

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
Поначёвская основная общеобразовательная школа № 28

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ Поначёвская ООШ № 28

 (О.Ю.Борисова)
Приказ № 64 от 31.08.2022 г.

Примерное десятидневное меню
для питания учащихся
6-10 лет, 11-18 лет

(осенне-зимний период)

Пояснительная записка.

Меню для питания детей школьного возраста с 6 до 10 лет и старше разработано на основе СанПиН 2.3/2.43590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования», программы, предназначенной для организации питания и учета продуктов в школьных учреждениях «Школа. Питание» версия 9.1.0., автор Батищев Павел Сергеевич, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей дошкольных образовательных учреждений под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, авт.- сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лапшиной, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Госторгиздат, сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, составитель Л.Е.Голунова.

Меню разработано с учетом сезонности, необходимого количества основных пищевых веществ и требуемой калорийности суточного рациона, дифференцированного по возрастным группам обучающихся. При разработке меню учитывалась продолжительность пребывания обучающихся в общеобразовательном учреждении.

Меню предусматривает организацию двухразового горячего питания (завтрак и обед). Интервал между приемами пищи не превышает 3,5 часов.

С учетом возраста обучающихся в меню соблюдены требования санитарных правил по массе порций блюд, их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся.

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде в соответствии с санитарными требованиями. Производство готовых блюд осуществляется в соответствии с технологическими картами, в которых отражена рецептура и технология приготавливаемых блюд и кулинарных изделий. Технологические карты оформлены в соответствии с рекомендациями санитарных правил, содержат ссылки на рецептуры используемых блюд и кулинарных изделий, в соответствии со сборниками рецептур. Наименования блюд и кулинарных изделий, указываемых в меню, соответствуют их наименованиям, указанным в

использованных сборниках рецептов. Описание технологического процесса приготовления блюд, в т.ч. вновь разрабатываемых блюд, должно содержать в себе рецептуру и технологию, обеспечивающую безопасность приготавливаемых блюд и их пищевую ценность.

В меню учитывается рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно- и двухразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении составляет: завтрак – 20-25 %, обед – 30-35 %. Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах ± 5 %, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

Питание обучающихся должно соответствовать принципам щадящего питания, предусматривающее использование определенных способов приготовления блюд, таких как варка, приготовление на пару, тушение, запекание, и исключать продукты с раздражающими свойствами.

В целях профилактики гиповитаминоза проводится искусственная витаминизация напитков аскорбиновой кислотой с учетом суточной потребности витамина С, используется йодированная поваренная соль. Препараты витаминов вводятся в третье блюдо (компот, кисель и т.п.) после его охлаждения до температуры 15°C (для компота) и 35°C (для киселя) непосредственно перед реализацией, витаминизированные блюда не подогреваются.

На основании утвержденного примерного меню ежедневно составляется меню-требование установленного образца, с указанием выхода блюд для детей разного возраста.

Подсчет энергетической ценности полученного рациона питания и содержания в нем основных пищевых веществ (белков, жиров и углеводов) проводят ежемесячно. Для обеспечения преемственности питания родителей информируют об ассортименте питания ребенка, вывешивая ежедневное меню.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
168	Завтрак	Каша молочная	110	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
1		Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	0	0	0	10,4	0	0	0,46
42		Сыр	10	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
943		Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
144		Фрукты свежие (яблоки)	80	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	34
		Итого завтрак	500	16,21	19,12	107,05	637,7	0,27	10,18	85,0	0	374,6	192	30,55	35,61
34		Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	0	16,76	25,18	11,14	0,79
187		Щи на м/б со сметаной	150/5	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	30,3	43,33	47,63	22,25	0,8
462		Тефтели из говядины	90	10,76	16,27	10,61	232,23	0,03	2,4	0	0	13,49	123,92	18,69	1,67
688		Макароны отварные	135	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
868		Компот из сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		Итого обед	700	23,77	29,69	107,2	772,98	0,36	27,82	25,2	30,3	85,91	244,93	77,42	4,8
	Итого за первый день			39,98	48,9	214,25	1410,68	0,63	38	110,204	30,3	460,51	436,93	107,97	40,39

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
168	Завтрак	Каша молочная	150	3,09	4,07	36,98	197	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47
1		Бутерброд с маслом	30/10	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	0	0	0	10,4	0	0	0,46
42		Сыр	10	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
943		Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
144		Фрукты свежие (яблоки)	90	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	34
		<i>Итого завтрак</i>	550	16,21	20,02	107,05	637,7	0,27	10,18	85,0	0	374,6	192	30,55	35,61
34	обед	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,66	4,18	8,19	77,1	0,05	9,8	0	0	27,93	41,96	18,57	1,31
187		Щи на м/б со сметаной	200	2,1	5,87	10,19	101,7	0,075	22,16	0	36,36	51,99	57,15	26,7	0,96
462		Тефтели из говядины	100	13,48	20,33	13,27	290,28	0,03	3	0	0	16,87	154,9	23,37	2,08
688		Макароны отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
868		Компот из сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		<i>Итого обед</i>	800	28,24	37	118,37	901,28	0,405	36,04	28	36,36	109,77	307,17	96,8	6,04
	<i>Итого за первый день</i>			44,45	48,9	214,25	1410,68	0,63	38	110,204	30,3	460,51	436,93	107,97	40,39

День : вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
637	завтрак	Птица отварная	100	16,88	10,88	0	165								
679		Каша гречневая рассыпчатая	180	9,94	7,48	47,78	307,26	0,03	0,00	16,00	0,00	31,20	114,40	16,00	1,44
137		Чай с лимоном	180	0,22	0	16,28	63,8	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0	4,06	0	0,01	15,16	0,77	0	0,58
458		Кондитерские изделия	10	5,76	3,43	18,24	126,25	0,16				0,1			0,03
		Итого завтрак	550	36,4	22,39	109	775,71	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
								0,48	4,09	37,27	0	101,51	449,49	119,5	6,43
12			Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	99,3	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53
132	обед	Расольник на мясном бульоне	210	1,86	3,18	13,55	98,25	20	0	0,09	16,75	25,46	74,6	26,24	1,01
288,355		Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	90,20	10,52	11,78	13,75	269,33	0,09	1,29	63,72	0	45,25	158,78	34,38	1,42
694		Картофельное пюре	150	5,8	7,38	0	164,7	0,16	21,8	30,6	0,23	44,37	103,91	33,3	1,21
42		сыр	10	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
122		кисель	180	0	0	22,68	91,22	0,6	30	0	0	18	4,09	0	0,5
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		Итого обед	800	26,79	31,45	95,55	899,78	20,52	36,63	159,41	16,99	369	468,84	122,2	5,16
		Итого за второй день			63,19	53,84	204,55	1675,49	21	40,72	196,692	16,99	487,50	918,33	241,7

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12	завтрак	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
336		Капуста тушеная	100	2,78	6,48	34,52	213,55	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
608		Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,50
959		Какао с молоком	170	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		Итого завтрак	500	20,47	23,75	104,09	714,73	0,57	38,28	54,512	0	190,26	346,16	95,41	4,43
45	обед	винегрет	60	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
87		Суп с рыбной консервой	200	6,89	6,72	11,47	133,8	0,08	7,29	12	0,58	36,24	141,22	37,88	1,01
536		Сосиса отварная	90	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
511		Рис отварной	120	3,75	5,55	39,9	225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14
		Сок фруктовый	150	0,8	0	13,5	94	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
	Итого обед	700	24,72	35,05	116,97	840,2	0,38	19,54	39	2,43	137,84	430,59	123,63	6,67	
	Итого за третий день			45,19	58,8	221,59	1554,93	0,95	57,82	93,512	2,43	328,80	776,75	219,04	11,1

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12	Завтрак		60	2,48	6,18	8,04	99,3								
336		Салат из кукурузы						0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66
608		Капуста тушеная	140	3,7	8,64	46,03	294,7	0,31	42	42	0	29,28	159,45	58,65	2,31
959		Котлета мясная	90	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,80
		Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		Итого завтрак	550	28,85	30,69	121,96	881,35	0,71	52,53	70,762	0	213,79	421,61	124,31	5,3
45	обед	винегрет	60	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
87		Суп с рыбнойконсервой	210	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0,7	45,3	176,53	47,35	1,26
536		Сосиса отварная	90	10,4	20	21,2	224	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
511		Рис отварной	180	4,5	6,66	47,88	270	0,04	0	32,4	0	20,52	102,24	32,4	1,37
		Сок фруктовый	180	0,8	0	13,5	94	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		Итого обед	800	29,27	41,84	132,06	963,45	0,42	21,36	47,4	2,55	155,12	514,74	142,5	7,51
		Итого за третий день		58,12	72,53	254,02	1844,8	1,13	73,89	118,162	2,55	369,01	936,35	266,81	12,81

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
43	Завтрак	Салат из капусты белокочанной с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
103		Пельмени с маслом	140	16,5	13,5	38,37	391,88	0,27	0,42	0,02	0,06	30,75	119,79	24,45	2,81
943		Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		<i>Итого завтрак</i>	500	21,71	19,3	87,72	619,18	0,45	35,37	0,02	1,94	81,52	144,5	37,61	3,783
38		Салат из моркови с яблоками	70	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	4,67	24,28	44	30,75	1,08
206		Суп гороховый	200	17,29	12,62	13,06	234,8	0,23	4,65	0	0,12	45,36	161,74	51,3	2,42
486		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90/30	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
688		Макароны отварные	150	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	44,6	25,34	1,33
122		Кисель	180	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
	Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03	
	<i>Итого обед</i>	700	42,46	26,67	109,22	831,96	1,21	44,25	25,21	4,79	145,68	493,09	167,16	6,42	
	<i>Итого за четвертый день</i>			64,17	45,97	196,94	1451,14	1,66	79,62	25,242	6,73	227,2	637,59	204,77	10,203

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
43	Завтрак	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
103		Пельмени с маслом	170	22	18	51,16	522,5	0,36	0,58	0,02	0,08	41	159,72	32,6	3,74
943		Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		Итого завтрак	550	27,21	23,8	91,86	749,8	0,54	35,53	0,002	1,96	85,77	184,43	45,76	4,713
38	обед	Салат из моркови с яблоками	60	1,08	0,18	8,62	40,4	0,05	6,25	0	4,67	24,28	44	30,75	1,08
206		Суп гороховый	200	18,39	13,68	16,33	261,75	0,28	5,81	0	0,15	53,08	179,18	51,3	2,83
486		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90\10	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25
688		Макароны отварные	180	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
122		Кисель	180	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		Итого обед	800	48,46	30,69	117,98	926,37	1,3	46,42	28,01	4,82	169,68	587,03	187,91	7,27
	Итого за четвертый день			75,67	54,49	209,84	1676,17	1,84	81,95	28,042	6,78	255,45	771,46	233,67	11,983

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
608	Завтрак	Котлета мясная	80	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,50
511		Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9	225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14
959		Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5
42		Сыр	10	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		<i>Итого завтрак</i>	500	29,11	26,49	104,65	757,6	0,32	1,6	115,01	0	394,2	433,3	75,45	3,423
17		Салат из соленых огурцов с луком	80	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06	0,37
209		Суп смесными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	0,12	9,87	3,96	0,12	25,52	103,97	32,01	1,29
304		Плов из птицы	150	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48	0	45,1	199,3	47,5	2,19
337		Вафли	10	3,2	2,8	63,8	350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6
588		Компот из сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		<i>Итого обед</i>	700	33,49	28,03	166,11	1089,28	0,4	15,29	51,96	0,12	101,09	356,81	89,57	4,66
	<i>Итого за пятый день</i>			62,6	54,52	270,76	1846,88	0,72	16,89	166,982	0,12	495,29	790,11	165,02	8,083

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
608	Завтрак	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,80	
511		Рис отварной	180	4,5	6,66	47,88	270	0,04	0	32,4	0	20,52	102,24	32,4	1,37	
959		Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5	
42		Сыр	10	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25	
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03	
		<i>Итого завтрак</i>	550	32,97	29,91	115,77	848,35	0,35	1,63	126,16	0	406,37	483,62	87,28	3,953	
17	обед	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,86	5,11	2,61	59,8	0,02	5,55	0	0	23,28	28,24	13,44	0,61	
209		Суп с мясными фрикадельками	250	7,29	5,7	16,99	148,5	0,15	12,34	4,95	0,15	31,9	129,96	40,01	1,61	
304		Плов из птицы	180	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	0	35,38	249,13	59,38	2,74	
337		Вафли	10	3,2	2,8	63,8	350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6	
588		Компот из сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18	
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03	
		<i>Итого обед</i>	800	40,37	35,46	179,47	1237,15	0,46	20,23	64,95	0,15	107,06	443,93	114,83	5,77	
	<i>Итого за пятый день</i>				73,34	65,37	295,24	2085,50	0,81	21,86	191,122	0,15	513,43	927,55	202,11	9,723

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
93	Завтрак	Суп молочный с макаронами	150	5,75	5,21	18,84	145,2	0,09	0,91	30,60	0,02	161,62	137,98	24,14	0,51
949		Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
458		Кондитерские изделия	10	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
156		Фрукты свежие (бананы)	80	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0,12	0	12	28	40	8
		Хлеб пшенично-ржаной	80	4,86	0,72	27,96	113,4	0,16				0,1			0,03
		Итого завтрак	500	17,07	10,86	100,04	508,85	0,34	10,94	51,982	0,02	211,47	222,36	77,64	9,503
45	обед	Винегрет овощной	90	5,75	5,21	18,84	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
87		Суп с рыбнойконсервой	180	0,2	0	14	133,8	0,08	7,29	12	0,58	36,24	141,22	37,88	1,01
274		Мясо тушеное с овощами	170	5,76	3,43	18,24	228	0,1	3,71	20	0	31,8	150,1	35,7	1,52
137		Чай с лимоном	180	0,5	1,5	21	63,8	0	1,6	0	0,01	15,16	0,77	0	0,58
		Хлеб пшенично-ржаной	80	4,86	0,72	27,96	113,4	0,16				0,1			0,03
		Итого обед	700	17,07	10,86	100,04	633,8	0,4	22,85	32	2,44	106,5	337,06	94,33	3,99
	Итого за шестой день			34,14	21,72	200,08	1142,65	0,74	33,79	83,982	2,46	317,97	559,42	171,97	13,493

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
93	завтрак	Суп молочный с макаронами	200	7,19	6,51	23,55	181,5	0,11	1,14	38,25	0,03	202,03	172,48	30,18	0,64
949		Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
458		Кондитерские изделия	10	5,76	3,43	18,24	126,25	0,05	0,03	21,25	0	31,75	56,38	13,5	0,56
156		Фрукты свежие (бананы)	80	0,5	1,5	21	96	0,04	10	0,12	0	12	28	40	8
		Хлеб пшенично-ржаной	80	4,86	0,72	27,96	113,4	0,16					0,1		0,03
		<i>Итого завтрак</i>	550	18,51	12,16	104,75	545,15	0,36	11,17	59,632	0,03	251,88	256,86	83,68	9,633
45	обед	Винегрет овощной	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
87		Суп с рыбной консервой	250	8,61	8,4	14,34	167,25	0,1	9,11	15	0,7	45,3	176,53	47,35	1,26
274		Мясо тушеное с овощами	190	21,71	16,65	15,02	296	0,13	5,2	20	0	42,3	192,23	48,7	2,09
137		Чай с лимоном	180	0,22	0	16,28	63,8	0	1,6	0	0,01	15,16	0,77	0	0,58
		Хлеб пшенично-ржаной	80	4,8	0,8	35,6	151,2	0,21					0,13		0,04
		<i>Итого обед</i>	800	36,7	32,03	89,68	773,05	0,5	26,16	35	2,56	126,09	414,5	116,8	4,82
	<i>Итого за шестой день</i>			<i>41,56</i>	<i>44,19</i>	<i>194,43</i>	<i>1318,82</i>	<i>0086</i>	<i>37,33</i>	<i>94,632</i>	<i>2,59</i>	<i>377,97</i>	<i>671,36</i>	<i>200,48</i>	<i>14,453</i>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10	завтрак	Горошек зеленый с луком и растительным маслом	60	2,98	5,19	6,25	83,6	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
536		Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
694		Пюре картофельное	100	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1,01
943		Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшенично-ржаной	80	4,86	0,72	27,96	113,4	0,16				0,1			0,03
		<i>Итого завтрак</i>	<i>500</i>	<i>19,42</i>	<i>26,71</i>	<i>85,62</i>	<i>541,45</i>	<i>0,44</i>	<i>29,17</i>	<i>26,18</i>	<i>0,2</i>	<i>83,73</i>	<i>273,75</i>	<i>64,55</i>	<i>3,53</i>
43	обед	Салат из капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16	0,54
		белокочанной с растительным маслом													
		Суп крестьянский с куриным мясом	200	4,79	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0	32,07	34,98	5,42	0,3
366		Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,55	0,23	31,5	31,5	0	21,96	119,59	43,99	1,73
608		Котлета мясная	90	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23,00	0,00	35,00	133,10	25,70	1,50
588		Компот из сухофруктов	180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшенично-ржаной	80	4,2	0,7	31,15	132,3	0,19	3			0,12			0,03	
	<i>Итого обед</i>	<i>700</i>	<i>25,82</i>	<i>27,53</i>	<i>124,06</i>	<i>827,57</i>	<i>0,59</i>	<i>69,6</i>	<i>89,48</i>	<i>1,88</i>	<i>142,1</i>	<i>315,98</i>	<i>88,27</i>	<i>4,1</i>	
	<i>Итого за седьмой день</i>			<i>45,08</i>	<i>54,24</i>	<i>209,68</i>	<i>1369,02</i>	<i>1,03</i>	<i>99,85</i>	<i>81,712</i>	<i>2,08</i>	<i>223,95</i>	<i>589,73</i>	<i>152,82</i>	<i>7,843</i>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
10	завтрак	Горошек зеленый с луком и растительным маслом	60	2,98	5,19	6,25	83,6								
536		Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	224	0,11	11,00	0,68	0,00	21,45	59,95	20,80	0,68
694		Пюре картофельное	150	3,67	5,76	24,53	164,7	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
943		Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшенично-ржаной	80	4,86	0,72	27,96	113,4	0,16				0,1			0,03
		<i>Итого завтрак</i>	550	22,11	31,67	93,94	613,7	0,31	11	0,68	0	51,55	218,95	40,80	2,91
43		обед	Салат из капусты белокачанной с растительным маслом	90	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0,00	1,88	44,67	24,71	13,16
	Суп крестьянский с куриным мясом		200	5,99	7,54	15,53	148,28	0,08	0,04	1,28	0	40,09	43,73	6,78	0,38
366	Капуста тушеная		150	3,7	8,64	46,03	284,7	0,31	42	42	0	29,28	159,45	58,65	2,31
608	Котлета мясная		100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,80
588	Компот из сухофруктов		180	0,04	0	24,76	94,2	0,01	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0,18
	Хлеб пшенично-ржаной		80	4,2	0,7	31,15	132,3	0,19	3			0,12			0,03
	<i>Итого обед</i>		800	30,89	33,51	141,82	974,13	1,41	80,22	72,03	1,88	164,31	397,87	110,72	5,24
	<i>Итого за седьмой день</i>														
				53	62,72	138,21	1587,83	1,17	112,94	103,322	2,11	253,83	717,13	184,82	9,363

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
436	завтрак	Жаркое по-домашнему	140	17,21	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15	0,29	19,44	210,63	41,06	2,52	
46		Салат морковный с орехами	90	3,99	16,36	6,98	192,4	0,08	3,19	49,5	0	54,6	97,6	38,9	0,66	
42		Сыр	10	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25	
959		Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5	
		Хлеб пшенично-ржаной	80	4,86	0,72	27,96	113,4	0,16					0,1			0,03
		<i>Итого завтрак</i>	500	30,08	32,85	74,15	8732,16	0,42	10,98	129,51	0,29	416,14	523,23	102,71	3,96	
33		обед	Салат из свеклы	60	1,43	6,09	8,36		0,02	9,5	0	4,4	35,15	40,97	20,9	1,33
170	Борщ с капустой и картофелем		100	1,45	3,93	100,2		0,04	8,23	0	4,8	35,5	42,58	21	0,95	
462	Тефтели из говядины		80	10,76	16,27	10,61	93,9	0,03	2,4	0	0	13,49	123,92	18,69	1,67	
679	Каша гречневая рассыпчатая		100	9,94	7,48	47,78	82	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26	
	Сок фруктовый		180	0,8	0	13,5	94	0,02	2	0	0	42	32	22	2,2	
144	Фрукты свежие (яблоки)		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	34	
	Хлеб пшенично-ржаной		80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16					0,1			0,03
	<i>Итого обед</i>		700	28,38	34,77	108,09	430,3	0,54	32,13	0,02	4,8	145,74	517,47	172,59	45,44	
	<i>Итого за восьмой день</i>			63,33	61,53	269,02	1583,52	0,94	32,91	129,542	5,09	484,73	1013,73	254,4	48,073	

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
436	завтрак	Жаркое по-домашнему	180	27,53	7,47	21,95	265	0,21	8,97	24	0,46	31,1	337	65,7	4,03	
46		Салат морковный с орехами	100	3,99	16,36	6,98	192,4	0,08	3,19	49,5	0	54,6	97,6	38,9	0,66	
42		Сыр	10	5,8	7,38	0	91	0,01	0,18	65	0	220	125	8,75	0,25	
959		Какао с молоком	180	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01	0	122	90	14	0,5	
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16					0,1			0,03
		<i>Итого завтрак</i>	550	44,44	35,53	81,12	807	0,50	13,64	138,51	0,46	397,01	649,6	127,35	5,47	
33	обед	Салат из свеклы	60	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,5	0	4,4	35,15	40,97	20,9	1,33	
170		Борщ с капустой и картофелем	150	1,45	3,93	100,2	82	0,04	8,23	0	4,8	35,5	42,58	21	0,95	
462		Тефтели из говядины	90	13,48	20,33	13,27	290,28	0,03	3	0	0	16,87	154,9	23,37	2,08	
679		Каша гречневая рассыпчатая	140	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24	0	0,02	0	17,3	278	90	5,26	
		Сок фруктовый	180	0,8	0	13,5	94	0,002	2	0	0	42	32	22	2,2	
144		Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	2,2	0	0	34	
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16					0,1			0,03
	<i>Итого обед</i>	800	31,1	38,83	219,61	1027,84	0,52	32,73	0,03	9,2	149,12	548,45	177,27	45,85		
	<i>Итого за восьмой день</i>			75,54	74,37	300,73	2822,24	1,04	46,37	138,542	9,66	546,28	1198,05	304,62	51,323	

День:четверг

Неделя:вторая

Сезон:осенне-зимний

Возраст: 6-10лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
45	завтрак	Винегрет овощной	60	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
688		Макаронь отварные	100	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0	25,2	0	5,83	446	25,34	1,33
486		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	70,10	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01	0	52,11	238,46	59,77	0,96
943		Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		<i>Итого завтрак</i>	500	25,65	20,05	87,4	585,34	0,39	13,6	25,21	1,85	58,21	729,43	105,86	3,57
12	обед	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
108		Суп с макаронными изделиями	200	12,84	9,3	28,8	243,7	0,211	29,55	0,096	0	48,56	214,05	56,87	3,14
122		Запеканка картофельная	170	8,58	8,56	16,5	241	0,25	43,04	0,008		59,21	151,41	53,57	1,96
		Вафли	10	3,2	2,8	63,8	350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6
122		кисель	180	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
	<i>Итого обед</i>	700	29,95	20,61	163,2	1098,90	0,53	108,17	0,104	0	147,07	406,22	124,16	6,73	
	<i>Итого за девятый день</i>			55,58	40,66	250,06	1684,24	0,92	121,77	25,242	1,91	205,28	1135,65	230,02	10,03

День четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
688	завтрак	Винегрет овощной	60	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	0	1,85	23,2	44,97	20,75	0,85
486		Макароны отварные	100	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	0	28	0	6,48	49,56	28,16	1,48
122		Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100,30	18,03	10,21	8,49	195	0,13	4,36	0,01	0	67,74	310	77,7	1,25
943		Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		<i>Итого завтрак</i>	550	30,49	23,01	92,89	655,8	0,43	14,61	28,1	1,85	103,52	404,53	126,61	4,01
12	обед	Салат из кукурузы	90	2,88	6,18	8,04	99,3	0,10	9,30	0,00	0,00	18,66	5,78	19,53	0,66
108		Суп с макаронными изделиями	220	12,84	9,3	28,8	243,7	0,211	29,55	0,096	0	48,56	214,05	56,87	3,14
122		Запеканка картофельная	220	8,58	8,56	16,5	241	0,25	43,04	0,008		59,21	151,41	53,57	1,96
		Вафли	10	3,2	2,8	63,8	350	0,04	0	0	0	10	33	2	0,6
122		Кисель	180	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
	<i>Итого обед</i>	800	31,1	27,44	166,42	1794,42	1,361	111,89	0,968	0,00	154,53	408,53	131,97	6,99	
	<i>Итого за девятый день</i>			61,59	50,45	176,31	2450,22	1,791	126,5	29,068	1,85	258,05	813,06	258,58	11,00

День пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 6-10 лет

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
288,355	завтрак	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	90,20	10,52	11,78	13,75	202,5	0,07	0,97	47,91	0	34,02	119,38	25,85	1,07
694		Пюре картофельное	70	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	18,17	25,5	0,2	36,98	86,6	27,75	1,01
454		Булочки с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,05	0,03	28	0,51	12,4	34,5	13,2	0,87
943		Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		<i>Итого завтрак</i>	500	20,88	20,93	109,67	668,15	0,42	19,17	101,422	0,71	89,5	240,48	66,8	3,383
					0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0	0	13,97	16,94	8,06
17	обед	Салат из соленых огурцов с луком	60												
206		Суп гороховый	150	17,29	12,62	13,06	234,8	0,23	4,65	0	0,12	45,36	161,74	51,3	2,42
536		Сосиска отварная	80	8,32	16	16,96	179,2	0,03	0,00	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
511		Рис отварной	150	3,75	5,55	39,9	225	0,03	0	27	0	17,1	85,2	27	1,14
122		Кисель	180	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16				0,1			0,03
		<i>Итого обед</i>	700	33,48	37,84	120,77	879,5	1,06	37,98	27	0,12	113,73	395,37	102,36	6
	<i>Итого за десятый день</i>			54,36	79,82	230,44	1547,65	1,48	57,15	128,422	0,83	203,23	635,85	169,16	9,383

День пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возраст: 11 и старше

№ рецепту	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
288,355	завтрак	Фрикадельки в томатно-сметанном соусе	90/10	13,98	15,67	18,29	202,5	0,09	1,29	63,72	0	45,25	158,78	34,38	1,42
694		Пюре картофельное	130	3,67	5,76	24,53	137,25	0,16	21,8	30,6	0,23	44,37	103,91	33,3	1,21
454		Булочки с повидлом	60	3,5	3,75	34,77	187	0,05	0,03	28	0,51	12,4	34,5	13,2	0,87
943		Чай с сахаром	180	0,2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0,4
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16					0,1		0,03
		<i>Итого завтрак</i>	550	24,95	25,69	118,29	668,15	0,042	23,12	121,78	0,74	109,97	297,19	80,88	3,933
17	обед	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,86	5,11	2,61	35,88	0,02	5,55	0	0	23,28	28,24	13,44	0,61
206		Суп гороховый	200	18,39	13,68	16,33	234,8	0,28	5,81	0	0,15	53,08	179,18	51,3	2,83
536		Сосиска отварная	100	10,4	20	21,2	179,2	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8
511		Рис отварной	180	4,5	6,66	47,88	225	0,04	0	32,4	0	20,52	102,24	32,4	1,37
122		Кисель	180	0	0	22,58	91,22	0,6	30	0	0	18	4,29	0	0,6
		Хлеб пшенично-ржаной	80	3,6	0,6	26,7	113,4	0,16					0,1		0,03
		<i>Итого обед</i>	800	37,75	46,05	137,3	879,5	1,14	41,36	32,4	0,15	138,98	472,95	117,14	7,24
	<i>Итого за десятый день</i>			63,96	71,95	256,85	1566,25	3,39	64,48	154,732	0,89	248,95	770,14	198,02	11,173

Сводная ведомость пищевой ценности приготовляемых блюд (6-10 лет)

День	Неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
первый	первая	38	49,35	196,87	1341,28	1,12	38	110,204	30,3	331,06	436,93	107,97	40,391
второй	первая	64,24	53,96	212,11	1567,86	19,31	58,99	175,76	13,61	438,03	847,97	214,56	12,04
третий	первая	46,57	55,2	221,59	1522,53	2,71	57,82	93,51	2,43	214,35	690,35	205,04	10,51
четвертый	первая	65,43	45,97	198,2	1469,74	3,45	79,62	25,24	6,73	229,05	637,59	204,77	10,2
пятый	первая	63,86	54,64	272,02	1865,48	2,51	16,89	166,98	0,12	497,14	790,11	165,02	8,08
итого за 5 дней		278,1	259,12	1100,79	7766,89	29,1	251,32	571,694	53,19	1709,63	3402,95	897,36	81,221
среднее за 5 дней		55,62	51,824	220,158	1553,378	5,82	50,264	114,3388	10,638	341,926	680,59	179,472	16,2442
шестой	вторая	45,34	36,74	174,23	1161,25	2,53	33,79	83,98	2,46	319,82	559,42	171,97	13,49
седьмой	вторая	45,08	54,24	209,68	1387,62	2,82	99,85	81,71	2,08	225,8	589,73	152,82	7,84
восьмой	вторая	62,33	61,53	282,74	1602,12	2,73	32,91	129,54	5,09	528,58	999,73	254,4	48,07
девятый	вторая	51,94	40,78	244,93	1613,02	3,31	49,6	25,24	1,91	159,14	488,58	144,03	8,01
десятый	вторая	55,62	58,89	231,7	1566,25	3,27	57,15	128,42	0,83	205,08	635,85	169,16	9,38
итого за 5 дней		260,31	252,18	1143,28	7330,26	14,66	273,3	448,89	12,37	1438,42	3273,31	892,38	86,79
среднее за 5 дней		52,062	50,436	228,656	1466,052	2,932	54,66	89,778	2,474	287,684	654,662	178,476	17,358
итого за 10 дней		538,41	511,3	2244,07	15097,15	43,76	524,62	1020,584	65,56	3148,05	6676,26	1789,74	168,011
среднее за 10 дней		53,841	51,13	224,407	1509,715	4,376	52,462	102,0584	6,556	314,805	667,626	178,974	16,8011

Сводная ведомость пищевой ценности приготовляемых блюд (11-18 лет)

День	Неделя	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
первый	первая	42,47	56,66	208,04	1469,58	1,165	46,22	113,004	36,36	354,92	499,17	127,35	41,631
второй	первая	69,92	62,08	227,34	1721,51	23,39	66,66	196,69	16,99	469,2	921,91	241,7	13,05
третий	первая	56,3	68,93	254,55	1802,4	2,89	73,89	118,16	2,55	255,16	849,95	252,81	12,49
четвертый	первая	76,93	54,49	219,75	1694,77	3,63	81,95	28,04	6,78	263,3	771,46	233,67	11,98
пятый	первая	74,6	65,49	296,5	2104,1	2,6	21,86	191,12	0,15	515,28	927,55	202,11	9,72
итого за 5 дней		320,22	307,65	1206,18	8792,36	33,675	290,58	647,014	62,83	1857,86	3970,04	1057,64	88,871
среднее за 5 дней		64,044	61,53	241,236	1758,472	6,735	58,116	129,4028	12,566	371,572	794,008	211,528	17,7742
шестой	вторая	55,21	44,19	194,43	1336,8	2,65	37,33	94,63	2,59	379,82	671,36	200,48	14,45
седьмой	вторая	53	65,18	235,76	1606,43	2,97	114,02	103,32	2,11	262,08	720,73	184,82	9,36
восьмой	вторая	76,8	74,48	301,99	1853,44	2,83	46,37	138,54	9,66	578,77	1198,05	304,62	51,32
девятый	вторая	63,49	50,71	266,43	1850,82	3,48	54,49	28,04	1,93	193,13	607,32	180,74	9,64
десятый	вторая	63,96	71,95	256,85	1801,2	3,39	64,48	154,73	0,89	248,95	770,14	198,02	11,17
итого за 5 дней		312,46	306,51	1255,46	8448,69	15,32	316,69	519,26	17,18	1662,75	3967,6	1068,68	95,94
среднее за 5 дней		62,492	61,302	251,092	1689,738	3,064	63,338	103,852	3,436	332,55	793,52	213,736	19,188
итого за 10 дней		632,68	614,16	2461,64	17241,05	48,995	607,27	1166,274	80,01	3520,61	7937,64	2126,32	184,811
среднее за 10 дней		63,268	61,416	246,164	1724,105	4,8995	60,727	116,6274	8,001	352,061	793,764	212,632	18,4811