


УТВЕРЖДАЮ:

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


«01» ноября 2023 г. С.Сверезинец



ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний 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 осенне-зимний 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

№ 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	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
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
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 картофелем	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
67	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.04	0.02	5.78	-	2.70	18.74	25.96	11.71	0.50
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	23.02	19.75	115.43	740.95	0.25	4.98	18.42	17.52	5.76	128.82	300.00	102.31	4.04
ВСЕГО за день:		1215	37.37	39.09	202.11	1319.09	0.40	5.31	19.73	134.52	7.14	420.09	543.09	143.36	5.64
2 день															
Завтрак															
278	Тефтели 1-й вариант	60	4.40	4.90	5.85	85.64	0.03	0.04	0.43	19.50	0.30	21.95	53.35	10.80	0.48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
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:		450	20.30	14.93	81.39	541.51	0.34	0.36	2.02	43.90	1.43	198.19	416.64	181.17	53.48
Обед															
70	Овощи натуральные соленные	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43
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
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 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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
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 обед:		700	24.28	18.01	96.15	636.45	0.35	0.34	5.98	0.00	3.53	83.65	336.57	89.24	6.39
ВСЕГО за день:		1150	44.58	32.94	177.54	1177.96	0.69	0.70	8.00	43.90	4.96	281.84	753.21	270.41	59.87

№ рецепта	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															
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
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	16.54	19.47	98.04	639.27	0.31	0.36	35.54	26.95	10.61	152.87	296.77	104.20	3.81
ВСЕГО за день:		1282	25.33	31.01	185.76	1132.79	0.44	0.67	49.54	84.95	11.55	322.66	485.11	158.92	7.31
4 день															
Завтрак															
255	Печень по-строгановски	60	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	1.45	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
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:		450	22.65	19.11	59.23	516.37	0.42	1.84	27.91	5802.00	4.14	205.20	450.72	72.42	6.58
Обед															
21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38
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
245	Бефстроганов из отварного мяса	60	8.67	7.35	2.27	108.60	0.02	0.04	0.22	10.14	0.29	20.15	74.95	11.89	1.19
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	23.10	19.17	106.41	698.75	0.46	0.31	14.01	10.14	2.57	98.35	379.27	193.72	8.27
ВСЕГО за день:		1150	45.75	38.28	165.64	1215.12	0.88	2.15	41.92	5812.14	6.71	303.55	829.99	266.14	14.85
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
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	15.56	15.31	96.17	555.74	0.25	0.38	12.56	24.53	0.59	322.19	382.96	84.57	5.39
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.007	0.024	4.00	-	1.62	21.28	24.38	12.43	0.84
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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5.85	2.97	2.28	63.00	1.51	0.07	2.24	3.50	0.04	23.44	97.31	29.12	0.51
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
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:		730	15.36	15.47	107.71	643.14	1.75	0.33	38.18	3.50	4.65	128.50	289.70	108.94	4.01
ВСЕГО за день:		1280	30.92	30.78	203.88	1198.88	2.00	0.71	50.74	28.03	5.24	450.69	672.66	193.51	9.40

№ 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
6 день															
Завтрак															
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1.24	1.80	5.88	44.16	0.024	0.024	2.80	8.40	0.024	5.62	29.88	0.12	0.24
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	25.50	34.31	43.70	585.78	0.21	0.86	4.43	28.51	0.54	402.10	466.94	49.15	3.56
Обед															
67	Винегрет овощной	60	0.84	6.02	4.37	75.06	0.04	0.02	5.78	-	2.70	18.74	25.96	11.71	0.50
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 фруктовый 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	26.87	84.59	703.82	0.29	3.90	12.73	36.00	5.13	95.60	271.22	72.59	3.83
ВСЕГО за день:		1150	51.34	61.18	128.29	1289.60	0.50	4.76	17.16	64.51	5.67	497.70	738.16	121.74	7.39

№ 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 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	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
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:		522	16.95	19.69	98.82	609.14	0.20	0.34	3.91	59.13	0.87	307.37	347.80	66.08	3.56
Обед															
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
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	17.61	18.34	97.80	610.89	0.21	0.27	17.33	9.38	9.72	84.32	207.71	88.93	4.65
ВСЕГО за день:		1222	34.56	38.03	196.62	1220.03	0.41	0.61	21.24	68.51	10.59	391.69	555.51	155.01	8.21
8 день															
Завтрак															
235	Шницель рыбный	100	12.52	13.88	8.27	208.15	0.05	0.06	3.71	50.68	5.26	64.59	199.80	35.09	2.78
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
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	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:		505	19.40	19.67	79.27	571.37	0.12	0.20	3.74	50.68	6.06	86.26	298.35	66.03	4.03
Обед															
306	Горошек зеленый консервированный	60	1.73	1.63	3.47	35.52	0.04	0.024	5.82	8.40	0.13	14.35	36.80	12.11	0.42
108	Суп картофельный с клецками	220	3.14	4.04	16.53	126.94	0.09	0.07	5.06	18.52	1.43	29.39	63.56	22.31	1.03
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	24.27	22.25	99.55	660.25	0.27	0.32	16.25	27.01	2.46	110.96	334.97	98.28	5.60
ВСЕГО за день:		1205	43.67	41.92	178.82	1231.62	0.39	0.52	19.99	77.69	8.52	197.22	633.32	164.31	9.63

№ 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
9 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
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
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
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:		570	18.10	17.61	96.31	587.24	0.27	0.47	12.56	74.53	0.71	333.19	421.36	86.97	53.41
Обед															
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.64	4.24	5.74	67.62	0.06	0.06	5.02	11.88	1.70	11.70	39.14	14.48	0.54
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	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
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 обед:		700	22.33	22.17	81.45	618.67	0.33	0.40	38.50	44.16	46.87	163.41	229.03	91.40	5.48
ВСЕГО за день:		1270	40.43	39.78	177.76	1205.91	0.60	0.87	51.06	118.69	47.58	496.60	650.39	178.37	58.89
10 день															
Завтрак															
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
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:		440	19.86	19.00	69.38	528.52	0.16	0.29	1.52	135.20	1.59	430.18	326.88	47.52	1.79
Обед															
70	Овощи натуральные соленные	60	0.48	0.06	1.02	6.00	0.014	0.01	2.50	-	0.07	16.60	17.30	10.10	0.43
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
268	Плов из говядины	200	13.19	13.51	20.82	257.60	0.05	0.09	1.02	-	2.20	11.38	160.11	31.43	2.12
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	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	21.83	18.16	90.94	624.05	0.26	0.25	8.61	0.00	4.49	79.79	271.34	82.18	5.31
ВСЕГО за день:		1140	41.69	37.16	160.32	1152.57	0.42	0.54	10.13	135.20	6.08	509.97	598.22	129.70	7.10

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний период)

(льготное питание)

на 2023-2024 учебный год

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

Возрастные категории: от 11 до 18 лет

№ реп.	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
ПР	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
67	Винегрет овощной	100	1.40	10.04	7.29	125.10	0.05	0.04	9.64	-	4.50	31.24	43.28	19.53	0.83
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	25.71	26.14	120.95	834.30	0.30	5.51	24.77	19.47	8.29	161.13	362.71	125.18	5.05
ВСЕГО за день:		1315	40.43	47.04	205.77	1420.46	0.45	6.36	26.10	148.27	9.63	477.94	616.30	164.82	6.64
2 день															
Завтрак															
278	Тефтели 1-й вариант	60	4.40	4.90	5.85	85.64	0.03	0.04	0.43	19.50	0.30	21.95	53.35	10.80	0.48
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	0.11	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
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	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	20.30	14.93	81.39	541.51	0.34	0.36	2.02	43.90	1.43	198.19	416.64	181.17	53.48
Обед															
70	Овощи натуральные соленые	80	0.64	0.08	1.36	8.00	0.016	0.01	2.80	-	0.08	18.40	19.20	11.20	0.48
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
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 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	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
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 обед:		810	30.72	24.69	100.77	731.70	0.40	0.37	7.63	0.00	4.02	101.63	401.00	104.47	7.60
ВСЕГО за день:		1260	51.02	39.62	182.16	1273.21	0.74	0.73	9.65	43.90	5.45	299.82	817.64	285.64	61.08

№ 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															
45	Салат из белокачанной 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
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	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
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:		810	21.84	26.51	107.21	762.39	0.36	0.44	38.13	44.91	13.12	188.04	381.19	126.07	4.60
ВСЕГО за день:		1392	30.63	38.05	194.93	1255.91	0.49	0.75	52.13	102.91	14.06	357.83	569.53	180.79	8.10
4 день															
Завтрак															
255	Печень по-строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	1.45	8.45	5782.00	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
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:		490	22.65	19.11	59.23	516.37	0.42	1.84	27.91	5802.00	4.14	205.20	450.72	72.42	6.58
Обед															
21	Салат из солёных огурцов с луком	60	0.50	3.02	1.10	33.60	0.09	0.01	4.25	-	0.28	20.38	13.93	8.35	0.38
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
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 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
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:		835	32.42	27.32	113.40	839.27	0.51	0.98	17.59	20.28	3.23	127.03	475.99	214.39	9.80
ВСЕГО за день:		1325	55.07	46.43	172.63	1355.64	0.93	2.82	45.50	5822.28	7.37	332.23	926.71	286.81	16.38

№ 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
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
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
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:		550	15.56	15.31	96.17	555.74	0.25	0.38	12.56	24.53	0.59	322.19	382.96	84.57	5.39
Обед															
52	Салат из свеклы отварной	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.007	0.024	4.00	-	1.62	21.28	24.38	12.43	0.84
82	Борщ с капустой и картофелем	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
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9.75	4.95	3.80	105.00	2.52	0.11	3.73	5.82	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85
310	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	0.09	21.00	-	0.20	14.64	79.73	29.33	1.16
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:		820	19.62	18.43	111.41	705.89	2.77	0.38	41.81	5.82	7.61	154.08	365.50	133.58	4.60
ВСЕГО за день:		1370	35.18	33.74	207.58	1261.63	3.02	0.76	54.37	30.35	8.20	476.27	748.46	218.15	9.99
6 день															
Завтрак															
306	Кукуруза сахарная консервированная	60	1.24	1.80	5.88	44.16	0.024	0.024	2.80	8.40	0.024	5.62	29.88	0.12	0.24
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	25.50	34.31	43.70	585.78	0.21	0.86	4.43	28.51	0.54	402.10	466.94	49.15	3.56
Обед															
67	Винегрет овощной	80	1.12	8.03	5.83	100.08	0.04	0.03	7.71	-	3.60	24.99	34.62	15.62	0.66
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	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
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:		810	29.74	39.03	90.55	855.61	0.35	5.34	17.93	90.75	6.49	114.47	376.92	90.41	4.98
ВСЕГО за день:		1260	55.24	73.34	134.25	1441.39	0.56	6.20	22.36	119.26	7.03	516.57	843.86	139.56	8.54

№ реп.	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 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	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
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
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:		522	16.95	19.69	98.82	609.14	0.20	0.34	3.91	59.13	0.87	307.37	347.80	66.08	3.56
Обед															
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
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	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
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:		810	22.32	24.78	105.55	706.41	0.25	0.35	19.77	15.63	11.27	106.76	273.46	110.45	5.63
ВСЕГО за день:		1332	39.27	44.47	204.37	1315.55	0.45	0.69	23.68	74.76	12.14	414.13	621.26	176.53	9.19
8 день															
Завтрак															
235	Шницель рыбный	100	12.52	13.88	8.27	208.15	0.05	0.06	3.71	50.68	5.26	64.59	199.80	35.09	2.78
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
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
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:		505	19.40	19.67	79.27	571.37	0.12	0.20	3.74	50.68	6.06	86.26	298.35	66.03	4.03
Обед															
306	Горошек зеленый консервированный	100	2.88	2.73	5.78	59.20	0.06	0.040	9.70	14.00	0.23	23.93	61.34	20.18	0.70
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
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	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
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	27.68	25.76	101.52	701.43	0.29	0.34	20.13	29.27	2.30	120.77	184.96	109.59	6.32
ВСЕГО за день:		1305	47.08	45.43	180.79	1272.80	0.41	0.54	23.87	79.95	8.36	207.03	483.31	175.62	10.35

№ реп.	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 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
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
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
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	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:		570	18.10	17.61	96.31	587.24	0.27	0.47	12.56	74.53	0.71	333.19	421.36	86.97	53.41
Обед															
40	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	80	2.19	5.65	7.64	90.16	0.07	0.07	6.69	15.84	2.26	15.60	52.19	19.31	0.72
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	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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96									
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 обед:		810	30.26	30.82	92.28	772.76	0.44	0.48	42.18	69.64	75.04	196.56	285.28	109.67	7.29
ВСЕГО за день:		1380	48.36	48.43	188.59	1360.00	0.71	0.95	54.74	144.17	75.75	529.75	706.64	196.64	60.70
10 день															
Завтрак															
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
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:		440	19.86	19.00	69.38	528.52	0.16	0.29	1.52	135.20	1.59	430.18	326.88	47.52	1.79
Обед															
70	Овощи натуральные соленые	80	0.64	0.08	1.36	8.00	0.016	0.01	2.80	-	0.08	18.40	19.20	11.20	0.48
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
268	Плов из говядины	200	13.19	13.51	20.82	257.60	0.05	0.09	1.02	-	2.20	11.38	160.11	31.43	2.12
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	30	1.68	0.33	14.82	68.97									
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 обед:		800	24.32	19.75	100.74	690.94	0.35	0.30	10.55	0.00	5.31	95.84	306.61	96.55	6.04
ВСЕГО за день:		1240	44.18	38.75	170.12	1219.46	0.51	0.59	12.07	135.20	6.90	526.02	633.49	144.07	7.83

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	20.30	14.93	81.39	541.51	0.34	0.36	2.02	43.90	1.43	198.19	416.64	181.17	53.48
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		450	22.65	19.11	59.23	516.37	0.42	1.84	27.91	5802.00	4.14	205.20	450.72	72.42	6.58
5		550	15.56	15.31	96.17	555.74	0.25	0.38	12.56	24.53	0.59	322.19	382.96	84.57	5.39
6		450	25.50	34.31	43.70	585.78	0.21	0.86	4.43	28.51	0.54	402.10	466.94	49.15	3.56
7		522	16.95	19.69	98.82	609.14	0.20	0.34	3.91	59.13	0.87	307.37	347.80	66.08	3.56
8		505	19.40	19.67	79.27	571.37	0.12	0.20	3.74	50.68	6.06	86.26	298.35	66.03	4.03
9		570	18.10	17.61	96.31	587.24	0.27	0.47	12.56	74.53	0.71	333.19	421.36	86.97	53.41
10		440	19.86	19.00	69.38	528.52	0.16	0.29	1.52	135.20	1.59	430.18	326.88	47.52	1.79
Завтрак в среднем:		503.4	18.1	19.1	79.9	556.7	0.2	0.5	8.4	0.639	1.8	274.6	354.3	75.0	13.7
1	Обед	700	23.02	19.75	115.43	740.95	0.25	4.98	18.42	17.52	5.76	128.82	300.00	102.31	4.04
2		700	24.28	18.01	96.15	636.45	0.35	0.34	5.98	0.00	3.53	83.65	336.57	89.24	6.39
3		700	16.54	19.47	98.04	639.27	0.31	0.36	35.54	26.95	10.61	152.87	296.77	104.20	3.81
4		700	23.10	19.17	106.41	698.75	0.46	0.31	14.01	10.14	2.57	98.35	379.27	193.72	8.27
5		730	15.36	15.47	107.71	643.14	1.75	0.33	38.18	3.50	4.65	128.50	289.70	108.94	4.01
6		700	25.84	26.87	84.59	703.82	0.29	3.90	12.73	36.00	5.13	95.60	271.22	72.59	3.83
7		700	17.61	18.34	97.80	610.89	0.21	0.27	17.33	9.38	9.72	84.32	207.71	88.93	4.65
8		700	24.27	22.25	99.55	660.25	0.27	0.32	16.25	27.01	2.46	110.96	334.97	98.28	5.60
9		700	22.33	22.17	81.45	618.67	0.33	0.40	38.50	44.16	46.87	163.41	229.03	91.40	5.48
10		700	21.83	18.16	90.94	624.05	0.26	0.25	8.61	0.00	4.49	79.79	271.34	82.18	5.31
Обед в среднем:		703.0	21.4	20.0	97.8	657.6	0.4	1.1	20.6	0.017	9.6	112.6	291.7	103.2	5.1

387.20

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		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
3		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
4		40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
5		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
6		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
7		810	29.74	39.03	90.55	855.61	0.35	5.34	17.93	90.75	6.49	114.47	376.92	90.41	4.98
8		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
9		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
10		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
<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		40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
3		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
4		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
5		60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.01	0.02	4.00	-	1.62	21.28	24.38	12.43	0.84
6		450	25.50	34.31	43.70	585.78	0.21	0.86	4.43	28.51	0.54	402.10	466.94	49.15	3.56
7		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
8		150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
9		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!
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>Обед в среднем:</i>		#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!	#REF!

#REF!

Нормы по возрастным

Пищевые вещества (г)

Энергетическая

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

