

Утверждаю:

И. о. директора МКУ «Комбинат школьного питания»

 Е.А. Носовец

« 01 »  2023 год

**Дифференцированное меню Муниципального казенного учреждения «Комбинат школьного питания»
рационов питания общеобразовательных школ г.Ачинска
по возрастным нормам питания**

1 день

| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Возраст детей 6-10 лет | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---|------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|--------------|---------------------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--|
| | | Выход порции, г | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | |
| А | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 390 сб. 2005г | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| | Каша пшеничная, жид. мол. со слив. маслом | 250/15 | 9,74 | 18,12 | 46,82 | 388,5 | 0,34 | 1,5 | 0,075 | 0,125 | 279,5 | 247 | 29 | 1,13 | |
| 209 сб. 2011г | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,08 | | 0,1 | 0,8 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| 382 сб. 2011г | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,05 | 1,6 | 0,02 | 0,01 | 152,24 | 124,56 | 21,34 | 0,47 | |
| | Яблоко | 46 | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 15,46 | 0,01 | 3,5 | | 0,014 | 5,62 | 3,86 | 3,15 | 1,77 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,27 | 0,22 | 8,03 | 40,5 | 0,032 | | | | 5,8 | 18,1 | 8 | 0,57 | |
| | ИТОГО: | | 22,58 | 26,89 | 93,47 | 695,16 | 0,562 | 6,58 | 0,195 | 0,949 | 472,06 | 495,52 | 76,19 | 5,51 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| т. 32 сб. 2005г | Зелёный горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,9 | 24 | 0,21 | 15 | 0,24 | 3 | 123,3 | 265,65 | 69,75 | 1,31 | |
| 218 сб. 2005г | Суп лапша домашняя на кур. бульоне | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 | 0,05 | 0,5 | 0,02 | 0,3 | 19,7 | 29,3 | 10,6 | 0,25 | |
| 637 сб. 2005г | Цыплята отварные | 100 | 11,18 | 9,8 | 0,8 | 109,5 | 0,01 | | 0,01 | | 20,67 | 75,8 | 10,8 | 0,95 | |
| 321 сб. 2011г | Капуста тушеная | 150 | 3,09 | 4,85 | 14,14 | 113 | 0,04 | 25,7 | | 4,01 | 83,17 | 60,21 | 30,97 | 1,21 | |
| | Сок абрикосовый | 200 | 1 | | 25,4 | 105,5 | 0,04 | 8 | | 1,1 | 40 | 36 | 20 | 0,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | |
| | Яблоко | 65 | 0,2 | 0,19 | 9,4 | 21,8 | 0,014 | 4,9 | | 0,019 | 7,9 | 5,4 | 4,4 | 7,08 | |
| | ИТОГО: | | 24,15 | 15,54 | 79,75 | 619,6 | 0,465 | 49,2 | 0,27 | 8,41 | 290,64 | 495,41 | 157,82 | 12,37 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| | Банан | 28 | 0,4 | 0,01 | 5,8 | 26,2 | 0,01 | 2,76 | 0,02 | 0,01 | 2,15 | 7,73 | 11,6 | 0,16 | |
| сб. 2011г | Булочка в ассортименте | 50 | 9,22 | 5,48 | 29,16 | 202 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0,1 | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 | |
| 385 сб. 2011г | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | |
| | ИТОГО | | 15,22 | 11,89 | 44,36 | 332,2 | 0,17 | 3,89 | 0,09 | 0,31 | 304,95 | 287,93 | 62,66 | 1,26 | |
| | ВСЕГО: | | 61,95 | 54,32 | 217,58 | 1647 | 1,20 | 59,7 | 0,555 | 9,669 | 1067,7 | 1278,86 | 296,67 | 19,14 | |

2день

| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Возраст детей 6-10 лет | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---------------------------------|------------------------|----------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|--------------|-------------|---------------|---------------------------|---------------|--------------|--|
| | | Выход порций,г | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины ,мг | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | к/кал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mq | Fe | |
| A | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 сб.2011г | Сыр порционный | 15 | 3,05 | 4,35 | 0 | 54 | 0,01 | 0,1 | 0,03 | 0,02 | 156 | 83,35 | 5,85 | 0,15 | |
| 510 сб.2005г | Биточки рыбные | 100 | 8,2 | 4,08 | 8,88 | 123,33 | 0,08 | 0,3 | 0,02 | 5,36 | 25,5 | 163 | 27 | 0,73 | |
| 413 сб.2005г | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,02 | | 0,021 | 1,1 | 14,8 | 203,85 | 138 | 1,75 | |
| 379 сб.2011г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 28,27 | 155,2 | 0,03 | 1,5 | 0 | 0,01 | 158 | 132 | 29,33 | 2,4 | |
| | Банан | 46 | 0,65 | 0,02 | 9,5 | 43 | 0,12 | 4,5 | 0,03 | 0,02 | 3,5 | 12,67 | 19,02 | 0,26 | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | |
| | ИТОГО: | | 25,2 | 16,21 | 99,2 | 674,03 | 0,361 | 6,4 | 0,101 | 6,51 | 373,4 | 647,22 | 241,1 | 6,71 | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 сб.2011г | Салат из свеклы | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,95 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | - | - | 21,27 | 24,37 | 12,41 | 0,79 | |
| 196 сб.2005г | Рассольник домашний со сметаной | 250/5 | 2,09 | 5,09 | 12,69 | 114,5 | 0,1 | 13 | | 0,06 | 39,75 | 65,83 | 28 | 1,08 | |
| 265 сб.2011г | Плов из говядины | 200/50 | 12,1 | 21,5 | 51,8 | 446,1 | 0,08 | 0,5 | 0,08 | 1,81 | 32,2 | 210,1 | 57,7 | 1,68 | |
| 867 сб.2005г | Компот из изюма | 200 | 0,4 | | 27,7 | 113 | 0,002 | 0,4 | | | 31,8 | 15,4 | 6 | 1,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | |
| | Банан | 65 | 0,92 | 0,028 | 13,4 | 60,06 | 0,16 | 6,3 | 0,04 | 0,03 | 4,9 | 17,86 | 26,8 | 0,36 | |
| | ИТОГО: | | 20,54 | 30,798 | 136,65 | 919,39 | 0,453 | 24 | 0,08 | 1,87 | 145,52 | 385,91 | 152,81 | 6,53 | |
| | <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| | вафли | 30 | 0,96 | 9,06 | 23,28 | 194,04 | 0,05 | | | | 84,69 | 120,92 | 12,76 | 0,3 | |
| | Сок персиковый | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | |
| | Яблоко | 28 | 0,08 | 0,08 | 4,08 | 9,4 | 0,006 | 2,13 | | 0,008 | 3,42 | 2,35 | 1,92 | 0,47 | |
| | ИТОГО: | | 6,64 | 15,54 | 36,76 | 307,44 | 0,136 | 3,3 | 0,04 | | 340,11 | 313,27 | 44,14 | 0,97 | |
| | ВСЕГО: | | 52,38 | 62,548 | 272,61 | 1900,9 | 0,95 | 34 | 0,221 | 8,38 | 859,03 | 1346,4 | 438,05 | 14,21 | |

3 день

| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Возраст детей 6-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|----------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------------------|--------------|--|--|
| | | Выход порции, г | Пищевые вещества (г) | | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe | | |
| A | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 сб.2005г | Запеканка из творога с повидлом или | 150/20 | 23,1 | 22,18 | 35,02 | 370 | 0,07 | 0,36 | 0,14 | 0,63 | 220 | 315 | 33,3 | 0,9 | | |
| 236 сб.2010г | Пудинг из творога с рисом с повидлом | 200/20 | 14,73 | 19,88 | 37,86 | 448 | 0,08 | 0,4 | 0,12 | 1,6 | 242 | 376,4 | 44,8 | | | |
| 378 сб.2011г | Чай с молоком | 200 | 1,52 | 1,36 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,3 | 0,01 | 0,1 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | | |
| | Апельсин | 46 | 0,32 | 0,07 | 3,01 | 14,9 | 0,014 | 22 | | 0,08 | 12,5 | 6,2 | 3,68 | 0,11 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,76 | 92,4 | 0,06 | | | | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,76 | | |
| | ИТОГО: | | 42,71 | 43,85 | 110,55 | 1006,3 | 0,264 | 24,2 | 0,27 | 2,41 | 610,3 | 824 | 110,38 | 2,18 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 827 сб.2005г | Маринад овощной | 60 | 0,72 | 3 | 7,2 | 77,4 | 0,02 | 11 | 0,05 | 1,75 | 46,14 | 48,5 | 25,08 | 0,6 | | |
| | Суп из овощей со сметаной на | | | | | | | | | | | | | | | |
| 99 сб.2011г | кур.бульоне | 250/5 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 122,96 | 0,14 | 8,5 | | 0,05 | 32,14 | 86,84 | 53,78 | 0,09 | | |
| 295 сб.2011г | Котлета из птицы | 100 | 8,99 | 29,4 | 15,46 | 388 | 0,1 | 1 | 91,4 | 0 | 55,54 | 97,54 | 20,8 | 1,42 | | |
| 312 сб.2011г | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137 | 0,02 | 18 | 0,03 | 0,098 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1,01 | | |
| 867 сб.2005г | Компот из кураги | 200 | 0,4 | | 27,7 | 113 | 0,002 | 0,4 | | | 31,8 | 15,4 | 6 | 1,2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | | |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,55 | 0,42 | 16,06 | 81 | 0,068 | | | | 11,6 | 36,2 | 16 | 1,14 | | |
| | Апельсин | 65 | 0,46 | 0,104 | 4,2 | 20,8 | 43,35 | 0 | | 0,112 | 17,7 | 8,7 | 5,2 | 0,155 | | |
| | ИТОГО: | | 20,1 | 45,37 | 112,58 | 988,66 | 0,4 | 39,3 | 91,48 | 1,898 | 221,12 | 396,28 | 159,36 | 6,03 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 15 | 1,56 | 0,78 | 11,42 | 58,8 | 0,01 | | 0,02 | | 4,5 | 18,36 | 3,3 | 0,27 | | |
| 385 сб.2011г | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | | |
| | Груша | 28 | 0,112 | | 0,084 | 12,88 | 0,03 | 6 | | 0,26 | 22,8 | 19,3 | 14,4 | 1,76 | | |
| | ИТОГО: | | 7,272 | 7,18 | 20,904 | 175,68 | 0,12 | 7,13 | 0,06 | 0,46 | 279,3 | 227,66 | 47,16 | 2,23 | | |
| | ВСЕГО: | | 70,082 | 96,4 | 244,034 | 2170,6 | 0,784 | 70,6 | 91,81 | 4,768 | 1110,7 | 1447,94 | 316,9 | 10,44 | | |

| | | Возраст детей 6-10 лет | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|------------------------------------|------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--|
| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Выход порции,г | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины ,мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| А | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 168 сб.2011г | Котлеты рубленные из говядины | 80 | 6,36 | 9,24 | 12,56 | 183,04 | 0,08 | 0,16 | 0,024 | 0,32 | 35 | 133,2 | 25,6 | 1,2 | |
| 113 сб.2005г | Макароны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,02 | 0,021 | | 1,1 | 14,8 | 203,85 | 138 | 1,75 | |
| 179 сб.2011г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 28,27 | 155,2 | 0,03 | 1,5 | 0 | 0,01 | 158 | 132 | 29,33 | 2,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,27 | 0,22 | 8,03 | 40,5 | 0,032 | | | | 5,8 | 18,1 | 8 | 0,57 | |
| | Яблоко | 46 | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 15,46 | 0,01 | 3,5 | | 0,014 | 5,62 | 3,86 | 3,15 | 0,77 | |
| | ИТОГО: | | 19,16 | 17,05 | 96,07 | 631,95 | 0,222 | 5,1 | 0,045 | 1,444 | 226,12 | 516,21 | 213,98 | 7,26 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 106.32 сб.2005 | Зелёный горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,9 | 24 | 0,21 | 15 | 0,24 | 3 | 123,3 | 265,65 | 69,75 | 1,31 | |
| 187 сб.2005г | Щи из св.кап.со картоф.со сметаной | 250/5 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,7 | 0,06 | 18 | 0 | 1,37 | 43,3 | 47,6 | 22,2 | 0,8 | |
| 179 сб.2011г | Рыба тушеная с овощами | 75/75 | 14,6 | 7,2 | 4,1 | 138,75 | 0,09 | 3,7 | 0,08 | 6,7 | 41,43 | 221,81 | 44,06 | 0,88 | |
| 102 сб.2011г | Рис отварной | 150 | 3,65 | 7,16 | 36,68 | 209,4 | 0,03 | | 0,03 | 0,24 | 1,36 | 60,94 | 16,33 | 0,52 | |
| 168 сб.2005г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 27,7 | 113 | 0,002 | 0,4 | | 0,1 | 31,8 | 15,4 | 6 | 1,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | |
| | Яблоко | 65 | 0,2 | 0,19 | 9,4 | 21,8 | 0,014 | 4,9 | | 0,019 | 7,9 | 5,4 | 4,4 | 1,08 | |
| | ИТОГО: | | 27,51 | 20,32 | 125,76 | 767,9 | 0,537 | 37 | 0,35 | 11,43 | 269,29 | 685,95 | 191,24 | 7,54 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 110 сб.2011г | выпечка (булочка) | 50 | 9,22 | 5,48 | 29,16 | 202 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0,1 | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 | |
| | Апельсин | 28 | 0,2 | 0,04 | 1,8 | 8,96 | 0,09 | 13 | | 0,015 | 7,6 | 3,8 | 2,24 | 0,067 | |
| 116 сб.2011г | Снежок | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 190 | 28 | 0,2 | |
| | ИТОГО: | | 15,22 | 10,52 | 38,96 | 310,96 | 0,23 | 15 | 0,07 | 0,115 | 298,4 | 284 | 51,84 | 1,167 | |
| | ВСЕГО: | | 61,89 | 47,89 | 260,79 | 1710,8 | 0,989 | 57 | 0,465 | 12,99 | 793,81 | 1486,2 | 457,06 | 15,967 | |

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Возраст детей 6-10 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---------------------------------|------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|----|----|----|----|
| | | Выход порции, г | | | | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| А | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 209 сб.2011г | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,08 | 0,1 | 0,8 | | | | | | | | | |
| 190 сб.2005г | Каша жид. мол. рисовая с маслом | 250/15 | 6,34 | 16,9 | 41,23 | 330,43 | 0,12 | 1,5 | 0,075 | 0,012 | 160,4 | 162,2 | 27,51 | 1,01 | | | | |
| 182 сб.2011г | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,05 | 1,6 | 0,02 | 0,01 | 152,24 | 124,56 | 21,34 | 0,47 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | | | | |
| | Апельсин | 46 | 0,33 | 0,07 | 3,01 | 14,9 | 0,014 | 22 | | 0,08 | 12,5 | 6,2 | 3,68 | 0,11 | | | | |
| | ИТОГО | | 18,1 | 25,38 | 75,88 | 596,03 | 0,314 | 25 | 0,195 | 0,902 | 354,04 | 394,96 | 67,23 | 3,16 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 сб.2011г | Салат из свеклы | 60 | 0,84 | 3,6 | 4,95 | 55,68 | 0,01 | 3,99 | - | - | 21,27 | 24,37 | 12,41 | 0,79 | | | | |
| 206 сб.2005г | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,4 | 5,3 | 16,3 | 134,75 | | 5,8 | 0 | 0,37 | 38 | 87 | 35,3 | 2,03 | | | | |
| 268 сб.2011г | Биточки рубленые из говядины | 80 | 6,36 | 9,24 | 12,56 | 183,04 | 0,08 | 0,16 | 0,024 | 0,32 | 35 | 133,2 | 25,6 | 1,2 | | | | |
| 121 сб..2011г | Капуста тушенная | 150 | 3,09 | 4,85 | 14,14 | 113 | 0,04 | 26 | | 4,01 | 83,2 | 60,21 | 30,97 | 1,21 | | | | |
| 883 сб.2005г | Кисель из концентрата | 200 | 0,08 | 0,072 | 22,82 | 92,4 | | 0,2 | | | 2,4 | 3,85 | 0,96 | 0,06 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | | | | |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,55 | 0,42 | 16,06 | 81 | 0,068 | | | | 11,6 | 36,2 | 16 | 1,14 | | | | |
| | Апельсин | 65 | 0,46 | 0,104 | 4,2 | 20,8 | 43,3 | 0,02 | | 0,112 | 17,7 | 8,7 | 5,2 | 0,155 | | | | |
| | ИТОГО | | 20,22 | 20,256 | 100,15 | 694,29 | 43,54 | 32 | 0,024 | 4,812 | 194,8 | 354,36 | 123,93 | 6,365 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 15 | 1,56 | 0,78 | 11,42 | 58,8 | 0,01 | | 0,02 | | 4,5 | 18,36 | 3,3 | 0,27 | | | | |
| | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | | | | |
| 185 сб.2011г | Яблоко | 28 | 0,08 | 0,08 | 4,08 | 9,4 | 0,006 | 2,13 | | 0,008 | 3,42 | 2,35 | 1,92 | 0,47 | | | | |
| | ИТОГО | | 7,16 | 7,18 | 20,82 | 162,8 | 0,09 | 1,1 | 0,06 | 0,2 | 256,5 | 208,36 | 32,76 | 0,47 | | | | |
| | ВСЕГО | | 45,48 | 52,816 | 196,85 | 1453,1 | 43,94 | 58 | 0,279 | 5,914 | 805,34 | 957,68 | 223,92 | 9,995 | | | | |

6 день

| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Возраст детей 6-10лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|------------|--------------|--------------|----|----|----|---------------------------|---------------|---------------|--------------|------|----|
| | | Выход порции,г | | | | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины ,мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| А | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 418 сб.2005г | Омлет натуральный со сл.маслом | 160/5 | 16,6 | 26,62 | 3,1 | 317,25 | 0,09 | 0,2 | 188,3 | | | | | | 59,79 | 130,95 | 9,36 | 1,53 | |
| 182 сб.2011г | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,05 | 1,6 | 0,02 | 0,01 | | | | 152,24 | 124,56 | 21,34 | 0,47 | | |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,27 | 0,22 | 8,03 | 40,5 | 0,032 | | | | | | | 5,8 | 18,1 | 8 | 0,57 | | |
| | Банан | 46 | 0,65 | 0,02 | 9,5 | 43 | 0,12 | 4,5 | 0,03 | 0,02 | | | | 3,5 | 12,67 | 19,02 | 0,26 | | |
| | ИТОГО | | 24,87 | 30,67 | 52,27 | 588,65 | 0,342 | 6,2 | 188,3 | 0,03 | | | | 228,23 | 311,48 | 67,62 | 3,4 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 сб.2005г | Зелёный горошек | 60 | 1,92 | 0,12 | 3,9 | 24 | 0,21 | 15 | 0,24 | 3 | | | | 123,3 | 265,65 | 69,75 | 1,31 | | |
| 218 сб.2005г | Суп лапша домашняя на кур.бульоне | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,75 | 0,05 | 0,5 | 0,02 | 0,3 | | | | 19,7 | 29,3 | 10,6 | 0,25 | | |
| 295 сб.2011г | Котлеты из цыплят | 100 | 8,99 | 29,4 | 15,46 | 388 | 0,1 | 1 | 91,4 | | | | | 55,54 | 97,54 | 20,8 | 1,42 | | |
| 312 сб.2011г | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137 | 0,02 | 18 | 0,03 | 0,098 | | | | 37 | 86,6 | 27,8 | 1,01 | | |
| | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 18,5 | 76 | 0,02 | 11 | | | | | | 16 | 18 | 10 | 0,4 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | | |
| | Банан | 65 | 0,92 | 0,028 | 13,4 | 60,06 | 0,16 | 6,3 | 0,04 | 0,03 | | | | 4,9 | 17,86 | 26,8 | 0,36 | | |
| | ИТОГО: | | 21,73 | 34,9 | 84,37 | 870,8 | 0,501 | 46 | 91,69 | 3,398 | | | | 247,44 | 520,14 | 150,25 | 5,56 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сб.2011г | Выпечка (булочка) | 50 | 9,22 | 5,48 | 29,16 | 202 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0,1 | | | | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 | | |
| 185 сб.2011г | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | | | | 25,2 | 190 | 29,46 | 0,2 | | |
| | Апельсин | 28 | 0,2 | 0,04 | 1,8 | 8,96 | 0,09 | 13 | | 0,015 | | | | 7,6 | 3,8 | 2,24 | 0,067 | | |
| | ИТОГО: | | 14,82 | 11,88 | 38,56 | 306 | 0,16 | 1,2 | 0,07 | 0,3 | | | | 302,8 | 280,2 | 51,06 | 1,1 | | |
| | ВСЕГО: | | 61,42 | 77,45 | 175,2 | 1765,5 | 1,003 | 53 | 280,1 | 3,728 | | | | 778,47 | 1111,8 | 268,93 | 10,06 | | |

7 день

| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Возраст детей 6-10 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------|-------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|---|----|----|
| | | Выход порций, г | | | | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | белки, г | жиры | углеводы | к/кал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | Ca | P | Mg | Fe |
| А | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 136 сб.2010г | Пудинг из творога с рисом с повидлом | 200/20 | 14,73 | 19,88 | 37,86 | 448 | 0,08 | 0,4 | 0,12 | 1,6 | 242 | 376,4 | 44,8 | 1,24 | | | |
| 469 сб.2005 г | Запеканка из творога с повидлом | 150/20 | 23,1 | 22,18 | 35,02 | 370 | 0,07 | 0,36 | 0,14 | 220 | 315 | 33,3 | 0,9 | | | | |
| 179 сб.2011г | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 28,27 | 155,2 | 0,03 | 1,5 | 0 | 0,01 | 158 | 132 | 29,33 | 2,4 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,76 | 92,4 | 0,06 | | | | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,76 | | | |
| | Яблоко | 46 | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 15,46 | 0,01 | 3,5 | | 0,014 | 5,62 | 3,86 | 3,15 | 0,77 | | | |
| | ИТОГО: | | 44,47 | 45,09 | 119,91 | 1065,6 | 0,24 | 2,2 | 0,26 | 221,6 | 724,2 | 575,3 | 88,23 | 4,4 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 сб.2005г | Огурец консервированный | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,02 | 8,4 | 0,03 | 10 | | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,9 | | | |
| 170 сб.2005г | Борщ с св.кап. и картоф. со сметаной | 250/5 | 1,8 | 4,84 | 10,93 | 93,78 | 0,03 | 11 | 0,02 | 3,61 | 47,17 | 49,5 | 14,81 | 1,07 | | | |
| 391 сб.2005г | Гуляш из говядины | 50/75 | 15,52 | 12,42 | 3,96 | 240 | 0,04 | 0,6 | 0,016 | 0,51 | 21,17 | 124,2 | 27,2 | 1,1 | | | |
| 303 сб.2011 | Каша вязкая перловая | 150 | 3,01 | 4,16 | 23,36 | 135 | 0,03 | | | 1,1 | 13,4 | 104 | 12,8 | 0,59 | | | |
| 342 сб.2011г | Компот из свежих яблок | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,56 | 97,6 | 0,01 | 1,8 | | | 6,8 | 4,4 | 3,6 | 0,18 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | | | |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,55 | 0,42 | 16,06 | 81 | 0,068 | | | | 11,6 | 36,2 | 16 | 1,14 | | | |
| | Груша | 65 | 0,26 | 0,26 | 6,37 | 28,3 | 0,019 | 6,5 | | 0,26 | 10,32 | 7,1 | 5,8 | 1,42 | | | |
| | ИТОГО: | | 26,86 | 22,77 | 107,71 | 799,58 | 0,28 | 29 | 0,036 | 5,58 | 144,96 | 409,4 | 110,71 | 7,3 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Печенье | 15 | 1,56 | 0,78 | 11,42 | 58,8 | 0,01 | | 0,02 | | 4,5 | 18,36 | 3,3 | 0,27 | | | |
| | Сок виноградный <i>спелье</i> | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136,6 | 0,04 | 4 | | | 40 | 24 | 18 | 0,8 | | | |
| | Банан | 28 | 0,4 | 0,01 | 5,8 | 26,2 | 0,01 | 2,76 | 0,02 | 0,01 | 2,15 | 7,73 | 11,6 | 0,16 | | | |
| | ИТОГО: | | 2,16 | 1,18 | 44,02 | 195,4 | 0,05 | 4 | 0,02 | 0 | 44,5 | 42,36 | 21,3 | 1,07 | | | |
| | ВСЕГО: | | 73,49 | 69,04 | 271,64 | 2060,6 | 0,57 | 36 | 0,316 | 227,2 | 913,66 | 1027,1 | 220,24 | 8,37 | | | |

8 день

| № рецептуры | | Прием пищи. наименование блюда | | Возраст детей 6-10 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|---|--------------------------------|---------------------------------|------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|------|----------|-------|--|--|
| | | | | Выход порций, г | | | | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | белки | жиры | углеводы | к/кал | | |
| | А | 2 | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | |
| | | | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 с6,2011г | | 15 | Сыр порционный | 3,05 | 4,35 | 0 | 54 | 0,01 | 0,1 | 0,03 | 0,02 | 0,02 | 156 | 83,35 | 5,85 | 0,15 | | | | | |
| 619 с6,2005г | | 60/50 | Тефтели из говядины с соусом | 6,44 | 7,15 | 8,15 | 143,6 | 0,08 | 0,2 | 0,21 | 0,43 | 0,43 | 40,85 | 143,6 | 28,5 | 1,17 | | | | | |
| 121 с6,2011г | | 150 | Капуста тушеная | 3,09 | 4,85 | 14,14 | 113 | 0,04 | 26 | | 4,01 | 4,01 | 83,2 | 60,21 | 30,97 | 1,21 | | | | | |
| 162 с6,2011г | | 200 | Какао с молоком | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,05 | 1,6 | 0,02 | 0,01 | 0,01 | 152,24 | 124,56 | 21,34 | 0,47 | | | | | |
| | | 40 | Хлеб пшеничный | 3,04 | 0,36 | 18,76 | 92,4 | 0,06 | | | | | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,76 | | | | | |
| | | 20 | Хлеб ржано-пшеничный | 1,27 | 0,22 | 8,03 | 40,5 | 0,032 | | | | | 5,8 | 18,1 | 8 | 0,57 | | | | | |
| | | 46 | Апельсин | 0,33 | 0,07 | 3,01 | 14,9 | 0,014 | 22 | | 0,08 | 0,08 | 12,5 | 6,2 | 3,68 | 0,11 | | | | | |
| | | | ИТОГО: | 20,96 | 20,47 | 66,65 | 562,1 | 0,272 | 28 | 0,26 | 4,47 | 4,47 | 447,29 | 463,42 | 107,86 | 4,33 | | | | | |
| | | | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 с6,2005г | | 60 | Кукуруза консервированная | 1,73 | 3,71 | 4,82 | 59,6 | 0,061 | 5,58 | | | | 11,19 | 34,66 | 11,72 | 0,39 | | | | | |
| 197 с6,2005г | | 250/5 | Рассольник петербур.со сметаной | 2,01 | 5,1 | 11,98 | 107,25 | 0,09 | 8,3 | | 0,06 | 0,06 | 29,15 | 63,3 | 26,4 | 0,94 | | | | | |
| 310 с6,2005г | | 100 | Биточки рыбные | 8,2 | 4,08 | 8,88 | 123,33 | 0,08 | 0,3 | 0,02 | 5,36 | 5,36 | 25,5 | 163 | 27 | 0,73 | | | | | |
| 312 с6,2011г | | 150 | Картофельное пюре | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137 | 0,02 | 18 | 0,03 | 0,098 | 0,098 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1,01 | | | | | |
| 168 с6,2005г. | | 200 | Компот из сухофруктов | 0,4 | | 27,7 | 113 | 0,002 | 0,4 | | 0,1 | 0,1 | 31,8 | 15,4 | 6 | 1,2 | | | | | |
| | | 50 | Хлеб пшеничный | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | | | | | |
| | | 30 | Хлеб ржано-пшеничный | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | | | | | |
| | | 65 | Апельсин | 0,46 | 0,104 | 4,2 | 20,8 | 43,3 | 0,02 | | | 0,112 | 17,7 | 8,7 | 5,2 | 0,155 | | | | | |
| | | | ИТОГО: | 20,39 | 18,45 | 109,27 | 716,43 | 0,384 | 33 | 0,05 | 5,618 | 5,618 | 154,84 | 432,11 | 127,42 | 6,02 | | | | | |
| | | | <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 131 с6,2010 г | | 100/15 | Сырники из творога с повидлом | 19,2 | 13,6 | 18,9 | 276 | 0,01 | | 0,02 | | | 4,5 | 18,36 | 3,3 | 0,27 | | | | | |
| 163 с6,2011г | | 200 | Молоко кипячёное | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,1 | 0,04 | 0,2 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | | | | | |
| | | 28 | Яблоко | 0,08 | 0,08 | 4,08 | 9,4 | 0,006 | 2,13 | | | 0,008 | 3,42 | 2,35 | 1,92 | 0,47 | | | | | |
| | | | ИТОГО | 24,8 | 6,4 | 9,4 | 380 | 0,08 | 1,1 | 0,04 | 0,2 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | | | | | |
| | | | ВСЕГО: | 66,15 | 45,32 | 185,32 | 1658,5 | 0,736 | 62 | 0,35 | 10,29 | 10,29 | 854,13 | 1085,5 | 264,74 | 10,55 | | | | | |

9 день

| № рецептуры | | Прием пищи. наименование блюда | | Возраст детей 6-10 лет | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|---|--------------------------------|--------------|------------------------|---------------|---------------|----------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|---------------|----|--|
| | | | | Выход порции, г | | | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| А | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 152 сб, 2010г | | 80/80 | 8,28 | 9,84 | 3,88 | 178 | 0,06 | 0,3 | 0,062 | 6,7 | 94,2 | 231,4 | 29 | 0,8 | | |
| 102 сб, 2011г | | 150 | 3,65 | 7,16 | 36,68 | 209,4 | 0,03 | | 0,03 | 0,24 | 1,36 | 60,94 | 16,33 | 0,52 | | |
| 179 сб, 2011г | | 200 | 3,6 | 2,67 | 28,27 | 155,2 | 0,03 | 1,5 | 0 | 0,01 | 158 | 132 | 29,33 | 2,4 | | |
| | | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | | |
| | | 20 | 1,27 | 0,22 | 8,03 | 40,5 | 0,032 | | | | 5,8 | 18,1 | 8 | 0,57 | | |
| | | 46 гр | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 15,46 | 0,01 | 3,5 | | 0,014 | 5,62 | 3,86 | 3,15 | 0,77 | | |
| | | | 19,22 | 20,3 | 97,63 | 667,86 | 0,202 | 1,8 | 0,092 | 6,95 | 266,26 | 467,64 | 92,56 | 4,86 | | |
| <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 112 сб, 2005г | | 60 | 0,48 | 0,06 | 0,02 | 8,4 | 0,03 | 10 | | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,9 | | |
| 108 сб, 2005г | | 250 | 2,6 | 2,8 | 17,1 | 118,25 | 0,11 | 8,2 | 0,1 | 0,21 | 29,2 | 67,57 | 27 | 0,65 | | |
| 118 сб, 2010г | | 60/60 | 9,45 | 9,56 | 8,43 | 158 | 0,05 | 0,5 | 0,033 | 0,8 | 27,9 | 100,5 | 19,6 | 3,37 | | |
| 102 сб, 2011г | | 150 | 8,86 | 6,09 | 38,64 | 243,8 | 0,02 | | 0,021 | 1,1 | 14,8 | 203,85 | 138 | 1,75 | | |
| | | 200 | 1 | 0 | 18,5 | 76 | 0,02 | 11 | | | 16 | 18 | 10 | 0,4 | | |
| | | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | | |
| | | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | | |
| | | 65 | 0,2 | 0,19 | 9,4 | 21,8 | 0,014 | 4,9 | | 0,019 | 7,9 | 5,4 | 4,4 | 1,08 | | |
| | | | 27,58 | 19,46 | 127,58 | 802,5 | 0,375 | 35 | 0,154 | 2,229 | 139 | 506,47 | 241,5 | 9,9 | | |
| <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| сб, 2011г | | 50 | 3,39 | 6,98 | 21,07 | 160,5 | 0,06 | | 0,02 | | 9,3 | 32,1 | 13,1 | 0,6 | | |
| 106 сб, 2011г | | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | | 240 | 190 | 28 | 0,2 | | |
| | | 28 | 0,2 | 0,04 | 1,8 | 8,96 | 0,09 | 13 | | 0,015 | 7,6 | 3,8 | 2,24 | 0,067 | | |
| | | | 9,39 | 12,02 | 30,87 | 269,46 | 0,21 | 15 | 0,06 | 0,015 | 256,9 | 225,9 | 43,34 | 0,867 | | |
| | | | 56,19 | 51,78 | 256,08 | 1739,8 | 0,787 | 51 | 0,306 | 9,194 | 662,16 | 1200 | 377,4 | 15,627 | | |
| ВСЕГО | | | | | | | | | | | | | | | | |

10 день

| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Возраст детей 6-10 лет | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------------|------------------------|--------------|---------------|---------------|----------------------|--------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------------------|----|----|----|----|
| | | Выход порции, г | | | | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| А | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 091 сб, 2005г | Гуляш из говядины | 50/75 | 15,52 | 12,42 | 3,96 | 240 | 0,04 | 0,6 | 0,016 | 0,51 | 21,17 | 124,2 | 27,2 | 1,1 | | | | |
| 413 сб, 2005г | Макаронны отварные | 150 | 5,51 | 4,51 | 26,44 | 168,45 | 0,02 | | 0,021 | 1,1 | 14,8 | 203,85 | 138 | 1,75 | | | | |
| 176 сб, 2011г | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 16,6 | 63 | | | 0,001 | | 8,05 | 2,5 | 1,3 | 0,28 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 2,28 | 0,27 | 14,07 | 69,3 | 0,05 | | | | 6,9 | 25,2 | 9,9 | 0,57 | | | | |
| | Апельсин | 46 | 0,33 | 0,07 | 3,01 | 14,9 | 0,014 | 22 | | 0,08 | 12,5 | 6,2 | 3,68 | 0,11 | | | | |
| | ИТОГО | | 23,7 | 17,29 | 64,08 | 555,65 | 0,124 | 23 | 0,038 | 1,69 | 63,42 | 361,95 | 180,08 | 3,81 | | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 027 сб, 2005г | Маринад овощной или (овощи конс) | 60 | 0,72 | 3 | 7,2 | 77,4 | 0,02 | 11 | 0,05 | 1,75 | 46,14 | 48,5 | 25,08 | 0,6 | | | | |
| 001 сб, 2005г | Суп крестьян. со сметаной | 250/5 | 3,1 | 5 | 20,8 | 121,13 | 0,05 | 20 | 0,03 | 1,65 | 27,87 | 35,3 | 12,87 | 0,51 | | | | |
| 111 сб, 2005г | Шницель рыбный | 100 | 12 | 4,9 | 10,26 | 145 | 0,1 | 3,3 | 0,18 | 5,36 | 48,62 | 205,75 | 36,12 | 1,05 | | | | |
| 112 сб, 2011г | Картофельное пюре | 150 | 3,06 | 4,8 | 20,4 | 137 | 0,02 | 18 | 0,03 | 0,098 | 37 | 86,6 | 27,8 | 1,01 | | | | |
| 008 сб, 2005г | Компот из сухофруктов | 200 | 0,4 | | 27,7 | 113 | 0,002 | 0,4 | | 0,1 | 31,8 | 15,4 | 6 | 1,2 | | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | | | | |
| | Хлеб ржано - пшеничный | 40 | 2,55 | 0,42 | 16,06 | 81 | 0,068 | | | | 11,6 | 36,2 | 16 | 1,14 | | | | |
| | Банан | 65 | 0,92 | 0,028 | 13,4 | 60,06 | 0,16 | 6,3 | 0,04 | 0,03 | 4,9 | 17,86 | 26,8 | 0,36 | | | | |
| | ИТОГО | | 25,83 | 18,598 | 139,27 | 850,09 | 0,5 | 59 | 0,33 | 8,988 | 219,43 | 487,61 | 167,17 | 6,77 | | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 06, 2011г | Выпечка (булочка) | 50 | 9,22 | 5,48 | 29,16 | 202 | 0,08 | 0 | 0,03 | 0,1 | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 | | | | |
| 003 сб, 2011г | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,1 | 0,04 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | | | | |
| | Яблоко | 28 | 0,08 | 0,08 | 4,08 | 9,4 | 0,006 | 2,13 | | 0,008 | 3,42 | 2,35 | 1,92 | 0,47 | | | | |
| | ИТОГО | | 14,9 | 11,96 | 42,64 | 315,4 | 0,166 | 3,3 | 0,07 | 0,308 | 306,22 | 282,55 | 52,98 | 1,57 | | | | |
| | ВСЕГО | | 64,43 | 47,848 | 245,99 | 1721,1 | 0,79 | 85 | 0,438 | 10,99 | 589,07 | 1132,1 | 400,23 | 12,15 | | | | |

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей школьного возраста 6-10 лет

| Дни | Возраст детей 6-10 лет | | | | | | | | | | | |
|------------------------------|------------------------|--------|----------|----------|-------|--------|--------|--------|---------|----------|---------|--------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 61,95 | 54,32 | 217,58 | 1647 | 1,2 | 59,7 | 0,555 | 9,669 | 1067,7 | 1278,9 | 296,7 | 19,74 |
| 2 | 52,38 | 62,838 | 272,61 | 1900,9 | 0,95 | 52 | 0,23 | 7,378 | 881,2 | 1229 | 328 | 13,47 |
| 3 | 70,082 | 96,4 | 244,034 | 2170,6 | 0,784 | 52,5 | 91,8 | 5,77 | 1088,5 | 1565,2 | 427,1 | 11,18 |
| 4 | 61,89 | 47,89 | 260,79 | 1710,8 | 0,989 | 76 | 0,474 | 11,99 | 816,01 | 1368,9 | 346,86 | 15,227 |
| 5 | 45,48 | 52,816 | 196,85 | 1453,1 | 43,9 | 58 | 0,279 | 5,914 | 805,3 | 957,7 | 224 | 9,995 |
| 6 | 61,42 | 77,45 | 175,2 | 1765,5 | 1,01 | 35 | 280 | 4,73 | 754,9 | 1129 | 254 | 9,64 |
| 7 | 73,49 | 69,04 | 271,64 | 2060,6 | 0,57 | 47 | 0,39 | 225,9 | 914,6 | 1077 | 246 | 9,91 |
| 8 | 66,15 | 45,32 | 185,32 | 1658,5 | 0,77 | 47 | 0,52 | 6,438 | 817,5 | 1095 | 266 | 10,53 |
| 9 | 56,19 | 51,78 | 256,08 | 1739,3 | 0,79 | 51 | 0,306 | 9,194 | 662,2 | 1200 | 377 | 15,627 |
| 10 | 64,43 | 47,848 | 245,99 | 1721,1 | 0,79 | 85 | 0,438 | 10,99 | 589,1 | 1132 | 400 | 12,15 |
| Итого за 10 дней | 613,46 | 605,70 | 2326,09 | 17827,90 | 51,75 | 563,20 | 374,99 | 297,97 | 8397,01 | 12032,70 | 3165,66 | 127,47 |
| Средняя дневная фракц. норма | 59,19 | 60,53 | 234,4 | 1781,7 | 5,17 | 56,32 | 37,49 | 29,79 | 839,7 | 1203,20 | 316,50 | 12,74 |

1 день

| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Возраст детей 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-------------------------|--------------|--------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|---|----|----|
| | | Выход порций, г | | | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | белки | жиры | углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | Ca | P | Mg | Fe |
| А | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 390 сб.2005г | Каша пшеничная жид. мол. с маслом | 250/15 | 9,74 | 18,12 | 46,82 | 388,5 | 0,34 | 1,5 | 0,075 | 0,125 | 279,5 | 24,7 | 29 | 0,13 | | | |
| 209 сб.2011г | Яйцо вареное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 62,8 | 0,08 | | 0,1 | 0,8 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | | | |
| 382 сб.2011г | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,05 | 1,58 | 0,02 | 0,01 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,47 | | | |
| | Яблоко | 46 | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 15,46 | 0,01 | 3,5 | | 0,014 | 5,62 | 3,86 | 3,15 | 1,77 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | | | |
| | ИТОГО: | | 22,11 | 26,85 | 94,82 | 700,9 | 0,56 | 6,58 | 0,195 | 0,949 | 470,9 | 494,2 | 74,79 | 4,27 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 132 сб.2005г | Зелёный горошек | 100 | 3,2 | 0,2 | 3,9 | 24 | 0,21 | 15 | 0,24 | 3 | 123,3 | 265,7 | 69,75 | 1,31 | | | |
| 218 сб.2005г | Суп лапша домашняя на кур.бульоне | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,8 | 0,05 | 0,5 | 0,02 | 0,3 | 19,7 | 29,3 | 10,6 | 0,25 | | | |
| 637 сб.2005г | Цыплята отварные | 100 | 11,18 | 9,8 | 0,8 | 109,5 | 0,01 | | 0,01 | | 20,67 | 75,8 | 10,8 | 0,95 | | | |
| 321 сб.2011г | Капуста тушеная | 180 | 3,7 | 5,82 | 16,9 | 135 | 0,048 | 30,8 | | 4,8 | 99,8 | 72,2 | 37,1 | 1,45 | | | |
| | Сок абрикосовый | 200 | 1 | | 25,4 | 105,5 | 0,04 | 8 | | 1,1 | 40 | 36 | 20 | 0,4 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 32,89 | 161,7 | 0,11 | | | | 16,1 | 58,8 | 23,1 | 1,33 | | | |
| | Хлеб ржано -пшенич. | 70 | 4,46 | 0,73 | 28,1 | 141,8 | 0,11 | | | | 23,1 | 63,35 | 28 | 1,99 | | | |
| | ИТОГО: | | 31,43 | 17,11 | 107,99 | 793,2 | 0,578 | 54,3 | 0,27 | 9,2 | 323 | 571,8 | 188,8 | 7,43 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 сб.2011г | Выпечка (булочка в ассортименте) | 50 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202 | 0,08 | 0,04 | 0,03 | 0,1 | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 | | | |
| 385 сб.2011г | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | | | |
| | Банан | 28 | 0,4 | 0,01 | 5,8 | 26,2 | 0,01 | 2,76 | 0,02 | 0,01 | 2,15 | 7,73 | 11,6 | 0,16 | | | |
| | ИТОГО: | | 15,22 | 11,89 | 44,38 | 332,2 | 0,17 | 3,93 | 0,09 | 0,31 | 305 | 287,9 | 62,66 | 1,26 | | | |
| | ВСЕГО: | | 68,76 | 55,85 | 247,19 | 1826 | 1,31 | 64,81 | 0,555 | 10,459 | 1099 | 1354 | 326,2 | 12,96 | | | |

2 день

| | | Возраст детей 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|---|---------------------------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--|
| № репепт | А | Прием пищи. наименование блюда | Выход порции | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| | | <u>Застрак</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 14 сб.2011г | | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,04 | | 0,01 | | 2,7 | | 14 | 0,02 | |
| 510 сб.2005г | | Биточки рыбные | 100 | 8,2 | 4,08 | 8,88 | 123,3 | 0,08 | 0,3 | 0,02 | 5,36 | 163 | 27 | 27 | 0,73 | |
| 413 сб2005г | | Макаронны отварные | 180 | 6,61 | 5,41 | 31,72 | 202,1 | 0,26 | | 0,028 | 1,47 | 19,73 | 184 | 184 | 2,33 | |
| 379 сб2011г | | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 28,27 | 155,2 | 0,03 | 1,48 | 0 | 0,01 | 158 | 132 | 29,33 | 2,4 | |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | |
| | | Банан | 46 | 0,65 | 0,02 | 9,5 | 43 | 0,12 | 4,5 | 0,03 | 0,02 | 3,5 | 12,67 | 19,02 | 0,26 | |
| | | ИТОГО: | | 24,13 | 20,19 | 113,99 | 765,9 | 0,661 | 6,28 | 0,088 | 6,86 | 229,6 | 648,8 | 301,9 | 7,49 | |
| | | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 сб.2011г | | Салат из свеклы | 100 | 1,04 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,017 | 6,65 | | | 35,46 | 40,63 | 20,69 | 1,35 | |
| 196 сб2005г | | Рассольник домашний со сметаной | 250/5 | 2,09 | 5,09 | 12,69 | 114,5 | 0,1 | 13,1 | | 0,06 | 39,75 | 65,83 | 28 | 1,08 | |
| 265 сб.2011г | | Плов из говядины | 200/50 | 12,1 | 21,5 | 51,8 | 446,1 | 0,08 | 0,5 | 0,08 | 1,81 | 32,2 | 210,1 | 57,7 | 1,68 | |
| 867 сб2005г | | Компот из изюма | 200 | 0,4 | | 27,7 | 113 | 0,002 | 0,4 | | | 31,8 | 15,4 | 6 | 1,2 | |
| | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,7 | 0,54 | 38,18 | 138,6 | 0,1 | | | | 13,8 | 50,4 | 19,8 | 1,08 | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,54 | 0,41 | 16 | 80,5 | 0,06 | | | | 13,2 | 36,2 | 16 | 1,23 | |
| | | Банан | 65 | 0,92 | 0,028 | 13,4 | 60,06 | 0,16 | 6,3 | 0,04 | 0,03 | 4,9 | 17,86 | 26,8 | 0,36 | |
| | | ИТОГО: | | 21,87 | 33,55 | 154,63 | 985,5 | 0,359 | 20,65 | 0,08 | 1,87 | 166,2 | 418,6 | 148,2 | 7,62 | |
| | | <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Вафли | 30 | 0,96 | 9,06 | 23,28 | 194,04 | 0,05 | | | | 84,69 | 120,9 | 12,76 | 0,3 | |
| 385 сб2011г | | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | |
| | | Яблоко | 28 | 0,08 | 0,08 | 4,08 | 9,4 | 0,006 | 2,13 | | 0,008 | 3,42 | 2,35 | 1,92 | 0,47 | |
| | | ИТОГО: | | 6,56 | 15,46 | 32,68 | 298 | 0,13 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 336,7 | 310,9 | 42,22 | 0,5 | |
| | | ВСЕГО: | | 52,56 | 69,2 | 301,3 | 2049 | 1,15 | 7,41 | 0,208 | 8,73 | 732,5 | 1378 | 492,3 | 15,61 | |

3 день

| № рецептуры | | Прием пищи. наименование блюда | | Возраст детей 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | |
|----------------|---|--------------------------------|--------------|-------------------------|---------------|--------------|----------------------|--------------|-------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|----|--|--|
| | | | | Выход порции, г | | | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мкг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
| | | | | белки | жиры | углеводы | к/кал | B1 | C | A | E | Sa | P | Mq | Fe | | |
| A | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 0 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 469 сб.2005г | | 200/20 | 30,8 | 29,6 | 46,7 | 493,3 | 0,09 | 0,48 | 0,18 | 0,84 | 293,3 | 420 | 44,4 | 1,2 | | | |
| 236сб.2010г | | 200/20 | 14,73 | 19,88 | 37,86 | 448 | 0,08 | 0,38 | 0,12 | 1,6 | 242 | 376,4 | 44,8 | 1,24 | | | |
| 378 сб.2011г | | 200 | 1,52 | 1,36 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 0,01 | 0,1 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | | | |
| | | 46 | 0,32 | 0,07 | 3,01 | 14,9 | 0,014 | 22,08 | | 0,08 | 12,5 | 6,2 | 3,68 | 0,11 | | | |
| | | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,76 | 92,4 | 0,06 | | | | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,76 | | | |
| | | | 50,41 | 51,27 | 122,23 | 1130 | 0,284 | 24,27 | 0,31 | 2,62 | 683,6 | 929 | 121,5 | 3,72 | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 827 сб.2005г | | 100 | 1,2 | 5 | 12 | 129 | 0,02 | 11,28 | 0,05 | 1,75 | 46,12 | 48,5 | 25,08 | 0,6 | | | |
| 99 сб.2011г | | 250/5 | 2,1 | 7,48 | 11,69 | 123 | | 0,14 | 0,15 | | 0,05 | | | | | | |
| 295 сб.2011г | | 100 | 8,99 | 29,4 | 15,46 | 388 | 0,1 | 1,04 | 91,4 | | 55,54 | 97,54 | 20,8 | 1,42 | | | |
| 312 сб.2011г | | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,48 | 164,7 | 0,16 | 21,78 | 0,031 | 0,118 | 44,37 | 103,9 | 33,3 | 1,1 | | | |
| 867 сб.2005г | | 200 | 0,4 | | 27,7 | 113 | 0,002 | 0,4 | | | 31,8 | 15,4 | 6 | 1,2 | | | |
| | | 70 | 5,32 | 0,56 | 32,89 | 161,7 | 0,11 | | | | 16,1 | 58,8 | 23,1 | 1,33 | | | |
| | | 50 | 3,19 | 0,55 | 20,07 | 101,3 | 0,08 | | | | 14,5 | 45,25 | 20 | 1,4 | | | |
| | | 65 | 0,46 | 0,104 | 4,2 | 20,8 | 43,35 | 0,02 | | 0,112 | 17,7 | 8,7 | 5,2 | 0,155 | | | |
| | | | 25,33 | 48,854 | 148,49 | 1201 | 43,822 | 34,66 | 0,13 | 1,98 | 226,2 | 378,1 | 133,5 | 7,205 | | | |
| ИТОГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 15 | 1,56 | 0,78 | 11,42 | 58,8 | 0,01 | | 0,02 | | 4,5 | 18,36 | 3,3 | 0,27 | | | |
| | | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 2,52 | 190 | 29,46 | 0,2 | | | |
| 185 сб.2011г | | 28 | 0,112 | | 0,084 | 12,88 | 0,03 | 6 | | 0,26 | 22,8 | 19,3 | 14,4 | 1,76 | | | |
| | | | 5,712 | 6,4 | 9,484 | 175,7 | 0,11 | 7,13 | 0,04 | | 274,8 | 209,3 | 43,86 | 1,96 | | | |
| | | | 81,45 | 106,52 | 280,20 | 2507 | 44,216 | 66,06 | 0,48 | 4,6 | 1185 | 1516 | 298,8 | 12,885 | | | |
| ВСЕГО: | | | | | | | | | | | | | | | | | |

4 день

| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Возраст детей 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|------------------------------------|-------------------------|----------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|--|--|
| | | Выход порции | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мг | Fe | | |
| А | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 15 сб 2011г | Сыр порционный | 20 | 4,06 | 5,8 | 0 | 72 | 0,08 | 0,032 | 0,05 | 0,028 | 20 | 108 | 10 | 0,2 | | |
| 268 сб 2011г | Котлеты рубленые из говядины | 100 | 7,9 | 11,55 | 15,7 | 228,8 | 0,1 | 0,15 | 0,028 | 0,4 | 43,75 | 166,4 | 32,13 | 1,5 | | |
| 413 сб 2005г | Макаронные отварные | 180 | 6,61 | 5,41 | 31,72 | 202,1 | 0,26 | | 0,028 | 1,47 | 19,73 | 272 | 184 | 2,33 | | |
| 377 сб 2011г | Чай с лимоном | 200 | 0,07 | | 15,31 | 61,62 | 0,035 | 2,9 | 0,013 | 0 | 8,05 | 9,78 | 5,24 | 0,04 | | |
| | Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,36 | 18,76 | 92,4 | 0,06 | | | | 9,2 | 33,6 | 13,2 | 0,76 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | | |
| | Яблоко | 46 | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 15,46 | 0,01 | 3,5 | | 0,014 | 5,62 | 3,86 | 3,15 | 0,77 | | |
| | ИТОГО: | | 27,73 | 28,57 | 106,23 | 740,1 | 8,596 | 15,58 | 10,119 | 12,912 | 127,1 | 633,8 | 273,7 | 21,45 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 116 сб 2005 | Зелёный горошек | 100 | 3,2 | 0,2 | 3,9 | 24 | 0,21 | 15 | 0,24 | 3 | 123,3 | 265,7 | 69,75 | 1,31 | | |
| 187 сб 2005г | Щи из св.кап. с картоф.со сметаной | 250/5 | 1,75 | 4,89 | 8,49 | 84,7 | 0,06 | 18,4 | 0 | 1,37 | 43,3 | 47,6 | 22,2 | 0,8 | | |
| 229 сб 2011г | Рыба тушеная с овощами | 75/75 | 14,6 | 7,2 | 4,1 | 138,8 | 0,09 | 3,67 | 0,08 | 6,7 | 41,43 | 221,8 | 44,06 | 0,88 | | |
| 302 сб 2011г | Рис отварной | 180 | 1,23 | 5,7 | 39,6 | 225,9 | 0,027 | | 0,027 | 0,24 | 1,46 | 65,8 | 17,64 | 0,56 | | |
| 868 сб 2005г | Компот из сухих фруктов | 200 | 0,4 | | 27,7 | 113 | 0,002 | 0,4 | | | 31,8 | 15,4 | 6 | 1,2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,19 | 0,55 | 20,7 | 101,3 | 0,08 | | | | 14,5 | 45,25 | 20 | 1,4 | | |
| | Яблоко | 65 | 0,2 | 0,19 | 9,4 | 21,8 | 0,014 | 4,9 | | 0,019 | 7,9 | 5,4 | 4,4 | 1,08 | | |
| | ИТОГО: | | 27,65 | 19,18 | 137,34 | 824,9 | 0,563 | 42,37 | 0,107 | 8,329 | 275,2 | 708,9 | 200,6 | 8,13 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 сб 2011г | Выпечка (булочка в ассортименте) | 50 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202 | 0,08 | 0,04 | 0,03 | 0,1 | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 | | |
| | Апельсин | 28 | 0,2 | 0,04 | 1,8 | 8,96 | 0,09 | 13,4 | | 0,015 | 7,6 | 3,8 | 2,24 | 0,067 | | |
| | Сок абрикосовый | 200 | 1 | | 25,4 | 105,5 | 0,04 | 8 | | 1,1 | 40 | 36 | 20 | 0,4 | | |
| | ИТОГО: | | 10,42 | 5,52 | 56,38 | 316,5 | 0,21 | 21,44 | 0,03 | 1,215 | 98,4 | 130 | 43,84 | 1,367 | | |
| | ВСЕГО: | | 65,8 | 53,27 | 299,95 | 1881 | 9,369 | 79,39 | 10,256 | 22,456 | 500,6 | 1473 | 518,1 | 30,947 | | |

| № рецептуры | | Прием пищи. наименование блюда | Пищевые вещества (г) | | | | | | | | | | Витамины, мг | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------|--|--------------------------------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|----|---------------------------|--|--|--|--|
| | | | Выход порции | белки | | | жиры | углеводы | | к/кал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | | | | |
| | | | | 4 | 5 | 6 | | 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| А | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | | | | | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 390 сб.2005г | | Каша жид. мол. рисовая со сл. маслом | 250/15 | 6,34 | 16,9 | 41,23 | 330,4 | 0,12 | 1,5 | 0,075 | 0,012 | 160,4 | 162,2 | 27,51 | 1,01 | | | | | | | |
| 382 сб.2011г | | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,05 | 1,58 | 0,02 | 0,01 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,47 | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | | | | | | | |
| | | Апельсин | 46 | 0,32 | 0,07 | 3,01 | 14,9 | 0,014 | 22,08 | | 0,08 | 12,5 | 6,2 | 3,68 | 0,11 | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | 18,89 | 25,56 | 85,54 | 642,2 | 0,344 | 25,16 | 0,195 | 0,902 | 358,6 | 411,8 | 73,83 | 3,49 | | | | | | | |
| | | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 52 сб.2011г | | Салат из свеклы | 100 | 1,04 | 6,01 | 8,26 | 92,8 | 0,017 | 6,65 | | | 35,46 | 40,63 | 20,69 | 1,35 | | | | | | | |
| 206 сб.2005г | | Суп картофельный с горохом | 250 | 5,4 | 5,3 | 16,3 | 134,8 | 0,08 | 5,8 | 0 | 0,37 | 38 | 87 | 35,3 | 2,03 | | | | | | | |
| 268 сб.2011г | | Биточки руб. из говядины | 100 | 7,9 | 11,23 | 14,95 | 220 | 0,08 | | 0,025 | 0,42 | 17,66 | 145,8 | 29 | 1,48 | | | | | | | |
| 321 сб.2011г | | Капуста тушеная | 180 | 3,7 | 5,82 | 16,9 | 135 | 0,048 | 30,8 | | 4,8 | 99,8 | 72,25 | 37,1 | 1,45 | | | | | | | |
| 883 сб.2005г | | Кисель | 200 | 0,08 | 0,072 | 22,82 | 92,4 | | 0,2 | | | 2,4 | 3,85 | 0,96 | 0,06 | | | | | | | |
| | | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | | | | | | | |
| | | Хлеб ржано-пшеничный | 60 | 3,82 | 0,62 | 24,08 | 121,5 | 0,01 | | | | 17,4 | 54,3 | 24 | 1,7 | | | | | | | |
| | | Фрукт свежий | 65 | 0,46 | 0,104 | 4,2 | 20,8 | 43,35 | 0,02 | | 0,112 | 17,7 | 8,7 | 5,2 | 0,155 | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | 25,02 | 29,502 | 126,76 | 912 | 0,235 | 43,45 | 0,025 | 5,59 | 222,2 | 445,9 | 163,6 | 8,97 | | | | | | | |
| | | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Печенье | 15 | 1,56 | 0,78 | 11,42 | 58,8 | 0,01 | | 0,02 | | 4,5 | 18,36 | 3,3 | 0,27 | | | | | | | |
| | | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | | | | | | | |
| 385 сб.2011г | | Яблоко | 28 | 0,08 | 0,08 | 4,08 | 9,4 | 0,006 | 2,13 | | 0,008 | 3,42 | 2,35 | 1,92 | 0,47 | | | | | | | |
| | | ИТОГО | | 7,16 | 7,18 | 20,82 | 162,8 | 0,09 | 1,13 | 0,06 | 0,2 | 256,5 | 208,4 | 32,76 | 0,47 | | | | | | | |
| | | ВСЕГО | | 51,07 | 62,24 | 233,12 | 1717 | 0,669 | 69,74 | 0,28 | 6,692 | 837,4 | 1066 | 270,1 | 12,93 | | | | | | | |

5 день

Возраст детей 11-18 лет

6 день

| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Возраст детей 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|-----------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|----|--|
| | | Выход порции, г | | | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины, мкг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | | 3 | 4 | 5 | белки | жиры | углеводы | к/кал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mg | Fe | |
| A | 2 | | | | | | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | <u>Завтрак</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 438сб.2005г | Омлет натуральный с маслом | 160/5 | 16,6 | 26,62 | 3,1 | 317,3 | 0,09 | 0,15 | 188,25 | | | 59,79 | 131 | 9,36 | 1,53 | | |
| 382сб.2011г | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,05 | 1,58 | 0,02 | 0,01 | | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,47 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | | |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | | |
| | Банан | 46 | 0,65 | 0,02 | 9,5 | 43 | 0,12 | 4,5 | 0,03 | 0,02 | | 3,5 | 12,67 | 19,02 | 0,26 | | |
| | ИТОГО | | 26,31 | 30,94 | 65,66 | 655,1 | 0,391 | 6,23 | 188,3 | 0,03 | 0,03 | 235,7 | 337,3 | 78,22 | 4,01 | | |
| | <u>Обед</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 116.32сб.2005 | Зелёный горошек(овощи конс.) | 100 | 3,2 | 0,2 | 3,9 | 24 | 0,21 | 15 | 0,24 | 3 | | 123,3 | 265,7 | 69,75 | 1,31 | | |
| 218 сб.2005г | Суп лапша домашняя на кур.бульоне | 250 | 2,57 | 5,54 | 11,62 | 115,8 | 0,05 | 0,5 | 0,02 | 0,3 | | 19,7 | 29,3 | 10,6 | 0,25 | | |
| 295 сб.2011г | Котлеты из цыплят | 100 | 8,99 | 29,4 | 15,46 | 388 | 0,1 | 1,04 | 91,4 | | | 55,54 | 97,54 | 20,8 | 1,42 | | |
| 312 сб.2011г | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,48 | 164,7 | 0,16 | 21,78 | 0,031 | 0,118 | | 44,37 | 103,9 | 33,3 | 1,1 | | |
| | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 18,5 | 76 | 0,02 | 11 | | | | 16 | 18 | 10 | 0,4 | | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 32,89 | 161,7 | 0,11 | | | | | 16,1 | 58,8 | 23,1 | 1,33 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,19 | 0,55 | 20,7 | 101,3 | 0,08 | | | | | 14,5 | 45,25 | 20 | 1,4 | | |
| | Банан | 65 | 0,92 | 0,028 | 13,4 | 60,06 | 0,16 | 6,3 | 0,04 | 0,03 | | 4,9 | 17,86 | 26,8 | 0,36 | | |
| | ИТОГО: | | 28,86 | 36,498 | 129,33 | 1091 | 0,89 | 55,62 | 91,731 | 3,448 | 0,03 | 274,7 | 607 | 203,8 | 7,32 | | |
| | <u>Полдник</u> | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 сб.2011г | Выпечка (булочка в ассортименте) | 50 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202 | 0,08 | 0,04 | 0,03 | 0,1 | | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 | | |
| | Апельсин | 28 | 0,2 | 0,04 | 1,8 | 8,96 | 0,09 | 13,4 | | 0,015 | | 7,6 | 3,8 | 2,24 | 0,067 | | |
| | Снежок | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,06 | 1,4 | 0,04 | | | 240 | 190 | 28 | 0,2 | | |
| | ИТОГО: | | 15,22 | 10,52 | 38,98 | 311 | 0,23 | 14,84 | 0,03 | 0,115 | 0,115 | 298,4 | 284 | 51,84 | 1,167 | | |
| | ВСЕГО: | | 70,39 | 77,958 | 233,97 | 2058 | 1,511 | 76,69 | 280,06 | 3,593 | 3,593 | 808,8 | 1228 | 333,8 | 12,497 | | |

8 день

| № рецептуры | Прием пищи, наименование блюда | Возраст детей 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------------------|-------------------------|----------------------|---------------|---------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------------------|--------------|--------------|---------------|--|--|
| | | Выход порций, г | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | к/кал | B1 | C | A | E | Ca | P | Mq | Fe | | |
| A | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 14сб2011г | Масло сливочное | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 0,04 | | 0,01 | | 2,7 | | 14 | 0,02 | | |
| 15сб2011г | Сыр порционный | 20 | 4,06 | 5,8 | 0 | 72 | 0,08 | 0,032 | 0,05 | 0,028 | 20 | 108 | 10 | 0,2 | | |
| 619сб.2005г | Тефтели из говядины с соусом | 60/50 | 6,44 | 7,15 | 8,15 | 143,6 | 0,079 | 0,2 | 0,21 | 0,43 | 40,85 | 143,6 | 28,5 | 1,17 | | |
| 321 сб.2011г | Капуста тушеная | 180 | 3,7 | 5,82 | 16,9 | 135 | 0,048 | 30,8 | | 4,8 | 99,8 | 72,25 | 37,1 | 1,45 | | |
| 382сб.2011г | Какао с молоком | 200 | 4,07 | 3,54 | 17,57 | 118,6 | 0,05 | 1,58 | 0,02 | 0,01 | 152,2 | 124,6 | 21,34 | 0,47 | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | 0,08 | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | | |
| | Апельсин | 46 | 0,33 | 0,07 | 3,01 | 14,9 | 0,014 | 22,08 | | | 12,5 | 6,2 | 3,68 | 0,11 | | |
| | ИТОГО: | | 23,67 | 30,39 | 81,25 | 726,4 | 0,442 | 54,69 | 0,29 | 5,348 | 348,3 | 523,8 | 143,1 | 5,17 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| т.32 сб.2005г | Кукуруза консервированная | 100 | 2,88 | 6,1 | 8,03 | 99,3 | 0,061 | 5,58 | | | 11,19 | 34,66 | 11,72 | 0,39 | | |
| 197 сб2005г | Рассольник петербур.с цыпл. со смст. | 250/20 | 4,81 | 7,55 | 12,18 | 134,6 | 0,092 | 8,25 | 0,002 | 0,06 | 34,31 | 82,55 | 29,1 | 1,17 | | |
| 510 сб2005г | Биточки рыбные | 100 | 8,2 | 4,08 | 8,88 | 123,3 | 0,08 | 0,3 | 0,02 | 5,36 | 25,5 | 163 | 27 | 0,73 | | |
| 312 сб.2011г | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,48 | 164,7 | 0,16 | 21,78 | 0,031 | 0,118 | 44,37 | 103,9 | 33,3 | 1,1 | | |
| 868 сб.2005г | Компот из изюма | 200 | 0,4 | | 27,7 | 113 | 0,002 | 0,4 | | | 31,8 | 15,4 | 6 | 1,2 | | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 32,89 | 161,7 | 0,11 | | | | 16,1 | 58,8 | 23,1 | 1,33 | | |
| | Хлеб ржано-пшен. | 50 | 3,19 | 0,55 | 20,07 | 101,3 | 0,08 | | | | 14,5 | 45,25 | 20 | 1,4 | | |
| | Апельсин | 65 | 0,46 | 0,104 | 4,2 | 20,8 | 43,3 | 0,02 | | 0,112 | 17,7 | 8,7 | 5,2 | 0,155 | | |
| | ИТОГО: | | 26,05 | 18,604 | 130,4 | 819,3 | 43,824 | 30,75 | 0,053 | 5,65 | 184,3 | 477,6 | 143,7 | 7,085 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | | | | | |
| 231СБ.2010 г | Сырники из творога с повидлом | 100/15 | 19,2 | 13,6 | 18,9 | 276 | 0,01 | | | | 4,5 | 18,36 | 3,3 | 0,27 | | |
| | Сок персиковый | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | | |
| | Яблоко | 28 | 0,08 | 0,08 | 4,08 | 9,4 | 0,006 | 2,13 | | 0,008 | 3,42 | 2,35 | 1,92 | 0,47 | | |
| | ИТОГО | | 24,88 | 20,08 | 32,38 | 389,4 | 0,096 | 3,26 | | | 259,9 | 210,7 | 34,68 | 0,94 | | |
| | ВСЕГО: | | 74,6 | 69,074 | 244,03 | 1935 | 44,36 | 88,70 | 0,343 | 10,998 | 792,5 | 1212 | 321,5 | 13,195 | | |

9 день

| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Возраст детей 11-18 лет | | | | | | | | | | | | |
|---------------|--|-------------------------|----------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|----|
| | | Выход порции | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | |
| | | | белки | жиры | углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | |
| A | 2 | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 252 сб.2010г | Минтай запеченный в смет.соусе | 8,28 | 9,84 | 3,88 | 178 | 0,06 | 0,32 | 0,062 | 6,7 | 94,2 | 231,4 | 29 | 0,8 | |
| 302 сб.2011г | Рис отварной | 1,23 | 5,7 | 39,6 | 225,9 | 0,027 | | 0,027 | 0,24 | 1,46 | 65,8 | 17,64 | 0,56 | |
| 379 сб.2011г | Кофейный напиток с молоком | 3,6 | 2,67 | 28,27 | 155,2 | 0,03 | 1,48 | 0 | 0,01 | 158 | 132 | 29,33 | 2,4 | |
| | Хлеб пшеничный | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | |
| | Яблоко | 0,14 | 0,14 | 6,7 | 15,46 | 0,01 | 3,5 | | 0,014 | 5,62 | 3,86 | 3,15 | 0,77 | |
| | ИТОГО | 18,24 | 19,11 | 113,94 | 750,8 | 0,258 | 5,3 | 0,089 | 6,964 | 279,5 | 502,2 | 107,6 | 6,28 | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| г.32 сб.2005г | Огурец консервированный | 0,8 | 0,1 | 0,03 | 14 | 0,03 | 10 | | 0,1 | 23 | 42 | 14 | 0,9 | |
| 208 сб.2005г | Суп картофельный с вермишелью с мясом | 2,6 | 2,8 | 17,1 | 118,3 | 0,11 | 8,2 | 0,1 | 0,21 | 29,2 | 67,57 | 27 | 0,65 | |
| 288 сб.2010г | Фрикадельки из гов.в сметан. томат.соусе | 9,45 | 9,56 | 8,43 | 158 | 0,05 | 0,47 | 0,033 | 0,8 | 27,9 | 100,5 | 19,6 | 0,91 | |
| 302 сб.2011г | Каша рассыпчатая гречневая | 10,6 | 7,3 | 46,3 | 292,6 | 0,23 | | 0,025 | 1,32 | 17,7 | 244,8 | 165,6 | 2,097 | |
| 368 сб.2005г | Компот из сухофруктов | 0,4 | | 27,7 | 113 | 0,002 | 0,4 | | | 31,8 | 15,4 | 6 | 1,2 | |
| | Хлеб пшеничный | 5,32 | 0,56 | 32,89 | 161,7 | 0,11 | | | | 16,1 | 58,8 | 23,1 | 1,33 | |
| | Хлеб ржано-пшен. | 3,19 | 0,55 | 20,07 | 101,3 | 0,08 | | | | 14,5 | 45,25 | 20 | 1,4 | |
| | Яблоко | 0,2 | 0,19 | 9,4 | 21,8 | 0,014 | 4,9 | | 0,019 | 7,9 | 5,4 | 4,4 | 1,08 | |
| | ИТОГО: | 32,56 | 21,06 | 161,92 | 980,6 | 0,626 | 23,97 | 0,158 | 2,449 | 168,1 | 579,7 | 279,7 | 9,57 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 425 сб.2011г | Выпечка (булочки в ассортименте) | 3,39 | 6,98 | 21,07 | 160,5 | 0,06 | | 0,02 | | 9,3 | 32,1 | 13,1 | 0,6 | |
| 385 сб.2011г | Молоко кипяченое | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | |
| | Апельсин | 0,2 | 0,04 | 1,8 | 8,96 | 0,09 | 13,4 | | 0,015 | 7,6 | 3,8 | 2,24 | 0,067 | |
| | ИТОГО | 9,19 | 13,42 | 32,27 | 273,5 | 0,23 | 14,53 | 0,06 | 0,215 | 268,9 | 225,9 | 44,8 | 0,867 | |
| | ВСЕГО | 59,99 | 53,59 | 308,13 | 2005 | 1,114 | 43,8 | 0,307 | 9,63 | 716,5 | 1308 | 432,1 | 16,71 | |

10 день

| № рецептуры | Прием пищи. наименование блюда | Возраст детей 11-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|----------------------------------|-------------------------|--------------|---------------|----------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|----|----|--|
| | | Выход порции | | | Пищевые вещества (г) | | | Витамины, мг | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | |
| | | 3 | 4 | 5 | белки | жиры | углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Мg | Fe | |
| А | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 591 сб.2005г | Гуляш из говядины | 50/75 | 15,52 | 12,42 | 3,96 | 240 | 0,04 | 0,02 | 0,51 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | | | |
| 413 сб.2005г | Макароны отварные | 180 | 6,61 | 5,41 | 31,72 | 202,1 | 0,26 | | 0,028 | | 21,17 | 124,2 | 27,2 | 1,1 | | | |
| 376 сб.2011г | Чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 16,6 | 63 | | 0,001 | | | 8,05 | 2,5 | 1,3 | 0,28 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 3,08 | 0,45 | 23,45 | 115,5 | 0,08 | | | | 11,5 | 42 | 16,5 | 0,9 | | | |
| | Хлеб ржано-пшенич. | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | 0,08 | 12,5 | 6,2 | 3,68 | 0,11 | | | |
| | Апельсин | 46 | 0,33 | 0,07 | 3,01 | 14,9 | 0,014 | 22,08 | | | | | | | | | |
| | ИТОГО | | 27,51 | 18,68 | 90,78 | 696,3 | 0,445 | 22,68 | 0,049 | 2,06 | 81,65 | 474,1 | 244,7 | 5,57 | | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 827 сб.2005г | Маринад овощной | 100 | 1,2 | 5 | 12 | 129 | 0,02 | 11,3 | 0,05 | 1,75 | 46,14 | 48,5 | 25,08 | 0,6 | | | |
| | Суп крестьянский со сметаной | 250/5 | 3,1 | 5 | 20,8 | 121,1 | 0,05 | 20,01 | 0,03 | 1,65 | 27,87 | 35,3 | 12,87 | 0,51 | | | |
| 201 сб.2005г | Шницель рыбный | 100 | 12 | 3,92 | 8,21 | 116 | 0,08 | 2,62 | 0,18 | 5,36 | 38,9 | 164,6 | 28,9 | 0,83 | | | |
| 311 сб.2005г | Картофельное пюре | 180 | 3,67 | 5,76 | 24,48 | 164,7 | 0,16 | 21,78 | 0,031 | 0,118 | 44,37 | 103,9 | 33,3 | 1,1 | | | |
| 312 сб.2011г | Сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 18,5 | 76 | 0,02 | 11 | | | 16 | 18 | 10 | 0,4 | | | |
| | Хлеб пшеничный | 70 | 5,32 | 0,56 | 32,89 | 161,7 | 0,11 | | | | 16,1 | 58,8 | 23,1 | 1,33 | | | |
| | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 1,91 | 0,31 | 12,04 | 60,75 | 0,051 | | | | 8,7 | 27,15 | 12 | 0,85 | | | |
| | Банан | 65 | 0,92 | 0,028 | 13,4 | 60,06 | 0,16 | 6,3 | 0,04 | 0,03 | 4,9 | 17,86 | 26,8 | 0,36 | | | |
| | ИТОГО | | 29,12 | 20,578 | 142,32 | 889,3 | 0,651 | 73,01 | 0,331 | 8,908 | 203 | 474,1 | 172,1 | 5,98 | | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 385 сб.2011г | Молоко кипячёное | 200 | 5,6 | 6,4 | 9,4 | 104 | 0,08 | 1,13 | 0,04 | 0,2 | 252 | 190 | 29,46 | 0,2 | | | |
| | Банан | 28 | 0,4 | 0,01 | 5,8 | 26,2 | 0,01 | 2,76 | 0,02 | 0,01 | 2,15 | 7,73 | 11,6 | 0,16 | | | |
| 410 сб.2011г | Выпечка (булочка в ассортименте) | 50 | 9,22 | 5,48 | 29,18 | 202 | 0,08 | 0,04 | 0,03 | 0,1 | 50,8 | 90,2 | 21,6 | 0,9 | | | |
| | ИТОГО | | 15,22 | 5,49 | 34,98 | 228,2 | 0,09 | 2,8 | 0,05 | 0,11 | 52,95 | 97,93 | 33,2 | 1,06 | | | |
| | ВСЕГО | | 72,65 | 56,138 | 283,68 | 2021 | 1,276 | 108,2 | 0,5 | 1,95 | 633,6 | 1277 | 492,9 | 13,25 | | | |

Усредненная потребность в пищевых веществах для детей школьного возраста 11-18 лет

| Дни | Возраст детей 11-18 лет | | | | | | | | | | | |
|--------------------|-------------------------|--------|----------|----------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|--------|
| | Белки | Жиры | Углеводы | к/кал | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 68,76 | 55,85 | 247,19 | 1826 | 1,31 | 64,81 | 0,555 | 10,459 | 1099 | 1354 | 326,2 | 12,96 |
| 2 | 52,56 | 69,2 | 301,3 | 2049 | 1,05 | 29,19 | 0,211 | 7,378 | 757,2 | 1210 | 342 | 14,38 |
| 3 | 81,45 | 106,7 | 280,2 | 2507 | 44,316 | 44,28 | 0,48 | 5,952 | 1160 | 1684 | 449,5 | 14,115 |
| 4 | 65,8 | 53,27 | 299,95 | 1881 | 9,269 | 101,17 | 10,259 | 21,104 | 525,3 | 1305 | 367,4 | 29,717 |
| 5 | 51,07 | 62,24 | 233,12 | 1717 | 0,749 | 69,74 | 0,38 | 7,492 | 859,4 | 1143 | 274,9 | 13,93 |
| 6 | 70,39 | 77,958 | 233,97 | 2058 | 1,391 | 54,91 | 280 | 4,935 | 782,3 | 1263 | 318 | 12,177 |
| 7 | 96,02 | 87,6 | 289,4 | 2363 | 0,914 | 35,69 | 0,47 | 8,599 | 1131 | 1746 | 329 | 14,91 |
| 8 | 74,6 | 69,074 | 244,03 | 1935 | 44,39 | 70,95 | 0,343 | 6,378 | 748,6 | 1224 | 313,2 | 13,175 |
| 9 | 59,99 | 53,59 | 308,13 | 2005 | 1,114 | 43,8 | 0,307 | 9,63 | 716,5 | 1308 | 432 | 16,71 |
| 10 | 72,65 | 56,138 | 283,69 | 2021 | 1,276 | 108,2 | 0,5 | 1,95 | 633,6 | 1277 | 493 | 13,25 |
| того за 10 дней | 693,29 | 691,62 | 2720,98 | 20362,00 | 105,78 | 622,74 | 293,51 | 83,88 | 8412,90 | 13514 | 3645,20 | 155,32 |
| норма | 68,8 | 69,7 | 274 | 2039 | 10,57 | 62,2 | 29,35 | 8,38 | 841,2 | 1351,0 | 364,5 | 15,52 |

Пронумеровано,
прошнуровано,

скреплено
печатью листов
Начаго

231

И.о. директора
Е.А. Носовец

