

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ Марьевская СОШ
Абибуллаева Э.П.
Приказ от 28.08.2023г. №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 11 лет и старше (завтрак 46 руб., обед 60 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 ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
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
ИТОГО за завтрак:		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
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
82	Борщ с капустой и 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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1275	32.27	39.11	176.55	1197.84	0.35	0.65	31.37	58.00	7.05	277.24	492.41	143.14	10.02
2 день															
Завтрак															
23	Салат из свежих помидоров	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	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
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
ИТОГО за завтрак:		552	14.32	18.54	67.33	494.57	0.26	0.33	35.79	26.95	3.93	115.09	254.07	79.95	3.28
Обед															
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1312	31.91	37.20	181.48	1205.49	1.98	0.69	56.57	47.29	8.65	236.03	576.47	198.89	7.88

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
3 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	23.23	19.22	36.73	413.57	0.09	0.45	0.71	79.07	3.15	301.50	336.20	39.30	0.81
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
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ИТОГО за завтрак:		425	23.54	19.30	58.57	522.65	0.13	0.49	2.78	79.07	11.19	328.08	370.68	62.32	1.49
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
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 фруктовый 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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1185	41.83	42.42	130.30	1080.43	0.57	0.94	35.99	88.47	15.76	462.10	682.76	176.14	7.81
4 день															
Завтрак															
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	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.10	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64
377	Чай с лимоном	222	0.13	0.02	15.20	62.00	-	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		512	18.33	25.45	40.96	467.18	0.20	0.67	20.59	324.57	1.98	140.49	290.98	51.74	4.34
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.57	77.70	0.05	0.03	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.83
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
ИТОГО за обед:		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

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
	<i>ВСЕГО за день:</i>	1272	38.40	49.06	155.80	1226.49	0.53	1.10	52.35	351.52	9.31	306.18	694.53	178.61	11.29

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
5 день															
Завтрак															
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
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		465	14.95	12.46	67.37	420.22	0.13	0.23	0.17	9.40	2.84	46.58	149.57	57.82	2.92
Обед															
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1125	36.80	29.85	169.91	1061.69	0.48	0.57	8.39	9.40	5.08	122.60	520.20	246.57	11.59
6 день															
Завтрак															
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
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
ИТОГО за завтрак:		582	8.79	11.54	87.72	493.52	0.13	0.31	14.00	58.00	0.94	169.79	188.34	54.72	3.50
Обед															
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1282	32.58	37.37	187.24	1229.34	0.38	4.62	38.92	58.00	6.47	269.34	537.24	165.36	9.74

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
7 день															
Завтрак															
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	150	15.30	14.33	24.38	297.00	0.04	0.07	0.26	-	2.90	21.69	155.68	32.00	2.15
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГО за завтрак:	485	20.63	20.65	61.30	522.32	0.11	0.26	14.09	23.70	5.72	68.59	233.08	58.63	3.57
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
84	Борщ с фасолью и катюфелем	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
	ИТОГО за обед:	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
	ВСЕГО за день:	1245	40.73	44.27	139.26	1136.29	0.38	0.62	30.06	50.65	12.52	198.79	532.85	165.46	9.45
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком стущеным	150	23.23	19.22	36.73	413.57	0.09	0.45	0.71	79.07	3.15	301.50	336.20	39.30	0.81
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
	ИТОГО за завтрак:	372	23.36	19.24	51.93	475.57	0.09	0.45	3.54	79.07	3.16	315.70	340.60	41.70	1.17
Обед															
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
	ИТОГО за обед:	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
	ВСЕГО за день:	1132	42.58	38.32	151.39	1132.08	0.45	4.82	43.21	83.32	9.73	472.39	683.24	179.39	6.13

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
9 день															
Завтрак															
227	Рыба припущенная	60	6.71	1.50	1.60	46.50	0.04	0.05	0.32	11.03	0.20	11.04	77.37	18.38	0.38
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	0.02	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
	ИТОГО за завтрак:	465	13.59	7.29	72.60	409.72	0.11	0.19	0.35	11.03	1.00	32.71	175.92	49.32	1.63
Обед															
45	Салат из белокачанной 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
	ИТОГО за обед:	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
	ВСЕГО за день:	1175	29.63	25.00	166.93	1016.13	0.43	0.60	34.92	37.98	9.80	169.75	475.96	148.01	6.59
10 день															
Завтрак															
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
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
	ИТОГО за завтрак:	477	16.86	18.55	59.47	486.59	0.33	1.39	77.28	4683.56	4.55	74.57	287.13	54.24	10.09
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
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
	ИТОГО за обед:	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
	ВСЕГО за день:	1237	37.33	40.91	179.38	1241.01	0.67	1.84	92.20	4709.80	9.81	217.92	679.52	182.21	17.53

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

0

0

0

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
Ленинского района Республики Крым

Возрастные категории: с 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 день															
Завтрак															
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	6.11	10.72	42.36	291.00	0.08	0.17	1.17	58.00	0.52	134.07	118.19	20.30	0.50
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
ИТОГО за завтрак:		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
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
82	Борщ с капустой и 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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1275	32.27	39.11	176.55	1197.84	0.35	0.65	31.37	58.00	7.05	277.24	492.41	143.14	10.02
2 день															
Завтрак															
23	Салат из свежих помидоров	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	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
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
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
ИТОГО за завтрак:		552	14.32	18.54	67.33	494.57	0.26	0.33	35.79	26.95	3.93	115.09	254.07	79.95	3.28
Обед															
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 ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1342	32.64	38.27	188.82	1247.43	1.99	0.69	56.57	47.29	8.71	236.30	588.66	202.16	7.99
3 день															
Завтрак															
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	150	23.23	19.22	36.73	413.57	0.17	0.45	0.71	79.07	3.15	301.50	336.20	39.30	0.81
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
ИТОГО за завтрак:		150	23.23	19.22	36.73	413.57	0.17	0.45	0.71	79.07	3.15	301.50	336.20	39.30	0.81
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		940	42.13	43.30	112.55	998.80	0.64	0.92	33.92	88.47	7.76	442.92	665.60	158.67	7.33
4 день															
Завтрак															
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	150	13.94	24.83	2.64	289.66	0.10	0.52	0.26	324.57	0.75	103.09	225.78	16.14	2.64
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
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
ПП	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
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
ИТОГО за завтрак:		512	18.33	25.45	40.96	467.18	0.20	0.67	20.59	324.57	1.98	140.49	290.98	51.74	4.34

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.57	77.70	0.05	0.03	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.83
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1272	38.40	49.06	155.80	1226.49	0.53	1.10	52.35	351.52	9.31	306.18	694.53	178.61	11.29
5 день															
Завтрак															
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
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
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
ИТОГО за завтрак:		465	14.95	12.46	67.37	420.22	0.13	0.23	0.17	9.40	2.84	46.58	149.57	57.82	2.92
Обед															
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1125	36.80	29.85	169.91	1061.69	0.48	0.57	8.39	9.40	5.08	122.60	520.20	246.57	11.59
6 день															
Завтрак															
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

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
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
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
ИТОГО за завтрак:		582	9.58	11.64	92.55	225.90	0.14	0.34	14.00	58.00	1.07	172.09	197.04	58.02	3.61
Обед															
23	Салат из свежих помидоров	100	1.10	6.11	4.57	77.70	0.05	0.03	18.05	-	0.54	17.74	31.84	17.45	0.83
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1282	33.37	37.47	192.07	961.72	0.39	4.65	38.92	58.00	6.60	271.64	545.94	168.66	9.85
7 день															
Завтрак															
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	150	15.30	14.33	24.38	297.00	0.04	0.07	0.26	-	2.90	21.69	155.68	32.00	2.15
376	Чай с сахаром	215	0.07	0.02	15.00	60.00	-	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	93.52	0.04	0.12	-	-	0.52	9.20	34.80	13.20	0.44
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	20	1.12	0.22	9.88	45.98	0.02	0.06	-	-	0.18	4.60	21.20	7.50	0.93
ИТОГО за завтрак:		505	21.75	20.87	71.18	568.30	0.13	0.32	14.09	23.70	5.90	73.19	254.28	66.13	4.50
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
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 ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1265	41.85	44.49	149.14	1182.27	0.40	0.68	30.06	50.65	12.70	203.39	554.05	172.96	10.38
8 день															
Завтрак															
219	Сырники из творога с молоком сгущенным	150	23.23	19.22	36.73	413.57	0.09	0.45	0.71	79.07	3.15	301.50	336.20	39.30	0.81
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
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
ИТОГО за завтрак:		372	23.36	19.24	51.93	475.57	0.09	0.45	3.54	79.07	3.16	315.70	340.60	41.70	1.17
Обед															
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1132	42.58	38.32	151.39	1132.08	0.45	4.82	43.21	83.32	9.73	472.39	683.24	179.39	6.13
9 день															
Завтрак															
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
227	Рыба припущенная	60	6.71	1.50	1.60	46.50	0.04	0.05	0.32	11.03	0.20	11.04	77.37	18.38	0.38
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
ИТОГО за завтрак:		250	13.52	7.27	57.60	349.72	0.11	0.19	0.32	11.03	1.00	21.61	173.12	47.92	1.35
Обед															
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 ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		960	29.56	24.98	151.93	956.13	0.43	0.60	34.89	37.98	9.80	158.65	473.16	146.61	6.31
10 день															
Завтрак															
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
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
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
ИТОГО за завтрак:		477	16.86	18.55	59.47	486.59	0.33	1.39	77.28	4683.56	4.55	74.57	287.13	54.24	10.09
Обед															
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.95	6.06	3.05	70.60	0.04	0.03	9.45	-	0.49	27.18	30.10	16.51	0.76
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
ИТОГО за обед:		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
ВСЕГО за день:		1237	37.33	40.91	179.38	1241.01	0.67	1.84	92.20	4709.80	9.81	217.92	679.52	182.21	17.53

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

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15
7-10 лет															
1	Завтрак	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
2		552	14.32	18.54	67.33	494.57	0.26	0.33	35.79	26.95	3.93	115.09	254.07	79.95	3.28
3		425	23.54	19.30	58.57	522.65	0.13	0.49	2.78	79.07	11.19	328.08	370.68	62.32	1.49
4		512	18.33	25.45	40.96	467.18	0.20	0.67	20.59	324.57	1.98	140.49	290.98	51.74	4.34
5		465	14.95	12.46	67.37	420.22	0.13	0.23	0.17	9.40	2.84	46.58	149.57	57.82	2.92
6		582	8.79	11.54	87.72	493.52	0.13	0.31	14.00	58.00	0.94	169.79	188.34	54.72	3.50
7		485	20.63	20.65	61.30	522.32	0.11	0.26	14.09	23.70	5.72	68.59	233.08	58.63	3.57
8		372	23.36	19.24	51.93	475.57	0.09	0.45	3.54	79.07	3.16	315.70	340.60	41.70	1.17
9		465	13.59	7.29	72.60	409.72	0.11	0.19	0.35	11.03	1.00	32.71	175.92	49.32	1.63
10		477	16.86	18.55	59.47	486.59	0.33	1.39	77.28	4683.56	4.55	74.57	287.13	54.24	10.09
Завтрак в среднем:		491.0	16.4	16.5	65.4	478.4	0.2	4.6	18.0	0.535	3.7	146.2	245.7	55.4	3.5
1	Обед	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
2		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
3		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
4		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
5		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
6		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
7		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
8		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
9		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
10		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
Обед в среднем:		733.0	20.0	21.9	98.5	674.3	0.5	11.8	24.4	0.014	5.8	127.0	341.8	122.9	6.3

0.70

0.55

273.20

Пищевые вещества и энергетическая ценность в питании детей от 11 лет и старше
(сводная таблица)

№ дня	Прием пищи	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
11 лет и старше															
1	Завтрак	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
2		552	14.32	18.54	67.33	494.57	0.26	0.33	35.79	26.95	3.93	115.09	254.07	79.95	3.28
3		150	23.23	19.22	36.73	413.57	0.17	0.45	0.71	79.07	3.15	301.50	336.20	39.30	0.81
4		512	18.33	25.45	40.96	467.18	0.20	0.67	20.59	324.57	1.98	140.49	290.98	51.74	4.34
5		465	14.95	12.46	67.37	420.22	0.13	0.23	0.17	9.40	2.84	46.58	149.57	57.82	2.92
6		582	9.58	11.64	92.55	225.90	0.14	0.34	14.00	58.00	1.07	172.09	197.04	58.02	3.61
7		505	21.75	20.87	71.18	568.30	0.13	0.32	14.09	23.70	5.90	73.19	254.28	66.13	4.50
8		372	23.36	19.24	51.93	475.57	0.09	0.45	3.54	79.07	3.16	315.70	340.60	41.70	1.17
9		250	13.52	7.27	57.60	349.72	0.11	0.19	0.32	11.03	1.00	21.61	173.12	47.92	1.35
10		477	16.86	18.55	59.47	486.59	0.33	1.39	77.28	4683.56	4.55	74.57	287.13	54.24	10.09
Завтрак в среднем:		444.0	16.6	16.5	63.2	439.3	0.2	4.7	17.8	0.535	2.9	143.1	245.0	54.1	3.5
1	Обед	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
2		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
3		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
4		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
5		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
6		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
7		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
8		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
9		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
10		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
Обед в среднем:		739.0	20.1	22.1	99.6	681.2	0.5	11.8	24.4	0.01	5.8	127.8	344.8	123.8	6.3

0.55

270.9

Нормы по возрастным категориям	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
100% дети 7-11 лет	77.00	79.00	335.00	2350.00	1.20	1.40	60.00	0.70	10.00	1100.00	1100.00	250.00	12.00
100% дети от 11 лет и старше	90.00	92.00	383.00	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	-2.85	-3.25	-18.35	-109.10	-0.10	4.25	3.00	0.36	1.20	-128.80	-29.30	-7.10	0.50
	Завтрак 25% дети от 11 лет и старше	-5.90	-6.50	-32.55	-240.70	-0.15	4.30	0.30	0.31	-0.10	-156.90	-55.00	-20.90	-1.00
	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
------	------	---	-------	-------	-------	-------	------