

Утверждаю:

Директор МКУ «Комбинат школьного питания»

*Н.И. Романенко*  
Н.И. Романенко



2023 год

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

1 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	ккал	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	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77			
	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>22,58</b>	<b>26,89</b>	<b>93,47</b>	<b>695,16</b>	<b>0,562</b>	<b>6,58</b>	<b>0,195</b>	<b>0,949</b>	<b>472,06</b>	<b>495,52</b>	<b>76,19</b>	<b>5,51</b>			
	<u>Обед</u>																
г.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			
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	Пыльца 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	Калюста тушеная	150	3,09	4,85	14,14	113	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			
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	7,08			
	ИТОГО:		<b>24,15</b>	<b>15,54</b>	<b>79,75</b>	<b>619,6</b>	<b>0,465</b>	<b>49,2</b>	<b>0,27</b>	<b>8,41</b>	<b>290,64</b>	<b>495,41</b>	<b>157,82</b>	<b>12,37</b>			
	<u>Полдник</u>																
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16			
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	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2			
	ИТОГО		<b>15,22</b>	<b>11,89</b>	<b>44,36</b>	<b>332,2</b>	<b>0,17</b>	<b>3,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>304,95</b>	<b>287,93</b>	<b>62,66</b>	<b>1,26</b>			
	ВСЕГО:		<b>61,95</b>	<b>54,32</b>	<b>217,58</b>	<b>1647</b>	<b>1,20</b>	<b>59,7</b>	<b>0,555</b>	<b>9,669</b>	<b>1067,7</b>	<b>1278,86</b>	<b>296,67</b>	<b>19,14</b>			

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			
	<i>Завтрак</i>																
15 сб.2011г	Сыр голландский	15	3,05	4,35	0	54	0,01	0,1	0,03	0,02	156	83,35	5,85	0,15			
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			
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	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4			
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26			
	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>22,75</b>	<b>16,5</b>	<b>93,16</b>	<b>642,58</b>	<b>0,361</b>	<b>24</b>	<b>0,11</b>	<b>5,508</b>	<b>395,6</b>	<b>529,97</b>	<b>130,9</b>	<b>5,97</b>			
	<i>Обед</i>																
52 сб.2011г	Салат из свежеты	60	0,84	3,6	4,95	55,68	0,01	3,99	-	-	21,27	24,37	12,41	0,79			
196 сб.2005г	Рассолник домашний со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13		0,06	39,75	65,83	28	1,08			
265 сб.2011г	Плов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7	1,68			
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			
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,54</b>	<b>30,798</b>	<b>136,65</b>	<b>919,39</b>	<b>0,453</b>	<b>24</b>	<b>0,08</b>	<b>1,87</b>	<b>145,52</b>	<b>385,91</b>	<b>152,81</b>	<b>6,53</b>			
	<i>Полдник</i>																
	Вафли	30	0,96	9,06	23,28	194,04	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			
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47			
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,64</b>	<b>15,54</b>	<b>36,76</b>	<b>307,44</b>	<b>0,136</b>	<b>3,3</b>	<b>0,04</b>		<b>340,11</b>	<b>313,27</b>	<b>44,14</b>	<b>0,97</b>			
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>49,93</b>	<b>62,838</b>	<b>266,57</b>	<b>1869,4</b>	<b>0,95</b>	<b>52</b>	<b>0,23</b>	<b>7,378</b>	<b>881,23</b>	<b>1229,2</b>	<b>327,85</b>	<b>13,47</b>			

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции, г	Пищевые вещества (г)						Витамины, мкг					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				
	<u>Завтрак</u>																	
469 сб.2005г	Запеканка из творога с повидлом или	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	0,63	220	315	33,3	0,9				
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					
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				
	Апельсин	46	0,32	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11				
	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>42,71</b>	<b>43,85</b>	<b>110,55</b>	<b>1006,3</b>	<b>0,264</b>	<b>24,2</b>	<b>0,27</b>	<b>2,41</b>	<b>610,3</b>	<b>824</b>	<b>110,38</b>	<b>2,18</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				
	Суп из овощей со сметаной на																	
99 сб.2011г	кур.бульоне	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 сб.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				
413 сб.2005г	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	0,02		0,021	1,1	14,8	203,85	138	1,75				
867 сб.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				
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,35	0		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,55</b>	<b>45,08</b>	<b>118,62</b>	<b>1020,1</b>	<b>0,4</b>	<b>21,2</b>	<b>91,471</b>	<b>2,9</b>	<b>198,92</b>	<b>513,53</b>	<b>269,56</b>	<b>6,77</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				
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				
	Груша	28	0,112		0,084	12,88	0,03	6		0,26	22,8	19,3	14,4	1,76				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>7,272</b>	<b>7,18</b>	<b>20,904</b>	<b>175,68</b>	<b>0,12</b>	<b>7,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,46</b>	<b>279,3</b>	<b>227,66</b>	<b>47,16</b>	<b>2,23</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>72,532</b>	<b>96,11</b>	<b>250,074</b>	<b>2202,1</b>	<b>0,784</b>	<b>52,5</b>	<b>91,801</b>	<b>5,77</b>	<b>1088,5</b>	<b>1565,19</b>	<b>427,1</b>	<b>11,18</b>				

4 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	ккал	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>															
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	80	6,36	9,24	12,56	183,04	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2		
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	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>16,71</b>	<b>17,34</b>	<b>90,03</b>	<b>600,5</b>	<b>0,222</b>	<b>23</b>	<b>0,054</b>	<b>0,442</b>	<b>248,32</b>	<b>398,96</b>	<b>103,78</b>	<b>6,52</b>		
	<b>Обед</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		
187 сб.2005г	Шп 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	75/75	14,6	7,2	4,1	138,75	0,09	3,7	0,08	6,7	41,43	221,81	44,06	0,88		
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		
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,51</b>	<b>20,32</b>	<b>125,76</b>	<b>767,9</b>	<b>0,537</b>	<b>37</b>	<b>0,35</b>	<b>11,43</b>	<b>269,29</b>	<b>685,95</b>	<b>191,24</b>	<b>7,54</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		
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067		
386 сб.2011г	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,22</b>	<b>10,52</b>	<b>38,96</b>	<b>310,96</b>	<b>0,23</b>	<b>15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,115</b>	<b>298,4</b>	<b>284</b>	<b>51,84</b>	<b>1,167</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>59,44</b>	<b>48,18</b>	<b>254,75</b>	<b>1679,4</b>	<b>0,989</b>	<b>76</b>	<b>0,474</b>	<b>11,99</b>	<b>816,01</b>	<b>1368,9</b>	<b>346,86</b>	<b>15,227</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><b>Завтрак</b></i>																
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			
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			
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11			
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,1</b>	<b>25,38</b>	<b>75,88</b>	<b>596,03</b>	<b>0,314</b>	<b>25</b>	<b>0,195</b>	<b>0,902</b>	<b>354,04</b>	<b>394,96</b>	<b>67,23</b>	<b>3,16</b>			
	<i><b>Обед</b></i>																
52 сб.2011г	Салат из свежесы	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	Виточки рубленые из говядины	80	6,36	9,24	12,56	183,04	0,08	0,16	0,024	0,32	35	133,2	25,6	1,2			
321 сб.2011г	Калуста гушная	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			
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155			
	<b>ИТОГО</b>		<b>20,22</b>	<b>20,256</b>	<b>100,15</b>	<b>694,29</b>	<b>43,54</b>	<b>32</b>	<b>0,024</b>	<b>4,812</b>	<b>194,8</b>	<b>354,36</b>	<b>123,93</b>	<b>6,365</b>			
	<i><b>Полдник</b></i>																
	Печенье слобное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27			
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			
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47			
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,16</b>	<b>7,18</b>	<b>20,82</b>	<b>162,8</b>	<b>0,09</b>	<b>1,1</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>256,5</b>	<b>208,36</b>	<b>32,76</b>	<b>0,47</b>			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>45,48</b>	<b>52,816</b>	<b>196,85</b>	<b>1453,1</b>	<b>43,94</b>	<b>58</b>	<b>0,279</b>	<b>5,914</b>	<b>805,34</b>	<b>957,68</b>	<b>223,92</b>	<b>9,995</b>			

6 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>															
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		
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		
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26		
	<b>ИТОГО</b>		<b>24,87</b>	<b>30,67</b>	<b>52,27</b>	<b>588,65</b>	<b>0,342</b>	<b>6,2</b>	<b>188,3</b>	<b>0,03</b>	<b>228,23</b>	<b>311,48</b>	<b>67,62</b>	<b>3,4</b>		
	<b>Обед</b>															
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		
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		
295 сб.2011г	Коглеты из пыллит	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		
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,68</b>	<b>34,26</b>	<b>87,33</b>	<b>868,8</b>	<b>0,511</b>	<b>28</b>	<b>91,66</b>	<b>4,4</b>	<b>223,84</b>	<b>537,54</b>	<b>135,25</b>	<b>5,14</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	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2		
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067		
	<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>61,37</b>	<b>76,81</b>	<b>178,16</b>	<b>1763,5</b>	<b>1,013</b>	<b>35</b>	<b>280</b>	<b>4,73</b>	<b>754,87</b>	<b>1129,2</b>	<b>253,93</b>	<b>9,64</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	Мг	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<u>Завтрак</u>															
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		
469 сб.2005 г	Запеканка из творога с повидлом	150/20	23,1	22,18	35,02	370	0,07	0,36	0,14	220	315	33,3	0,9			
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4		
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76		
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>44,47</b>	<b>45,09</b>	<b>119,91</b>	<b>1065,6</b>	<b>0,24</b>	<b>2,2</b>	<b>0,26</b>	<b>221,6</b>	<b>724,2</b>	<b>575,3</b>	<b>88,23</b>	<b>4,4</b>		
	<u>Обед</u>															
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		
	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной на мясном бульоне	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		
170 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		
590 сб.2005г	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		
342 сб.2011г	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	65	0,26	0,26	6,37	28,3	0,019	6,5		0,26	10,32	7,1	5,8	1,42		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,35</b>	<b>16,37</b>	<b>115,79</b>	<b>785,94</b>	<b>0,28</b>	<b>41</b>	<b>0,11</b>	<b>4,28</b>	<b>145,9</b>	<b>459,22</b>	<b>136,4</b>	<b>8,84</b>		
	<u>Должник</u>															
	Печенье слобное	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		
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16		
	<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>73,98</b>	<b>62,64</b>	<b>279,72</b>	<b>2046,9</b>	<b>0,57</b>	<b>47</b>	<b>0,39</b>	<b>225,9</b>	<b>914,6</b>	<b>1076,9</b>	<b>245,93</b>	<b>9,91</b>		



№ 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	Мг	Fe				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>Завтрак</b>																	
15 сб.2011г	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	Тфтели из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	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				
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	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				
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,93</b>	<b>20,42</b>	<b>72,91</b>	<b>586,1</b>	<b>0,252</b>	<b>20</b>	<b>0,29</b>	<b>0,558</b>	<b>401,09</b>	<b>489,81</b>	<b>104,69</b>	<b>4,13</b>				
	<b>Обед</b>																	
т.32 сб.2005г	Кукуруза 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	Рассольник 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	188,6	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				
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155				
	<b>ИТОГО:</b>		<b>20,14</b>	<b>25,17</b>	<b>116,33</b>	<b>768,03</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>				
	<b>Полдник</b>																	
469 сб.2005 г	Запеканка из творога с повидлом	100/15	12,52	14,16	22,37	236,71	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27				
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				
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47				
	<b>ИТОГО</b>		<b>5,6</b>	<b>6,4</b>	<b>9,4</b>	<b>340,71</b>	<b>0,08</b>	<b>1,1</b>	<b>0,04</b>	<b>0,2</b>	<b>252</b>	<b>190</b>	<b>29,46</b>	<b>0,2</b>				
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>46,67</b>	<b>51,99</b>	<b>198,64</b>	<b>1694,8</b>	<b>0,766</b>	<b>47</b>	<b>0,52</b>	<b>6,438</b>	<b>817,53</b>	<b>1095,2</b>	<b>265,72</b>	<b>10,53</b>				

№ 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	Мг	Fe		
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	0,3	0,062	6,7	94,2	231,4	29	0,8		
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		
379 сб.2011г	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	28,27	155,2	0,03	1,5	0	0,01	158	132	29,33	2,4		
	Хлеб пшеничный	40	2,28	0,27	14,07	69,3	0,05				6,9	25,2	9,9	0,57		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,27	0,22	8,03	40,5	0,032				5,8	18,1	8	0,57		
	Яблоко	46 гр	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77		
	<b>ИТОГО</b>		<b>19,22</b>	<b>20,3</b>	<b>97,63</b>	<b>667,86</b>	<b>0,202</b>	<b>1,8</b>	<b>0,092</b>	<b>6,95</b>	<b>266,26</b>	<b>467,64</b>	<b>92,56</b>	<b>4,86</b>		
	<b>Обед</b>															
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		
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		
288 сб.2010г	Фрикадельки из гов.в смет.томатн. соусе	60/60	9,45	9,56	8,43	158	0,05	0,5	0,033	0,8	27,9	100,5	19,6	3,37		
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		
	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		
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,58</b>	<b>19,46</b>	<b>127,58</b>	<b>802,5</b>	<b>0,375</b>	<b>35</b>	<b>0,154</b>	<b>2,229</b>	<b>139</b>	<b>506,47</b>	<b>241,5</b>	<b>9,9</b>		
	<b>Лоджик</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		
386 сб.2011г	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067		
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,39</b>	<b>12,02</b>	<b>30,87</b>	<b>269,46</b>	<b>0,21</b>	<b>15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,015</b>	<b>256,9</b>	<b>225,9</b>	<b>43,34</b>	<b>0,867</b>		
	<b>ВСЕГО</b>		<b>56,19</b>	<b>51,78</b>	<b>256,08</b>	<b>1739,8</b>	<b>0,787</b>	<b>51</b>	<b>0,306</b>	<b>9,194</b>	<b>662,16</b>	<b>1200</b>	<b>377,4</b>	<b>15,627</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	Мг	Fe				
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<i>Завтрак</i>																	
591 сб.2005г	Гуляш из говядины	50/75	15,52	12,42	3,96	240	0,04	0,6	0,016	0,51	21,17	124,2	27,2	1,1				
413 сб.2005г	Макаронны отварные	150	5,51	4,51	26,44	168,45	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				
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11				
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,7</b>	<b>17,29</b>	<b>64,08</b>	<b>555,65</b>	<b>0,124</b>	<b>23</b>	<b>0,038</b>	<b>1,69</b>	<b>63,42</b>	<b>361,95</b>	<b>180,08</b>	<b>3,81</b>				
	<i>Обед</i>																	
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				
201 сб.2005г	Суп крестьян. со сметаной на мясном бульоне	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 ржаном - пшеничный	40	2,55	0,42	16,06	81	0,068				11,6	36,2	16	1,14				
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36				
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,83</b>	<b>18,598</b>	<b>139,27</b>	<b>850,09</b>	<b>0,5</b>	<b>59</b>	<b>0,33</b>	<b>8,988</b>	<b>219,43</b>	<b>487,61</b>	<b>167,17</b>	<b>6,77</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				
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				
	Дылоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47				
	<b>ИТОГО</b>		<b>14,9</b>	<b>11,96</b>	<b>42,64</b>	<b>315,4</b>	<b>0,166</b>	<b>3,3</b>	<b>0,07</b>	<b>0,308</b>	<b>306,22</b>	<b>282,55</b>	<b>52,98</b>	<b>1,57</b>				
	<b>ВСЕГО</b>		<b>64,43</b>	<b>47,848</b>	<b>245,99</b>	<b>1721,1</b>	<b>0,79</b>	<b>85</b>	<b>0,438</b>	<b>10,99</b>	<b>589,07</b>	<b>1132,1</b>	<b>400,23</b>	<b>12,15</b>				

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей школьного возраста 6-10 лет

Дни	Возраст детей 6-10 лет													
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	61,95	54,32	217,58	1647	1,2	59,7	0,555	9,669	1067,7	1278,9	296,7	19,74		
2	49,93	62,838	266,57	1869,4	0,95	52	0,23	7,378	881,2	1229	328	13,47		
3	72,532	96,11	250,074	2202,1	0,784	52,5	91,8	5,77	1088,5	1565,2	427,1	11,18		
4	59,44	48,18	254,75	1679,4	0,989	76	0,474	11,99	816,01	1368,9	346,86	15,227		
5	45,48	52,816	196,85	1453,1	43,9	58	0,279	5,914	805,3	957,7	224	9,995		
6	61,37	76,81	178,16	1763,5	1,01	35	280	4,73	754,9	1129	254	9,64		
7	73,98	62,64	279,72	2046,9	0,57	47	0,39	225,9	914,6	1077	246	9,91		
8	46,67	51,99	198,64	1694,8	0,77	47	0,52	6,438	817,5	1095	266	10,53		
9	56,19	51,78	256,08	1739,8	0,79	51	0,306	9,194	662,2	1200	377	15,627		
10	64,43	47,848	245,99	1721,1	0,79	85	0,438	10,99	589,1	1132	400	12,15		
Итого за 10 дней	591,97	605,33	2344,41	17817,10	51,75	563,20	374,99	297,97	8397,01	12032,70	3165,66	127,47		
Средняя дневная факт. норма	59,19	60,53	234,4	1781,7	5,17	56,32	37,49	29,79	839,7	1203,20	316,50	12,74		

1 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>															
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	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	1,58	0,02	0,01	152,2	124,6	21,34	0,47		
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	1,77		
	Хлеб пшеничный	50	3,08	0,45	23,45	115,5	0,08				11,5	42	16,5	0,9		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>22,11</b>	<b>26,85</b>	<b>94,82</b>	<b>700,9</b>	<b>0,56</b>	<b>6,58</b>	<b>0,195</b>	<b>0,949</b>	<b>470,9</b>	<b>494,2</b>	<b>74,79</b>	<b>4,27</b>		
	<i>Обед</i>															
т.32 сб.2005г	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	1,31		
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	Щиملتя 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	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,2	37,1	1,45		
	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		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>31,43</b>	<b>17,11</b>	<b>107,99</b>	<b>793,2</b>	<b>0,578</b>	<b>54,3</b>	<b>0,27</b>	<b>9,2</b>	<b>323</b>	<b>571,8</b>	<b>188,8</b>	<b>7,43</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		
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16		
	<b>ИТОГО</b>		<b>15,22</b>	<b>11,89</b>	<b>44,38</b>	<b>332,2</b>	<b>0,17</b>	<b>3,93</b>	<b>0,09</b>	<b>0,31</b>	<b>305</b>	<b>287,9</b>	<b>62,66</b>	<b>1,26</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>68,76</b>	<b>55,85</b>	<b>247,19</b>	<b>1826</b>	<b>1,31</b>	<b>64,81</b>	<b>0,555</b>	<b>10,459</b>	<b>1099</b>	<b>1354</b>	<b>326,2</b>	<b>12,96</b>		

2 день

Возраст детей 11-18 лет

№ 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	Мг	Fe		
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Завтрак</i>															
14 с6.2011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04		0,01		2,7		14	0,02		
510 с6.2005г	Быточки 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 с6.2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3	1,1		
379 с6.2011г	Кофейный напиток 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	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,19</b>	<b>20,54</b>	<b>106,75</b>	<b>728,5</b>	<b>0,561</b>	<b>28,06</b>	<b>0,091</b>	<b>5,508</b>	<b>254,3</b>	<b>480,7</b>	<b>151,2</b>	<b>6,26</b>		
	<i>Обед</i>															
52 с6.2011г	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 с6.2005г	Рассольник домашний со сметаной на мясном бульоне	250/5	2,09	5,09	12,69	114,5	0,1	13,1		0,06	39,75	65,83	28	1,08		
265 с6.2011г	Плов из говядины	200/50	12,1	21,5	51,8	446,1	0,08	0,5	0,08	1,81	32,2	210,1	57,7	1,68		
867 с6.2005г	Компот из яблок	200	0,4		27,7	113	0,002	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		
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>21,87</b>	<b>33,55</b>	<b>154,63</b>	<b>985,5</b>	<b>0,359</b>	<b>20,65</b>	<b>0,08</b>	<b>1,87</b>	<b>166,2</b>	<b>418,6</b>	<b>148,2</b>	<b>7,62</b>		
	<i>Полдник</i>															
	Вафли	30	0,96	9,06	23,28	194,04	0,05				84,69	120,9	12,76	0,3		
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		
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6,56</b>	<b>15,46</b>	<b>32,68</b>	<b>298</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>49,62</b>	<b>69,55</b>	<b>294,06</b>	<b>2012</b>	<b>1,05</b>	<b>29,19</b>	<b>0,211</b>	<b>7,378</b>	<b>757,2</b>	<b>1210</b>	<b>341,6</b>	<b>14,38</b>		

3 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	ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
А	2	3	4	5	6	0	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<i>Завтрак</i>															
469 с62005г	Запеканка из творога с повидлом или	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		
236с6.2010г	Пудлинг 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		
378 с6.2011г	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		
	Апельсин	46	0,32	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11		
	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>50,41</b>	<b>51,27</b>	<b>122,23</b>	<b>1130</b>	<b>0,284</b>	<b>24,27</b>	<b>0,31</b>	<b>2,62</b>	<b>683,6</b>	<b>929</b>	<b>121,5</b>	<b>3,72</b>		
	<i>Обед</i>															
827 с6.2005г	Маринад овощной	100	1,2	5	12	129	0,02	11,28	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		
413 с62005г	Макаронны отварные	180	6,61	5,41	31,72	202,1	0,26		0,028	1,47	19,73	272	184	2,33		
867 с62005г	Компот из кураги	200	0,4		27,7	113	0,002	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		
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,35	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>28,27</b>	<b>48,504</b>	<b>155,73</b>	<b>1239</b>	<b>43,922</b>	<b>12,88</b>	<b>0,13</b>	<b>3,332</b>	<b>201,5</b>	<b>546,2</b>	<b>284,2</b>	<b>8,435</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		
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		
	Груша	28	0,112		0,084	12,88	0,03	6		0,26	22,8	19,3	14,4	1,76		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>5,712</b>	<b>6,4</b>	<b>9,484</b>	<b>175,7</b>	<b>0,11</b>	<b>7,13</b>	<b>0,04</b>		<b>274,8</b>	<b>209,3</b>	<b>43,86</b>	<b>1,96</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>84,39</b>	<b>106,174</b>	<b>287,44</b>	<b>2544</b>	<b>44,316</b>	<b>44,28</b>	<b>0,48</b>	<b>5,952</b>	<b>1160</b>	<b>1684</b>	<b>449,5</b>	<b>14,115</b>		

4 День

Возраст детей 11-18 лет

№ рецептуры	Прием пищи. наименование блюда	Выход порции	Пищевые вещества (г)				В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)				
			белки	жиры	углеводы	к/кал					Са	Р	Мг	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<b>Завтрак</b>														
15сб.2011г	Сыр голландский	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,032	0,05	0,028	20	108	10	0,2	
268 сб.2011г	Котлеты рубленые из говядины	100	7,9	11,55	15,7	228,8	0,1	0,15	0,028	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	21,78	0,031	0,118	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	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>24,79</b>	<b>28,92</b>	<b>98,99</b>	<b>702,7</b>	<b>8,496</b>	<b>37,362</b>	<b>10,122</b>	<b>11,56</b>	<b>151,7</b>	<b>465,6</b>	<b>123</b>	<b>20,22</b>	
	<b>Обед</b>														
таб.32сб.2005	Зеленый горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	1,31	
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	75/75	14,6	7,2	4,1	138,8	0,09	3,67	0,08	6,7	41,43	221,8	44,06	0,88	
302 сб.2011г	Рис отварной	180	1,23	5,7	39,6	225,9	0,027		0,027	0,24	1,46	65,8	17,64	0,56	
868 сб.2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	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	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>27,65</b>	<b>19,18</b>	<b>137,34</b>	<b>824,9</b>	<b>0,563</b>	<b>42,37</b>	<b>0,107</b>	<b>8,329</b>	<b>275,2</b>	<b>708,9</b>	<b>200,6</b>	<b>8,13</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	
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13,4		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067	
	Сок абрикосовый	200	1		25,4	105,5	0,04	8		1,1	40	36	20	0,4	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>10,42</b>	<b>5,52</b>	<b>56,38</b>	<b>316,5</b>	<b>0,21</b>	<b>21,44</b>	<b>0,03</b>	<b>1,215</b>	<b>98,4</b>	<b>130</b>	<b>43,84</b>	<b>1,367</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>62,86</b>	<b>53,62</b>	<b>292,71</b>	<b>1844</b>	<b>9,269</b>	<b>101,17</b>	<b>10,259</b>	<b>21,104</b>	<b>525,3</b>	<b>1305</b>	<b>367,4</b>	<b>29,717</b>	



5 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/ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
А		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<u>Завтрак</u>									0,1	0,8	22	76,8	4,8	1		
209 сб.2011г	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,08										
390 сб.2005г	Каша жид. мол. рисовая со сл. маслом	250/15	6,34	16,9	41,23	330,4	0,12	1,5	0,075	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	1,58	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			
	Апельсин	46	0,32	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08			0,08	12,5	6,2	3,68	0,11		
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,97</b>	<b>30,16</b>	<b>85,82</b>	<b>705</b>	<b>0,424</b>	<b>25,16</b>	<b>0,295</b>	<b>1,702</b>	<b>380,6</b>	<b>488,6</b>	<b>78,63</b>	<b>4,49</b>			
	<u>Обед</u>																
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		
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		0,025	0,42	17,66	145,8	29	1,48			
321 сб.2011г	Капустя тушенная	180	3,7	5,82	16,9	135	0,048	30,8		4,8	99,8	72,25	37,1	1,45			
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			
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,35	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155			
	<b>ИТОГО</b>		<b>25,02</b>	<b>29,502</b>	<b>126,76</b>	<b>912</b>	<b>0,235</b>	<b>43,45</b>	<b>0,025</b>	<b>5,59</b>	<b>222,2</b>	<b>445,9</b>	<b>163,6</b>	<b>8,97</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		
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			
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47			
	<b>ИТОГО</b>		<b>7,16</b>	<b>7,18</b>	<b>20,82</b>	<b>162,8</b>	<b>0,09</b>	<b>1,13</b>	<b>0,06</b>	<b>0,2</b>	<b>256,5</b>	<b>208,4</b>	<b>32,76</b>	<b>0,47</b>			
	<b>ВСЕГО</b>		<b>56,15</b>	<b>66,84</b>	<b>233,4</b>	<b>1780</b>	<b>0,749</b>	<b>69,74</b>	<b>0,38</b>	<b>7,492</b>	<b>859,4</b>	<b>1143</b>	<b>274,9</b>	<b>13,93</b>			

6 день

Возраст детей 11-18 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		
	<i>Завтрак</i>															
438сб.2005г	Омлет натуральный с маслом	160/5	16,6	26,62	3,1	317,3	0,09	0,15	188,25		59,79	131	9,36	1,53		
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	0,051				8,7	27,15	12	0,85		
	Банан	46	0,65	0,02	9,5	43	0,12	4,5	0,03	0,02	3,5	12,67	19,02	0,26		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>26,31</b>	<b>30,94</b>	<b>65,66</b>	<b>655,1</b>	<b>0,391</b>	<b>6,23</b>	<b>188,3</b>	<b>0,03</b>	<b>235,7</b>	<b>337,3</b>	<b>78,22</b>	<b>4,01</b>		
	<i>Обед</i>															
таб.32сб.2005	Зелёный горошек	100	3,2	0,2	3,9	24	0,21	15	0,24	3	123,3	265,7	69,75	1,31		
218сб.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		
295сб.2011г	Коглеты из дыллыт	100	8,99	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4		55,54	97,54	20,8	1,42		
303сб.2011г	Каша вязкая перловая	180	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		
	Банан	65	0,92	0,028	13,4	60,06	0,16	6,3	0,04	0,03	4,9	17,86	26,8	0,36		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>29,2</b>	<b>36,278</b>	<b>133,33</b>	<b>1107</b>	<b>0,77</b>	<b>33,84</b>	<b>91,7</b>	<b>4,79</b>	<b>248,2</b>	<b>641,7</b>	<b>187,5</b>	<b>7</b>		
	<i>Полдник</i>															
410сб.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		
	Апельсин	28	0,2	0,04	1,8	8,96	0,09	13,4		0,015	7,6	3,8	2,24	0,067		
386сб.2011г	Снежок	200	5,8	5	8	100	0,06	1,4	0,04		240	190	28	0,2		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>15,22</b>	<b>10,52</b>	<b>38,98</b>	<b>311</b>	<b>0,23</b>	<b>14,84</b>	<b>0,03</b>	<b>0,115</b>	<b>298,4</b>	<b>284</b>	<b>51,84</b>	<b>1,167</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>70,73</b>	<b>77,738</b>	<b>237,97</b>	<b>2073</b>	<b>1,391</b>	<b>54,91</b>	<b>280,03</b>	<b>4,935</b>	<b>782,3</b>	<b>1263</b>	<b>317,6</b>	<b>12,177</b>		

7 день

Возраст детей 11-18 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		
	<i>Завтрак</i>															
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		
469 сб.2005г	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		
379 сб.2011г	Кофейный напиток 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	40	3,04	0,36	18,76	92,4	0,06				9,2	33,6	13,2	0,76		
	Яблоко	46	0,14	0,14	6,7	15,46	0,01	3,5		0,014	5,62	3,86	3,15	0,77		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>52,17</b>	<b>52,51</b>	<b>131,59</b>	<b>1189</b>	<b>0,26</b>	<b>2,34</b>	<b>0,3</b>	<b>2,45</b>	<b>702,5</b>	<b>962</b>	<b>131,7</b>	<b>5,6</b>		
	<i>Обед</i>															
8 сб.2010г	Сельдь порц.	50	8	4,26		72	0,02			2	40	135	20	0,32		
170 сб.2005г	Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной на мясном бульоне	250/5	1,8	4,84	10,93	93,78	0,03	10,53	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	361,4	0,28	12,23	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		
	Яблоко	65	0,2	0,19	9,4	21,8	0,014	4,9		0,019	7,9	5,4	4,4	1,08		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>37,34</b>	<b>20,9</b>	<b>145,57</b>	<b>926,9</b>	<b>0,564</b>	<b>29,46</b>	<b>0,11</b>	<b>5,939</b>	<b>174,3</b>	<b>586,1</b>	<b>156,3</b>	<b>8,95</b>		
	<i>Полдник</i>															
	Печенье слоёное	15	1,56	0,78	11,42	58,8	0,01		0,02		4,5	18,36	3,3	0,27		
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		
	Банан	28	0,4	0,01	5,8	26,2	0,01	2,76	0,02	0,01	2,15	7,73	11,6	0,16		
	<b>ИТОГО:</b>		<b>6</b>	<b>6,41</b>	<b>15,2</b>	<b>189</b>	<b>0,09</b>	<b>3,89</b>	<b>0,06</b>	<b>0,21</b>	<b>254,2</b>	<b>197,7</b>	<b>41,06</b>	<b>0,36</b>		
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>95,51</b>	<b>79,82</b>	<b>292,36</b>	<b>2305</b>	<b>0,914</b>	<b>35,69</b>	<b>0,47</b>	<b>8,599</b>	<b>1131</b>	<b>1746</b>	<b>329,1</b>	<b>14,91</b>		

8 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	Мг	Fe	
А	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	<i>Завтрак</i>								0,01		2,7			14	
14с62011г	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	0,04				20	108	10	0,02	
15с62011г	Сыр голландский	20	4,06	5,8	0	72	0,08	0,032	0,05	0,028	20	108	10	0,2	
619с6,2005г	Тфтели из говядины с соусом	60/50	6,44	7,15	8,15	143,6	0,079	0,2	0,21	0,43	40,85	143,6	28,5	1,17	
312 с6,2011г	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,48	164,7	0,16	21,78	0,031	0,118	44,37	103,9	33,3	1,1	
382с6,2011г	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-пшеничный	30	1,91	0,31	12,04	60,75	0,051				8,7	27,15	12	0,85	
	Апельсин	46	0,33	0,07	3,01	14,9	0,014	22,08		0,08	12,5	6,2	3,68	0,11	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>23,64</b>	<b>30,33</b>	<b>88,83</b>	<b>756,1</b>	<b>0,554</b>	<b>45,672</b>	<b>0,321</b>	<b>0,666</b>	<b>292,9</b>	<b>555,4</b>	<b>139,3</b>	<b>4,82</b>	
	<i>Обед</i>														
г.32 с6,2005г	Кукруза консервированная	100	2,88	6,1	8,03	99,3	0,061	5,58			11,19	34,66	11,72	0,39	
197 с62005г	Рассольник петербург.с цыпл. со смет.	250/20	4,81	7,55	12,18	134,6	0,092	8,25	0,002	0,06	34,31	82,55	29,1	1,17	
510 с62005г	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	
716с6,2005г	Рату овощное	180	3,37	13,8	32,9	226,3	0,08	13,05		0,18	55,89	83,8	28,8	1,43	
868 с6,2005г	Компот из сухофруктов	200	0,4		27,7	113	0,002	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	
	Апельсин	65	0,46	0,104	4,2	20,8	43,3	0,02		0,112	17,7	8,7	5,2	0,155	
	<b>ИТОГО:</b>		<b>25,75</b>	<b>26,644</b>	<b>138,82</b>	<b>880,9</b>	<b>43,744</b>	<b>22,02</b>	<b>0,022</b>	<b>5,712</b>	<b>195,8</b>	<b>457,5</b>	<b>139,2</b>	<b>7,415</b>	
	<i>Полдник</i>														
469 с62005г	Запеканка из творога с повидлом	100/15	12,52	14,16	22,37	236,7	0,01				4,5	18,36	3,3	0,27	
	Сок персиковый	200	5,6	6,4	9,4	104	0,08	1,13	0,04	0,2	252	190	29,46	0,2	
	Яблоко	28	0,08	0,08	4,08	9,4	0,006	2,13		0,008	3,42	2,35	1,92	0,47	
	<b>ИТОГО</b>		<b>18,2</b>	<b>20,64</b>	<b>35,85</b>	<b>350,1</b>	<b>0,096</b>	<b>3,26</b>			<b>259,9</b>	<b>210,7</b>	<b>34,68</b>	<b>0,94</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>		<b>67,59</b>	<b>77,614</b>	<b>263,5</b>	<b>1987</b>	<b>44,39</b>	<b>70,95</b>	<b>0,343</b>	<b>6,378</b>	<b>748,6</b>	<b>1224</b>	<b>313,2</b>	<b>13,175</b>	



Усредненная потребность в пищевых веществах для детей школьного возраста 11-18 лет

Дни	Возраст детей 11-18 лет											
	Белки	Жиры	Углеводы	к/кал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	68,76	55,85	247,19	1826	1,31	64,81	0,555	10,459	1099	1354	326,2	12,96
2	49,62	69,55	294,06	2012	1,05	29,19	0,211	7,378	757,2	1210	342	14,38
3	84,39	106,7	287,44	2544	44,316	44,28	0,48	5,952	1160	1684	449,5	14,115
4	62,86	53,62	292,71	1844	9,269	101,17	10,259	21,104	525,3	1305	367,4	29,717
5	56,15	66,84	233,4	1780	0,749	69,74	0,38	7,492	859,4	1143	274,9	13,93
6	70,73	77,738	237,97	2073	1,391	54,91	280	4,935	782,3	1263	318	12,177
7	95,51	79,82	292,36	2305	0,914	35,69	0,47	8,599	1131	1746	329	14,91
8	67,59	77,614	263,5	1987	44,39	70,95	0,343	6,378	748,6	1224	313,2	13,175
9	59,99	53,59	308,13	2005	1,114	43,8	0,307	9,63	716,5	1308	432	16,71
10	72,65	56,138	283,69	2021	1,276	108,2	0,5	1,95	633,6	1277	493	13,25
Итого за 10 дней	688,25	697,46	2740,45	20397,00	105,78	622,74	293,51	83,88	8412,90	13514	3645,20	155,32
Средняя дневная факт. норма	68,8	69,7	274	2039	10,57	62,2	29,35	8,38	841,2	1351,0	364,5	15,52