

УТВЕРЖДАЮ:

Директор Муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
"Новониколаевская средняя
общеобразовательная школа" Ленинского
района Республики Крым

«31» августа 2023 г.

С.С.Березинец



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)

Льготное питание

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

"Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"

Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет

от 11 лет и старше

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)

(льготное питание)

на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: от 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ИТОГО за завтрак:		515	14.35	19.34	86.68	578.14	0.15	0.33	1.31	117.00	1.38	291.27	243.09	41.05	1.60
Обед															
84	Борщ с фасолью и катофелем	200	2.57	3.68	10.19	91.98	0.07	0.05	4.82	-	1.75	39.01	71.64	24.80	1.24
291	Плов из птицы	180	15.25	9.42	32.16	274.80	0.10	4.80	5.42	17.52	0.44	41.71	157.80	48.64	1.78
20	Салат из свежих огурцов	60	0.44	3.61	1.40	39.96	0.02	0.02	2.82	-	0.20	13.39	23.76	7.92	0.34
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		700	22.62	17.34	112.46	705.85	0.23	4.98	15.46	17.52	3.26	123.47	297.80	98.52	3.88
ВСЕГО за день:		1215	36.97	36.68	199.14	1283.99	0.38	5.31	16.77	134.52	4.64	414.74	540.89	139.57	5.48
2 день															
Завтрак															
20	Салат из свежих огурцов	60	0.44	3.61	1.40	39.96	0.02	0.02	2.82	-	0.20	13.39	23.76	7.92	0.34
211	Омлет с сыром	150	17.93	29.43	2.55	347.50	0.11	0.56	0.33	0.11	-	261.50	312.26	21.83	2.75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		450	24.70	36.12	39.22	581.58	0.21	0.86	4.45	20.11	0.72	409.87	460.82	56.95	3.66
Обед															
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.02	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4.39	4.22	13.23	118.60	0.18	0.06	4.66	-	1.94	34.14	70.48	28.46	1.64
245	Бефстроганов из отварного мяса	100	14.44	12.25	3.78	181.00	0.03	0.07	0.37	16.90	0.49	33.58	124.92	19.81	1.98
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
389	Сок плодовый натуральный	150	0.15	-	3.03	12.72	0.00	0.02	0.60	-	0.03	2.10	2.10	1.20	0.42
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		710	28.79	21.49	83.26	649.69	0.36	0.35	5.63	16.90	3.89	100.77	382.57	93.59	7.06
ВСЕГО за день:		1160	53.49	57.61	122.48	1231.27	0.57	1.21	10.08	37.01	4.61	510.64	843.39	150.54	10.72

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		582	8.79	11.54	87.72	493.52	0.13	0.31	14.00	58.00	0.94	169.79	188.34	54.72	3.50
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	60	0.44	3.61	1.40	39.96	0.02	0.02	2.82	-	0.20	13.39	23.76	7.92	0.34
96	Рассольник ленинградский	180	1.45	3.66	8.62	77.22	0.06	0.04	6.03	-	1.69	20.99	40.84	17.40	0.67
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.44	8.72	139.64	0.05	0.08	0.36	26.95	2.80	40.52	102.80	22.64	0.82
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		700	16.19	21.12	95.56	642.99	0.32	0.36	28.10	26.95	5.77	151.26	303.54	103.07	3.87
ВСЕГО за день:		1282	24.98	32.66	183.28	1136.51	0.45	0.67	42.10	84.95	6.71	321.05	491.88	157.79	7.37
4 день															
Завтрак															
218	Вареники ленивые	150	21.24	15.24	19.76	301.43	0.08	0.36	0.59	0.08	-	201.75	290.70	30.48	0.93
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	48.00
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		390	28.54	19.18	56.66	513.55	0.18	0.57	2.18	24.48	0.52	363.17	450.06	65.02	49.37
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	60	0.66	3.67	2.76	46.60	0.03	0.02	10.84	-	0.32	10.64	19.10	10.48	0.50
97	Суп картофельный	180	1.68	2.03	12.15	82.08	0.10	0.05	8.64	-	0.92	21.92	55.96	22.61	0.86
246	Гуляш из отварной говядины	60	8.02	8.45	1.96	98.40	0.01	0.03	0.72	-	-	14.16	70.22	12.16	1.20
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		700	22.61	20.92	107.76	701.55	0.39	0.31	21.10	0.00	2.32	82.62	379.71	196.12	8.40
ВСЕГО за день:		1090	51.15	40.10	164.42	1215.10	0.57	0.88	23.28	24.48	2.84	445.79	829.77	261.14	57.77

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из пшениной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	0.60	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
ИТОГО за завтрак:		505	16.10	19.59	93.79	583.76	0.19	0.85	1.11	59.13	0.73	301.97	337.50	61.78	3.37
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.64	1.82	42.36	0.02	0.02	5.66	-	0.29	16.32	18.06	9.90	0.48
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1.44	3.94	8.75	83.00	0.04	0.04	8.54	-	1.92	39.78	43.68	20.90	0.98
287	Голубцы ленивые	180	11.20	9.38	18.74	203.93	0.07	0.11		0.07		59.75	141.62	36.32	1.28
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		700	17.60	17.59	98.02	628.40	0.17	0.28	16.60	0.07	3.08	145.21	247.96	84.28	3.26
ВСЕГО за день:		1205	33.70	37.18	191.81	1212.16	0.36	1.13	17.71	59.20	3.81	447.18	585.46	146.06	6.63
6 день															
Завтрак															
45	Салат из белокочанной капусты	50	0.66	1.63	3.23	30.20	0.01	0.02	8.55	-	4.20	12.50	14.16	7.54	0.23
255	Оладьи из печени	105	16.98	21.53	7.29	313.10	0.25	1.87	90.93	7565.73	6.20	22.93	260.61	17.60	13.38
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		545	27.03	31.04	66.23	674.67	0.48	2.28	118.94	7585.73	11.10	207.39	486.17	80.09	15.19
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0.84	0.12	2.28	14.40	0.05	0.12	5.88	-	0.12	20.40	36.00	16.80	0.06
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	1.85	2.00	11.30	78.48	0.06	3.60	4.37	-	1.04	21.24	41.56	17.14	0.72
288	Птица отварная	100	15.30	12.85	2.89	188.75	0.13	0.15	1.98	36.00	0.69	45.25	114.13	16.30	1.33
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
389	Сок плодовой натуральный	150	0.15	-	0.04	12.72	0.003	0.017	0.60	-	0.03	2.10	2.52	1.20	0.42
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		700	25.84	20.97	82.50	643.16	0.30	4.00	12.83	36.00	2.55	97.26	281.26	77.68	3.39
ВСЕГО за день:		1245	52.87	52.01	148.73	1317.83	0.78	6.28	131.77	7621.73	13.65	304.65	767.43	157.77	18.58

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		482	11.94	11.49	88.82	475.52	0.17	0.30	3.80	0.13	0.53	170.47	260.50	59.93	3.18
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	0.01	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
96	Рассольник ленинградский	180	1.45	3.66	8.62	77.22	0.06	0.04	6.03	-	1.69	20.99	40.84	17.40	0.67
268	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.60	98.26	0.04	0.08	0.14	9.38	1.36	21.42	74.78	22.10	1.09
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		700	17.48	16.50	96.20	587.85	0.24	0.26	17.57	9.38	5.10	77.72	206.32	91.88	4.91
ВСЕГО за день:		1182	29.42	27.99	185.02	1063.37	0.41	0.56	21.37	9.51	5.63	248.19	466.82	151.81	8.09
8 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	220	7.51	11.72	47.03	325	0.19	0.17	1.17	58	0.21	138.4	184.37	47.6	1.26
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		560	15.21	16.06	93.73	584.12	0.32	0.40	12.76	82.40	0.93	315.82	354.73	91.14	4.38
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.60	3.64	1.82	42.36	0.02	0.02	5.66	-	0.29	16.32	18.06	9.90	0.48
108	Суп картофельный с клецками	220	2.57	3.30	13.53	103.86	0.07	0.05	4.14	15.16	1.17	24.05	52.00	18.25	0.85
258	Мясо духовое (говядина)	150	14.13	15.75	13.29	202.89	0.09	0.12	4.64	0.09		27.84	185.07	36.50	3.12
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		700	22.57	23.52	94.90	644.01	0.23	0.30	15.17	15.25	2.36	107.59	304.67	92.01	5.48
ВСЕГО за день:		1260	37.78	39.58	188.63	1228.13	0.55	0.70	27.93	97.65	3.29	423.41	659.40	183.15	9.86

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
3	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.07	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		515	16.89	19.69	98.62	607.14	0.20	0.34	1.11	59.13	0.86	304.27	346.20	65.08	3.48
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	80	0.56	0.08	1.52	9.60	0.03	0.08	3.92	-	0.08	13.60	24.00	11.20	0.40
101	Суп картофельный с крупой	200	1.58	2.17	9.69	68.60	0.07	0.04	6.60	-	0.98	21.36	44.78	18.22	0.70
294	Котлеты рубленые из птицы	60	10.46	10.06	9.77	171.60	0.12	0.10	0.54	32.28	41.04	35.87	48.00	13.32	2.17
321	Капуста тушеная	150	3.10	4.86	14.14	112.65	0.04	0.06	25.74	-	2.60	83.18	60.21	30.98	1.21
389	Сок фруктовый натуральный	150	0.15	-	3.03	12.72	0.00	0.02	0.60	-	0.03	2.10	2.10	1.20	0.42
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		700	19.90	17.80	67.46	514.28	0.29	0.39	37.40	32.28	45.12	163.01	205.19	84.82	5.23
ВСЕГО за день:		1215	36.79	37.49	166.08	1121.42	0.49	0.73	38.51	91.41	45.98	467.28	551.39	149.90	8.71
10 день															
Завтрак															
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.02	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63
204	Макароны отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.40	0.08	0.01	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.22
209	Яйца вареные	20	2.54	2.30	0.14	31.50	0.02	0.09	-	50.00	0.12	11.00	38.40	2.40	0.50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		520	22.90	24.96	72.68	607.66	0.20	0.40	6.79	185.20	3.47	452.82	383.74	60.84	2.92
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	0.01	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
102	Суп картофельный с бобовыми	180	3.95	3.80	11.91	106.74	0.16	0.05	4.19	-	1.75	30.73	63.43	25.61	1.48
231	Поджарка из рыбы	60	8.87	5.41	6.31	109.24	0.05	0.05	2.71	4.25	3.59	26.69	103.50	13.57	0.53
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		700	20.19	14.81	93.19	597.15	0.43	0.32	36.46	4.25	6.41	123.88	299.63	93.97	4.84
ВСЕГО за день:		1220	43.09	39.77	165.87	1204.81	0.63	0.72	43.25	189.45	9.88	576.70	683.37	154.81	7.76

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенний период)
(льготное питание)
на 2023-2024 учебный год

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения "Новониколаевская средняя общеобразовательная школа"
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: с 11 лет и старше

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
ПП	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	46.76	0.02	0.60	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ИТОГО за завтрак:		515	14.72	20.90	84.82	586.16	0.15	0.85	1.33	128.80	1.34	316.81	253.59	39.64	1.59
Обед															
84	Борщ с фасолью и катюфелем	250	3.56	5.11	14.16	127.75	0.10	0.06	6.70	-	2.43	54.18	99.50	34.45	1.73
291	Плов из птицы	200	16.95	10.47	35.73	305.33	0.11	5.30	6.03	19.47	0.49	46.35	175.33	54.04	1.97
20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	0.03	0.04	4.69	-	0.35	22.32	39.59	13.19	0.57
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		800	25.06	22.12	116.01	775.80	0.28	5.51	19.82	19.47	4.14	152.21	359.02	118.84	4.79
ВСЕГО за день:		1315	39.78	43.02	200.83	1361.96	0.43	6.36	21.15	148.27	5.48	469.02	612.61	158.48	6.38
2 день															
Завтрак															
20	Салат из свежих огурцов	60	0.44	3.61	1.40	39.96	0.02	0.02	2.82	-	0.20	13.39	23.76	7.92	0.34
211	Омлет с сыром	150	17.93	29.43	2.55	347.50	0.11	0.56	0.33	0.11	-	261.50	312.26	21.83	2.75
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		450	24.70	36.12	39.22	581.58	0.21	0.86	4.45	20.11	0.72	409.87	460.82	56.95	3.66
Обед															
48	Салат витаминный (1 вариант)	100	0.83	6.11	5.27	79.40	0.04	0.04	8.78	-	2.93	19.40	30.76	18.20	1.05
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	0.07	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
245	Бефстроганов из отварного мяса	125	17.33	14.70	4.54	217.20	0.04	0.68	0.44	20.28	0.59	40.30	149.90	23.77	2.38
302	Каша рассыпчатая из пшеничной крупы	180	7.58	5.41	46.62	265.50	0.15	0.13	-	-	1.25	28.85	190.76	41.06	3.23
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.004	0.02	0.8	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		805	34.09	25.90	96.11	764.03	0.45	0.99	7.07	20.28	4.70	121.53	457.66	111.91	8.55
ВСЕГО за день:		1255	58.79	62.02	135.33	1345.61	0.66	1.85	11.52	40.39	5.42	531.40	918.48	168.86	12.21

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5.10	10.72	43.40	291.00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.50
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		582	8.79	11.54	87.72	493.52	0.13	0.31	14.00	58.00	0.94	169.79	188.34	54.72	3.50
Обед															
20	Салат из свежих огурцов	100	0.75	6.02	2.35	66.60	0.03	0.04	4.69	-	0.35	22.32	39.59	13.19	0.57
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.06	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
234	Котлеты рыбные	100	11.82	14.05	14.53	232.73	0.07	0.14	0.60	44.91	4.65	67.53	171.33	37.73	1.35
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	-	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		880	22.42	31.53	109.77	820.20	0.41	0.48	36.19	44.91	8.47	202.75	421.10	135.76	5.09
ВСЕГО за день:		1462	31.21	43.07	197.49	1313.72	0.54	0.79	50.19	102.91	9.41	372.54	609.44	190.48	8.59
4 день															
Завтрак															
218	Вареники ленивые	150	21.24	15.24	19.76	301.43	0.08	0.36	0.59	0.08	-	201.75	290.70	30.48	0.93
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	48.00
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		380	27.75	19.08	51.83	490.17	0.17	0.54	2.18	24.48	0.39	360.87	441.36	61.72	49.26
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.57	77.70	0.05	0.03	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.83
97	Суп картофельный	250	2.34	2.83	16.87	114.00	0.13	0.08	12.00	-	1.28	30.45	77.73	31.40	1.20
246	Гуляш из отварной говядины	100	13.36	14.08	3.27	164.00	0.01	0.05	1.20	-	-	23.60	117.03	20.27	2.00
302	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	180	10.32	7.31	46.37	292.50	0.25	0.13	-	-	0.73	17.78	244.71	162.99	5.47
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		880	30.77	31.01	123.33	878.92	0.48	0.39	32.15	0.00	3.02	110.65	501.81	247.15	10.78
ВСЕГО за день:		1260	58.52	50.09	175.16	1369.09	0.65	0.93	34.33	24.48	3.41	471.52	943.17	308.87	60.04

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из пшенной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Пряник	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
ИТОГО за завтрак:		595	24.18	32.35	156.80	982.90	0.28	0.26	1.13	71.03	0.56	366.21	426.30	72.07	4.25
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
82	Борщ с капустой и кабачком	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	0.05	10.68	-	2.40	49.73	54.60	26.13	1.23
287	Голубцы ленивые	200	12.44	10.43	20.83	226.59	0.08	0.12		0.08		66.39	157.36	40.36	1.43
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0.31	-	39.40	160.00	0.01	0.02	2.40	-	0.48	22.46	18.50	7.26	0.19
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		800	18.99	21.93	98.58	677.06	0.21	0.31	22.53	0.08	3.76	172.66	286.66	100.16	3.94
ВСЕГО за день:		1395	43.17	54.28	255.38	1659.96	0.49	0.57	23.66	71.11	4.32	538.87	712.96	172.23	8.19
6 день															
Завтрак															
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.96	3.88	36.24	0.01	0.02	10.26	-	5.04	15.00	16.99	9.05	0.28
255	Оладьи из печени	105	16.98	21.53	7.29	313.10	0.25	1.87	90.93	7565.73	6.20	22.93	260.61	17.60	13.38
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	0.11	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.01
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		555	27.16	31.37	66.88	680.71	0.48	2.28	120.65	7585.73	11.94	209.89	489.00	81.60	15.24
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
288	Птица отварная	120	18.20	22.22	3.00	285.00	0.16	0.18	3.54	90.75	0.74	49.61	195.00	23.55	2.04
304	Рис отварной	180	4.38	6.45	44.02	251.64	0.03	0.02	0.02	-	0.34	1.64	73.13	19.60	0.63
389	Сок плодовой натуральный	150	0.15	-	0.04	12.72	0.003	0.017	0.60	-	0.03	2.10	2.52	1.20	0.42
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		850	29.49	32.07	89.02	786.48	0.35	5.41	15.14	90.75	3.05	106.75	384.48	92.05	4.47
ВСЕГО за день:		1405	56.65	63.44	155.90	1467.19	0.83	7.69	135.79	7676.48	14.99	316.64	873.48	173.65	19.71

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		472	11.15	11.39	83.99	452.14	0.16	0.27	3.80	0.13	0.40	168.17	251.80	56.63	3.07
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.03	17.50	-	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
96	Рассольник ленинградский	250	2.02	5.09	11.98	107.25	0.09	0.06	8.38	-	2.35	29.15	56.73	24.18	0.93
268	Котлеты из говядины	100	10.34	12.53	10.99	163.75	0.05	0.14	0.23	15.63	2.25	35.70	124.64	36.84	1.81
309	Макаронные изделия отварные	180	6.62	5.42	31.74	202.14	0.07	0.03	-	-	1.16	5.83	44.60	25.34	1.33
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		880	23.73	23.92	110.76	725.86	0.31	0.36	27.01	15.63	6.93	105.76	282.47	121.40	6.25
ВСЕГО за день:		1352	34.88	35.31	194.75	1178.00	0.47	0.63	30.81	15.76	7.33	273.93	534.27	178.03	9.32
8 день															
Завтрак															
182	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы	220	7.51	11.72	47.03	325	0.19	0.17	1.17	58	0.21	138.4	184.37	47.6	1.26
382	Какао с молоком	200	4.14	3.54	17.58	118.60	0.06	0.09	1.59	24.40	-	152.22	124.56	21.34	0.48
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	0.02	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		550	14.42	15.96	88.90	560.74	0.31	0.37	12.76	82.40	0.80	313.52	346.03	87.84	4.27
Обед															
45	Салат из белокочанной капусты	100	0.66	1.63	3.23	30.20	0.01	0.02	8.55	-	4.20	12.50	14.16	7.54	0.23
108	Суп картофельный с клецками	250	2.57	3.30	13.53	103.86	0.07	0.05	4.14	15.16	1.17	24.05	52.00	18.25	0.85
258	Мясо духовое (говядина)	180	16.96	18.90	15.95	243.47	0.11	0.14	5.56	0.11		33.41	22.08	43.80	3.74
14	Масло (порциями)	10													
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.70
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	30	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		800	24.34	24.44	89.09	626.45	0.24	0.32	18.98	15.27	6.27	109.34	137.78	96.95	5.85
ВСЕГО за день:		1350	38.76	40.40	177.99	1187.19	0.55	0.69	31.74	97.67	7.07	422.86	483.81	184.79	10.12

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
173	Каша вязкая молочная из гречневой крупы	220	8.65	11.07	54.30	320.00	0.13	0.18	0.97	0.13		147.07	221.30	44.33	2.38
3	Бутерброд с сыром	60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за завтрак:		525	18.05	21.35	101.59	638.54	0.21	0.35	1.13	70.93	0.95	332.11	365.40	66.97	3.58
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
101	Суп картофельный с крупой	250	1.98	2.71	12.11	85.75	0.09	0.05	8.25		1.23	26.70	55.98	22.78	0.88
294	Котлеты рубленые из птицы	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.16	0.90	53.80	68.40	59.78	80.00	22.20	3.62
321	Капуста тушеная	180	3.72	5.83	16.97	135.18	0.05	0.07	30.89	-	3.11	99.81	72.25	37.17	1.45
389	Сок фруктовый натуральный	180	0.18	-	3.63	15.26	0.00	0.02	0.72	-	0.04	2.52	2.52	1.44	0.50
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		860	27.51	25.92	75.26	650.31	0.41	0.49	45.66	53.80	73.27	212.71	266.85	107.49	6.83
ВСЕГО за день:		1385	45.56	47.27	176.85	1288.85	0.62	0.84	46.79	124.73	74.22	544.82	632.25	174.46	10.41
10 день															
Завтрак															
48	Салат витаминный (1 вариант)	60	0.50	3.66	3.16	47.64	0.02	0.02	5.27	-	1.76	11.64	18.46	10.92	0.63
204	Макароны отварные с сыром	200	13.53	15.92	34.11	334.40	0.08	0.01	0.22	115.20	1.07	295.20	202.08	20.32	1.22
209	Яйца вареные	20	2.54	2.30	0.14	31.50	0.02	0.09	-	50.00	0.12	11.00	38.40	2.40	0.50
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	0.16	1.30	20.00	-	125.78	90.00	14.00	0.13
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		520	22.90	24.96	72.68	607.66	0.20	0.40	6.79	185.20	3.47	452.82	383.74	60.84	2.92
Обед															
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.03	17.50	-	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.54	148.25	0.23	0.07	5.83	-	2.43	42.68	88.10	35.58	2.05
231	Поджарка из рыбы	100	14.79	9.02	10.51	182.07	0.09	0.09	4.51	7.09	5.99	44.49	172.47	22.61	0.88
312	Пюре картофельное	180	3.68	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	21.79	-	0.22	44.37	103.91	33.30	1.21
342	Компот из свежих яблок	200	0.16	0.16	27.88	114.60	0.01	0.01	0.90	-	0.08	14.18	4.40	5.14	0.95
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98									
ПП	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ИТОГО за обед:		880	28.71	20.93	107.63	747.74	0.59	0.42	50.53	7.09	9.81	166.62	420.98	126.53	6.32
ВСЕГО за день:		1400	51.61	45.89	180.31	1355.40	0.79	0.82	57.32	192.29	13.28	619.44	804.72	187.37	9.24

Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей 7-10 лет
(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
7-10 лет															
1	Завтрак	515.00	14.35	19.34	86.68	578.14	0.15	0.33	1.31	117.00	1.38	291.27	243.09	41.05	1.60
2		450	24.70	36.12	39.22	581.58	0.21	0.86	4.45	20.11	0.72	409.87	460.82	56.95	3.66
3		582	8.79	11.54	87.72	493.52	0.13	0.31	14.00	58.00	0.94	169.79	188.34	54.72	3.50
4		390	28.54	19.18	56.66	513.55	0.18	0.57	2.18	24.48	0.52	363.17	450.06	65.02	49.37
5		505	16.10	19.59	93.79	583.76	0.19	0.85	1.11	59.13	0.73	301.97	337.50	61.78	3.37
6		545	27.03	31.04	66.23	674.67	0.48	2.28	118.94	7585.73	11.10	207.39	486.17	80.09	15.19
7		482	11.94	11.49	88.82	475.52	0.17	0.30	3.80	0.13	0.53	170.47	260.50	59.93	3.18
8		560	15.21	16.06	93.73	584.12	0.32	0.40	12.76	82.40	0.93	315.82	354.73	91.14	4.38
9		515	16.89	19.69	98.62	607.14	0.20	0.34	1.11	59.13	0.86	304.27	346.20	65.08	3.48
10		520	22.90	24.96	72.68	607.66	0.20	0.40	6.79	185.20	3.47	452.82	383.74	60.84	2.92
Завтрак в среднем:		506.4	18.6	20.9	78.4	570.0	0.2	0.7	16.6	0.819	2.1	298.7	351.1	63.7	9.1
1	Обед	700	22.62	17.34	112.46	705.85	0.23	4.98	15.46	17.52	3.26	123.47	297.80	98.52	3.88
2		710	28.79	21.49	83.26	649.69	0.36	0.35	5.63	16.90	3.89	100.77	382.57	93.59	7.06
3		700	16.19	21.12	95.56	642.99	0.32	0.36	28.10	26.95	5.77	151.26	303.54	103.07	3.87
4		700	22.61	20.92	107.76	701.55	0.39	0.31	21.10	0.00	2.32	82.62	379.71	196.12	8.40
5		700	17.60	17.59	98.02	628.40	0.17	0.28	16.60	0.07	3.08	145.21	247.96	84.28	3.26
6		700	25.84	20.97	82.50	643.16	0.30	4.00	12.83	36.00	2.55	97.26	281.26	77.68	3.39
7		700	17.48	16.50	96.20	587.85	0.24	0.26	17.57	9.38	5.10	77.72	206.32	91.88	4.91
8		700	22.57	23.52	94.90	644.01	0.23	0.30	15.17	15.25	2.36	107.59	304.67	92.01	5.48
9		700	19.90	17.80	67.46	514.28	0.29	0.39	37.40	32.28	45.12	163.01	205.19	84.82	5.23
10		700	20.19	14.81	93.19	597.15	0.43	0.32	36.46	4.25	6.41	123.88	299.63	93.97	4.84
Обед в среднем:		701.0	21.4	19.2	93.1	631.5	0.3	1.2	20.6	0.016	8.0	117.3	290.9	101.6	5.0

416.00

Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей от 11 лет и старше

(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>11 лет и старше</i>															
1	Завтрак	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
2		40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
3		40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
4		582	8.79	11.54	87.72	493.52	0.13	0.31	14.00	58.00	0.94	169.79	188.34	54.72	3.50
5		60	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.08	0.13	70.80	0.56	167.04	115.20	11.34	0.59
6		105	16.98	21.53	7.29	313.10	0.25	1.87	90.93	7565.73	6.20	22.93	260.61	17.60	13.38
7		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
8		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
9		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
10		0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<i>Завтрак в среднем:</i>		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
1	Обед	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
2		30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
3		20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4		180	10.32	7.31	46.37	292.50	0.25	0.13	-	-	0.73	17.78	244.71	162.99	5.47
5		200	12.44	10.43	20.83	226.59	0.08	0.12	0.00	0.08	0.00	66.39	157.36	40.36	1.43
6		250	2.57	2.78	15.69	109.00	0.09	5.00	6.08	-	1.45	29.50	57.73	23.80	1.00
7		100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	0.03	17.50	-	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
8		100	0.66	1.63	3.23	30.20	0.01	0.02	8.55	-	4.20	12.50	14.16	7.54	0.23
9		100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	0.10	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.05
10		520	22.90	24.96	72.68	607.66	0.20	0.40	6.79	185.20	3.47	452.82	383.74	60.84	2.92
<i>Обед в среднем:</i>		153.0	5.7	4.8	20.3	148.6	0.1	0.6	4.4	0.02	1.1	62.4	96.6	34.9	1.3

#REF!

Нормы по возрастным

Пищевые вещества (г)

Энергетическая

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

категориям	Б	Ж	У	сумма ценности	В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100% дети 7-11 лет	77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1100.00	250.00	12.00
100% дети от 11 лет и старше	90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	1.60	70.00	0.90	12.00	1200.00	1200.00	300.00	17.00
Завтрак 25% дети 7-11 лет	19.25	19.75	83.75	587.50	0.30	0.35	15.00	0.18	2.50	275.00	275.00	62.50	3.00
Завтрак 25% дети от 11 лет и старше	22.50	23.00	95.75	678.25	0.35	0.40	17.50	0.23	3.00	300.00	300.00	75.00	4.25
Обед 35% дети 7-11 лет	26.95	27.65	117.25	822.50	0.42	0.49	21.00	0.25	3.50	385.00	385.00	87.50	4.20
Обед 35% дети от 11 лет и старше	31.50	32.20	134.05	949.55	0.49	0.56	24.50	0.32	4.20	420.00	420.00	105.00	5.95

0.65	-1.15	5.35	17.50	0.10	-0.35	-1.60	-0.64	0.40	-23.70	-76.10	-1.20	-6.10
#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
5.55	8.45	24.15	191.00	0.12	-0.71	0.40	0.23	-4.50	267.70	94.10	-14.10	-0.80
25.80	27.40	113.75	800.95	0.39	-0.04	20.10	0.30	3.10	357.60	323.40	70.10	4.65