

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ Марьевская СОШ  
Абибуллаева Э.П.  
Приказ от 28.09.2023г. №344

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ  
Сертификат: 50882823F99BD17F5541C0CF924399E8  
Владелец: Абибуллаева Элеонора Павловна

**Основное (организационное) меню  
(на осенний период) на 2023/2024 учебный год  
/возрастные категории: от 7-ми до 10-ти лет (завтрак 71,46 руб.)  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
"Марьевская средняя общеобразовательная школа"  
Ленинского района Республики Крым**

№ 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
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>575</b>	<b>9.74</b>	<b>11.54</b>	<b>86.48</b>	<b>491.52</b>	<b>0.15</b>	<b>0.31</b>	<b>11.20</b>	<b>58.00</b>	<b>1.24</b>	<b>170.37</b>	<b>166.79</b>	<b>43.90</b>	<b>3.42</b>
<b>Обед</b>															
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 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
265	Плов	150	16.49	16.89	26.02	322.00	0.06	0.11	1.28	-	2.75	14.23	200.14	39.29	2.65
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>22.53</b>	<b>27.57</b>	<b>90.07</b>	<b>706.32</b>	<b>0.20</b>	<b>0.34</b>	<b>20.17</b>	<b>0.00</b>	<b>5.81</b>	<b>106.87</b>	<b>325.62</b>	<b>99.24</b>	<b>6.60</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1275</b>	<b>32.27</b>	<b>39.11</b>	<b>176.55</b>	<b>1197.84</b>	<b>0.35</b>	<b>0.65</b>	<b>31.37</b>	<b>58.00</b>	<b>7.05</b>	<b>277.24</b>	<b>492.41</b>	<b>143.14</b>	<b>10.02</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
23	Салат из овощей	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	0.02	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.66
234	Котлеты рыбные	120	14.18	16.87	17.43	279.27	0.09	0.17	0.72	53.89	5.59	81.03	205.59	45.27	1.61
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
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	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
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>712</b>	<b>21.81</b>	<b>27.38</b>	<b>85.84</b>	<b>681.20</b>	<b>0.34</b>	<b>0.44</b>	<b>46.15</b>	<b>53.89</b>	<b>6.93</b>	<b>171.60</b>	<b>367.86</b>	<b>111.58</b>	<b>6.28</b>
<b>Обед</b>															
29	Салат из сырых овощей	100	1.09	6.04	3.78	73.90	0.03	0.04	13.21	-	0.55	25.43	35.62	18.34	0.66
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	15.03	115.40	0.08	0.06	4.60	16.84	1.30	26.72	57.78	20.28	0.94
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	5.85	2.97	2.28	63.00	1.51	0.07	2.24	3.50	1.51	23.44	97.31	29.12	0.51
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
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>17.59</b>	<b>18.66</b>	<b>114.15</b>	<b>710.92</b>	<b>1.72</b>	<b>0.36</b>	<b>20.78</b>	<b>20.34</b>	<b>4.72</b>	<b>120.94</b>	<b>322.40</b>	<b>118.94</b>	<b>4.60</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1472</b>	<b>39.40</b>	<b>46.04</b>	<b>199.99</b>	<b>1392.12</b>	<b>2.06</b>	<b>0.80</b>	<b>66.93</b>	<b>74.23</b>	<b>11.65</b>	<b>292.54</b>	<b>690.26</b>	<b>230.52</b>	<b>10.88</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>															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32.52	26.91	51.42	579.00	0.13	0.63	0.99	110.70	4.41	422.10	470.64	55.02	1.14
62	Салат из моркови с сахаром или мёдом	60	0.24	0.06	6.84	49.08	0.04	0.04	2.04	-	8.04	15.48	31.68	21.62	0.40
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>570</b>	<b>36.33</b>	<b>30.05</b>	<b>84.01</b>	<b>775.68</b>	<b>0.24</b>	<b>0.85</b>	<b>14.33</b>	<b>130.70</b>	<b>12.65</b>	<b>579.36</b>	<b>603.32</b>	<b>99.64</b>	<b>3.87</b>
<b>Обед</b>															
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
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
268	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.60	98.25	0.03	0.08	0.14	9.40	1.35	21.42	74.80	22.10	1.09
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
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>18.29</b>	<b>23.12</b>	<b>71.73</b>	<b>557.78</b>	<b>0.44</b>	<b>0.45</b>	<b>33.21</b>	<b>9.40</b>	<b>4.57</b>	<b>134.02</b>	<b>312.08</b>	<b>113.82</b>	<b>6.32</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1330</b>	<b>54.62</b>	<b>53.17</b>	<b>155.74</b>	<b>1333.46</b>	<b>0.68</b>	<b>1.30</b>	<b>47.54</b>	<b>140.10</b>	<b>17.22</b>	<b>713.38</b>	<b>915.40</b>	<b>213.46</b>	<b>10.19</b>
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
210	Омлет натуральный	200	18.59	33.10	3.52	386.21	0.14	0.69	0.34	432.76	1.00	137.45	301.03	21.52	3.52
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>29.63</b>	<b>45.14</b>	<b>39.73</b>	<b>683.81</b>	<b>0.30</b>	<b>0.88</b>	<b>19.54</b>	<b>516.16</b>	<b>2.17</b>	<b>442.87</b>	<b>547.59</b>	<b>72.31</b>	<b>5.39</b>
<b>Обед</b>															
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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.80	0.05	0.04	12.62	-	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.43	8.72	139.64	0.04	0.08	0.36	26.95	2.79	40.52	102.80	22.64	0.81
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.120	0.110	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>20.07</b>	<b>23.61</b>	<b>114.84</b>	<b>759.31</b>	<b>0.33</b>	<b>0.43</b>	<b>31.76</b>	<b>26.95</b>	<b>7.33</b>	<b>165.69</b>	<b>403.55</b>	<b>126.87</b>	<b>6.95</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
	<i>ВСЕГО за день:</i>	1310	49.70	68.75	154.57	1443.12	0.63	1.31	51.30	543.11	9.50	608.56	951.14	199.18	12.34

№ рен.	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>															
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
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
268	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.60	98.25	0.03	0.08	0.14	9.40	1.35	21.42	74.80	22.10	1.09
378	Чай с молоком	215	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	10.00	-	126.60	92.80	15.40	0.41
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>565</b>	<b>17.35</b>	<b>19.85</b>	<b>71.32</b>	<b>511.82</b>	<b>0.21</b>	<b>0.42</b>	<b>10.92</b>	<b>19.40</b>	<b>3.33</b>	<b>189.26</b>	<b>269.67</b>	<b>88.33</b>	<b>3.81</b>
<b>Обед</b>															
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
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 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
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>660</b>	<b>21.85</b>	<b>17.39</b>	<b>102.54</b>	<b>641.47</b>	<b>0.35</b>	<b>0.34</b>	<b>8.22</b>	<b>0.00</b>	<b>2.24</b>	<b>76.02</b>	<b>370.63</b>	<b>188.75</b>	<b>8.67</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1225</b>	<b>39.20</b>	<b>37.24</b>	<b>173.86</b>	<b>1153.29</b>	<b>0.56</b>	<b>0.76</b>	<b>19.14</b>	<b>19.40</b>	<b>5.57</b>	<b>265.28</b>	<b>640.30</b>	<b>277.08</b>	<b>12.48</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
182	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.1	10.72	43.4	291	0.06	0.17	1.17	58	0.21	130.39	138.14	30.12	0.5
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>8.73</b>	<b>11.54</b>	<b>87.52</b>	<b>491.52</b>	<b>0.13</b>	<b>0.31</b>	<b>11.20</b>	<b>58.00</b>	<b>0.93</b>	<b>166.69</b>	<b>186.74</b>	<b>53.72</b>	<b>3.42</b>
<b>Обед</b>															
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
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04	0.80
265	Плов	150	16.49	16.89	26.02	322.00	0.06	0.11	1.28	-	2.75	14.23	200.14	39.29	2.65
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>23.79</b>	<b>25.83</b>	<b>99.52</b>	<b>735.82</b>	<b>0.25</b>	<b>4.31</b>	<b>24.92</b>	<b>0.00</b>	<b>5.53</b>	<b>99.55</b>	<b>348.90</b>	<b>110.64</b>	<b>6.24</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1275</b>	<b>32.52</b>	<b>37.37</b>	<b>187.04</b>	<b>1227.34</b>	<b>0.38</b>	<b>4.62</b>	<b>36.12</b>	<b>58.00</b>	<b>6.46</b>	<b>266.24</b>	<b>535.64</b>	<b>164.36</b>	<b>9.66</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>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
43	Салат из овощей	80	2.10	5.90	2.60	71.80	0.03	0.07	13.80	23.70	2.30	26.60	39.80	12.03	0.70
244	Плов из говядины	200	20.40	19.11	32.51	396.00	0.05	0.09	0.35	-	3.87	28.92	207.60	42.70	2.87
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
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>620</b>	<b>29.23</b>	<b>28.49</b>	<b>80.18</b>	<b>708.92</b>	<b>0.19</b>	<b>0.46</b>	<b>25.45</b>	<b>43.70</b>	<b>6.89</b>	<b>206.50</b>	<b>383.20</b>	<b>90.93</b>	<b>6.34</b>
<b>Обед</b>															
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
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	11.33	102.20	0.08	0.05	5.36	-	1.94	43.34	79.60	27.56	1.38
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.43	8.72	139.64	0.04	0.08	0.36	26.95	2.79	40.52	102.80	22.64	0.81
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>20.10</b>	<b>23.62</b>	<b>77.96</b>	<b>613.97</b>	<b>0.27</b>	<b>0.36</b>	<b>15.97</b>	<b>26.95</b>	<b>6.80</b>	<b>130.20</b>	<b>299.77</b>	<b>106.83</b>	<b>5.88</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1380</b>	<b>49.33</b>	<b>52.11</b>	<b>158.14</b>	<b>1322.89</b>	<b>0.46</b>	<b>0.82</b>	<b>41.42</b>	<b>70.65</b>	<b>13.69</b>	<b>336.70</b>	<b>682.97</b>	<b>197.76</b>	<b>12.22</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32.52	26.91	51.42	579.00	0.13	0.63	0.99	110.70	4.41	422.10	470.64	55.02	1.14
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>582</b>	<b>38.85</b>	<b>35.63</b>	<b>91.25</b>	<b>845.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.72</b>	<b>13.93</b>	<b>169.70</b>	<b>5.09</b>	<b>591.50</b>	<b>582.04</b>	<b>75.87</b>	<b>4.19</b>
<b>Обед</b>															
29	Салат из сырых овощей	100	1.09	6.04	3.78	73.90	0.03	0.04	13.21	-	0.55	25.43	35.62	18.34	0.66
112	Суп с макаронными изделиями	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04	0.80
231	Поджарка из рыбы	60	8.87	5.41	6.31	109.24	0.05	0.05	2.71	4.25	3.60	26.70	103.50	37.70	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
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>19.22</b>	<b>19.08</b>	<b>99.46</b>	<b>656.51</b>	<b>0.36</b>	<b>4.37</b>	<b>39.67</b>	<b>4.25</b>	<b>6.57</b>	<b>156.69</b>	<b>342.64</b>	<b>137.69</b>	<b>4.96</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1342</b>	<b>58.07</b>	<b>54.71</b>	<b>190.71</b>	<b>1501.51</b>	<b>0.56</b>	<b>5.09</b>	<b>53.60</b>	<b>173.95</b>	<b>11.66</b>	<b>748.19</b>	<b>924.68</b>	<b>213.56</b>	<b>9.15</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>															
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
227	Рыба припущенная	120	13.41	2.97	3.14	93.00	0.08	0.11	0.65	22.05	0.39	22.08	154.74	36.75	0.75
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	
378	Чай с молоком	215	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	10.00	-	126.60	92.80	15.40	0.41
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>625</b>	<b>22.69</b>	<b>16.15</b>	<b>78.09</b>	<b>547.82</b>	<b>0.23</b>	<b>0.44</b>	<b>11.43</b>	<b>32.05</b>	<b>1.68</b>	<b>186.43</b>	<b>373.39</b>	<b>98.20</b>	<b>2.89</b>
<b>Обед</b>															
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
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
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
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.43	8.72	139.64	0.04	0.08	0.36	26.95	2.79	40.52	102.80	22.64	0.81
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>710</b>	<b>16.04</b>	<b>17.71</b>	<b>94.33</b>	<b>606.41</b>	<b>0.32</b>	<b>0.41</b>	<b>34.57</b>	<b>26.95</b>	<b>8.80</b>	<b>137.04</b>	<b>300.04</b>	<b>98.69</b>	<b>4.96</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1335</b>	<b>38.73</b>	<b>33.86</b>	<b>172.42</b>	<b>1154.23</b>	<b>0.55</b>	<b>0.85</b>	<b>46.00</b>	<b>59.00</b>	<b>10.48</b>	<b>323.47</b>	<b>673.43</b>	<b>196.89</b>	<b>7.85</b>
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
282	Оладьи из печени	65	10.51	13.33	4.51	193.82	0.15	1.16	56.29	4683.56	3.84	14.19	161.33	10.89	8.28
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
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
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>22.37</b>	<b>22.57</b>	<b>82.85</b>	<b>639.19</b>	<b>0.43</b>	<b>1.53</b>	<b>86.04</b>	<b>4707.96</b>	<b>4.94</b>	<b>220.59</b>	<b>435.29</b>	<b>115.18</b>	<b>10.81</b>
<b>Обед</b>															
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
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	15.03	115.40	0.08	0.06	4.60	16.84	1.30	26.72	57.78	20.28	0.94
268	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.60	98.25	0.03	0.08	0.14	9.40	1.35	21.42	74.80	22.10	1.09
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.120	0.110	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>20.47</b>	<b>22.36</b>	<b>119.91</b>	<b>754.42</b>	<b>0.34</b>	<b>0.45</b>	<b>14.92</b>	<b>26.24</b>	<b>5.26</b>	<b>143.35</b>	<b>392.39</b>	<b>127.97</b>	<b>7.44</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1315</b>	<b>42.84</b>	<b>44.93</b>	<b>202.76</b>	<b>1393.61</b>	<b>0.77</b>	<b>1.98</b>	<b>100.96</b>	<b>4734.20</b>	<b>10.20</b>	<b>363.94</b>	<b>827.68</b>	<b>243.15</b>	<b>18.25</b>

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

0

0

0

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: с 11 лет и старше



№ 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
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
0	0	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
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>575</b>	<b>9.74</b>	<b>11.54</b>	<b>86.48</b>	<b>491.52</b>	<b>0.15</b>	<b>0.31</b>	<b>11.20</b>	<b>58.00</b>	<b>1.24</b>	<b>170.37</b>	<b>166.79</b>	<b>43.90</b>	<b>3.42</b>
<b>Обед</b>															
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 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
265	Плов	150	16.49	16.89	26.02	322.00	0.06	0.11	1.28	-	2.75	14.23	200.14	39.29	2.65
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
0	0	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
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>22.53</b>	<b>27.57</b>	<b>90.07</b>	<b>706.32</b>	<b>0.20</b>	<b>0.34</b>	<b>20.17</b>	<b>0.00</b>	<b>5.81</b>	<b>106.87</b>	<b>325.62</b>	<b>99.24</b>	<b>6.60</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1275</b>	<b>32.27</b>	<b>39.11</b>	<b>176.55</b>	<b>1197.84</b>	<b>0.35</b>	<b>0.65</b>	<b>31.37</b>	<b>58.00</b>	<b>7.05</b>	<b>277.24</b>	<b>492.41</b>	<b>143.14</b>	<b>10.02</b>
<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
23	Салат из овощей	80	0.88	4.89	3.65	62.16	0.04	0.02	14.44	-	0.43	14.19	25.47	13.96	0.66
234	Котлеты рыбные	120	14.18	16.87	17.43	279.27	0.09	0.17	0.72	53.89	5.59	81.03	205.59	45.27	1.61
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
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	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
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
0	0	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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>712</b>	<b>21.81</b>	<b>27.38</b>	<b>85.84</b>	<b>681.20</b>	<b>0.34</b>	<b>0.44</b>	<b>46.15</b>	<b>53.89</b>	<b>6.93</b>	<b>171.60</b>	<b>367.86</b>	<b>111.58</b>	<b>6.28</b>
<b>Обед</b>															
29	Салат из сырых овощей	100	1.09	6.04	3.78	73.90	0.03	0.04	13.21	-	0.55	25.43	35.62	18.34	0.66
108	Суп картофельный с клецками	200	2.85	3.67	15.03	115.40	0.08	0.06	4.60	16.84	1.30	26.72	57.78	20.28	0.94
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	5.85	2.97	2.28	63.00	1.51	0.07	2.24	3.50	1.51	23.44	97.31	29.12	0.51
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	0.02	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64

№ 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
0	0	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
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>790</b>	<b>18.32</b>	<b>19.73</b>	<b>121.49</b>	<b>752.86</b>	<b>1.73</b>	<b>0.36</b>	<b>20.78</b>	<b>20.34</b>	<b>4.78</b>	<b>121.21</b>	<b>334.59</b>	<b>122.21</b>	<b>4.71</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1502</b>	<b>40.13</b>	<b>47.11</b>	<b>207.33</b>	<b>1434.06</b>	<b>2.07</b>	<b>0.80</b>	<b>66.93</b>	<b>74.23</b>	<b>11.71</b>	<b>292.81</b>	<b>702.45</b>	<b>233.79</b>	<b>10.99</b>
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
0	0	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
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32.52	26.91	51.42	579.00	0.17	0.63	0.99	110.70	4.41	422.10	470.64	55.02	1.14
0	0	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
0	0	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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>210</b>	<b>32.52</b>	<b>26.91</b>	<b>51.42</b>	<b>579.00</b>	<b>0.17</b>	<b>0.63</b>	<b>0.99</b>	<b>110.70</b>	<b>4.41</b>	<b>422.10</b>	<b>470.64</b>	<b>55.02</b>	<b>1.14</b>
<b>Обед</b>															
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
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
268	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.60	98.25	0.03	0.08	0.14	9.40	1.35	21.42	74.80	22.10	1.09
312	Пюре картофельное	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	0.13	18.16	-	0.22	44.38	103.92	33.30	1.21
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56
ПП	Печенье	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
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
ПП	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>790</b>	<b>18.90</b>	<b>24.08</b>	<b>75.82</b>	<b>585.23</b>	<b>0.47</b>	<b>0.47</b>	<b>33.21</b>	<b>9.40</b>	<b>4.61</b>	<b>141.42</b>	<b>329.40</b>	<b>119.37</b>	<b>6.52</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1000</b>	<b>51.42</b>	<b>50.99</b>	<b>127.24</b>	<b>1164.23</b>	<b>0.64</b>	<b>1.10</b>	<b>34.20</b>	<b>120.10</b>	<b>9.02</b>	<b>563.52</b>	<b>800.04</b>	<b>174.39</b>	<b>7.66</b>
<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
210	Омлет натуральный	200	18.59	33.10	3.52	386.21	0.14	0.69	0.34	432.76	1.00	137.45	301.03	21.52	3.52
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
3	Бургерброд 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
0	0	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
0	0	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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>29.63</b>	<b>45.14</b>	<b>39.73</b>	<b>683.81</b>	<b>0.30</b>	<b>0.88</b>	<b>19.54</b>	<b>516.16</b>	<b>2.17</b>	<b>442.87</b>	<b>547.59</b>	<b>72.31</b>	<b>5.39</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>Обед</b>															
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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.41	3.96	6.32	71.80	0.05	0.04	12.62	-	1.88	39.40	39.20	17.70	0.66
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.43	8.72	139.64	0.04	0.08	0.36	26.95	2.79	40.52	102.80	22.64	0.81
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
0	0	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>20.07</b>	<b>23.61</b>	<b>114.84</b>	<b>759.31</b>	<b>0.33</b>	<b>0.43</b>	<b>31.76</b>	<b>26.95</b>	<b>7.33</b>	<b>165.69</b>	<b>403.55</b>	<b>126.87</b>	<b>6.95</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1310</b>	<b>49.70</b>	<b>68.75</b>	<b>154.57</b>	<b>1443.12</b>	<b>0.63</b>	<b>1.31</b>	<b>51.30</b>	<b>543.11</b>	<b>9.50</b>	<b>608.56</b>	<b>951.14</b>	<b>199.18</b>	<b>12.34</b>
<b>5 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
268	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.60	98.25	0.03	0.08	0.14	9.40	1.35	21.42	74.80	22.10	1.09
378	Чай с молоком	215	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	0.16	1.33	10.00	-	126.60	92.80	15.40	0.41
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>565</b>	<b>17.35</b>	<b>19.85</b>	<b>71.32</b>	<b>511.82</b>	<b>0.21</b>	<b>0.42</b>	<b>10.92</b>	<b>19.40</b>	<b>3.33</b>	<b>189.26</b>	<b>269.67</b>	<b>88.33</b>	<b>3.81</b>
<b>Обед</b>															
0	0	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
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
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 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
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
0	0	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
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>660</b>	<b>21.85</b>	<b>17.39</b>	<b>102.54</b>	<b>641.47</b>	<b>0.35</b>	<b>0.34</b>	<b>8.22</b>	<b>0.00</b>	<b>2.24</b>	<b>76.02</b>	<b>370.63</b>	<b>188.75</b>	<b>8.67</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1225</b>	<b>39.20</b>	<b>37.24</b>	<b>173.86</b>	<b>1153.29</b>	<b>0.56</b>	<b>0.76</b>	<b>19.14</b>	<b>19.40</b>	<b>5.57</b>	<b>265.28</b>	<b>640.30</b>	<b>277.08</b>	<b>12.48</b>
<b>6 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
182	Каша жидкая молочная рисовая	220	5.1	10.72	43.4	3,25,00	0.06	0.17	1.17	58.00	0.21	130.39	138.14	30.12	0.5

№ 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
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.95	0.50	24.15	116.90	0.05	0.15	-	-	0.65	11.50	43.50	16.50	0.55
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
0	0	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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>575</b>	<b>9.52</b>	<b>11.64</b>	<b>92.35</b>	<b>223.90</b>	<b>0.14</b>	<b>0.34</b>	<b>11.20</b>	<b>58.00</b>	<b>1.06</b>	<b>168.99</b>	<b>195.44</b>	<b>57.02</b>	<b>3.53</b>
<b>Обед</b>															
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
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04	0.80
265	Плов	150	16.49	16.89	26.02	322.00	0.06	0.11	1.28	-	2.75	14.23	200.14	39.29	2.65
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
0	0	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
0	0	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
0	0	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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>700</b>	<b>23.79</b>	<b>25.83</b>	<b>99.52</b>	<b>735.82</b>	<b>0.25</b>	<b>4.31</b>	<b>24.92</b>	<b>0.00</b>	<b>5.53</b>	<b>99.55</b>	<b>348.90</b>	<b>110.64</b>	<b>6.24</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1275</b>	<b>33.31</b>	<b>37.47</b>	<b>191.87</b>	<b>959.72</b>	<b>0.39</b>	<b>4.65</b>	<b>36.12</b>	<b>58.00</b>	<b>6.59</b>	<b>268.54</b>	<b>544.34</b>	<b>167.66</b>	<b>9.77</b>
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
43	Салат из овощей	80	2.10	5.90	2.60	71.80	0.03	0.07	13.80	23.70	2.30	26.60	39.80	12.03	0.70
244	Плов из говядины	200	20.40	19.11	32.51	396.00	0.05	0.09	0.35	-	3.87	28.92	207.60	42.70	2.87
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
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
0	0	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
0	0	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>30.35</b>	<b>28.71</b>	<b>90.06</b>	<b>754.90</b>	<b>0.21</b>	<b>0.52</b>	<b>25.45</b>	<b>43.70</b>	<b>7.07</b>	<b>211.10</b>	<b>404.40</b>	<b>98.43</b>	<b>7.27</b>
<b>Обед</b>															
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
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2.85	4.09	11.33	102.20	0.08	0.05	5.36	-	1.94	43.34	79.60	27.56	1.38
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.43	8.72	139.64	0.04	0.08	0.36	26.95	2.79	40.52	102.80	22.64	0.81
309	Макаронные изделия отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0.03	-	-	0.97	4.86	37.17	21.12	1.11
389	Сок плодовый натуральный	200	0.20	-	4.04	16.96	0.00	0.02	0.80	-	0.04	2.80	2.80	1.60	0.56

№ рец.	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
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
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>20.10</b>	<b>23.62</b>	<b>77.96</b>	<b>613.97</b>	<b>0.27</b>	<b>0.36</b>	<b>15.97</b>	<b>26.95</b>	<b>6.80</b>	<b>130.20</b>	<b>299.77</b>	<b>106.83</b>	<b>5.88</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1400</b>	<b>50.45</b>	<b>52.33</b>	<b>168.02</b>	<b>1368.87</b>	<b>0.48</b>	<b>0.88</b>	<b>41.42</b>	<b>70.65</b>	<b>13.87</b>	<b>341.30</b>	<b>704.17</b>	<b>205.26</b>	<b>13.15</b>
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	210	32.52	26.91	51.42	579.00	0.13	0.63	0.99	110.70	4.41	422.10	470.64	55.02	1.14
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
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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>582</b>	<b>38.85</b>	<b>35.63</b>	<b>91.25</b>	<b>845.00</b>	<b>0.20</b>	<b>0.72</b>	<b>13.93</b>	<b>169.70</b>	<b>5.09</b>	<b>591.50</b>	<b>582.04</b>	<b>75.87</b>	<b>4.19</b>
<b>Обед</b>															
29	Салат из сырых овощей	100	1.09	6.04	3.78	73.90	0.03	0.04	13.21	-	0.55	25.43	35.62	18.34	0.66
112	Суп с макаронными изделиями	200	2.05	2.22	12.55	87.20	0.07	4.00	4.86	-	1.16	23.60	46.18	19.04	0.80
231	Поджарка из рыбы	60	8.87	5.41	6.31	109.24	0.05	0.05	2.71	4.25	3.60	26.70	103.50	37.70	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
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
0	0	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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>19.22</b>	<b>19.08</b>	<b>99.46</b>	<b>656.51</b>	<b>0.36</b>	<b>4.37</b>	<b>39.67</b>	<b>4.25</b>	<b>6.57</b>	<b>156.69</b>	<b>342.64</b>	<b>137.69</b>	<b>4.96</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1342</b>	<b>58.07</b>	<b>54.71</b>	<b>190.71</b>	<b>1501.51</b>	<b>0.56</b>	<b>5.09</b>	<b>53.60</b>	<b>173.95</b>	<b>11.66</b>	<b>748.19</b>	<b>924.68</b>	<b>213.56</b>	<b>9.15</b>
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
227	Рыба припущенная	120	13.41	2.97	3.14	93.00	0.08	0.11	0.65	22.05	0.39	22.08	154.74	36.75	0.75
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
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
0	0	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
0	0	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
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>410</b>	<b>21.17</b>	<b>14.80</b>	<b>62.19</b>	<b>466.82</b>	<b>0.19</b>	<b>0.28</b>	<b>10.10</b>	<b>22.05</b>	<b>1.68</b>	<b>59.83</b>	<b>280.59</b>	<b>82.80</b>	<b>2.48</b>
<b>Обед</b>															
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

№ рец.	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
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
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
234	Котлеты рыбные	60	7.09	8.43	8.72	139.64	0.04	0.08	0.36	26.95	2.79	40.52	102.80	22.64	0.81
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>710</b>	<b>16.04</b>	<b>17.71</b>	<b>94.33</b>	<b>606.41</b>	<b>0.32</b>	<b>0.41</b>	<b>34.57</b>	<b>26.95</b>	<b>8.80</b>	<b>137.04</b>	<b>300.04</b>	<b>98.69</b>	<b>4.96</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1120</b>	<b>37.21</b>	<b>32.51</b>	<b>156.52</b>	<b>1073.23</b>	<b>0.51</b>	<b>0.69</b>	<b>44.67</b>	<b>49.00</b>	<b>10.48</b>	<b>196.87</b>	<b>580.63</b>	<b>181.49</b>	<b>7.44</b>
<b>10 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
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
282	Оладьи из печени	65	10.51	13.33	4.51	193.82	0.15	1.16	56.29	4683.56	3.84	14.19	161.33	10.89	8.28
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
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
338	Фрукты свежие (банан)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	0.05	10.00	-	0.40	8.00	28.00	42.00	0.60
<b>ИТОГО за завтрак:</b>		<b>555</b>	<b>22.37</b>	<b>22.57</b>	<b>82.85</b>	<b>639.19</b>	<b>0.43</b>	<b>1.53</b>	<b>86.04</b>	<b>4707.96</b>	<b>4.94</b>	<b>220.59</b>	<b>435.29</b>	<b>115.18</b>	<b>10.81</b>
<b>Обед</b>															
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
108	Суп картофельный с клёцками	200	2.85	3.67	15.03	115.40	0.08	0.06	4.60	16.84	1.30	26.72	57.78	20.28	0.94
268	Котлеты из говядины	60	6.20	7.52	6.60	98.25	0.03	0.08	0.14	9.40	1.35	21.42	74.80	22.10	1.09
302	Каша рассыпчатая пшеничная	150	6.32	4.50	38.85	221.25	0.12	0.11	-	-	1.04	24.05	158.97	34.22	2.69
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 пшеничный	30	2.37	0.30	14.49	70.14	0.03	0.09	-	-	0.39	6.90	26.10	9.90	0.33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
0	0	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
<b>ИТОГО за обед:</b>		<b>760</b>	<b>20.47</b>	<b>22.36</b>	<b>119.91</b>	<b>754.42</b>	<b>0.34</b>	<b>0.45</b>	<b>14.92</b>	<b>26.24</b>	<b>5.26</b>	<b>143.35</b>	<b>392.39</b>	<b>127.97</b>	<b>7.44</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>		<b>1315</b>	<b>42.84</b>	<b>44.93</b>	<b>202.76</b>	<b>1393.61</b>	<b>0.77</b>	<b>1.98</b>	<b>100.96</b>	<b>4734.20</b>	<b>10.20</b>	<b>363.94</b>	<b>827.68</b>	<b>243.15</b>	<b>18.25</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>															
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>	575.00	9.74	11.54	86.48	491.52	0.15	0.31	11.20	58.00	1.24	170.37	166.79	43.90	3.42
<b>2</b>		712	21.81	27.38	85.84	681.20	0.34	0.44	46.15	53.89	6.93	171.60	367.86	111.58	6.28
<b>3</b>		570	36.33	30.05	84.01	775.68	0.24	0.85	14.33	130.70	12.65	579.36	603.32	99.64	3.87
<b>4</b>		550	29.63	45.14	39.73	683.81	0.30	0.88	19.54	516.16	2.17	442.87	547.59	72.31	5.39
<b>5</b>		565	17.35	19.85	71.32	511.82	0.21	0.42	10.92	19.40	3.33	189.26	269.67	88.33	3.81
<b>6</b>		575	8.73	11.54	87.52	491.52	0.13	0.31	11.20	58.00	0.93	166.69	186.74	53.72	3.42
<b>7</b>		620	29.23	28.49	80.18	708.92	0.19	0.46	25.45	43.70	6.89	206.50	383.20	90.93	6.34
<b>8</b>		582	38.85	35.63	91.25	845.00	0.20	0.72	13.93	169.70	5.09	591.50	582.04	75.87	4.19
<b>9</b>		625	22.69	16.15	78.09	547.82	0.23	0.44	11.43	32.05	1.68	186.43	373.39	98.20	2.89
<b>10</b>		555	22.37	22.57	82.85	639.19	0.43	1.53	86.04	4707.96	4.94	220.59	435.29	115.18	10.81
<b>Завтрак в среднем:</b>		<b>592.9</b>	<b>23.7</b>	<b>24.8</b>	<b>78.7</b>	<b>637.6</b>	<b>0.2</b>	<b>6.4</b>	<b>25.0</b>	<b>0.579</b>	<b>4.6</b>	<b>292.5</b>	<b>391.6</b>	<b>85.0</b>	<b>5.0</b>
<b>1</b>	<b>Обед</b>	700	22.53	27.57	90.07	706.32	0.20	0.34	20.17	0.00	5.81	106.87	325.62	99.24	6.60
<b>2</b>		760	17.59	18.66	114.15	710.92	1.72	0.36	20.78	20.34	4.72	120.94	322.40	118.94	4.60
<b>3</b>		760	18.29	23.12	71.73	557.78	0.44	0.45	33.21	9.40	4.57	134.02	312.08	113.82	6.32
<b>4</b>		760	20.07	23.61	114.84	759.31	0.33	0.43	31.76	26.95	7.33	165.69	403.55	126.87	6.95
<b>5</b>		660	21.85	17.39	102.54	641.47	0.35	0.34	8.22	0.00	2.24	76.02	370.63	188.75	8.67
<b>6</b>		700	23.79	25.83	99.52	735.82	0.25	4.31	24.92	0.00	5.53	99.55	348.90	110.64	6.24
<b>7</b>		760	20.10	23.62	77.96	613.97	0.27	0.36	15.97	26.95	6.80	130.20	299.77	106.83	5.88
<b>8</b>		760	19.22	19.08	99.46	656.51	0.36	4.37	39.67	4.25	6.57	156.69	342.64	137.69	4.96
<b>9</b>		710	16.04	17.71	94.33	606.41	0.32	0.41	34.57	26.95	8.80	137.04	300.04	98.69	4.96
<b>10</b>		760	20.47	22.36	119.91	754.42	0.34	0.45	14.92	26.24	5.26	143.35	392.39	127.97	7.44
<b>Обед в среднем:</b>		<b>733.0</b>	<b>20.0</b>	<b>21.9</b>	<b>98.5</b>	<b>674.3</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>24.4</b>	<b>0.014</b>	<b>5.8</b>	<b>127.0</b>	<b>341.8</b>	<b>122.9</b>	<b>6.3</b>

0.70

0.59

419.50

**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	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>11 лет и старше</b>															
<b>1</b>	<b>Завтрак</b>	575	9.74	11.54	86.48	491.52	0.15	0.31	11.20	58.00	1.24	170.37	166.79	43.90	3.42
<b>2</b>		712	21.81	27.38	85.84	681.20	0.34	0.44	46.15	53.89	6.93	171.60	367.86	111.58	6.28
<b>3</b>		210	32.52	26.91	51.42	579.00	0.17	0.63	0.99	110.70	4.41	422.10	470.64	55.02	1.14
<b>4</b>		550	29.63	45.14	39.73	683.81	0.30	0.88	19.54	516.16	2.17	442.87	547.59	72.31	5.39
<b>5</b>		565	17.35	19.85	71.32	511.82	0.21	0.42	10.92	19.40	3.33	189.26	269.67	88.33	3.81
<b>6</b>		575	9.52	11.64	92.35	223.90	0.14	0.34	11.20	58.00	1.06	168.99	195.44	57.02	3.53
<b>7</b>		640	30.35	28.71	90.06	754.90	0.21	0.52	25.45	43.70	7.07	211.10	404.40	98.43	7.27
<b>8</b>		582	38.85	35.63	91.25	845.00	0.20	0.72	13.93	169.70	5.09	591.50	582.04	75.87	4.19
<b>9</b>		410	21.17	14.80	62.19	466.82	0.19	0.28	10.10	22.05	1.68	59.83	280.59	82.80	2.48
<b>10</b>		555	22.37	22.57	82.85	639.19	0.43	1.53	86.04	4707.96	4.94	220.59	435.29	115.18	10.81
<b>Завтрак в среднем:</b>		<b>537.4</b>	<b>23.3</b>	<b>24.4</b>	<b>75.3</b>	<b>587.7</b>	<b>0.2</b>	<b>6.1</b>	<b>23.6</b>	<b>0.576</b>	<b>3.8</b>	<b>264.8</b>	<b>372.0</b>	<b>80.0</b>	<b>4.8</b>
<b>1</b>	<b>Обед</b>	700	22.53	27.57	90.07	706.32	0.20	0.34	20.17	0.00	5.81	106.87	325.62	99.24	6.60
<b>2</b>		790	18.32	19.73	121.49	752.86	1.73	0.36	20.78	20.34	4.78	121.21	334.59	122.21	4.71
<b>3</b>		790	18.90	24.08	75.82	585.23	0.47	0.47	33.21	9.40	4.61	141.42	329.40	119.37	6.52
<b>4</b>		760	20.07	23.61	114.84	759.31	0.33	0.43	31.76	26.95	7.33	165.69	403.55	126.87	6.95
<b>5</b>		660	21.85	17.39	102.54	641.47	0.35	0.34	8.22	0.00	2.24	76.02	370.63	188.75	8.67
<b>6</b>		700	23.79	25.83	99.52	735.82	0.25	4.31	24.92	0.00	5.53	99.55	348.90	110.64	6.24
<b>7</b>		760	20.10	23.62	77.96	613.97	0.27	0.36	15.97	26.95	6.80	130.20	299.77	106.83	5.88
<b>8</b>		760	19.22	19.08	99.46	656.51	0.36	4.37	39.67	4.25	6.57	156.69	342.64	137.69	4.96
<b>9</b>		710	16.04	17.71	94.33	606.41	0.32	0.41	34.57	26.95	8.80	137.04	300.04	98.69	4.96
<b>10</b>		760	20.47	22.36	119.91	754.42	0.34	0.45	14.92	26.24	5.26	143.35	392.39	127.97	7.44
<b>Обед в среднем:</b>		<b>739.0</b>	<b>20.1</b>	<b>22.1</b>	<b>99.6</b>	<b>681.2</b>	<b>0.5</b>	<b>11.8</b>	<b>24.4</b>	<b>0.01</b>	<b>5.8</b>	<b>127.8</b>	<b>344.8</b>	<b>123.8</b>	<b>6.3</b>

0.59

392.6



Нормы по возрастным категориям	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		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	2720.00	1.40	1.60	70.00	0.90	12.00	1200.00	1200.00	300.00	18.00
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	680.00	0.35	0.40	17.50	0.23	3.00	300.00	300.00	75.00	4.50
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	952.00	0.49	0.56	24.50	0.32	4.20	420.00	420.00	105.00	6.30

0.72

0.43

0.55

Отклонение от нормы	Завтрак 25% дети 7-11 лет	4.45	5.05	-5.05	50.10	-0.10	6.05	10.00	0.40	2.10	17.50	116.60	22.50	2.00
	Завтрак 25% дети от 11 лет и старше	0.80	1.40	-20.45	-92.30	-0.15	5.70	6.10	0.35	0.80	-35.20	72.00	5.00	0.30
	Обед 35% дети 7-11 лет	-6.95	-5.75	-18.75	-148.20	0.08	11.31	3.40	-0.24	2.30	-258.00	-43.20	35.40	2.10
	Обед 35% дети от 11 лет и старше	-11.40	-10.10	-34.45	-270.80	0.01	11.24	-0.10	-0.31	1.60	-292.20	-75.20	18.80	0.00

75	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	0.02
----	-----------------	----	------	------	-------	--------	------

0.05	3.41	-	12.06	35.54	36.55	18.09	1.02
------	------	---	-------	-------	-------	-------	------