

УТВЕРЖДАЮ:

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

С.С. Березинец

«01» ноября 2023



## ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(на осенне-зимний период)

Бесплатное питание, родительская плата

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)

(бесплатное питание, родительская плата)

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>740</b>	<b>18.75</b>	<b>24.60</b>	<b>99.62</b>	<b>695.66</b>	<b>0.23</b>	<b>1.08</b>	<b>12.23</b>	<b>153.80</b>	<b>1.54</b>	<b>482.81</b>	<b>377.09</b>	<b>66.14</b>	<b>3.92</b>
<b>Обед</b>															
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
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>23.02</b>	<b>19.75</b>	<b>115.43</b>	<b>740.95</b>	<b>0.25</b>	<b>4.98</b>	<b>18.42</b>	<b>17.52</b>	<b>5.76</b>	<b>128.82</b>	<b>300.00</b>	<b>102.31</b>	<b>4.04</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1440</b>	<b>41.77</b>	<b>44.35</b>	<b>215.05</b>	<b>1436.61</b>	<b>0.48</b>	<b>6.06</b>	<b>30.65</b>	<b>171.32</b>	<b>7.30</b>	<b>611.63</b>	<b>677.09</b>	<b>168.45</b>	<b>7.96</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>21.20</b>	<b>18.35</b>	<b>92.29</b>	<b>622.11</b>	<b>0.46</b>	<b>0.39</b>	<b>16.27</b>	<b>43.90</b>	<b>1.91</b>	<b>234.57</b>	<b>441.57</b>	<b>198.52</b>	<b>56.06</b>
<b>Обед</b>															
70	Овощи натуральные соленые	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
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>24.28</b>	<b>18.01</b>	<b>96.15</b>	<b>636.45</b>	<b>0.35</b>	<b>0.34</b>	<b>5.98</b>	<b>0.00</b>	<b>3.53</b>	<b>83.65</b>	<b>336.57</b>	<b>89.24</b>	<b>6.39</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1310</b>	<b>45.48</b>	<b>36.36</b>	<b>188.44</b>	<b>1258.56</b>	<b>0.81</b>	<b>0.73</b>	<b>22.25</b>	<b>43.90</b>	<b>5.44</b>	<b>318.22</b>	<b>778.14</b>	<b>287.76</b>	<b>62.45</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
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	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20									
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>737</b>	<b>13.06</b>	<b>16.90</b>	<b>99.39</b>	<b>603.84</b>	<b>0.17</b>	<b>0.49</b>	<b>14.90</b>	<b>83.00</b>	<b>0.81</b>	<b>317.49</b>	<b>292.14</b>	<b>68.92</b>	<b>3.52</b>
<b>Обед</b>															
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	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
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>16.54</b>	<b>19.47</b>	<b>98.04</b>	<b>639.27</b>	<b>0.31</b>	<b>0.36</b>	<b>35.54</b>	<b>26.95</b>	<b>10.61</b>	<b>152.87</b>	<b>296.77</b>	<b>104.20</b>	<b>3.81</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1437</b>	<b>29.60</b>	<b>36.37</b>	<b>197.43</b>	<b>1243.11</b>	<b>0.48</b>	<b>0.85</b>	<b>50.44</b>	<b>109.95</b>	<b>11.42</b>	<b>470.36</b>	<b>588.91</b>	<b>173.12</b>	<b>7.33</b>
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
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
Н	Печенье	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>31.94</b>	<b>32.37</b>	<b>132.81</b>	<b>967.11</b>	<b>0.53</b>	<b>1.86</b>	<b>38.17</b>	<b>5802.10</b>	<b>9.18</b>	<b>261.20</b>	<b>554.71</b>	<b>96.47</b>	<b>7.86</b>
<b>Обед</b>															
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
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>23.10</b>	<b>19.17</b>	<b>106.41</b>	<b>698.75</b>	<b>0.46</b>	<b>0.31</b>	<b>14.01</b>	<b>10.14</b>	<b>2.57</b>	<b>98.35</b>	<b>379.27</b>	<b>193.72</b>	<b>8.27</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1350</b>	<b>55.04</b>	<b>51.54</b>	<b>239.22</b>	<b>1665.86</b>	<b>0.99</b>	<b>2.17</b>	<b>52.18</b>	<b>5812.24</b>	<b>11.75</b>	<b>359.55</b>	<b>933.98</b>	<b>290.19</b>	<b>16.13</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
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
Н	Печенье	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>47.56</b>	<b>39.88</b>	<b>173.17</b>	<b>1244.24</b>	<b>0.36</b>	<b>0.86</b>	<b>12.63</b>	<b>167.50</b>	<b>1.50</b>	<b>611.20</b>	<b>678.94</b>	<b>113.67</b>	<b>5.42</b>
<b>Обед</b>															
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
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>730</b>	<b>15.36</b>	<b>15.47</b>	<b>107.71</b>	<b>643.14</b>	<b>1.75</b>	<b>0.33</b>	<b>38.18</b>	<b>3.50</b>	<b>4.65</b>	<b>128.50</b>	<b>289.70</b>	<b>108.94</b>	<b>4.01</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1370</b>	<b>62.92</b>	<b>55.35</b>	<b>280.88</b>	<b>1887.38</b>	<b>2.11</b>	<b>1.19</b>	<b>50.81</b>	<b>171.00</b>	<b>6.15</b>	<b>739.70</b>	<b>968.64</b>	<b>222.61</b>	<b>9.43</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>25.90</b>	<b>34.71</b>	<b>53.50</b>	<b>632.78</b>	<b>0.24</b>	<b>0.88</b>	<b>14.43</b>	<b>28.51</b>	<b>0.74</b>	<b>418.10</b>	<b>477.94</b>	<b>58.15</b>	<b>5.76</b>
<b>Обед</b>															
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 плодовый 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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>25.84</b>	<b>26.87</b>	<b>84.59</b>	<b>703.82</b>	<b>0.29</b>	<b>3.90</b>	<b>12.73</b>	<b>36.00</b>	<b>5.13</b>	<b>95.60</b>	<b>271.22</b>	<b>72.59</b>	<b>3.83</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1250</b>	<b>51.74</b>	<b>61.58</b>	<b>138.09</b>	<b>1336.60</b>	<b>0.53</b>	<b>4.78</b>	<b>27.16</b>	<b>64.51</b>	<b>5.87</b>	<b>513.70</b>	<b>749.16</b>	<b>130.74</b>	<b>9.59</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
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	Пряник	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>857</b>	<b>30.64</b>	<b>36.35</b>	<b>186.29</b>	<b>1164.54</b>	<b>0.39</b>	<b>0.58</b>	<b>14.83</b>	<b>96.03</b>	<b>1.16</b>	<b>542.21</b>	<b>577.50</b>	<b>109.47</b>	<b>6.99</b>
<b>Обед</b>															
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	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
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>17.61</b>	<b>18.34</b>	<b>97.80</b>	<b>610.89</b>	<b>0.21</b>	<b>0.27</b>	<b>17.33</b>	<b>9.38</b>	<b>9.72</b>	<b>84.32</b>	<b>207.71</b>	<b>88.93</b>	<b>4.65</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1557</b>	<b>48.25</b>	<b>54.69</b>	<b>284.09</b>	<b>1775.43</b>	<b>0.60</b>	<b>0.85</b>	<b>32.16</b>	<b>105.41</b>	<b>10.88</b>	<b>626.53</b>	<b>785.21</b>	<b>198.40</b>	<b>11.64</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
56	Салат овощной с яблоками	60	0.68	0.10	4.34	21.06	0.016	0.02	9.31	-	0.10	19.88	17.41	10.37	0.77
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>20.48</b>	<b>20.17</b>	<b>93.41</b>	<b>639.43</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>23.05</b>	<b>50.68</b>	<b>6.36</b>	<b>122.14</b>	<b>326.76</b>	<b>85.40</b>	<b>7.00</b>
<b>Обед</b>															
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
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>24.27</b>	<b>22.25</b>	<b>99.55</b>	<b>660.25</b>	<b>0.27</b>	<b>0.32</b>	<b>16.25</b>	<b>27.01</b>	<b>2.46</b>	<b>110.96</b>	<b>334.97</b>	<b>98.28</b>	<b>5.60</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1365</b>	<b>44.75</b>	<b>42.42</b>	<b>192.96</b>	<b>1299.68</b>	<b>0.44</b>	<b>0.56</b>	<b>39.30</b>	<b>77.69</b>	<b>8.82</b>	<b>233.10</b>	<b>661.73</b>	<b>183.68</b>	<b>12.60</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
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	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20									
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>755</b>	<b>25.70</b>	<b>25.37</b>	<b>112.95</b>	<b>752.44</b>	<b>0.34</b>	<b>0.77</b>	<b>13.46</b>	<b>149.53</b>	<b>0.83</b>	<b>494.19</b>	<b>572.26</b>	<b>106.87</b>	<b>54.04</b>
<b>Обед</b>															
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 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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>22.33</b>	<b>22.17</b>	<b>81.45</b>	<b>618.67</b>	<b>0.33</b>	<b>0.40</b>	<b>38.50</b>	<b>44.16</b>	<b>46.87</b>	<b>163.41</b>	<b>229.03</b>	<b>91.40</b>	<b>5.48</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1455</b>	<b>48.03</b>	<b>47.54</b>	<b>194.40</b>	<b>1371.11</b>	<b>0.67</b>	<b>1.17</b>	<b>51.96</b>	<b>193.69</b>	<b>47.70</b>	<b>657.60</b>	<b>801.29</b>	<b>198.27</b>	<b>59.52</b>
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
37	Салат картофельный с огурцами	60	0.82	4.76	5.10	66.54	0.03	0.02	4.30	0.03	-	14.83	23.54	11.66	0.42
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>21.08</b>	<b>24.16</b>	<b>84.28</b>	<b>642.06</b>	<b>0.22</b>	<b>0.33</b>	<b>15.82</b>	<b>135.23</b>	<b>1.79</b>	<b>461.01</b>	<b>361.42</b>	<b>68.18</b>	<b>4.41</b>
<b>Обед</b>															
70	Овощи натуральные соленые	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
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>21.83</b>	<b>18.16</b>	<b>90.94</b>	<b>624.05</b>	<b>0.26</b>	<b>0.25</b>	<b>8.61</b>	<b>0.00</b>	<b>4.49</b>	<b>79.79</b>	<b>271.34</b>	<b>82.18</b>	<b>5.31</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1300</b>	<b>42.91</b>	<b>42.32</b>	<b>175.22</b>	<b>1266.11</b>	<b>0.48</b>	<b>0.58</b>	<b>24.43</b>	<b>135.23</b>	<b>6.28</b>	<b>540.80</b>	<b>632.76</b>	<b>150.36</b>	<b>9.72</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

(на осенне-зимний период)

(бесплатное питание, родительская плата)

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>1 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>740</b>	<b>18.75</b>	<b>24.60</b>	<b>99.62</b>	<b>695.66</b>	<b>0.23</b>	<b>1.08</b>	<b>12.23</b>	<b>153.80</b>	<b>1.54</b>	<b>482.81</b>	<b>377.09</b>	<b>66.14</b>	<b>3.92</b>
<b>Обед</b>															
84	Борщ с фасолью и картофелем	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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>800</b>	<b>25.71</b>	<b>26.14</b>	<b>120.95</b>	<b>834.30</b>	<b>0.30</b>	<b>5.51</b>	<b>24.77</b>	<b>19.47</b>	<b>8.29</b>	<b>161.13</b>	<b>362.71</b>	<b>125.18</b>	<b>5.05</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1540</b>	<b>44.46</b>	<b>50.74</b>	<b>220.57</b>	<b>1529.96</b>	<b>0.53</b>	<b>6.59</b>	<b>37.00</b>	<b>173.27</b>	<b>9.83</b>	<b>643.94</b>	<b>739.80</b>	<b>191.32</b>	<b>8.97</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>610</b>	<b>21.20</b>	<b>18.35</b>	<b>92.29</b>	<b>622.11</b>	<b>0.46</b>	<b>0.39</b>	<b>16.27</b>	<b>43.90</b>	<b>1.91</b>	<b>234.57</b>	<b>441.57</b>	<b>198.52</b>	<b>56.06</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>810</b>	<b>30.72</b>	<b>24.69</b>	<b>100.77</b>	<b>731.70</b>	<b>0.40</b>	<b>0.37</b>	<b>7.63</b>	<b>0.00</b>	<b>4.02</b>	<b>101.63</b>	<b>401.00</b>	<b>104.47</b>	<b>7.60</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1420</b>	<b>51.92</b>	<b>43.04</b>	<b>193.06</b>	<b>1353.81</b>	<b>0.86</b>	<b>0.76</b>	<b>23.90</b>	<b>43.90</b>	<b>5.93</b>	<b>336.20</b>	<b>842.57</b>	<b>302.99</b>	<b>63.66</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
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	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20									
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>737</b>	<b>13.06</b>	<b>16.90</b>	<b>99.39</b>	<b>603.84</b>	<b>0.17</b>	<b>0.49</b>	<b>14.90</b>	<b>83.00</b>	<b>0.81</b>	<b>317.49</b>	<b>292.14</b>	<b>68.92</b>	<b>3.52</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>810</b>	<b>21.84</b>	<b>26.51</b>	<b>107.21</b>	<b>762.39</b>	<b>0.36</b>	<b>0.44</b>	<b>38.13</b>	<b>44.91</b>	<b>13.12</b>	<b>188.04</b>	<b>381.19</b>	<b>126.07</b>	<b>4.60</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1547</b>	<b>34.90</b>	<b>43.41</b>	<b>206.60</b>	<b>1366.23</b>	<b>0.53</b>	<b>0.93</b>	<b>53.03</b>	<b>127.91</b>	<b>13.93</b>	<b>505.53</b>	<b>673.33</b>	<b>194.99</b>	<b>8.12</b>
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
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
Н	Печенье	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>31.94</b>	<b>32.37</b>	<b>132.81</b>	<b>967.11</b>	<b>0.53</b>	<b>1.86</b>	<b>38.17</b>	<b>5802.10</b>	<b>9.18</b>	<b>261.20</b>	<b>554.71</b>	<b>96.47</b>	<b>7.86</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>835</b>	<b>32.42</b>	<b>27.32</b>	<b>113.40</b>	<b>839.27</b>	<b>0.51</b>	<b>0.98</b>	<b>17.59</b>	<b>20.28</b>	<b>3.23</b>	<b>127.03</b>	<b>475.99</b>	<b>214.39</b>	<b>9.80</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1485</b>	<b>64.36</b>	<b>59.69</b>	<b>246.21</b>	<b>1806.38</b>	<b>1.04</b>	<b>2.84</b>	<b>55.76</b>	<b>5822.38</b>	<b>12.41</b>	<b>388.23</b>	<b>1030.70</b>	<b>310.86</b>	<b>17.66</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	210	32.15	24.34	61.60	594.00	0.14	0.66	1.04	143.00	0.91	395.08	430.28	58.43	1.41
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
Н	Печенье	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>47.56</b>	<b>39.88</b>	<b>173.17</b>	<b>1244.24</b>	<b>0.36</b>	<b>0.86</b>	<b>12.63</b>	<b>167.50</b>	<b>1.50</b>	<b>611.20</b>	<b>678.94</b>	<b>113.67</b>	<b>5.42</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>820</b>	<b>19.62</b>	<b>18.43</b>	<b>111.41</b>	<b>705.89</b>	<b>2.77</b>	<b>0.38</b>	<b>41.81</b>	<b>5.82</b>	<b>7.61</b>	<b>154.08</b>	<b>365.50</b>	<b>133.58</b>	<b>4.60</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1460</b>	<b>67.18</b>	<b>58.31</b>	<b>284.58</b>	<b>1950.13</b>	<b>3.13</b>	<b>1.24</b>	<b>54.44</b>	<b>173.32</b>	<b>9.11</b>	<b>765.28</b>	<b>1044.44</b>	<b>247.25</b>	<b>10.02</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>25.90</b>	<b>34.71</b>	<b>53.50</b>	<b>632.78</b>	<b>0.24</b>	<b>0.88</b>	<b>14.43</b>	<b>28.51</b>	<b>0.74</b>	<b>418.10</b>	<b>477.94</b>	<b>58.15</b>	<b>5.76</b>
<b>Обед</b>															
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 плодовый 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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>810</b>	<b>29.74</b>	<b>39.03</b>	<b>90.55</b>	<b>855.61</b>	<b>0.35</b>	<b>5.34</b>	<b>17.93</b>	<b>90.75</b>	<b>6.49</b>	<b>114.47</b>	<b>376.92</b>	<b>90.41</b>	<b>4.98</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1360</b>	<b>55.64</b>	<b>73.74</b>	<b>144.05</b>	<b>1488.39</b>	<b>0.59</b>	<b>6.22</b>	<b>32.36</b>	<b>119.26</b>	<b>7.23</b>	<b>532.57</b>	<b>854.86</b>	<b>148.56</b>	<b>10.74</b>

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
173	Каша вязкая молочная из пшеничной 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
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	Пряник	100	8.50	11.30	69.70	414.50	0.10			0.10		41.00	87.00	15.00	1.00
386	Ряженка	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>857</b>	<b>30.64</b>	<b>36.35</b>	<b>186.29</b>	<b>1164.54</b>	<b>0.39</b>	<b>0.58</b>	<b>14.83</b>	<b>96.03</b>	<b>1.16</b>	<b>542.21</b>	<b>577.50</b>	<b>109.47</b>	<b>6.99</b>
<b>Обед</b>															
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
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>810</b>	<b>22.32</b>	<b>24.78</b>	<b>105.55</b>	<b>706.41</b>	<b>0.25</b>	<b>0.35</b>	<b>19.77</b>	<b>15.63</b>	<b>11.27</b>	<b>106.76</b>	<b>273.46</b>	<b>110.45</b>	<b>5.63</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1667</b>	<b>52.96</b>	<b>61.13</b>	<b>291.84</b>	<b>1870.95</b>	<b>0.64</b>	<b>0.93</b>	<b>34.60</b>	<b>111.66</b>	<b>12.43</b>	<b>648.97</b>	<b>850.96</b>	<b>219.92</b>	<b>12.62</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
56	Салат овощной с яблоками	60	0.68	0.10	4.34	21.06	0.016	0.02	9.31	-	0.10	19.88	17.41	10.37	0.77
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>665</b>	<b>20.48</b>	<b>20.17</b>	<b>93.41</b>	<b>639.43</b>	<b>0.17</b>	<b>0.24</b>	<b>23.05</b>	<b>50.68</b>	<b>6.36</b>	<b>122.14</b>	<b>326.76</b>	<b>85.40</b>	<b>7.00</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>800</b>	<b>27.68</b>	<b>25.76</b>	<b>101.52</b>	<b>701.43</b>	<b>0.29</b>	<b>0.34</b>	<b>20.13</b>	<b>29.27</b>	<b>2.30</b>	<b>120.77</b>	<b>184.96</b>	<b>109.59</b>	<b>6.32</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1465</b>	<b>48.16</b>	<b>45.93</b>	<b>194.93</b>	<b>1340.86</b>	<b>0.46</b>	<b>0.58</b>	<b>43.18</b>	<b>79.95</b>	<b>8.66</b>	<b>242.91</b>	<b>511.72</b>	<b>194.99</b>	<b>13.32</b>

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
386	Йогурт	125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
209	Яйца вареные	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.04	0.18	-	100.00	0.24	22.00	76.80	4.80	1.00
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	Хлебобулочные изделия	40	1.43	2.16	11.50	71.20									
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>755</b>	<b>25.70</b>	<b>25.37</b>	<b>112.95</b>	<b>752.44</b>	<b>0.34</b>	<b>0.77</b>	<b>13.46</b>	<b>149.53</b>	<b>0.83</b>	<b>494.19</b>	<b>572.26</b>	<b>106.87</b>	<b>54.04</b>
<b>Обед</b>															
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 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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>810</b>	<b>30.26</b>	<b>30.82</b>	<b>92.28</b>	<b>772.76</b>	<b>0.44</b>	<b>0.48</b>	<b>42.18</b>	<b>69.64</b>	<b>75.04</b>	<b>196.56</b>	<b>285.28</b>	<b>109.67</b>	<b>7.29</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1565</b>	<b>55.96</b>	<b>56.19</b>	<b>205.23</b>	<b>1525.20</b>	<b>0.78</b>	<b>1.25</b>	<b>55.64</b>	<b>219.17</b>	<b>75.87</b>	<b>690.75</b>	<b>857.54</b>	<b>216.54</b>	<b>61.33</b>
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
37	Салат картофельный с огурцами	60	0.82	4.76	5.10	66.54	0.03	0.02	4.30	0.03	-	14.83	23.54	11.66	0.42
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>21.08</b>	<b>24.16</b>	<b>84.28</b>	<b>642.06</b>	<b>0.22</b>	<b>0.33</b>	<b>15.82</b>	<b>135.23</b>	<b>1.79</b>	<b>461.01</b>	<b>361.42</b>	<b>68.18</b>	<b>4.41</b>
<b>Обед</b>															
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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>800</b>	<b>24.32</b>	<b>19.75</b>	<b>100.74</b>	<b>690.94</b>	<b>0.35</b>	<b>0.30</b>	<b>10.55</b>	<b>0.00</b>	<b>5.31</b>	<b>95.84</b>	<b>306.61</b>	<b>96.55</b>	<b>6.04</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1400</b>	<b>45.40</b>	<b>43.91</b>	<b>185.02</b>	<b>1333.00</b>	<b>0.57</b>	<b>0.63</b>	<b>26.37</b>	<b>135.23</b>	<b>7.10</b>	<b>556.85</b>	<b>668.03</b>	<b>164.73</b>	<b>10.45</b>

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
<b>7-10 лет</b>															
1	<b>Завтрак</b>	740.00	18.75	24.60	99.62	695.66	0.23	1.08	12.23	153.80	1.54	482.81	377.09	66.14	3.92
2		610	21.20	18.35	92.29	622.11	0.46	0.39	16.27	43.90	1.91	234.57	441.57	198.52	56.06
3		737	13.06	16.90	99.39	603.84	0.17	0.49	14.90	83.00	0.81	317.49	292.14	68.92	3.52
4		650	31.94	32.37	132.81	967.11	0.53	1.86	38.17	5802.10	9.18	261.20	554.71	96.47	7.86
5		640	47.56	39.88	173.17	1244.24	0.36	0.86	12.63	167.50	1.50	611.20	678.94	113.67	5.42
6		550	25.90	34.71	53.50	632.78	0.24	0.88	14.43	28.51	0.74	418.10	477.94	58.15	5.76
7		857	30.64	36.35	186.29	1164.54	0.39	0.58	14.83	96.03	1.16	542.21	577.50	109.47	6.99
8		665	20.48	20.17	93.41	639.43	0.17	0.24	23.05	50.68	6.36	122.14	326.76	85.40	7.00
9		755	25.70	25.37	112.95	752.44	0.34	0.77	13.46	149.53	0.83	494.19	572.26	106.87	54.04
10		600	21.08	24.16	84.28	642.06	0.22	0.33	15.82	135.23	1.79	461.01	361.42	68.18	4.41
<b>Завтрак в среднем:</b>		<b>680.4</b>	<b>25.6</b>	<b>27.3</b>	<b>112.8</b>	<b>796.4</b>	<b>0.3</b>	<b>0.7</b>	<b>17.6</b>	<b>0.671</b>	<b>2.6</b>	<b>394.5</b>	<b>466.0</b>	<b>97.2</b>	<b>15.5</b>
1	<b>Обед</b>	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
<b>Обед в среднем:</b>		<b>703.0</b>	<b>21.4</b>	<b>20.0</b>	<b>97.8</b>	<b>657.6</b>	<b>0.4</b>	<b>1.1</b>	<b>20.6</b>	<b>0.017</b>	<b>9.6</b>	<b>112.6</b>	<b>291.7</b>	<b>103.2</b>	<b>5.1</b>

507.10

**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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	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	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
2		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
3		40	1.43	2.16	11.50	71.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
4		30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
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>		<b>140.0</b>	<b>5.4</b>	<b>5.9</b>	<b>19.4</b>	<b>155.6</b>	<b>0.1</b>	<b>0.6</b>	<b>4.0</b>	<b>0.014</b>	<b>7.6</b>	<b>24.6</b>	<b>52.8</b>	<b>15.8</b>	<b>1.4</b>
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		550	25.90	34.71	53.50	632.78	0.24	0.88	14.43	28.51	0.74	418.10	477.94	58.15	5.76
7		125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
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		125	3.63	3.30	5.00	62.50	0.05	0.21	0.90	25.00	-	150.00	112.50	17.50	0.13
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>		<b>153.0</b>	<b>4.5</b>	<b>5.4</b>	<b>18.8</b>	<b>143.2</b>	<b>0.1</b>	<b>0.2</b>	<b>3.3</b>	<b>0.01</b>	<b>0.5</b>	<b>81.1</b>	<b>91.6</b>	<b>18.1</b>	<b>1.0</b>

105.7

Нормы по возрастным

Пищевые вещества (г)

Энергетическая

Витамины (мг)

Минеральные вещества (мг)

категориям	Б	Ж	У	сумма ценности	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	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

-6.35	-7.55	-29.05	-208.90	0.00	-0.35	-2.60	-0.49	-0.10	-119.50	-191.00	-34.70	-12.50
17.10	17.10	76.35	522.65	0.25	-0.20	13.50	0.22	-4.60	275.40	247.20	59.20	2.85
5.55	7.65	19.45	164.90	0.02	-0.61	0.40	0.23	-6.10	272.40	93.30	-15.70	-0.90
27.00	26.80	115.25	806.35	0.39	0.36	21.20	0.31	3.70	338.90	328.40	86.90	4.95