

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 14



Э.А. Шестак

"01" сентября 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
ООО «Здоровое питание»

А.Б. Семенов



2023г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И ПОЛДНИКОВ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ (7-11 ЛЕТ)
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
Г.СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ И СЛАВЯНСКОГО РАЙОНА**

г.Славянск-на-Кубани

2023 год

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Запеканка из творога со сгущенным молоком	130/40	18,13	24,07	41,33	381,91	54 - 1т	0,08	0,27	44,30	0,57	472,26	38,80	323,40	0,82
День 1	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
Завтрак	Кондитерское изделие (мармелад)*	25	0,00	0,00	19,85	24,00	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	0,83	0,83	0,00	0,08
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за завтрак		505	18,77	24,51	81,20	495,30		2,11	0,30	50,10	11,61	495,23	53,33	342,70	4,06
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,98	3,10	5,80	54,56	43-04	0,02	0,02	121,50	23,10	40,50	10,50	19,50	0,36
	Суп картофельный с крупой	200	1,70	1,94	18,97	97,05	138-04	0,06	0,05	106,48	5,28	27,60	17,58	44,40	0,65
	Рыба запеченная	90	12,12	9,27	3,46	185,52	245-16	0,16	0,14	19,12	0,36	23,40	27,20	179,11	0,61
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		770	24,00	19,39	100,27	706,79		0,47	0,37	266,88	35,84	168,99	113,18	425,81	7,09
Полдник	Запеканка картофельная с мясом	150	9,30	8,05	25,77	233,15	478-04	1,30	0,86	22,72	17,39	20,44	37,57	202,00	1,94
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		370	16,22	13,39	52,93	412,40		1,40	1,13	49,21	18,43	301,18	88,97	417,60	3,89
Неделя 1	Плов из птицы	160	8,34	9,01	27,63	232,41	492-04	0,06	0,06	131,02	1,93	25,14	78,87	174,19	1,53
День 2	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
Завтрак	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Фрукты свежие (мандарин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Итого за завтрак		510	17,90	14,31	72,97	485,64		0,25	0,36	168,46	44,77	344,99	134,37	404,69	3,22
Обед	Икра свекольная	60	1,30	4,20	6,80	71,40	78-04	0,02	0,01	20,70	4,13	22,00	17,00	33,00	0,93
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	18,78	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69
	Омлет с сыром	150	12,30	18,50	3,00	316,00	309-13	0,07	0,46	222,00	0,37	359,00	26,00	333,00	2,23
	Кисель из кураги	200	1,40	0,00	29,00	122,00	643-04	0,01	0,03	70,00	0,32	50,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,44	0,33	11,33	50,05	112-13	0,02	0,03	2,20	5,50	20,90	13,20	17,60	2,53
Итого за обед		800	21,76	26,07	100,47	814,43		0,30	0,63	426,72	15,93	499,15	112,81	532,10	8,57
Полдник	Вареники ленивые со сметаной	150	14,94	11,40	16,21	244,35	354,355-04	0,04	0,26	54,00	0,23	313,60	23,58	220,75	0,65
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
Итого за полдник		350	20,34	16,40	37,81	377,35		0,10	0,52	98,00	2,03	555,60	53,58	408,75	0,85

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетич ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Салат из белокоч.капусты с огурцом	60	1,32	4,20	2,22	49,72	52-22	0,02	0,03	30,48	17,28	24,60	9,60	26,40	0,48
День 3	Котлета особая	90	11,16	14,02	13,00	201,40	451-04	0,05	0,09	0,00	0,27	18,20	18,71	131,83	2,10
Завтрак	Соус томатный	30	0,99	0,72	2,67	21,24	587-04	0,01	0,00	38,40	0,80	2,76	3,60	7,20	0,16
	Каша гречневая	150	3,46	4,47	36,00	133,70	510-04	0,21	0,12	19,20	0,00	15,00	120,00	181,00	2,04
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		570	20,77	24,01	91,85	579,10		0,36	0,28	88,08	22,35	85,56	172,11	405,03	8,58
Обед	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
	Суп картофельный бобовые	200	4,09	2,98	14,43	101,13	139-04	0,14	0,05	136,51	3,73	30,12	27,46	76,98	1,42
	Капуста тушенная с мясом	150	11,56	16,43	9,90	274,55	54-10м-22	0,06	0,14	77,25	21,68	83,00	36,00	174,75	1,75
	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	494-13	0,00	0,01	0,38	1,16	14,20	2,00	8,50	0,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (банан)**	160/110	1,50	5,50	23,10	103,95	112-13	0,04	0,03	0,00	11,00	8,80	48,40	30,20	0,66
Итого за обед		790	22,97	25,69	96,49	698,43		0,39	0,30	293,94	52,57	163,02	145,56	379,83	6,38
Полдник	Салат из капусты белокоч. и свеклы	60	0,94	3,11	3,27	61,13	44-13	0,02	0,02	1,32	16,77	53,32	9,76	19,75	0,65
	Тефтели	90	9,48	10,31	14,56	205,60	462-04	0,04	0,08	23,62	3,20	46,98	23,50	120,72	2,58
	Кисель из сока	200	0,31	0,05	22,47	92,99	645-04	0,00	0,03	0,00	0,60	8,76	3,00	13,90	0,87
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за полдник		370	12,25	13,63	50,14	406,60		0,08	0,14	24,94	20,57	113,06	39,06	167,37	4,32
Неделя 1	Салат из моркови по-корейски	60	1,20	4,20	6,00	68,00	68-22	0,03	0,03	560,00	3,23	18,00	23,00	37,00	0,65
День 4	Бефстроганов	50/50	13,10	19,16	6,84	253,05	423-04	0,04	0,12	107,00	0,45	50,00	21,00	152,00	2,02
Завтрак	Макаронные изделия отварные	100	3,60	0,45	21,87	109,30	516-04	0,04	0,02	12,26	0,00	8,00	4,80	27,33	0,48
	Капуста тушенная	50	1,23	1,47	4,87	37,83	534-04	0,01	0,02	41,67	10,63	27,33	10,67	21,00	0,41
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-3з хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		550	22,27	25,88	68,44	595,92		0,19	0,22	722,51	17,43	124,33	76,37	288,03	5,58
Обед	Салат из сырых овощей	60	0,66	3,66	2,22	39,00	25-13	0,02	0,01	213,30	8,10	15,60	11,40	20,40	0,36
	Борщ со сметаной	200/5	1,53	3,25	5,87	79,39	109-04	0,02	0,03	120,44	7,02	46,40	17,26	37,17	0,83
	Биточки из говядины	90	11,56	14,42	13,88	209,80	451-04	0,05	0,11	1,86	0,37	36,80	20,91	145,63	2,14
	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (мандарин)**	150/110	0,88	0,22	8,25	41,80	112-13	0,07	0,03	11,00	41,80	38,50	12,10	18,70	0,11
Итого за обед		885	28,43	31,58	100,80	790,74		0,44	0,59	392,87	63,43	471,53	151,57	564,70	7,28
Полдник	Каша пшеничная с фруктами	150/5	3,38	5,83	41,16	238,07	ТТК	0,16	0,03	20,61	0,92	25,87	39,77	111,74	1,91
	Компот из свежих яблок	200	0,30	0,20	11,10	46,70	54-3з хн	0,01	0,01	1,58	3,12	10,00	4,70	6,10	1,02
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за полдник		375	5,20	6,19	62,10	331,65		0,19	0,05	22,19	4,04	39,87	47,27	130,84	3,15

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 1	Огурец в нарезке	60	0,48	0,12	1,50	8,52	54-2з-22	0,02	0,02	6,00	6,00	13,80	8,40	25,20	0,36
День 5	Котлета рыбная	90	6,26	2,16	22,00	204,46	388-04	0,09	0,06	3,57	0,42	38,70	36,70	158,61	1,09
Завтрак	Рагу из овощей	150	2,80	7,40	13,60	133,40	541-04	0,07	0,08	384,00	12,20	56,00	29,00	70,00	1,02
	Компот из кураги	200	1,00	0,10	15,70	66,90	54-2хн-22	0,01	0,03	70,00	0,32	45,00	18,00	25,00	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		540	12,90	10,06	69,06	485,80		0,23	0,19	457,57	12,94	150,70	95,90	298,21	3,69
Обед	Салат из квашеной капусты	60	0,96	6,06	1,80	70,20	61-22	0,01	0,01	0,00	11,34	45,96	9,00	19,20	0,36
	Суп с клецками	200/50	2,95	5,70	18,04	116,87	155,548-04	0,05	0,10	141,37	0,60	44,45	10,53	65,10	0,66
	Плов из птицы	150	7,82	8,45	25,90	217,88	492-04	0,06	0,06	122,83	1,81	23,57	73,94	163,30	1,43
	Какао на молоке витаминизированный	200	5,84	4,68	19,33	130,39	ТТК	0,06	0,24	26,44	1,04	270,35	31,20	167,20	0,58
	Хлеб пшеничный йодированный	50	3,80	0,40	24,60	117,20	108-13	0,06	0,02	0,00	0,00	10,00	7,00	32,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		740	23,35	25,65	101,55	703,78		0,30	0,46	290,64	14,79	404,83	145,77	494,70	4,75
Полдник	Рыба запеченная в омлете	100	10,24	9,69	6,26	198,06	337-13	0,15	0,21	57,72	2,05	60,13	28,30	211,76	1,12
	Чай с повидлом	200/15	0,26	0,00	9,85	38,90	685-04	0,00	0,01	0,30	0,12	6,50	4,85	8,55	0,91
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		335	11,82	9,93	24,03	271,12		0,19	0,24	58,02	2,17	73,63	42,55	251,91	2,81
Неделя 2	Зеленый горошек	60	1,70	0,10	3,50	28,60	22-16	0,05	0,02	18,00	2,40	11,00	11,00	32,00	0,37
День 6	Омлет натуральный	150	12,70	18,00	5,30	225,50	301-13	0,06	0,40	183,00	0,30	125,00	17,00	203,00	1,50
Завтрак	Кисель плодово-ягодный витаминизированный	200	0,00	0,00	23,00	92,00	ТТК	0,40	0,34	0,12	20,00	52,10	47,00	23,00	0,23
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Фрукты свежие (груша)**	123/110	0,40	0,30	10,30	45,50	112-13	0,02	0,03	2,00	5,00	19,00	12,00	16,00	2,30
Итого за завтрак		550	17,64	18,80	59,86	472,64		0,59	0,81	203,12	27,70	218,10	99,20	318,60	5,40
Обед	Икра свекольная	60	1,44	4,26	6,24	69,00	78-04	0,02	0,01	0,00	4,74	26,40	18,00	34,80	1,02
	Рассольник ленинградский со сметаной	200/10	1,30	2,36	12,80	109,98	132-04	0,07	0,05	111,82	5,61	28,75	18,91	50,10	0,69
	Гуляш	50/50	12,70	16,13	3,70	218,70	437-04	0,05	0,04	0,04	1,07	34,50	24,70	158,70	1,20
	Каша ячневая вязкая	150	3,61	3,76	22,39	138,11	510-04	0,07	0,03	14,34	0,00	32,39	16,61	114,30	0,64
	Сок земляничный	200	1,34	0,60	15,36	64,00	Пром.	0,06	0,10	60,00	70,00	90,00	0,00	46,00	2,40
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Кондитерское изделие (мармелад)*	30	0,00	0,00	23,82	28,80	Пром.	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,99	0,00	0,09
Итого за обед		820	25,41	27,79	115,87	773,59		0,37	0,27	186,20	81,42	231,54	98,91	477,30	7,65
Полдник	Салат из зеленого горошка	60	2,34	4,83	2,70	62,93	50-16	0,05	0,16	71,40	1,56	32,85	11,11	88,83	1,17
	Котлета из птицы	90	13,60	3,89	9,27	125,76	54-5м	0,05	0,06	4,22	0,46	20,20	45,30	100,71	0,99
	Напиток кисломолочный "Снежок"	200	5,40	5,00	21,60	133,00	Пром.	0,06	0,26	44,00	1,80	242,00	30,00	188,00	0,20
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		370	22,66	13,96	41,49	355,85		0,19	0,49	119,62	3,82	302,05	95,81	409,14	3,14

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
			Белки	Жиры	Углеводы										
Неделя 2	Помидор в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	54-3з-22	0,04	0,02	79,80	15,00	8,40	12,00	16,00	0,54
День 7	Тефтели с соусом	60/30	7,70	7,68	11,24	166,69	461-04	0,04	0,08	41,00	2,33	31,32	17,98	100,21	1,62
Завтрак	Картофельное пюре	150	3,18	4,25	19,78	130,66	520-04	0,12	0,11	19,78	5,10	41,99	28,20	85,40	1,06
	Сок (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	Пром.	0,02	0,02	0,00	4,00	14,00	8,00	14,00	2,80
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		540	15,42	12,63	71,28	483,19		0,28	0,25	140,58	26,43	106,71	78,38	260,21	7,02
Обед	Салат из моркови с черносливом	60	0,90	0,10	12,90	56,80	8-13	0,03	0,04	902,00	2,70	34,00	32,00	37,00	0,77
	Суп с крупой и мясными фрикадельками	200/25	3,06	5,64	10,41	118,34	153-04	0,03	0,05	114,13	1,47	16,01	18,46	81,60	1,14
	Сырники из творога со сгущенным молоком	150/40	20,08	23,70	34,21	390,08	358-04	0,10	0,38	53,40	0,70	430,25	47,35	411,27	1,09
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,30	0,00	17,18	69,65	639-04	0,00	0,00	9,00	0,10	50,00	1,26	2,58	0,07
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
Итого за обед		745	29,36	30,12	106,26	779,87		0,26	0,52	1078,53	4,97	548,76	118,77	605,85	4,68
Полдник	Голубцы ленивые	100	5,80	6,50	6,40	128,40	372-13	0,03	0,07	9,18	11,00	32,00	19,00	92,00	1,35
	Чай с молоком	200	4,82	3,63	13,76	106,33	495-13	0,03	0,21	22,08	0,90	179,40	23,93	135,90	0,86
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
Итого за полдник		340	13,46	10,53	37,92	315,77		0,12	0,30	31,26	11,90	222,40	55,13	272,50	3,21
Неделя 2	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,02	3,78	4,38	55,80	106-22	0,02	0,02	0,00	3,42	16,80	10,80	25,20	0,72
День 8	Рыба тушеная в томате со овощами	110	11,23	5,03	5,30	161,20	374-04	0,13	0,11	325,00	2,84	28,00	35,00	157,00	0,87
Завтрак	Картофель отварной	150	2,85	4,55	21,19	140,00	426-13	0,13	0,12	27,39	14,15	44,99	30,21	91,50	1,14
	Кофейный напиток на молоке	200	5,60	5,10	19,24	145,09	689-04	0,06	0,25	26,49	1,04	273,74	42,00	184,00	1,17
	Хлеб пшеничный йодированный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	108-13	0,02	0,01	0,00	0,00	4,00	2,80	13,00	0,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за завтрак		560	23,54	18,86	67,87	583,13		0,40	0,52	378,88	21,45	374,53	130,21	502,30	4,90
Обед	Салат из сборных овощей	60	0,91	6,10	2,65	68,72	102-22	0,02	0,02	125,34	21,30	32,64	10,08	18,03	0,34
	Суп-лапша домашняя	200	2,25	4,26	11,05	96,93	148-04	0,04	0,07	130,20	0,48	19,80	7,63	46,34	0,64
	Биточек из кур	90	13,10	9,99	13,14	185,43	54-23м-22	0,05	0,10	15,08	0,52	31,77	16,09	105,00	1,01
	Каша пшеничная вязкая	150	4,18	3,75	24,98	150,96	243-13	0,09	0,04	14,34	0,00	19,99	21,30	98,40	1,06
	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	9,24	37,69	685-04	2,00	0,01	0,30	0,04	4,54	3,80	7,20	0,74
	Хлеб пшеничный йодированный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	108-13	0,04	0,01	0,00	0,00	8,00	5,60	26,00	0,44
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,98	0,36	11,88	51,24	109-13	0,06	0,03	0,00	0,00	10,50	14,10	47,40	1,17
	Фрукты свежие (яблоко)**	125/110	0,44	0,44	10,78	51,70	112-13	0,03	0,02	5,50	11,00	17,60	9,90	12,10	2,42
Итого за обед		880	26,10	25,22	103,40	736,43		2,34	0,30	290,76	33,34	144,84	88,50	360,47	7,81
Полдник	Салат Степной	100	1,31	3,72	7,52	68,49	25-04	0,21	0,03	384,70	4,56	17,13	17,74	42,85	2,08
	Бутерброд с сыром	35	4,44	8,68	7,42	126,32	91-13	0,02	0,05	71,65	0,11	135,60	7,35	84,78	0,33
	Сок (грушевый)	200	1,00	0,15	20,70	94,00	Пром.	0,01	0,01	0,00	2,00	17,00	10,00	24,00	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,32	0,24	7,92	34,16	109-13	0,04	0,02	0,00	0,00	7,00	9,40	31,60	0,78
Итого за полдник		355	8,07	12,78	43,56	322,97		0,28	0,11	456,35	6,67	176,73	44,49	183,23	5,99

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов завтрак 7-11 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		В1	В2	А	С	Са	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	завтрак	завтрак %								
1	18,77	24,51	81,20	495,30	21	2,11	0,30	50,10	11,61	495,23	53,33	342,70	4,06
2	17,90	14,31	72,97	485,64	21	0,25	0,36	168,46	44,77	344,99	134,37	404,69	3,22
3	20,77	24,01	91,85	579,10	25	0,36	0,28	88,08	22,35	85,56	172,11	405,03	8,58
4	22,27	25,88	68,44	595,92	25	0,19	0,22	722,51	17,43	124,33	76,37	288,03	5,58
5	12,90	10,06	69,06	485,80	21	0,23	0,19	457,57	12,94	150,70	95,90	298,21	3,69
6	17,64	18,80	59,86	472,64	20	0,59	0,81	203,12	27,70	218,10	99,20	318,60	5,40
7	15,42	12,63	71,28	483,19	21	0,28	0,25	140,58	26,43	106,71	78,38	260,21	7,02
8	23,54	18,86	67,87	583,13	25	0,40	0,52	378,88	21,45	374,53	130,21	502,30	4,90
9	16,91	15,03	80,94	525,35	22	0,19	0,35	101,38	2,23	457,40	73,45	384,80	2,69
10	20,43	21,15	72,58	509,00	22	0,23	0,25	36,30	19,63	105,00	102,46	276,18	4,90
за 10 дней	186,55	185,24	736,05	5215,07	222	4,83	3,53	2346,98	206,54	2462,55	1015,78	3480,75	50,03
среднее	18,66	18,52	73,61	521,51	22	0,48	0,35	234,70	20,65	246,26	101,58	348,08	5,00
по СанПиН	77	79	335	2350	20-25	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неделю	92,61	98,77	383,52	2641,76	112	3,14	1,35	1486,72	109,10	1200,81	532,08	1738,66	25,13
за 1 день%	24	25	23	22	22	52	19	42	36	22	43	32	42
среднее за 2 неделю	93,94	86,47	352,53	2573,31	110	1,69	2,18	860,26	97,44	1261,74	483,70	1742,09	24,91
за 1 день%	24	22	21	22	22	28	31	25	32	23	39	32	42

Среднее потребление пищевых веществ и энергии ,витаминов и минералов обед 7-11 лет.

№ дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность ккал		B1	B2	A	C	Ca	Mg	P	Fe
	(г)	(г)	(г)	обед	обед %								
1	24,00	19,39	100,27	706,79	30	0,47	0,37	266,88	35,84	168,99	113,18	425,81	7,09
2	21,76	26,07	100,47	814,43	35	0,30	0,63	426,72	15,93	499,15	112,81	532,10	8,57
3	22,97	25,69	96,49	698,43	30	0,39	0,30	293,94	52,57	163,02	145,56	379,83	6,38
4	28,43	31,58	100,80	790,74	34	0,44	0,59	392,87	63,43	471,53	151,57	564,70	7,28
5	23,35	25,65	101,55	703,78	30	0,30	0,46	290,64	14,79	404,83	145,77	494,70	4,75
6	25,41	27,79	115,87	773,59	33	0,37	0,27	186,20	81,42	231,54	98,91	477,30	7,65
7	29,36	30,12	106,26	779,87	33	0,26	0,52	1078,53	4,97	548,76	118,77	605,85	4,68
8	26,10	25,22	103,40	736,43	31	2,34	0,30	290,76	33,34	144,84	88,50	360,47	7,81
9	22,75	21,84	102,00	737,22	31	0,51	0,55	248,86	98,38	291,61	115,28	481,30	9,49
10	31,48	32,25	115,27	804,78	34	0,35	0,50	727,39	14,76	386,65	120,08	514,60	5,43
за 10 дней	255,61	265,60	1042,37	7546,06	321	5,72	4,47	4202,79	415,43	3310,91	1210,43	4836,66	69,13
среднее	25,56	26,56	104,24	754,61	32	0,57	0,45	420,28	41,54	331,09	121,04	483,67	6,91
по СанПиН	77	79	335	2350	30-35	1,2	1,4	700	60	1100	250	1100	12
среднее за 1 неделю	120,51	128	500	3714	158	2	2	1671	183	1708	669	2397	34
за 1 день%	31	33	30	32	32	32	33	48	61	31	54	44	57
среднее за 2 неделю	135,10	137,22	542,79	3831,89	163	4	2	2532	233	1603	542	2440	35
за 1 день%	35	35	32	33	33	64	30	72	78	29	43	44	58