b>	<b>103</b>	<b>280</b>	<b>4,48</b>	<b>1138,2</b>	<b>1399,9</b>	<b>285</b>	<b>10,52</b>				

7 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)							Витамины, мг							Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	<i>Застылак</i>																				
236 сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,4	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24							
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2							
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,37</b>	<b>26,64</b>	<b>66,02</b>	<b>644,4</b>	<b>0,22</b>	<b>1,5</b>	<b>0,16</b>	<b>1,8</b>	<b>503,2</b>	<b>600</b>	<b>87,46</b>	<b>2,2</b>							
	<i>Обед</i>																				
г.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	0,02	8,4	0,03	10		0,1	23	42	14	0,9							
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	11	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07							
590 сб.2005г	Жаркое по-домашнему	50/250	19,02	10,18	35,4	361,36	0,28	12	0,09	0,31	35,51	278,02	65,69	3,23							
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18							
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9							
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14							
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,09</b>	<b>16,11</b>	<b>109,42</b>	<b>823,64</b>	<b>0,28</b>	<b>35</b>	<b>0,11</b>	<b>4,02</b>	<b>135,58</b>	<b>452,12</b>	<b>130,6</b>	<b>7,42</b>							
	<i>Полдник</i>																				
	Печенье сладкое	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27							
	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,6	0,04	4			40	24	18	0,8							
	<b>ИТОГО:</b>		<b>2,16</b>	<b>1,18</b>	<b>44,02</b>	<b>195,4</b>	<b>0,05</b>	<b>4</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>44,5</b>	<b>42,36</b>	<b>21,3</b>	<b>1,07</b>							
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>52,62</b>	<b>43,93</b>	<b>219,46</b>	<b>1663,4</b>	<b>0,55</b>	<b>40</b>	<b>0,29</b>	<b>5,82</b>	<b>683,28</b>	<b>1094,5</b>	<b>239,36</b>	<b>8,49</b>							



8 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Завтрак</i>															
т.33 сб.2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15		
619 сб.2005г	Тертели из гов.с соусом	115/75	12,88	14,31	16,31	287,2	0,08	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01		
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,82</b>	<b>25,4</b>	<b>79,4</b>	<b>692,1</b>	<b>0,242</b>	<b>20</b>	<b>0,28</b>	<b>0,648</b>	<b>375,45</b>	<b>458,05</b>	<b>98,75</b>	<b>4,07</b>		
	<i>Обед</i>															
т.32 сб.2005г	Кужуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39		
197 сб.2005г	Рассолыник петербур.со сметаной	250/5	2,01	5,1	11,98	107,25	0,09	8,3		0,06	29,15	63,3	26,4	0,94		
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,33	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73		
716 сб.2005г	Рагу овощное	150	2,81	11,52	27,46	232,2	0,07	11	0,17	0,16	46,6	69,9	31,95	1,19		
868 сб.2005г.	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Дюлоко	150	0,6	0,6	14,7	66	0,045	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,14</b>	<b>25,17</b>	<b>116,33</b>	<b>811,63</b>	<b>0,434</b>	<b>25</b>	<b>0,19</b>	<b>5,68</b>	<b>164,44</b>	<b>415,41</b>	<b>131,57</b>	<b>6,2</b>		
	<i>Полдник</i>															
	Пряник	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27		
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>158,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>50,76</b>	<b>55,57</b>	<b>203,73</b>	<b>1662,5</b>	<b>0,736</b>	<b>47</b>	<b>0,51</b>	<b>6,328</b>	<b>779,89</b>	<b>1063,5</b>	<b>258,32</b>	<b>10,47</b>		

9 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порций, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<u>Завтрак</u>															
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет. соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	0,06	0,3	0,062	6,7	94,2	231,4	29	0,8		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01		
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,3	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,41</b>	<b>16,49</b>	<b>62,28</b>	<b>505,8</b>	<b>0,202</b>	<b>20</b>	<b>0,102</b>	<b>6,898</b>	<b>270,5</b>	<b>454,1</b>	<b>90,1</b>	<b>3,36</b>		
	<u>Обед</u>															
827 сб.2005г	Маринад овощной	60	0,72	3	7,2	77,4	0,02	11	0,05	1,75	46,14	48,5	25,08	0,6		
208 сб.2005г	Суп картоф. с вермишелью	250	2,6	2,8	17,1	118,25	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65		
298 сб.2010г	Голубцы ленивые с соус.смет.с томатом	160/30	14,1	19,57	42,62	462,03	0,167	41	68,14		128,7	363	91,13	3,37		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,41</b>	<b>26,13</b>	<b>120,91</b>	<b>909,93</b>	<b>0,448</b>	<b>71</b>	<b>68,29</b>	<b>1,96</b>	<b>240,24</b>	<b>566,22</b>	<b>181,71</b>	<b>6,77</b>		
	<u>Полдник</u>															
425 сб.2011г	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06		0,02		9,3	32,1	13,1	0,6		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,99</b>	<b>13,38</b>	<b>30,47</b>	<b>264,5</b>	<b>0,14</b>	<b>1,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>261,3</b>	<b>222,1</b>	<b>42,56</b>	<b>0,8</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>48,81</b>	<b>56</b>	<b>213,66</b>	<b>1680,2</b>	<b>0,79</b>	<b>92</b>	<b>68,45</b>	<b>9,058</b>	<b>772,04</b>	<b>1242,4</b>	<b>314,37</b>	<b>10,93</b>		

10 день

Возраст детей 6-10 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	<b>Завтрак</b>																
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	189	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1			
302 сб.2011г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,86	6,09	38,64	243,8	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75			
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0,001		8,05	2,5	1,3	0,28			
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57			
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,72</b>	<b>18,8</b>	<b>73,27</b>	<b>565,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,6</b>	<b>0,038</b>	<b>1,61</b>	<b>50,92</b>	<b>355,75</b>	<b>176,4</b>	<b>3,7</b>			
	<b>Обед</b>																
г.32 сб.2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,02	6		0,06	13,8	25,2	8,4	0,36			
201 сб.2005г	Суп крестьян. со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,13	0,05	20	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51			
511 сб..2005г	Шницель рыбный	100	12	4,9	10,26	145	0,1	3,3	0,18	5,36	48,62	205,75	36,12	1,05			
312 сб.2011г	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,4	137	0,02	18	0,03	0,098	37	86,6	27,8	1,01			
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	0,4		0,1	31,8	15,4	6	1,2			
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9			
	Хлеб ржано - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14			
	Бананы	120	1		10,92	49,92	0,06	12	0,07	0,048	9,36	33,6	50,4	0,7			
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,67</b>	<b>15,63</b>	<b>131,57</b>	<b>770,95</b>	<b>0,4</b>	<b>60</b>	<b>0,31</b>	<b>7,316</b>	<b>191,55</b>	<b>480,05</b>	<b>174,09</b>	<b>6,87</b>			
	<b>Подник</b>																
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,16	202	0,08	0	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9			
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,1	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,82</b>	<b>11,88</b>	<b>38,56</b>	<b>306</b>	<b>0,16</b>	<b>1,2</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>	<b>302,8</b>	<b>280,2</b>	<b>51,06</b>	<b>1,1</b>			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>67,21</b>	<b>46,31</b>	<b>243,4</b>	<b>1642,1</b>	<b>0,67</b>	<b>62</b>	<b>0,418</b>	<b>9,226</b>	<b>545,27</b>	<b>1116</b>	<b>401,55</b>	<b>11,67</b>			

1 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)					
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															4	5	6	7
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<u>Завтрак</u>																	
390 сб.2005г	Каша пшениная, жид. мол. с маслом	250/15	9,74	18,12	46,82	388,5	0,34	1,5	0,075	0,125	279,5	247	29	0,13				
209 сб.2011г	Йогур вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1				
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47				
	Яблоко	160	0,64	0,64	20,9	70,4	0,05	16		0,05	25,6	17,6	14,4	3,52				
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9				
	ИТОГО:		<b>22,61</b>	<b>27,35</b>	<b>109,02</b>	<b>755,8</b>	<b>0,6</b>	<b>19,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,99</b>	<b>490,8</b>	<b>508</b>	<b>86,04</b>	<b>6,02</b>				
	<u>Обед</u>																	
таб.32 сб.2005	Зелёный горошек	60	1,86	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	0,42				
218 сб.2005г	Суп лапша домашняя на кур. бульоне	250	2,57	5,54	11,62	115,8	0,05	0,5	0,02	0,3	19,7	29,3	10,6	0,25				
637 сб.2005г	Цыпленка отварные	100	11,18	9,8	0,8	109,5	0,01		0,01		20,67	75,8	10,8	0,95				
321 сб.2011г	Капустя тушеная	200	3,3	5,82	16,9	117,3	0,037	30,6		4,69	99,8	80,28	37,17	1,41				
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33				
	Хлеб ржано -пшенич.	70	4,46	0,73	28,1	141,8	0,11				23,1	63,35	28	1,99				
	ИТОГО:		<b>29,69</b>	<b>17,03</b>	<b>107,99</b>	<b>658,2</b>	<b>0,53</b>	<b>54,1</b>	<b>0,27</b>	<b>9,09</b>	<b>323</b>	<b>579,9</b>	<b>188,8</b>	<b>6,5</b>				
	<u>Полдник</u>																	
410 сб.2011г	Вагрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9				
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2				
	ИТОГО		<b>15,02</b>	<b>10,48</b>	<b>37,18</b>	<b>302</b>	<b>0,14</b>	<b>1,44</b>	<b>0,07</b>	<b>0,1</b>	<b>290,8</b>	<b>280,2</b>	<b>49,6</b>	<b>1,1</b>				
	ВСЕГО:		<b>67,32</b>	<b>54,86</b>	<b>254,19</b>	<b>1716</b>	<b>1,27</b>	<b>74,6</b>	<b>0,54</b>	<b>10,2</b>	<b>1105</b>	<b>1368</b>	<b>324,5</b>	<b>13,62</b>				

Возраст детей 11-18 лет

2 день

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)							Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			Белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	Вит		Мин		
															В2	В6	В12	В15	В17
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
	<b>Завтрак</b>																		
14 сб.2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7								
510 сб.2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73					
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1					
379 сб.2011г	Напиток кофейный с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,48	0	0,01	158	132	29,33	2,4					
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9					
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85					
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	0,06	12	0,07	0,05	9,36	33,6	50,4	0,7					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,34</b>	<b>21,12</b>	<b>122,45</b>	<b>799,5</b>	<b>0,5</b>	<b>35,6</b>	<b>0,13</b>	<b>5,54</b>	<b>260,1</b>	<b>501,6</b>	<b>182,5</b>	<b>6,7</b>					
	<b>Обед</b>																		
52 сб.2011г	Салат из свежлы	100	1,04	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65			35,46	40,63	20,69	1,35					
196 сб.2005г	Рассолыник домашний со сметаной	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,1		0,06	39,75	65,83	28	1,08					
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в смет. соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,47	0,03	0,8	27,9	100,5	19,6	0,91					
302 сб.2011	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,81	8,12	51,52	325,1	0,26		0,03	1,47	19,73	272	184	2,33					
867 сб.2005г	Компот из изюма	200	0,4		27,7	113	0	0,4			31,8	15,4	6	1,2					
	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	138,6	0,1				13,8	50,4	19,8	1,08					
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,54	0,41	16	80,5	0,06				13,2	36,2	16	1,23					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,03</b>	<b>29,73</b>	<b>162,78</b>	<b>1023</b>	<b>0,59</b>	<b>20,6</b>	<b>0,06</b>	<b>2,33</b>	<b>181,6</b>	<b>581</b>	<b>294,1</b>	<b>9,18</b>					
	<b>Полдник</b>																		
	Вафли	15	0,48	4,53	11,64	97,02	0,05				84,69	120,9	12,76	0,3					
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2					
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,08</b>	<b>10,93</b>	<b>21,04</b>	<b>201</b>	<b>0,13</b>	<b>1,13</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>336,7</b>	<b>310,9</b>	<b>42,22</b>	<b>0,5</b>					
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>59,45</b>	<b>61,78</b>	<b>306,27</b>	<b>2023</b>	<b>1,22</b>	<b>36,7</b>	<b>0,23</b>	<b>7,87</b>	<b>778,5</b>	<b>1393</b>	<b>518,8</b>	<b>16,38</b>					

Возраст детей 11-18 лет

3 День

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)									
			Белки		жиры		углеводы		В1		С		А		Е		Са		Р		Mq		Fe	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
А	2	3	4	5	6	0	8	8	9	10	11	12	13	14	15									
	<b>Завтрак</b>																							
469 с62005г	Запеканка из творога с повидлом	200/20	30,8	29,6	46,7	493,3	0,09	0,48	0,18	0,84	293,3	420	44,4	1,2										
385 с62011г	Молоко кипяченое	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2										
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76										
	<b>ИТОГО:</b>		<b>39,44</b>	<b>36,36</b>	<b>74,86</b>	<b>689,7</b>	<b>0,23</b>	<b>1,61</b>	<b>0,22</b>	<b>1,04</b>	<b>554,5</b>	<b>643,6</b>	<b>87,06</b>	<b>2,16</b>										
	<b>Обед</b>																							
827 с6.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,3	0,05	1,75	46,12	48,5	25,08	0,6										
99 с6.2011г	Суп из овощей со сметаной	250/5	2,1	7,48	11,69	123		0,14	0,15		0,05													
295 с6.2011г	Котлета из птицы	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42										
321 с6.2011г	Капуста тушеная	200	6,61	5,41	31,7	202	0		0,02	1,32	5,83	44,6	25,34	0,93										
867 с62005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0	0,4			31,8	15,4	6	1,2										
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33										
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4										
	Груша	160	0,64		0,48	73,6	0,05	18		0,72	36	19,8	16,2	3,96										
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,45</b>	<b>48,4</b>	<b>151,99</b>	<b>1292</b>	<b>0,37</b>	<b>30,9</b>	<b>0,13</b>	<b>3,79</b>	<b>205,9</b>	<b>329,9</b>	<b>136,5</b>	<b>10,84</b>										
	<b>Полдник</b>																							
	Печенье слоёное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27										
386 с62011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2										
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>158,8</b>	<b>0,06</b>	<b>1,4</b>	<b>0,04</b>		<b>240</b>	<b>190</b>	<b>28</b>	<b>0,2</b>										
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>60,39</b>	<b>61,55</b>	<b>216,12</b>	<b>2141</b>	<b>0,66</b>	<b>33,1</b>	<b>0,35</b>	<b>4,83</b>	<b>897,9</b>	<b>1163</b>	<b>251,6</b>	<b>13,2</b>										

Возраст детей 11-18 лет

4 День

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	0,03	0,4	43,75	166,4	32,13	1,5		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1		
377 сб.2011г	Чай с лимоном	200	0,07		15,31	61,62	0,035	2,9	0,013	0	8,05	9,78	5,24	0,04		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,59</b>	<b>17,98</b>	<b>86,29</b>	<b>608,2</b>	<b>0,41</b>	<b>24,8</b>	<b>0,07</b>	<b>0,52</b>	<b>114,1</b>	<b>340,8</b>	<b>95,87</b>	<b>4,25</b>		
	<b>Обед</b>															
15сб.2011г	Сыр голландский	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,03	0,05	0,03	20	108	10	0,2		
187 сб.2005г	Щи из св.кап. с картоф.со сметаной	250/5	1,75	4,89	8,49	84,7	0,06	18,4	0	1,37	43,3	47,6	22,2	0,8		
229 сб.2011г	Рыба тушеная с овощами	100/100	19,15	13,65	5,5	185	0,13	4,9	0,1	6,7	55,25	295,8	58,75	0,68		
302 сб.2011г	Рис отварной	200	1,37	6,44	44	251,1	0,03		0,03	0,27	1,63	73,13	19,6	0,63		
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0	0,4			31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,55	20,7	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4		
	Яблоко	155	0,62	0,62	15,1	68,8	0,05	15		0,6	24,8	17	13,9	3,4		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>33,62</b>	<b>32,4</b>	<b>144,94</b>	<b>991,4</b>	<b>0,5</b>	<b>38,7</b>	<b>0,13</b>	<b>8,94</b>	<b>202,8</b>	<b>644,1</b>	<b>167</b>	<b>9,21</b>		
	<b>Полдник</b>															
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,22</b>	<b>5,48</b>	<b>54,58</b>	<b>307,5</b>	<b>0,12</b>	<b>8,04</b>	<b>0,03</b>	<b>1,2</b>	<b>90,8</b>	<b>126,2</b>	<b>41,6</b>	<b>1,3</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>60,43</b>	<b>55,86</b>	<b>285,81</b>	<b>1907</b>	<b>1,03</b>	<b>71,6</b>	<b>0,23</b>	<b>10,7</b>	<b>407,7</b>	<b>1111</b>	<b>304,4</b>	<b>14,76</b>		

Возраст детей 11-18 лет

5 день

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe		
															8	9
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<u>Завтрак</u>															
209 сб.2011г	Дйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08		0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
390 сб.2005г	Каша жид. мол. рисовая со сл..маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,4	0,12	1,5	0,08	0,01	160,4	162,2	27,51	1,01		
382 сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Апельсины	150	1,08	0,24	9,72	48	0,05	72		0,26	40,8	20,4	12	0,36		
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,65</b>	<b>25,73</b>	<b>92,25</b>	<b>675,3</b>	<b>0,38</b>	<b>75,1</b>	<b>0,2</b>	<b>1,08</b>	<b>386,9</b>	<b>426</b>	<b>82,15</b>	<b>3,74</b>		
	<u>Обед</u>															
52 сб.2011г	Салат из свежкл	100	1,04	6,01	8,26	92,8	0,017	6,65			35,46	40,63	20,69	1,35		
206 сб.2005г	Суп картофельный с горохом	250	5,4	5,3	16,3	134,8		5,8	0	0,37	38	87	35,3	2,03		
268 сб.2011г	Биточки руб. из говядины	100	7,9	11,23	14,95	220	0,08		0,03	0,42	17,66	145,8	29	1,48		
321 сб.2011г	Капустя тушенная	200	6,61	5,41	31,7	202	0		0,02	1,32	5,83	44,6	25,34	0,93		
883 сб.2005г	Кисель	200	0,08	0,072	22,82	92,4		0,2			2,4	3,85	0,96	0,06		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,82	0,62	24,08	121,5	0,01				17,4	54,3	24	1,7		
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,93</b>	<b>29,092</b>	<b>141,56</b>	<b>979</b>	<b>0,19</b>	<b>12,7</b>	<b>0,05</b>	<b>2,11</b>	<b>128,3</b>	<b>418,2</b>	<b>151,8</b>	<b>8,45</b>		
	<u>Полдник</u>															
	Печенье слобное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27		
386 сб.2011г	Ряженка	200	5,8	5	8,4	101,3	0,04	0,45	0,04	0,2	248	184	28	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,36</b>	<b>5,78</b>	<b>19,82</b>	<b>160,1</b>	<b>0,05</b>	<b>0,45</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>252,5</b>	<b>202,4</b>	<b>31,3</b>	<b>0,47</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54,94</b>	<b>60,60</b>	<b>253,63</b>	<b>1814</b>	<b>0,62</b>	<b>88,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,39</b>	<b>767,7</b>	<b>1047</b>	<b>265,2</b>	<b>12,66</b>		

Возраст детей 11-18 лет



6 день

Возраст детей 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)						Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<i>Завтрак</i>																	
438сб.2005г	Омлет натуральный с маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,3	0,09	0,15	188		59,79	131	9,36	1,53				
таб.32сб.2005	Зелёный горошек	60	1,92	0,12	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	0,42				
382сб.2011г	Какао с молоком	200	4,07	3,54	17,57	118,6	0,05	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47				
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9				
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85				
	Апельсины	155	1,39	0,31	12,5	62	0,04	72		0,25	40,8	27,6	15,6	0,36				
	<b>ИТОГО</b>		<b>28,97</b>	<b>31,35</b>	<b>72,56</b>	<b>698,1</b>	<b>0,52</b>	<b>88,7</b>	<b>189</b>	<b>3,26</b>	<b>396,3</b>	<b>617,9</b>	<b>144,6</b>	<b>4,53</b>				
	<i>Обед</i>																	
т.33 сб.2005г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15				
235 сб.2005г	Суп мол. с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,54	181,5	0,1	1,13	0,04		202	172,4	30,1	0,63				
295 сб.2011г	Котлеты из пылилп	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42				
303 сб.2011г	Каша вязкая перловая	200	4,01	5,54	28,48	180	0,04			1,46	17,86	138,6	17,06	0,78				
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4				
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,19	0,55	20,7	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>32,74</b>	<b>46,91</b>	<b>139,57</b>	<b>1142</b>	<b>0,46</b>	<b>13,3</b>	<b>91,5</b>	<b>1,48</b>	<b>478</b>	<b>613,9</b>	<b>126,9</b>	<b>6,11</b>				
	<i>Полдник</i>																	
410 сб.2011г	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9				
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>14,82</b>	<b>11,88</b>	<b>38,58</b>	<b>306</b>	<b>0,16</b>	<b>1,17</b>	<b>0,07</b>	<b>0,3</b>	<b>302,8</b>	<b>280,2</b>	<b>51,06</b>	<b>1,1</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>76,53</b>	<b>90,14</b>	<b>250,71</b>	<b>2147</b>	<b>1,14</b>	<b>103</b>	<b>280</b>	<b>5,04</b>	<b>1177</b>	<b>1512</b>	<b>322,5</b>	<b>11,74</b>				

7 День

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Возраст детей 11-18 лет												
			Пищевые вещества (г)				Витамины, мг						Минеральные вещества (мг)		
			Белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
236сб.2010г	Пудинг из творога с рисом с повидлом	200/20	14,73	19,88	37,86	448	0,08	0,38	0,12	1,6	242	376,4	44,8	1,24	
385сб2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,37</b>	<b>26,64</b>	<b>66,02</b>	<b>644,4</b>	<b>0,22</b>	<b>1,51</b>	<b>0,16</b>	<b>1,8</b>	<b>503,2</b>	<b>600</b>	<b>87,46</b>	<b>2,2</b>	
	<b>Обед</b>														
8 сб.2010г	Сельдь порц.	50	8	4,26		72	0,02			2	40	135	20	0,32	
170 сб2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	10,5	0,02	3,61	47,17	49,5	14,81	1,07	
590 сб2005г	Жаркое по- домашнему	50/250	19,02	10,18	35,4	361,4	0,28	12,2	0,09	0,31	35,51	278	65,69	3,23	
342 сб.2011г	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,56	97,6	0,01	1,8			6,8	4,4	3,6	0,18	
	Хлеб пшеничный	60	3,7	0,54	38,18	138,6	0,1				13,8	50,4	19,8	1,08	
	Хлеб ржано -пшеничный	70	4,46	0,73	28,1	141,8	0,11				23,1	63,35	28	1,99	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,14</b>	<b>20,71</b>	<b>136,17</b>	<b>905,1</b>	<b>0,55</b>	<b>24,6</b>	<b>0,11</b>	<b>5,92</b>	<b>166,4</b>	<b>580,7</b>	<b>151,9</b>	<b>7,87</b>	
	<b>Полдник</b>														
	Печенье сладкое	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27	
386 сб2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2	
	Груша	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,4</b>	<b>5,6</b>	<b>22,7</b>	<b>224,8</b>	<b>0,11</b>	<b>16,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0,6</b>	<b>264</b>	<b>206,5</b>	<b>41,5</b>	<b>3,5</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>66,91</b>	<b>52,95</b>	<b>224,89</b>	<b>1774</b>	<b>0,88</b>	<b>42,47</b>	<b>0,31</b>	<b>8,320</b>	<b>933,6</b>	<b>1387</b>	<b>280,9</b>	<b>13,57</b>	

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Возраст детей 11-18 лет												
			Пищевые вещества (г)			Витамины, мг			Минеральные вещества (мг)						
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
14сб2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14	0,02	
таб.33сб2005г	Сыр голландский	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,03	0,05	0,03	20	108	10	0,2	
619сб.2005г	Тертели из гов. с соусом	115/75	12,88	14,31	16,31	287,2	0,08	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17	
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1	
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41	
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,2</b>	<b>35,24</b>	<b>92,31</b>	<b>847,2</b>	<b>0,53</b>	<b>23,3</b>	<b>0,31</b>	<b>0,68</b>	<b>254,7</b>	<b>517,4</b>	<b>129,7</b>	<b>4,65</b>	
	<b>Обед</b>														
Т.32 сб.2005г	Кужуруза консервированная	60	1,73	3,71	4,82	59,6	0,06	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39	
197 сб2005г	Расоольник пегтербур.с пылл. со смет.	250/25	4,81	7,55	12,18	134,6	0,09	8,25	0	0,06	34,31	82,55	29,1	1,17	
510 сб2005г	Биточки рыбные	100	8,2	4,08	8,88	123,3	0,08	0,3	0,02	5,36	25,5	163	27	0,73	
716сб.2005г	Рагу овощное	200	2,81	11,52	27,46	232,2	0,07	10,9	0,17	0,16	46,6	69,9	31,95	1,19	
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0	0,4			31,8	15,4	6	1,2	
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33	
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4	
	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66	0,05	15		0,6	24	16,5	13,5	3,3	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,33</b>	<b>24,86</b>	<b>143,88</b>	<b>932</b>	<b>0,48</b>	<b>34,9</b>	<b>0,19</b>	<b>6,18</b>	<b>192,8</b>	<b>451,4</b>	<b>150,7</b>	<b>10,32</b>	
	<b>Полдник</b>														
	Пряник	15	0,7	0,4	11,65	50,5	0,01				3,21	18,36	3,3	0,15	
	Сок вишневый	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4	
	<b>ИТОГО</b>		<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>30,15</b>	<b>126,5</b>	<b>0,03</b>	<b>11</b>			<b>19,21</b>	<b>36,36</b>	<b>13,3</b>	<b>0,55</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>54,23</b>	<b>60,5</b>	<b>266,34</b>	<b>1906</b>	<b>1,039</b>	<b>69,19</b>	<b>0,5</b>	<b>6,86</b>	<b>466,7</b>	<b>1005</b>	<b>293,7</b>	<b>15,52</b>	

## 9 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
															4	5
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
252 сб.2010г	Минтай запеченный в смет.соусе	80/80	8,28	9,84	3,88	178	0,06	0,32	0,06	6,7	94,2	231,4	29	0,8		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1		
378 сб.2011г	Чай с молоком	200	1,52	1,36	15,9	81	0,04	1,33	0,01	0,1	126,6	92,8	15,4	0,41		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85		
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,46</b>	<b>17,72</b>	<b>79,75</b>	<b>600</b>	<b>0,39</b>	<b>23,4</b>	<b>0,1</b>	<b>6,92</b>	<b>285,4</b>	<b>497,2</b>	<b>106,2</b>	<b>4,06</b>		
	<b>Обед</b>															
827 сб.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,3	0,05	1,75	46,12	48,5	25,08	0,6		
208 сб.2005г	Суп картоф. с вермишелью с цыпл.	250/25	2,6	2,8	17,1	118,3	0,11	8,2	0,1	0,21	29,2	67,57	27	0,65		
298 сб.2010г	Голубцы ленивые с соус.смет.с томатом	160/30	14,1	19,57	42,62	462	0,17	20,3	68,1		128,7	363	44,1	1,63		
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0	0,4			31,8	15,4	6	1,2		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33		
	Хлеб ржано-пшен.	50	3,19	0,55	20,07	101,3	0,08				14,5	45,25	20	1,4		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,81</b>	<b>28,48</b>	<b>152,38</b>	<b>1085</b>	<b>0,49</b>	<b>40,2</b>	<b>68,3</b>	<b>1,96</b>	<b>266,4</b>	<b>598,5</b>	<b>145,3</b>	<b>6,81</b>		
	<b>Полдник</b>															
425 сб.2011г	Булочка дорожная	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06		0,02		9,3	32,1	13,1	0,6		
385 сб.2011г	Молоко кипячёное	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	<b>ИТОГО</b>		<b>8,99</b>	<b>13,38</b>	<b>30,47</b>	<b>264,5</b>	<b>0,14</b>	<b>1,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>261,3</b>	<b>222,1</b>	<b>42,56</b>	<b>0,8</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>54,26</b>	<b>59,58</b>	<b>262,6</b>	<b>1950</b>	<b>1,02</b>	<b>64,7</b>	<b>68,5</b>	<b>9,08</b>	<b>813,1</b>	<b>1318</b>	<b>294</b>	<b>11,67</b>		

Возраст детей 11-18 лет

10 день

Возраст детей 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)				Витамины, мг					Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	189	0,04	0,6	0,02	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1		
302 сб.2011г	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,81	8,12	51,52	325,1	0,03		0,03	1,47	19,7	272	184	2,33		
376 сб.2011г	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	16,6	63			0		8,05	2,5	1,3	0,28		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	Хлеб ржано-пшенич.	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85		
	<b>ИТОГО</b>		<b>32,38</b>	<b>21,32</b>	<b>107,57</b>	<b>753,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,05</b>	<b>1,98</b>	<b>69,12</b>	<b>467,9</b>	<b>241</b>	<b>5,46</b>		
	<b>Обед</b>															
таб.32сб2005г	Огурец консервированный	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,02	6		0,06	13,8	25,2	8,4	0,36		
201 сб.2005г	Суп крестьян. со сметаной	250/5	3,1	5	20,8	121,1	0,05	20	0,03	1,65	27,87	35,3	12,87	0,51		
511 сб.2005г	Шницель рыбный	100	12	3,92	8,21	116	0,08	2,62	0,18	5,36	38,9	164,6	28,9	0,83		
312 сб.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,8	0,03	0,12	44,37	103,9	33,3	1,1		
	Сок яблочный	200	1	0	18,5	76	0,02	11			16	18	10	0,4		
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	32,89	161,7	0,11				16,1	58,8	23,1	1,33		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,05				8,7	27,15	12	0,85		
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,48</b>	<b>15,61</b>	<b>118,9</b>	<b>708,7</b>	<b>0,49</b>	<b>61,4</b>	<b>0,24</b>	<b>7,19</b>	<b>165,7</b>	<b>432,9</b>	<b>128,6</b>	<b>5,38</b>		
	<b>Полдник</b>															
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	114	0,06	12	0,07	0,05	9,36	33,6	50,4	0,7		
410.сб.2011г	Вагрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	0,03	0,1	50,8	90,2	21,6	0,9		
	<b>ИТОГО</b>		<b>16,82</b>	<b>6,08</b>	<b>54,38</b>	<b>316</b>	<b>0,14</b>	<b>12</b>	<b>0,1</b>	<b>0,15</b>	<b>60,16</b>	<b>123,8</b>	<b>72</b>	<b>1,6</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>69,08</b>	<b>42,41</b>	<b>255,65</b>	<b>1664</b>	<b>0,77</b>	<b>62,1</b>	<b>0,32</b>	<b>9,17</b>	<b>285,7</b>	<b>991</b>	<b>391,2</b>	<b>11,74</b>		

Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся 6-10 лет (60-70%)

Дни	Возраст детей 6-10 лет											
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	61,81	52,98	213,23	1622,9	1,17	63,7	0,535	9,485	1055,9	1262,79	284,98	12,31
2	52,76	44,11	236,8	1684	0,684	61	0,214	7,576	671,58	1161,9	425,8	14,51
3	59,71	80,5	201,28	1744,7	0,736	55,8	91,69	6,9	1017,8	1126,15	284,19	10,32
4	62,39	59,53	225,93	1665,6	0,76	46	0,303	9,228	712,21	1158,5	271,76	9,89
5	48,07	54,352	215,31	1571	0,716	123	0,285	6,422	835,89	1012,3	245,16	13,58
6	69,77	87,96	203,5	1899,5	0,973	103	280	4,48	1138,2	1399,9	285	10,52
7	52,62	43,93	219,46	1663,4	0,55	40	0,29	5,82	683,28	1094,5	239,36	8,49
8	50,76	55,57	203,73	1662,5	0,736	47	0,51	6,328	779,89	1063,5	258,32	10,47
9	48,81	56	213,66	1680,2	0,79	92	68,45	9,058	772,04	1242,4	314,37	10,93
10	67,21	46,31	243,4	1642,1	0,67	62	0,418	9,226	545,27	1116	401,55	11,67
Итого за 10 дней	573,91	581,24	2176,30	16835,90	7,79	693,50	442,70	74,52	8212,06	11637,94	3010,49	112,69
Средняя дневная факт. норма	57	58,1	217,6	1683	0,70	69,00	0,44	7,45	821,00	1163,00	301,00	11
Рекомендуемая дневная норма	46,2-57	47,4-58,1	201-217,6	1410-1683	0,72-0,84	36-42	0,42-0,49	6-7	660-770	990-1155	150-175	7,2-8,4