

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ "Кильдинская ООШ"  
 \_\_\_\_\_ Е.Н. Смирнова

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

трехразового горячего питания(завтрак, обед и полдник)  
 обучающихся в МБОУ "Кильдинская ООШ"

День: **понедельник**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон **всесезонный**  
 Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
204*	Макаронные изделия отварные с сыром	200/20	12.28	10.4	42.63	363	0.08	0	0.16	2	192.1	151.1	18.5	1.82
376*	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.0	60.00		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
338*	Плоды свежие(Апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.08	0.20	0.00	17.00	13.00	0.30
ПР*	Хлеб пшеничный йодирован	30	2.25	0.90	18.30	79.00	0.04							
	<b>ВСЕГО, завтрак</b>		<b>15.43</b>	<b>11.50</b>	<b>69.03</b>	<b>545.00</b>	<b>0.16</b>	<b>60.00</b>	<b>0.24</b>	<b>2.20</b>	<b>203.20</b>	<b>170.90</b>	<b>32.90</b>	<b>2.12</b>
70*	Овощи натуральные соленый огурец	80	0.6	0.10	1.36	128.80	0.03	0.38	0.01	0.50	7.68	19.70	4.80	0.33
102*	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.22	118.40	0.23	5.80	0.00	2.40	42.70	88.10	35.50	4.35
268/1*	Биточки мясн. (оленина)	90	12.74	11.77	12.35	227.45	0.08	0.34	0.05	0.93	43.10	189.00	55.80	2.80
304*	Рис отварной	150	3.66	5.37	36.67	208.50	0.03	0.00	0.00	0.80	1.82	81.30	21.78	0.70
350*	Кисель из ягод(черная смородина)	200	0.13	0.05	24.54	117.00	0.08	2.16	0.00	0.20	14.40	8.30	3.90	0.06
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	60	4.00	0.60	30.77	135.42								
	<b>ВСЕГО, обед</b>		<b>24.92</b>	<b>22.01</b>	<b>117.55</b>	<b>806.77</b>	<b>0.42</b>	<b>8.30</b>	<b>0.05</b>	<b>4.33</b>	<b>102.02</b>	<b>366.70</b>	<b>116.98</b>	<b>7.91</b>
	<b>ВСЕГО БЕЗ ПОЛДНИКА</b>		<b>40.35</b>	<b>33.51</b>	<b>186.58</b>	<b>1351.77</b>	<b>0.58</b>	<b>68.30</b>	<b>0.29</b>	<b>6.53</b>	<b>305.22</b>	<b>537.60</b>	<b>149.88</b>	<b>10.03</b>
пр*	Плюшка Московская	100	7.60	8.90	56.10	336.00								
пр	Сок мультифрукт	200	0.00	0.00	24.00	96.00								
	<b>ИТОГО, полдник</b>		<b>7.60</b>	<b>8.90</b>	<b>80.10</b>	<b>432.00</b>								
	<b>ИТОГО, за день</b>		<b>40.35</b>	<b>33.51</b>	<b>210.58</b>	<b>1447.77</b>	<b>0.58</b>	<b>68.30</b>	<b>0.29</b>	<b>6.53</b>	<b>305.22</b>	<b>537.60</b>	<b>149.88</b>	<b>10.03</b>
	<b>Норматив</b>		<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1650</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
	Должно быть		57.75	59.25	251.25	1762.50	0.90	45.00	0.53	7.50	825.00	1237.50	187.50	9.00
	Отклонение		69.9%	56.6%	83.8%	82.1%	64.4%	151.8%	54.7%	87.1%	37.0%	43.4%	79.9%	111.4%
	2350	завтрак	обед	полдник										
	Калорийность	23.2%	34.3%	17.40%										
		Б	Ж	У										
	Соотношение Б/Ж/У	1.00	0.83	5.22										
	От общей калорийности	11.4%	21.5%	59.6%										
		Ca	P											
	Соотношение Ca/P	1	1.76											

\* Сборник технических нормативов /Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт 2011

День: **вторник**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон **всесезонный**  
 Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
222*	Пудинг из творога	150/20	15.10	14.20	46.40	427.00	0.10	0.60	0.09	1.20	254.00	281.00	37.80	1.14
377*	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36
338*	Фрукты свежие(Мандарины)	100	0.80	0.20	7.20	38.00	0.06	5.00	0.08	0.03	0.00	17.00	13.00	0.30
пр*	Печенье сахарное	30	1.98	4.69	20.88	131.82								

**ВСЕГО, завтрак** **18.01** **19.11** **89.68** **658.82** **0.16** **8.43** **0.17** **1.23** **268.20** **302.40** **53.20** **1.80**

50*	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4.70	9.40	7.20	132.00	0.02	5.80	0.04	2.36	162.00	109.00	23.00	1.30
96*	Рассольник по- ленинградски	250	2.01	5.10	12.00	107.00	0.09	8.38	0.00	1.40	29.15	56.72	24.18	0.93
245*	Бефстроганов из говяд.	100	14.40	10.25	3.78	181.00	0.03	0.37	0.17	1.47	33.58	124.92	19.81	1.98
312*	Картофельное пюре	200	4.09	6.4	27.26	183	0.19	24.2	0	0.2	49.3	115.5	37	1.35
348*	Компот из кураги.	200	0.78	0.05	27.63	114.80	0.02	0.60	0.00	0.00	32.32	21.90	17.56	0.48
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	60	4.00	0.60	30.77	135.42								

**ВСЕГО, обед** **29.98** **31.80** **108.64** **853.22** **0.35** **39.35** **0.21** **5.43** **306.35** **428.04** **121.55** **6.04**

**ВСЕГО БЕЗ ПОЛДНИКА** **47.99** **50.91** **198.32** **1512.04** **0.51** **47.78** **0.38** **6.66** **574.55** **730.44** **174.75** **7.84**

пр*	Слоенные изделия "КАПРИЗ"	100	7.50	25.60	63.60	356.00								
пр*	молоко	200	6.00	5.00	9.40	106.00								

**ВСЕГО, полдник** **13.50** **30.60** **28.30** **462.00**

**ИТОГО, за день** **61.49** **81.51** **226.62** **1974.04** **0.51** **47.78** **0.38** **6.66** **574.55** **730.44** **174.75** **7.84**

**Норматив** **77** **79** **335** **2350** **1.2** **60** **0.7** **10** **1100** **1650** **250** **12**

Должно быть 57.75 59.25 251.25 1762.50 0.90 45.00 0.53 7.50 825.00 1237.50 187.50 9.00

Отклонение 106.5% 137.6% 90.2% 112.0% 56.7% 106.2% 71.7% 88.8% 69.6% 59.0% 93.2% 87.1%

2350	завтрак	обед	полдник
Калорийность	28.0%	36.3%	15.80%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	1.33	3.69
От общей калорийности	12.8%	38.4%	47.1%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.27

\*Сборник технических нормативов/Под ред.М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.:ДеЛи принт,2011

День: среда  
 Неделя: первая  
 Сезон всесезонный  
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
173*	Каша вязкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	8.28	9.50	37.57	270.00	0.18	0.98	0.02	1.00	148.40	233.50	70.82	1.72
ПР*	Хлеб пшеничный йодирован	50	3.75	1.45	30.45	131.00	0.05							
15/1*	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.01	0.14	0.60	0.10	176.00	100.00	7.00	0.20
379*	Напиток кофейный с молоком	200	3.16	2.68	15.95	100.00	0.04	1.30	0.02	0.00	125.80	90.00	14.00	0.13
338*	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>19.83</b>	<b>19.53</b>	<b>83.97</b>	<b>573.00</b>	<b>0.28</b>	<b>2.42</b>	<b>0.64</b>	<b>1.10</b>	<b>450.20</b>	<b>423.50</b>	<b>91.82</b>	<b>2.05</b>
75*	Икра морковная	100	2.00	0.10	20.50	91.20	0.04	42.00		20.30	46.50	60.90	32.20	1.00
99*	Суп из овощей	250	1.58	4.98	9.14	95.25	0.07	10.37	0.00	2.32	34.85	49.27	20.75	0.77
294*	Котлета и з птицы с соусом	90	9.33	11.08	11.26	182.25	0.08	0.61	0.05	2.10	51.30	64.35	16.60	1.20
202*	Макаронные изделия отварные	150	5.7	0.67	31.92	193.5	0.08	0	0	2	14.9	49.6	11.5	1.14
388/1*	Напиток из клюквы (брусники)	200	0.12	0.04	20.90	79.22	0.20	1.60	0.04		20.40	0.20	20.40	1.00
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	70	5.25	0.70	35.87	157.50			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>23.98</b>	<b>17.57</b>	<b>129.59</b>	<b>798.92</b>	<b>0.47</b>	<b>54.58</b>	<b>0.09</b>	<b>26.72</b>	<b>167.95</b>	<b>224.32</b>	<b>101.45</b>	<b>5.11</b>
<b>ВСЕГО БЕЗ ПОЛДНИКА</b>			<b>43.81</b>	<b>37.10</b>	<b>213.56</b>	<b>1371.92</b>	<b>0.75</b>	<b>57.00</b>	<b>0.73</b>	<b>27.82</b>	<b>618.15</b>	<b>647.82</b>	<b>193.27</b>	<b>7.16</b>
пр Кекс к чаю			120	9.60	24.12	62.04	498.00							
376*	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.0	60.00		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
<b>ВСЕГО, полдник</b>			<b>9.60</b>	<b>24.12</b>	<b>62.04</b>	<b>558.00</b>								
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>53.41</b>	<b>61.22</b>	<b>275.60</b>	<b>1929.92</b>	<b>0.75</b>	<b>57.00</b>	<b>0.73</b>	<b>27.82</b>	<b>618.15</b>	<b>647.82</b>	<b>193.27</b>	<b>7.16</b>
<i>Норматив</i>			<u>77</u>	<u>79</u>	<u>335</u>	<u>2350</u>	<u>1.2</u>	<u>60</u>	<u>0.7</u>	<u>10</u>	<u>1100</u>	<u>1650</u>	<u>250</u>	<u>12</u>
Должно быть			57.75	59.25	251.25	1762.50	0.90	45.00	0.53	7.50	825.00	1237.50	187.50	9.00
Отклонение			92.5%	103.3%	109.7%	109.5%	83.3%	126.7%	137.7%	370.9%	74.9%	52.3%	103.1%	79.6%

2350	завтрак	обед	полдник
Калорийность	24.4%	34.0%	16.20%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	1.15	5.16
От общей калорийности	11.3%	29.5%	58.5%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.05

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

День: **четверг**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория:

**с 7 до 11 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
210*	Омлет натуральный с маслом сливочн.	116	10.78	19.20	2.04	224.00	0.08	0.20	0.25	1.50	79.72	17.46	12.48	2.04
ПР*	Кекс к чаю	60	4.80	12.06	31.02	249.00								
378*	Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	0.08	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
338*	Фрукты свежие(Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	1.00	0.00	0.30	8.00	28.00	42.00	0.60
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>18.60</b>	<b>33.11</b>	<b>69.96</b>	<b>650.00</b>	<b>0.16</b>	<b>2.53</b>	<b>0.33</b>	<b>1.80</b>	<b>214.32</b>	<b>138.26</b>	<b>69.88</b>	<b>3.05</b>
71*	Овощи натурные свежий огурец	100	0.70	0.10	1.90	12.00	0.04	4.90	0.00	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
82*	Борщ с капустой и картоф.	250	1.80	4.90	10.93	104.16	0.05	0.11	0.00	2.40	49.73	54.60	26.13	1.22
265*	Плов из говядины	200	21.90	22.50	34.70	429.30	0.08	1.70	0.00	3.60	18.97	266.85	52.30	3.53
349*	Компот из смеси сухофрукт	200	0.66	0.08	32.00	133.00	0.02	0.73	0.00	0.20	32.50	23.45	17.50	0.70
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	70	5.25	0.70	35.87	157.50								
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>30.31</b>	<b>28.28</b>	<b>115.40</b>	<b>835.96</b>	<b>0.19</b>	<b>7.44</b>	<b>0.00</b>	<b>6.30</b>	<b>118.20</b>	<b>374.90</b>	<b>109.93</b>	<b>5.95</b>
<b>ВСЕГО БЕЗ ПОЛДНИКА</b>			<b>48.91</b>	<b>61.39</b>	<b>185.36</b>	<b>1485.96</b>	<b>0.35</b>	<b>9.97</b>	<b>0.33</b>	<b>8.10</b>	<b>332.52</b>	<b>513.16</b>	<b>179.81</b>	<b>9.00</b>
ПР*	Плюшка Московская	100	7.60	8.90	56.10	336.00	0.05							
350	Кисель из ягод	200	0.13	0.05	24.54	117.00					14.40	8.30	3.90	0.06
<b>ВСЕГО, полдник</b>			<b>3.13</b>	<b>1.25</b>	<b>48.94</b>	<b>341.00</b>								
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>52.04</b>	<b>62.64</b>	<b>234.30</b>	<b>1826.96</b>	<b>0.35</b>	<b>9.97</b>	<b>0.33</b>	<b>8.10</b>	<b>332.52</b>	<b>513.16</b>	<b>179.81</b>	<b>9.00</b>
<b>Норматив</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1650</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
Должно быть			57.75	59.25	251.25	1762.50	0.90	45.00	0.53	7.50	825.00	1237.50	187.50	9.00
Отклонение			90.1%	105.7%	93.3%	103.7%	38.9%	22.2%	62.5%	108.0%	40.3%	41.5%	95.9%	100.0%

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

2350			
2350	завтрак	обед	полдник
Калорийность	27.7%	35.6%	17.00%
Соотношение Б/Ж/У	Б	Ж	У
От общей калорийности	1.00	1.20	4.50
	11.7%	31.9%	52.6%
Соотношение Ca/P	Ca	P	
	1	1.54	

День: **пятница**  
 Неделя: **первая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория:

**с 7 до 11 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
181*	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6.08	9.70	37.20	271.00	0.52	1.17	0.04	1.30	131.10	118.19	20.30	0.43
2*	Бутерброд с джемом	55	2.42	3.87	29.15	161.00	0.04	0.48	0.02	0.65	9.60	24.60	6.00	0.42
376*	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.0	60.00		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
338*	Фрукты свежие(Апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.08	0.20	0.00	17.00	13.00	0.30
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>9.40</b>	<b>13.77</b>	<b>74.45</b>	<b>535.00</b>	<b>0.60</b>	<b>61.65</b>	<b>0.14</b>	<b>2.15</b>	<b>151.80</b>	<b>162.59</b>	<b>40.70</b>	<b>1.15</b>
42*	Салат картофельный с сол. огурцами и зеленым горошком	80	1.40	4.95	7.40	79.60	0.08	13.00	0.00	2.74	15.90	47.30	18.72	0.75
88*	Щи из св.капусты с картоф.	250	1.77	4.96	7.91	98.00	0.06	15.78	0.00	1.75	49.30	49.00	22.09	0.83
290*	Птица тушеная в соусе	100	13.28	10.84	2.90	162.00	0.04	0.35	0.03	1.10	29.52	76.93	14.06	0.61
171*	Греча отварная	160	8.85	9.55	39.86	280	0.21	0	0.04	0.5	26.39	210.35	140.52	4.73
388*	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.80	88.20	0.01	10.00	0.00	0.03	21.30	3.44	3.44	0.63
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	60	4.00	0.60	30.80	136.00								
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>29.98</b>	<b>31.18</b>	<b>109.67</b>	<b>843.80</b>	<b>0.32</b>	<b>26.13</b>	<b>0.07</b>	<b>3.38</b>	<b>126.51</b>	<b>339.72</b>	<b>180.11</b>	<b>6.80</b>
<b>ВСЕГО БЕЗ ПОЛДНИКА</b>			<b>39.38</b>	<b>44.95</b>	<b>184.12</b>	<b>1378.80</b>	<b>0.92</b>	<b>87.78</b>	<b>0.21</b>	<b>5.53</b>	<b>278.31</b>	<b>502.31</b>	<b>220.81</b>	<b>7.95</b>
Слоенные изделия														
пр*	"КАПРИЗ"	100	7.50	25.60	63.60	356.00								
пр	Сок мультифрукт	200	0.00	0.00	24.00	96.00								
<b>ВСЕГО, полдник</b>			<b>7.50</b>	<b>25.60</b>	<b>87.60</b>	<b>452.00</b>								
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>46.88</b>	<b>70.55</b>	<b>271.72</b>	<b>1830.80</b>	<b>0.92</b>	<b>87.78</b>	<b>0.21</b>	<b>5.53</b>	<b>278.31</b>	<b>502.31</b>	<b>220.81</b>	<b>7.95</b>
<b>Норматив</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1650</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
Должно быть			57.75	59.25	251.25	1762.50	0.90	45.00	0.53	7.50	825.00	1237.50	187.50	9.00
Отклонение			81.2%	119.1%	108.1%	103.9%	102.2%	195.1%	39.6%	73.7%	33.7%	40.6%	117.8%	88.3%

2350	завтрак	обед	полдник
Калорийность	22.8%	35.9%	15.50%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	1.50	5.80
От общей калорийности	10.5%	35.8%	60.9%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.80

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

День: **понедельник**

Неделя: **вторая**

Сезон **всесезонный**

Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
183*	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	9.00	8.00	21.20	229.00	0.21	1.64	0.03	1.80	180.90	242.75	99.23	2.40
3*	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	0.60	0.65	139.32	96.00	9.45	0.49
379*	Напиток кофейный с молоком	200	3.16	2.68	15.95	100.00	0.04	1.30	0.02	0.00	125.80	90.00	14.00	0.13
338*	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>18.36</b>	<b>19.38</b>	<b>61.78</b>	<b>533.00</b>	<b>0.32</b>	<b>13.05</b>	<b>0.65</b>	<b>2.65</b>	<b>462.02</b>	<b>439.75</b>	<b>131.68</b>	<b>5.22</b>
71*	Овощи натуральные свежие (огурец)	80	0.56	0.08	1.50	9.60	0.03	3.92	0.00	1.04	13.60	24.00	11.20	0.40
81*	Борщ(без картоф.)	200	1.28	3.92	6.88	72.96	0.03	10.90	0.00	2.30	52.50	46.10	23.10	1.14
255*	Печень по -строгановски	100	13.26	11.23	3.52	185.00	0.20	8.45	5.80	3.44	33.24	239.32	17.47	5.00
202*	Макаронные изделия	150	5.7	0.67	31.92	193.5	0.08	0	0	2	14.9	49.6	11.5	1.14
350*	Кисель из ягод(вишня)	200	0.13	0.05	24.54	117.00	0.08	2.16	0.00	0.20	14.40	8.30	3.90	0.06
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	80	6.00	0.80	41.00	180.00			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>26.37</b>	<b>16.67</b>	<b>107.86</b>	<b>748.46</b>	<b>0.39</b>	<b>21.51</b>	<b>5.80</b>	<b>7.94</b>	<b>115.04</b>	<b>343.32</b>	<b>55.97</b>	<b>7.34</b>
<b>ВСЕГО БЕЗ ПОЛДНИКА</b>			<b>44.73</b>	<b>36.05</b>	<b>169.64</b>	<b>1281.46</b>	<b>0.71</b>	<b>34.56</b>	<b>6.45</b>	<b>10.59</b>	<b>577.06</b>	<b>783.07</b>	<b>187.65</b>	<b>12.56</b>
пр	Кекс к чаю	120	9.60	24.12	62.04	498.00								
376*	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.0	60.00		0.03			11.10	2.80	1.40	0.28
<b>ВСЕГО,полдник</b>			<b>9.60</b>	<b>24.12</b>	<b>62.04</b>	<b>558.00</b>								
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>54.33</b>	<b>60.17</b>	<b>231.68</b>	<b>1839.46</b>	<b>0.71</b>	<b>34.56</b>	<b>6.45</b>	<b>10.59</b>	<b>577.06</b>	<b>783.07</b>	<b>187.65</b>	<b>12.56</b>
<b>Норматив</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1650</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
Должно быть			57.75	59.25	251.25	1762.50	0.90	45.00	0.53	7.50	825.00	1237.50	187.50	9.00
Отклонение			94.1%	101.6%	92.2%	104.4%	78.9%	76.8%	1217.0%	141.2%	69.9%	63.3%	100.1%	139.6%

2350	завтрак	обед	ПОЛДНИК
Калорийность	22.7%	31.8%	17.40%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	1.11	4.26
От общей калорийности	12.1%	30.4%	51.6%

	Са	Р
Соотношение Са/Р	1	1.36

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

День: **вторник**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
173*	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8.60	6.10	44.30	279.00	0.14	0.96	0.02	1.00	144.40	218.30	44.33	2.30
ПР*	Кекс к чаю	50	5.30	8.26	14.82	155.00	0.09	0.00	0.00	1.08	11.20	59.90	9.20	0.77
377*	Чай с лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.20	62.00	0.00	2.83	0.00	0.00	14.20	4.40	2.40	0.36
338*	Фрукты свежие(Бананы)	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	1.00	0.00	0.30	8.00	28.00	42.00	0.60
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>15.53</b>	<b>14.88</b>	<b>95.32</b>	<b>592.00</b>	<b>0.27</b>	<b>4.79</b>	<b>0.02</b>	<b>2.38</b>	<b>177.80</b>	<b>310.60</b>	<b>97.93</b>	<b>4.03</b>
71*	Овощи натур(свежий помидор)	100	1.10	0.20	3.80	22.00	0.06	17.50	0.00	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90
106*	Суп картоф.с рыб.фрик.	200/50	36.67	9.65	15.42	317.50	0.38	15.22	0.13	3.32	337.70	642.80	179.35	4.00
260*	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.92	0.00	0.50	21.80	3.06	22.03	0.92
139*	Капуста тушеная	150	3.13	5.52	11.83	115.50	81.38	34.16	0.00	3.90	117.00	81.78	41.70	1.66
388*	Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.80	88.20	0.01	10.00	0.00	0.03	21.30	3.44	3.44	0.63
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	30	2.00	0.30	15.40	68.00								
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>58.13</b>	<b>32.74</b>	<b>70.14</b>	<b>832.20</b>	<b>81.86</b>	<b>77.80</b>	<b>0.13</b>	<b>8.45</b>	<b>511.80</b>	<b>757.08</b>	<b>266.52</b>	<b>8.11</b>
<b>ВСЕГО БЕЗ ПОЛДНИКА</b>			<b>73.66</b>	<b>47.62</b>	<b>165.46</b>	<b>1424.20</b>	<b>82.13</b>	<b>82.59</b>	<b>0.15</b>	<b>10.83</b>	<b>689.60</b>	<b>1067.68</b>	<b>364.45</b>	<b>12.14</b>
ПР*	Слоенные изделия "КАПРИЗ"	100	7.50	25.60	63.60	356.00								
ПР*	Сок мультифрукт	200	0.08	7.20	0.12	66.00	0.00	0.00	0.08	0.20	4.80	6.00	0.00	0.04
<b>ВСЕГО, полдник</b>			<b>7.58</b>	<b>32.80</b>	<b>63.72</b>	<b>201.60</b>								
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>81.24</b>	<b>80.42</b>	<b>229.18</b>	<b>1625.80</b>	<b>82.13</b>	<b>82.59</b>	<b>0.15</b>	<b>10.83</b>	<b>689.60</b>	<b>1067.68</b>	<b>364.45</b>	<b>12.14</b>
<b>Норматив</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1650</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
Должно быть			57.75	59.25	251.25	1762.50	0.90	45.00	0.53	7.50	825.00	1237.50	187.50	9.00
Отклонение			140.7%	135.7%	91.2%	92.2%	9125.6%	183.5%	27.4%	144.4%	83.6%	86.3%	194.4%	134.9%

2350	завтрак	обед	ПОЛДНИК
Калорийность	25.2%	35.4%	

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	0.99	2.82
От общей калорийности	20.5%	46.0%	57.8%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.55

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

День: **среда**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
210*	Омлет натуральный с маслом сливочн.	116	10.78	19.20	2.04	224.00	0.08	0.20	0.25	1.50	79.72	17.46	12.48	2.04
2*	Бутерброд с джемом	55	2.42	3.87	29.15	161.00	0.04	0.48	0.02	0.65	9.60	24.60	6.00	0.42
378*	Чай с молоком	150/50/15	1.52	1.35	15.90	81.00	0.04	1.33	0.08	0.00	126.60	92.80	15.40	0.41
338*	Плоды свежие(Апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.08	0.20	0.00	17.00	13.00	0.30
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>15.62</b>	<b>24.62</b>	<b>55.19</b>	<b>509.00</b>	<b>0.20</b>	<b>62.01</b>	<b>0.43</b>	<b>2.35</b>	<b>215.92</b>	<b>151.86</b>	<b>46.88</b>	<b>3.17</b>
67*	Винегрет овощной	100	1.40	10.04	7.20	125.10	0.04	9.60	0.00	4.50	31.23	43.27	19.50	0.82
82*	Борщ с капустой и картоф.	250	1.80	4.90	10.93	104.16	0.05	0.11	0.00	2.40	49.73	54.60	26.13	1.22
284*	Запеканка картоф. с мясом	170	16.77	18.81	20.84	315.00	0.26	5.18	10.14	16.24	50.02	290.00	109.00	3.93
350*	Кисель из ягод(черная см)	200	0.13	0.05	24.54	117.00	0.08	2.16	0.00	0.20	14.40	8.30	3.90	0.06
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	80	6.00	0.80	41.00	180.00			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

<b>ВСЕГО, обед</b>	<b>26.10</b>	<b>34.60</b>	<b>104.51</b>	<b>841.26</b>	<b>0.43</b>	<b>17.05</b>	<b>10.14</b>	<b>23.34</b>	<b>145.38</b>	<b>396.17</b>	<b>158.53</b>	<b>6.03</b>
<b>ВСЕГО БЕЗ ПОЛДНИКА</b>	<b>41.72</b>	<b>59.22</b>	<b>159.70</b>	<b>1350.26</b>	<b>0.63</b>	<b>79.06</b>	<b>10.57</b>	<b>25.69</b>	<b>361.30</b>	<b>548.03</b>	<b>205.41</b>	<b>9.20</b>

пр*	Кекс к чаю	120	9.60	24.12	62.04	498.00
пр*	молоко 3,2	200	6.00	5.00	9.40	106.00

<b>ВСЕГО, полдник</b>	<b>15.60</b>	<b>29.12</b>	<b>71.44</b>	<b>604.00</b>								
<b>ИТОГО, за день</b>	<b>57.32</b>	<b>88.34</b>	<b>231.14</b>	<b>1954.26</b>	<b>0.63</b>	<b>79.06</b>	<b>10.57</b>	<b>25.69</b>	<b>361.30</b>	<b>548.03</b>	<b>205.41</b>	<b>9.20</b>

<b>Норматив</b>	<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1650</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
Должно быть	57.75	59.25	251.25	1762.50	0.90	45.00	0.53	7.50	825.00	1237.50	187.50	9.00
Отклонение	99.3%	149.1%	92.0%	110.9%	70.0%	175.7%	1994.5%	342.5%	43.8%	44.3%	109.6%	102.2%

2350	завтрак	обед	ПОЛДНИК
Калорийность	21.7%	35.8%	16%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	1.54	4.03
От общей калорийности	12.0%	42.0%	48.5%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.52

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

День: **четверг**  
 Неделя: **вторая**  
 Сезон: **всесезонный**  
 Возрастная категория: **с 7 до 11 лет**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
223*	Запеканка из творога со сгущ.	150/20	30.69	23.22	58.80	567.00	0.12	0.99	0.06	0.90	410.40	450.00	55.77	1.35
382*	Какао с молоком	200	4.08	3.55	17.58	130.00	0.06	1.60	0.03	0.00	152.00	124.50	21.34	0.48
338*	Плоды свеж.(Мандарин)	100	0.80	0.20	7.20	38.00	0.06	5.00	0.08	0.03	0.00	17.00	13.00	0.30
ПР*	Хлеб пшеничный йодирован	30	2.25	0.90	18.30	79.00	0.04							
15/1*	Сыр (порциями)	20	4.64	5.90	0.00	72.00	0.01	0.14	0.60	0.10	176.00	100.00	7.00	0.20
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>42.46</b>	<b>33.77</b>	<b>101.88</b>	<b>886.00</b>	<b>0.29</b>	<b>7.73</b>	<b>0.77</b>	<b>1.03</b>	<b>738.40</b>	<b>691.50</b>	<b>97.11</b>	<b>2.33</b>
55	Салат из свеклы с консер.огур	100	1.40	6.00	6.27	85.00	0.02	5.90		2.70	30.70	39.49	18.60	1.06
102*	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.22	118.56	0.23	5.80	0.00	2.40	42.70	88.10	35.50	4.35
233*	Рыба(треска)запеченая в молочном соусе	120	6.84	6.72	9.67	127.00	0.06	4.54	0.03	0.53	126.00	96.61	18.37	0.61
304*	Рис отварной	150	3.66	5.37	36.67	208.50	0.03	0.00	0.00	0.80	1.82	81.30	21.78	0.70
349*	Компот из смеси сухофрукт.	200	0.66	0.08	32.00	133.00	0.02	0.73	0.00	0.20	32.50	23.45	17.50	0.70
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	60	4.00	0.60	30.80	126.00								
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>20.95</b>	<b>22.99</b>	<b>128.63</b>	<b>798.06</b>	<b>0.36</b>	<b>16.97</b>	<b>0.03</b>	<b>6.63</b>	<b>233.72</b>	<b>328.95</b>	<b>111.75</b>	<b>7.42</b>
<b>ВСЕГО БЕЗ ПОЛДНИКА</b>			<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
пр*	Плюшка Московская	100	7.60	8.90	56.10	336.00								
пр	Сок мультифрукт	200	0.00	0.00	24.00	96.00								
<b>ВСЕГО, полдник</b>			<b>8.50</b>	<b>10.50</b>	<b>57.50</b>	<b>362.00</b>								
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>63.41</b>	<b>67.26</b>	<b>288.01</b>	<b>2046.06</b>	<b>0.65</b>	<b>24.70</b>	<b>0.80</b>	<b>7.66</b>	<b>972.12</b>	<b>1020.45</b>	<b>208.86</b>	<b>9.75</b>
<b>Норматив</b>			<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	<b>1.2</b>	<b>60</b>	<b>0.7</b>	<b>10</b>	<b>1100</b>	<b>1650</b>	<b>250</b>	<b>12</b>
Должно быть			57.75	59.25	251.25	1762.50	0.90	45.00	0.53	7.50	825.00	1237.50	187.50	9.00
Отклонение			109.8%	113.5%	114.6%	116.1%	72.2%	54.9%	150.9%	102.1%	117.8%	82.5%	111.4%	108.3%

2350	завтрак	обед	ПОЛДНИК
Калорийность	37.7%	34.0%	17.40%

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	1.06	4.54
От общей калорийности	12.7%	30.6%	57.7%

	Са	Р
Соотношение Са/Р	1	1.05

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: всесезонный

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
175*	Каша молоч.рис и пшено	200	6.00	3.92	33.30	194.00	0.10	0.96	0.02	0.30	131.00	153.70	37.22	0.80
3*	Бутерброд с сыром	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	0.60	0.65	139.32	96.00	9.45	0.49
338*	Фрукты свежие(Яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.00	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
379*	Напиток кофейный с молоком	200	3.16	2.68	15.95	100.00	0.04	1.30	0.02	0.00	125.80	90.00	14.00	0.13
<b>ВСЕГО, завтрак</b>			<b>15.36</b>	<b>15.30</b>	<b>73.88</b>	<b>498.00</b>	<b>0.21</b>	<b>12.37</b>	<b>0.64</b>	<b>1.15</b>	<b>412.12</b>	<b>350.70</b>	<b>69.67</b>	<b>3.62</b>
75*	Икра свекольная	80	1.89	0.08	18.24	148.00	0.02	4.40		16.08	47.30	48.70	24.08	1.36
96*	Рассольник по-ленингр.	250	2.01	5.10	12.00	107.00	0.09	8.38	0.00	1.40	29.15	56.72	24.18	0.93
294*	Котлета и з птицы с соусом	90	9.33	11.08	11.26	182.25	0.08	0.61	0.05	2.10	51.30	64.35	16.60	1.20
312*	Пюре картофельное	200	4.09	6.4	27.26	183	0.19	24.2	0	0.2	49.3	115.5	37	1.35
388/1*	Напиток из клюквы (брусники)	200	0.12	0.04	20.90	79.22	0.20	1.60	0.04		20.40	0.20	20.40	1.00
ПР*	Хлеб ржано-пшенич	70	4.00	0.60	30.80	136.00			0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
<b>ВСЕГО, обед</b>			<b>21.44</b>	<b>23.30</b>	<b>120.46</b>	<b>835.47</b>	<b>0.58</b>	<b>39.19</b>	<b>0.09</b>	<b>19.78</b>	<b>197.45</b>	<b>285.47</b>	<b>122.26</b>	<b>5.84</b>
<b>ВСЕГО БЕЗ ПОЛДНИКА</b>			<b>36.80</b>	<b>38.60</b>	<b>194.34</b>	<b>1333.47</b>	<b>0.79</b>	<b>51.56</b>	<b>0.73</b>	<b>20.93</b>	<b>609.57</b>	<b>636.17</b>	<b>191.93</b>	<b>9.46</b>
Слоенные изделия														
пр*	"КАПРИЗ"	100	7.50	25.60	63.60	356.00								
пр*	молоко 3,2	200	6.00	6.40	9.40	120.00								
<b>ВСЕГО, полдник</b>			<b>13.50</b>	<b>32.00</b>	<b>73.00</b>	<b>476.00</b>								
<b>ИТОГО, за день</b>			<b>50.30</b>	<b>70.60</b>	<b>267.34</b>	<b>1809.47</b>	<b>0.79</b>	<b>51.56</b>	<b>0.73</b>	<b>20.93</b>	<b>609.57</b>	<b>636.17</b>	<b>191.93</b>	<b>9.46</b>
<u>Норматив</u>			<u>77</u>	<u>79</u>	<u>335</u>	<u>2350</u>	<u>1.2</u>	<u>60</u>	<u>0.7</u>	<u>10</u>	<u>1100</u>	<u>1650</u>	<u>250</u>	<u>12</u>
Должно быть			57.75	59.25	251.25	1762.50	0.90	45.00	0.53	7.50	825.00	1237.50	187.50	9.00
Отклонение			87.1%	119.2%	106.4%	102.7%	87.8%	114.6%	137.7%	279.1%	73.9%	51.4%	102.4%	105.1%

2350	завтрак	обед	ПОЛДНИК
Калорийность	21.2%	35.6%	

	Б	Ж	У
Соотношение Б/Ж/У	1.00	1.40	5.31
От общей калорийности	11.4%	36.3%	60.6%

	Ca	P
Соотношение Ca/P	1	1.04

\*Сборник технических нормативов / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011