

Утверждаю

директор МКОУ «Предивинская средняя общеобразовательная школа»

К.А.Золотуева

«01» февраля 2024 г.



Примерное циклическое меню для детей

для организации школьного питания учащихся 7-11 лет на осенне-зимний и зимне-весенний периоды

в МКОУ «Предивинская средняя общеобразовательная школа»

МЕНЮ НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 1																		
завтрак	Бутерброд с сыром 40/20	60	7.6	7.1	20.6	177.6	0.072	0.08	0	0.05	0.32	210	142	23.2		0.94	0	ГП
	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8.3	11.7	37.5	288	0.15	0.02		0.9		12	101	36	88	1.2	2.3	54-6к-2020
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	36.0	0.0	0.0		0.3	0.0	4.5	7.2	3.8	20.8	0.7	0.0	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
итого за завтрак		500	18	19.16	82.97	576.3	0.313	0.134	0	1.25	0.36	235.2	295.2	77.1	179.3	4.01	17.6	
обед	Овощи натуральные консервированные порциями (огурцы)	60	0.48	0.16	1.08	7.28	0.012	0.012		3	1.44	14	14.4	6.24	97.75	0.36	0	149
	Рассольник Ленинградский, со сметаной 200/10	210	1.95	5.6	13.6	113	0.06	0.05		45.1	5.54	18	47.5	19.6	302.4	0.67	3.8	96
	Котлета рыбная (треска)	90	11.3	5.3	13.5	147.6	0.08	0.12		0.09	0.36	57.6	154.8	28.8		1.08	0	ГП
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3.7	4	23.8	146	0.12	0.11	0.11	30	4	39	73.5	24	624	0.8	4.2	312
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01				0.2	20.1	19.2	14.4		0.69		72
	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015				10	32.5	7	46.5	0.55	1.6	88
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	89	
итого за обед		790	24.03	16.02	110.95	685.08	0.388	0.331	0.11	78.19	11.54	167.4	386.9	114.14	1141.15	5.32	24.9	
Всего за день		1290	42.03	35.18	193.92	1261.38	0.701	0.465	0.11	79.44	11.9	402.6	682.1	191.24	1320.45	9.33	0.0425	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			54.58	44.53	57.89	53.68	58.42	33.21	1.10	11.35	19.83	36.60	62.01	76.50	120.04	77.75	42.50	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 2																		
завтрак	Тфтели с соусом сметанным с томатом	110	8.4	12	9	178	0.03	0.05		7.4	1	32.4	84.5	13.6	176.8	1.1	3.6	ГП/331
	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.1	4.4	30	180	0.06	0.03	0.074	26.6	66.72	11	40	7	53	0.7	0.8	203
	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0.2	0.01	9.9	41	0.01	0.0009		0.05	2.2	15.8	8	6	33.7	0.78	0.005	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	ГП
итого за завтрак		512	16.36	16.89	70.1	498.6	0.168	0.1129	0.074	34.05	69.92	70.8	192.5	45.4	357.5	4.14	24.805	
обед	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.012	0.03	0	91.8	4.2	24.6	22.2	9	189	0.42	0	ГП
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.3	3.3	9.8	78.2	0.05	0.05		1.7	3	13.8	37.4	13.6	324.7	0.65	3.2	129
	Гуляш	100	14.8	12.3	3.3	183	0.05	0.11		32	1.41	14.16	165.8	23.3	321.7	2.5	7.08	260
	Рис отварной	150	3.6	4.5	37	203	0.03	0.03	0.07	26.6	0.3	14.3	72	24	46	0.1	0.8	304
	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	200	0.1	-	23.7	95	0.02				1	7	6	1	21			304
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
Хлеб ржаной-пшеничный	20	1.33	0.24	10.6	49.8	0.034	0.016				5.8	30	9.4	47	0.78	10.2	ГП	
итого за обед		780	26.43	26.04	107.4	770.4	0.24	0.248	0.07	152.1	9.91	87.66	359.4	85.9	986.6	4.89	22.56	
Всего за день		1292	42.79	42.93	177.5	1269	0.408	0.3609	0.144	186.15	79.83	158.46	551.9	131.3	1344.1	9.03	0.0474	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			55.57	54.34	52.99	54.00	34.00	25.78	1.44	26.59	133.05	14.41	50.17	52.52	122.19	75.25	47.37	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 3																		
	Салат из свеклы с сыром	60	1.8	5	4.2	69	0.02	0.012	0.05	40.7	2.9	60	44.6	12.6	112.4	0.7	3.2	32/432

завтрак	Картофель, тушенный с луком и томатом	150	3.9	2.4	21	121.4	0.11	0.11		12	7.3	34.8	95.4	36.5	547.4	1.8	3.95	171
	Тефтели	50	3.7	4.6	4.8	75	0.02	0.03		26	0.45	11	53.5	9.5	82.5	0.4	0	ГП
	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	3	14.3	95	0.03	0.11		12	0.5	126	107	30	184	1.1	4.8	379
	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015				10	32.5	7	46.5	0.55	1.6	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
итого за завтрак		540	18.5	15.86	83.17	547.6	0.286	0.301	0.05	90.7	11.15	250.5	378	109.7	1043.3	5.72	28.85	
обед	Салат кукурузный с курицей	60	3.2	8.1	3.4	99.5	0.07	0.05		33.7	10	16.1	103.8	32	171.5	1.47	1.51	92
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.3	3.3	9.8	78.2	0.05	0.05		1.7	3	13.8	37.4	13.6	324.7	0.65	3.2	129
	Птица в соусе с томатом	90	8.6	10	2	132.5	0.18	0.135	0.08	17.7	0.8	92.4	284.3	68.9	267.5	1.2	32.8	367
	Каша гречневая	150	4.2	5	22.5	152.3	0.21	0.12	0.05	22.5		16.5	146.3	120	219	4.1	2.3	302
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	36.0	0.0	0.0		0.3	0.0	4.5	7.2	3.8	20.8	0.7	0.0	376
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
итого за обед		770	23.6	27.16	80.97	663.2	0.645	0.401	0.13	75.9	13.84	160	650	258	1111.2	9.73	56.39	
Всего за день		1695	42.1	43.02	164.14	1210.8	0.931	0.702	0.18	166.6	24.99	410.5	1028	367.7	2154.5	15.45	0.0852	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			54.68	54.46	49.00	51.52	77.58	50.14	1.80	23.80	41.65	37.32	93.45	147.08	195.86	128.75	85.24	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 1																		
День 4																		
	Горячий бутерброд с сыром, с маслом 40/20/10	70	7.46	14.0	20.9	239.5	0.073	0.092	0.322	97	0.14	187.2	137	20.2	73	1.02	15.44	7
	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	235	6.2	4.9	14.5	127	0.126	0.11		4.2	10.5	28.9	94.3	25.4	414.3	1.3	4.4	123/145
	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0.2	0.01	9.9	41	0.01	0.0009		0.05	2.2	15.8	8	6	33.7	0.78	0.005	377
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	III
	итого за завтрак		547	15.86	19.27	61.17	482.2	0.26	0.2269	0.322	101.25	12.84	240.6	284.3	65.7	591.5	4.27	35.145
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0.8	3.1	5.4	53.1	0.04	0.04		52.8	1.2	14.6	31.8	13.3	199.4	0.5	2.1	39
	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	210	1.53	5.38	9.52	93	0.022	0.032		108	10.76	37.2	31	13	183.4	0.47	15.26	88
	Азу	100	12.8	13.6	4	190	0.04	0.05		3	1.4	15	96	15	198.6	1.89	3.1	325
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3.7	4	23.8	146	0.12	0.11	0.11	30	4	39	73.5	24	624	0.8	4.2	312
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкодисперсной упаковке	200	1	0.2	20.2	87	0.02	0.04		20	5	14	14	8	190	1.4		389
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2.66	0.48	21.2	99.6	0.068	0.032				11.6	60	18.8	94	1.56	20.4	ГП
итого за обед		800	25.69	27.16	102.52	758.7	0.354	0.316	0.11	213.8	22.36	139.4	332.3	97.7	1526.6	7.06	46.34	
Всего за день		1347	41.55	46.43	163.69	1240.9	0.614	0.5429	0.432	315.05	35.2	380	616.6	163.4	2118.1	11.33	0.0815	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			53.96	58.77	48.86	52.80	51.17	38.78	4.32	45.01	58.67	34.55	56.05	65.36	192.55	94.42	81.49	

Прим. пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
Неделя 1																			
День 5																			
завтрак	Бутерброд с сыром 40/20	60	7.6	7.1	20.6	177.6	0.072	0.08	0	0.05	0.32	210	142	23.2		0.94	0	ГП	
	Каша "Дружба", с маслом 150/5	155	5.7	8.6	24	196.4	0.075	0.11	0.07	24.9	0.4	94.8	123	27	201.2	0.5	4.4	229	
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	36.0	0.0	0.0		0.3	0.0	4.5	7.2	3.8	20.8	0.7	0.0	376	
	Яблоко	100																	
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	III	
итого за завтрак		545	15.4	16.06	69.47	484.7	0.238	0.224	0.07	25.25	0.76	318	317.2	68.1	292.5	3.31	19.7		
обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.6	6.1	3.6	80	0.006	0.04	0.13	12	0.8	97.4	61.4	11.2	101	0.6	2.2	33/432	
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 200/10	210	3.2	5.7	9.1	100.5	0.05	0.06		46.5	3.4	44	80	26.1	299.1	1.32	4.7	296	
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	8.4	12	9	178	0.03	0.05		7.4	1	32.4	84.5	13.6	176.8	1.1	3.6	ГП/331	

Макаронные изделия отварные с маслом	150	5.1	4.4	30	180	0.06	0.03	0.074	28		12	42	7	53	1.05	3.1	203
Компот из вишни	200	0.3	0.1	10.3	43.5	0.01	0.01		4.1	2.5	13	10	9	75	0.2	0.8	70
Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
итого за обед	800	24.8	29.06	96.27	746.7	0.251	0.226	0.204	98	7.7	215.5	348.9	86.6	812.6	5.88	30.98	
Всего за день	1345	40.2	45.12	165.74	1231.4	0.489	0.45	0.274	123.25	8.46	533.5	666.1	154.7	1105.1	9.19	0.0507	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		52.21	57.11	49.47	52.40	40.75	32.14	2.74	17.61	14.10	48.50	60.55	61.88	100.46	76.58	50.68	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
День 6																		
	Бутерброд с сыром 40/20	60	7.6	7.1	20.6	177.6	0.072	0.08	0	0.05	0.32	210	142	23.2		0.94	0	ГП
	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой, с маслом	155	5.90	10.1	33	248.3	0.1	0.12	0.07	54		108.6	153.6	17.2	226.7	2.2	4.9	36
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	36.0	0.0	0.0		0.3	0.0	4.5	7.2	3.8	20.8	0.7	0.0	376
	Фрукты свежие (банан)	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05		20	10	8	28	42	348	0.6	0.05	338
	итого за завтрак	515	15.1	17.7	83.6	556.4	0.252	0.26	0.07	74.35	10.36	331.1	330.8	86.2	595.5	4.44	4.95	
обед	Лечо порциями (промышленного производства)	60	0.6	2.1	3.8	36.5	0.06	0.066		95.7	20	12	18.5	7.5	126.3	0.4	0.6	ГП
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.3	3.3	9.8	78.2	0.05	0.05		1.7	3	13.8	37.4	13.6	324.7	0.65	3.2	129
	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	100	13.8	10.1	2.6	156.5	0.07	0.11	0.226	22.1		77.8	135.7	17.4	160.6	0.5	14.9	252/354
	Рис отварной	150	3.6	4.5	37	203	0.03	0.03	0.07	26.6	0.3	14.3	72	24	46	0.1	0.8	304
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0.1	15.5	67	0.01	--	-	-	0.2	20.1	19.2	14.4	-	0.69	-	349
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП	
	итого за обед	790	26.5	20.86	102.97	705.9	0.315	0.292	0.296	146.1	23.5	154.7	353.8	96.6	765.3	3.95	36.08	
	Всего за день	1305	41.6	38.56	186.57	1262.3	0.567	0.552	0.366	220.45	33.86	485.8	684.6	182.8	1360.8	8.39	0.041	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		54.03	48.81	55.69	53.71	47.25	39.43	3.66	31.49	56.43	44.16	62.24	73.12	123.71	69.92	41.03	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
День 7																		
завтрак	Яйцо варёное вкрутую	60	7.7	7	0.4	95.2	0.043	0.266	1.333	15.76		33.34	116.3	7.27	84.85	1.5	0	гп
	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	205	3.21	7.44	16.61	146.24	0.06	0.17	0.07	26.3	0.72	155.9	121.2	19.4	185.7	0.36	12.8	93
	Какао с молоком	200	3.3	3.1	9.2	78.0	0.0	0.2		15.6	0.7	143.0	130.0	34.0	220.0	1.0	5.2	382
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	зефир	33	0.3		26.3	107.6	0	0	0	0	0	8.25	4	1.98	0	0.462	0	ГП
	итого за завтрак	538	17.71	17.94	70.91	517.04	0.187	0.618	1.403	57.66	1.4	348.49	397.5	68.25	527.75	3.762	19.28	
обед	Салат из свеклы с зелёным горошком	60	0.9	3.7	4.6	55.4	0.02	0.02		3.1	16.2	22.8	10.2	162.8	0.8	2.2	53	
	Суп из овощей со сметаной	200	2.1	5.7	8.7	94.5	0.05	0.04	0.1	32.8	4.7	24.8	46	16.6	242.1	0.53	2.89	116
	Азу	100	12.8	13.6	4	190	0.04	0.05		3	1.4	15	96	15	198.6	1.89	3.1	325
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3.7	4	23.8	146	0.12	0.11	0.11	30	4	39	73.5	24	624	0.8	4.2	312
	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0.2	0.01	9.9	41	0.01	0.0009		0.05	2.2	15.8	8	6	33.7	0.78	0.005	377
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
	итого за обед	792.00	24.90	27.77	85.27	691.60	0.34	0.026	0.21	65.85	15.40	127.50	317.30	91.50	1368.90	6.41	28.98	
	Всего за день	1330.00	42.61	45.71	156.18	1208.64	0.52	0.87	1.61	123.51	16.80	475.99	714.80	159.75	1896.65	10.17	0.0483	

Процент удовлетворения от суточной потребности, %	55.34	57.86	46.62	51.43	43.50	62.49	16.13	17.64	28.00	43.27	64.98	63.90	172.42	84.77	48.26
--	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--------------	---------------	--------------	--------------

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
День 8																		
завтрак	Бутерброд с джемом, с маслом	70	3.1	4.2	35.5	192.5	0.06	0.03	0.73	46.5	0.48	12.7	31.4	7.4	69.5	0.53	1.92	2
	Рыба запечённая с картофелем	200	15.8	14.4	22.8	284	0.102	0.13	0.36	30.88	66.72	65.68	208.3	48.19	535.1	1.08	35.54	250
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	36.0	0.0	0.0		0.3	0.0	4.5	7.2	3.8	20.8	0.7	0.0	376
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
итого за завтрак		500	21	18.96	83.17	587.2	0.253	0.194	1.09	77.68	67.24	91.58	291.9	73.49	695.9	3.48	52.76	
обед	Лечо порциями (промышленного производства)	60	0.6	2.1	3.8	36.5	0.06	0.066		95.7	20	12	18.5	7.5	126.3	0.4	0.6	ГП
	Суп с рыбными консервами	200	6.9	6.7	11.5	134	0.079	0.063	3.54	124	2.39	57.81	96.45	30.91	315.1	0.42	15.3	87
	Тефтели с соусом сметанным с томатом	110	8.4	12	9	178	0.03	0.05		7.4	1	32.4	84.5	13.6	176.8	1.1	3.6	ГП/331
	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	150	3.1	5	16.4	122.7	0.075	0.085	0.033	82.6	21.05	60.5	73	30	564.5	1.1	7	553
	Кисель из сока плодового или ягодного	200	0.4	0.2	11.1	47.8		0.004			0.4	9.5	10	1.8	32	0.7	0.12	359
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП	
итого за обед		790	24.6	26.76	86.07	683.7	0.339	0.304	3.573	309.7	44.84	188.91	353.45	103.51	1322.4	5.33	43.2	
Всего за день		1290	45.6	45.72	169.24	1270.9	0.592	0.498	4.663	387.38	112.08	280.49	645.35	177	2018.3	8.81	0.096	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		59.22	57.87	50.52	54.08	49.33	35.57	46.63	55.34	186.80	25.50	58.67	70.80	183.48	73.42	95.96		

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Неделя 2																		
День 9																		
обед	Овощи натуральные консервированные порциями (огурцы)	60	0.48	0.16	1.08	7.28	0.012	0.012		3	1.44	14	14.4	6.24	97.75	0.36	0	149
	Плов с курицей	200	27.3	8.1	33.2	314.6	0.08	0.08		147	2.36	20	234	108	383	2	39.8	54-12м-2020
	Чай с сахаром	200	0.1	0	9	36.0	0.0	0.0		0.3	0.0	4.5	7.2	3.8	20.8	0.7	0.0	376
	Хлеб пшеничный	40	3	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
	итого за завтрак		530	32.88	9.02	77.55	522.58	0.227	0.138	0	150.3	3.84	55.2	326.6	137.74	609.25	4.67	56.38
обед	Икра кабачковая	60	1.1	5.3	4.6	71.4	0.012	0.03	0	91.8	4.2	24.6	22.2	9	189	0.42	0	ГП
	Свекольник со сметаной	210	3.1	3.5	8.4	77.5	0.075	0.031		66.2	1.88	16.88	34.34	14.57	216.81	0.41	3.31	99
	Рыба запечённая с картофелем	200	15.8	14.4	22.8	284	0.102	0.13	0.36	30.88	66.72	65.68	208.3	48.19	535.1	1.08	35.54	250
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.1	20.1	84	0.01				0.2	20.1	19.2	14.4		0.69		349
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
итого за обед		740	25.8	24.06	90.17	681.6	0.294	0.227	0.36	188.88	73	143.96	355.04	105.86	1048.61	4.21	55.43	
Всего за день		1270.0	58.7	33.1	167.7	1204.2	0.5	0.4	0.4	339.2	76.8	199.2	681.6	243.6	1657.9	8.9	0.1	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %		76.21	41.87	50.07	51.24	43.42	26.07	3.60	48.45	128.07	18.11	61.97	97.44	150.71	74.00	111.81		

Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	
Неделя 2																	
День 10																	

завтрак	Тфтели с соусом сметанным с томатом	110	8.4	12	9	178	0.03	0.05		7.4	1	32.4	84.5	13.6	176.8	1.1	3.6	ПП/331
	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	150	3.7	4	23.8	146	0.12	0.11	0.11	30	4	39	73.5	24	624	0.8	4.2	312
	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	212	0.2	0.01	9.9	41	0.01	0.0009		0.05	2.2	15.8	8	6	33.7	0.78	0.005	377
	Хлеб пшеничный	30	2.4	0.3	13.8	67.5	0.033	0.009				6	19.5	4.2	27.9	0.33	0.96	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
итого за завтрак		532	16.7	16.67	72.37	507.2	0.244	0.1939	0.11	37.45	7.2	101.9	230.5	61.9	932.9	4.18	24.065	
обед	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2.6	6.1	3.6	80	0.006	0.04	0.13	12	0.8	97.4	61.4	11.2	101	0.6	2.2	16
	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.3	3.3	9.8	78.2	0.05	0.05		1.7	3	13.8	37.4	13.6	324.7	0.65	3.2	30
	Рагу из птицы	230	17.8	20.2	18.6	327.5	0.18	0.19		75.9	9.5	41.4	263.3	54	323.4	2.9	4.1	289
	Сок фруктовый в мелкоштучной упаковке (персиковый)	200	0.6		33	134.5	0.04	0.08		100	12	10	30	24	304	0.4	0.7	389
	Хлеб пшеничный	40	3.2	0.4	18.4	90	0.044	0.012				8	26	5.6	37.2	0.44	1.28	ГП
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2	0.36	15.87	74.7	0.051	0.024				8.7	45	14.1	70.5	1.17	15.3	ГП
итого за обед		760	28.5	30.36	99.27	784.9	0.371	0.396	0.13	189.6	25.3	179.3	463.1	122.5	1160.8	6.16	26.78	
Всего за день		1292	45.2	47.03	171.64	1292.1	0.615	0.5899	0.24	227.05	32.5	281.2	693.6	184.4	2093.7	10.34	0.05085	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			58.70	59.53	51.24	54.98	51.25	42.14	2.40	32.44	54.17	25.56	63.05	73.76	190.34	86.17	50.85	

Средние показатели белков, жиров, углеводов, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерг.цен. ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
	белки	жиры	углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I
день 1	42.03	35.18	193.92	1261.38	0.701	0.465	0.11	79.44	11.9	402.6	682.1	191.24	1320.45	9.33	0.0425
день 2	42.79	42.93	177.5	1269	0.408	0.3609	0.144	186.15	79.83	158.46	551.9	131.3	1344.1	9.03	0.04737
день 3	42.1	43.02	164.14	1210.8	0.931	0.702	0.18	166.6	24.99	410.5	1028	367.7	2154.5	15.45	0.08524
день 4	41.55	46.43	163.69	1240.9	0.614	0.5429	0.432	315.05	35.2	380	616.6	163.4	2118.1	11.33	0.08149
день 5	40.2	45.12	165.74	1231.4	0.489	0.45	0.274	123.25	8.46	533.5	666.1	154.7	1105.1	9.19	0.05068
Всего за 5 дней	208.67	212.68	864.99	6213.48	3.14	2.52	1.14	870.49	160.38	1885.06	3544.70	1008.34	8042.25	54.33	0.31
ИТОГО среднее значение за 5 дней	41.73	42.54	173.00	1242.70	0.63	0.50	0.23	174.10	32.08	377.01	708.94	201.67	1608.45	10.87	0.06
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	54.20	53.84	51.64	52.88	52.38	36.01	2.28	24.87	53.46	34.27	64.45	80.67	146.22	90.55	61.45
день 6	41.6	38.56	186.57	1262.3	0.567	0.552	0.366	220.45	33.86	485.8	684.6	182.8	1360.8	8.39	0.04103
день 7	42.61	45.71	156.2	1208.64	0.522	0.8749	1.613	123.51	16.8	475.99	714.8	159.75	1896.65	10.172	0.04826
день 8	45.6	45.72	169.24	1270.9	0.592	0.498	4.663	387.38	112.08	280.49	645.35	177	2018.3	8.81	0.09596
день 9	58.68	33.08	167.72	1204.18	0.52	0.37	0.36	339.18	76.84	199.16	681.64	243.60	1657.86	8.88	0.11
день 10	45.2	47.03	171.64	1292.1	0.615	0.5899	0.24	227.05	32.5	281.2	693.6	184.4	2093.7	10.34	0.05085
Всего за 5 дней	233.69	210.1	851.35	6238.12	2.817	2.8798	7.242	1297.57	272.08	1722.64	3419.99	947.55	9027.31	46.592	0.3479
ИТОГО среднее значение за 5 дней	46.74	42.02	170.27	1247.62	0.56	0.58	1.45	259.51	54.42	344.53	684.00	189.51	1805.46	9.32	0.07
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	60.70	53.19	50.83	53.09	46.95	41.14	14.48	37.07	90.69	31.32	62.18	75.80	164.13	77.65	69.58
Всего за 10 дней	442.36	422.78	1716.34	12451.60	5.96	5.40	8.38	2168.06	432.46	3607.70	6964.69	1955.89	17069.56	100.92	0.66
ИТОГО среднее значение за 10 дней	44.24	42.28	171.63	1245.16	0.60	0.54	0.84	216.81	43.25	360.77	696.47	195.59	1706.96	10.09	0.07
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	57.45	53.52	51.23	52.99	49.67	38.58	8.38	30.97	72.08	32.80	63.32	78.24	155.18	84.10	65.52

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 3 г в соответствии с СанПиН 2.3/2.4.3590-20

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Бутерброд с сыром 40/20	Тефтели с соусом сметанным с томатом	Салат из свеклы с сыром	Горячий бутерброд с сыром, с маслом 40/20/10	Бутерброд с сыром 40/20
Каша вязкая молочная пшеничная	Макаронные изделия отварные с маслом	Картофель, тушенный с луком и томатом	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	Каша "Дружба", с маслом 150/5
Чай с сахаром	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	Тефтели	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	Чай с сахаром
Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Кофейный напиток с молоком	Хлеб ржаной-пшеничный	Яблоко
		Хлеб пшеничный		Хлеб ржаной-пшеничный
итого за завтрак	итого за завтрак	Хлеб ржаной-пшеничный	итого за завтрак	итого за завтрак
консервированные порциями (огурцы)	Икра кабачковая	Салат кукурузный с курицей	Салат картофельный с кукурузой и морковью	Салат из свеклы с сыром и чесноком
Рассольник Ленинградский, со сметаной 200/10	Суп с макаронными изделиями и картофелем	Суп с макаронными изделиями и картофелем	Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной 200/10	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 200/10
Котлета рыбная (треска)	Гуляш	Птица в соусе с томатом	Азу	Тефтели с соусом сметанным с томатом
Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	Рис отварной	Каша гречневая	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	Макаронные изделия отварные с маслом
Компот из смеси сухофруктов	Кисель из плодов или ягод свежих (клюква)	Чай с сахаром	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	Компот из вишни
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный
6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Бутерброд с сыром 40/20	Яйцо варёное в крутую	Бутерброд с джемом, с маслом	Овощи натуральные консервированные порциями (огурцы)	Тефтели с соусом сметанным с томатом
Каша вязкая молочная пшеничная с курагой, с маслом	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	Рыба запечённая с картофелем	Плов с курицей	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)
Чай с сахаром	Какао с молоком	Чай с сахаром	Чай с сахаром	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5
Фрукты свежие (банан)	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
	зефир		Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный
итого за завтрак	итого за завтрак	итого за завтрак	итого за завтрак	итого за завтрак
Лечо порциями (промышленного производства)	Салат из свеклы с зелёным горошком	Лечо порциями (промышленного производства)	Икра кабачковая	Салат из свеклы с сыром и чесноком
Суп с макаронными изделиями и картофелем	Суп из овощей со сметаной	Суп с рыбными консервами	Свекольник со сметаной	Суп с макаронными изделиями и картофелем
Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	Азу	Тефтели с соусом сметанным с томатом	Рыба запечённая с картофелем	Рагу из птицы
Рис отварной	Картофельное пюре (или картофель отварной с маслом)	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушёная)	Компот из смеси сухофруктов	Сок фруктовый в мелкоштучной упаковке (персиковый)
Компот из смеси сухофруктов	Чай с лимоном с сахаром 200/7/5	Кисель из сока плодового или ягодного		
Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный	Хлеб пшеничный
Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный	Хлеб ржаной-пшеничный