



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБОУ Мурманская КШ №1

И.Павлова

Брз 2024г

**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ
В ВОЗРАСТЕ С 7 ДО 11 ЛЕТ
(ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД)**

При составлении меню использована литература:

1. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов в общеобразовательных организациях/ РПН, 2022
2. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий
Для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений. /Уральский региональный центр питания, Пермь, 2013
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания (И.М.Скурихин, В.А.Тутельян)

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)																												
			Б	Ж	У			В1	В2	А	С	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21																					
Завтрак																																									
54-1г	запеканка из творога	150.0	29.7	10.7	21.7	301.2	0.1	0.3	51.1	0.2	0.3	181.0	159.0	224.0	32.0	291.0	0.9	29.0	39.0	50.0	понедельник																				
9.4.10.	джем фруктовый	10.0	0.1	0.0	7.2	27.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	15.2	1.2	0.9	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0																					
54-2гн	чай с сахаром	200.0	0.2	0.0	6.5	26.8	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0.0	0.0	0.0																					
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45.0	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0																					
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25.0	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0																					
9.1.4.7	мандарин	100.0	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	38.0	12.0	155.0	35.0	11.0	17.0	0.1	0.0	0.0	0.0																				
Итого в Завтрак		530.0	35.9	11.6	73.4	542.9	0.2	0.4	51.4	0.2	38.6	571.0	453.1	282.5	65.8	385.8	3.2	29.0	39.0	50.0	первая																				
Обед																																									
8.1.6.4	огурцы соленые, консерв.	60.0	0.5	0.1	1.0	7.8	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	666.6	84.6	13.8	8.4	14.4	0.4	0.0	0.0	0.0																					
54-9с	суп фасолевый	200.0	4.1	4.0	14.0	108.3	0.1	0.1	120.8	0.0	3.7	96.4	363.0	30.4	26.8	96.2	1.3	16.6	3.6	27.0																					
54-20м	говядина отварная	4.96	1.7	1.2	0.0	17.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	13.3	1.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0																					
54-18м	печень говяжья по-строгановски	100.0	16.8	15.8	6.6	236.5	0.2	1.7	4726.3	0.0	12.4	562.5	250.0	38.8	17.5	276.3	5.7	73.8	32.9	220.0																					
54-1г	Макароны отварные	150	5.4	4.9	32.8	196.8	0.1	0.02	18.4	0.1	0	149	53.798	12.0	7.2	41.0	0.7	21.0	0.1	12.0																					
54-3хн	компот из чернослива	200.0	0.5	0.2	19.5	81.3	0.0	0.0	1.5	0.0	0.3	2.0	179.0	18.0	22.0	18.0	0.7	0.1	0.1	1.0																					
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45.0	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0																					
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	183.0	73.5	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.0	0.0																					
Итого в Обед		790.0	34.4	27.0	106.0	806.3	0.5	1.8	4666.9	0.2	20.2	1897.3	1047.4	132.7	102.3	522.5	10.4	111.5	36.7	260.0	вторая																				
Полдник																																									
6.1.3.2.17	Пряники заварные	100.0	5.9	4.7	75.0	366.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	71.0	11.0	9.0	50.0	0.8	0.0	0.0	0.0																					
54-31хн	компот из клубники	200	0	0	7	29	0	0	0	0	1	2	20	65	1	2	0	0	0	4																					
Итого в Полдник		300.0	6.0	4.7	82.2	395.3	0.1	0.0	0.0	0.0	1.2	3.9	90.9	76.0	10.4	51.9	0.9	0.2	0.1	3.6																					
Итого за 1 день																						1620.0	76.3	43.3	261.6	1744.5	0.8	2.2	4918.3	0.4	60.0	2472.2	1591.4	491.1	178.5	960.2	14.6	140.7	75.8	313.6	7-11 ЛЕТ

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамны(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						вторник
54-1а	Омлет натуральный	150.0	12.7	18.0	3.3	225.5	0.1	0.4	183.0	2.2	0.3	254.0	180.0	110.0	17.0	203.0	2.1	42.0	26.1	63.0		
54-2а	горошек зеленый	60.0	1.7	0.1	3.5	22.1	0.1	0.0	18.0	0.0	2.4	164.0	49.0	11.0	11.0	32.0	0.4	0.0	0.7	0.0		
54-4гв	чай с молоком и сахаром	200.0	1.6	1.1	8.7	50.9	0.0	0.1	6.9	0.0	0.3	20.0	81.3	57.0	9.9	46.0	0.8	4.5	0.9	10.0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	25.0	1.9	0.2	12.3	58.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	124.8	23.3	5.0	3.5	16.3	0.3	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25.0	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0		
9.1.5.2	банан	100.0	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	0.1	0.0	0.0	10.0	31.0	348.0	8.0	42.0	28.0	0.6	0.0	0.0	0.0		
Итого в Завтрак		560.0	21.1	20.2	57.2	496.8	0.2	0.6	207.9	2.2	13.0	746.3	742.8	199.8	95.2	364.8	5.1	46.5	27.7	73.0		
Обед																						первая
54-28з	свекла отварная дольками	60.0	0.9	0.1	5.2	25.2	0.0	0.0	0.8	0.0	2.7	23.0	156.0	21.0	13.0	24.0	0.8	4.6	0.4	13.0		
54-21с	Суп картофельный с рыбой (треск	200.0	8.4	2.5	14.6	114.5	0.1	0.1	116.4	0.4	8.7	111.8	580.8	26.4	34.0	134.0	1.1	75.2	9.0	338.2		
54-2м	Гуляш из говядины	100.0	16.9	16.4	4.0	232.0	0.0	0.1	25.5	0.1	1.4	121.3	322.5	15.0	23.8	166.3	2.5	17.5	0.3	62.5		
54-11г	картофельное пюре	150	3.2	5.2	19.8	139.4	0.1	0.1	23.8	0.1	10.2	162.0	625.0	39.0	28.0	84.0	1.0	28.0	0.8	43.0		
54-7хв	компот из смородины	200.0	0.3	0.1	8.4	35.4	0.0	0.0	3.1	0.0	24.0	7.4	87.3	9.6	8.1	8.6	0.4	0.3	0.3	5.1		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60.0	4.6	0.5	29.5	141.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	299.4	55.8	12.0	8.4	39.0	0.7	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	183.0	73.5	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.0	0.0		
Итого в Обед		800.0	36.3	25.2	91.5	739.7	0.4	0.4	169.6	0.6	47.0	907.9	1900.9	133.5	129.4	503.3	7.6	125.6	10.7	461.8		
Полдник																						неделя
6.1.3.5.10	Сушка	100.0	3.3	0.4	20.6	99.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	181.5	55.5	9.0	13.8	36.3	0.6	0.0	0.0	0.0		
54-1хв	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	0	0	15	0	0	0	0	50	2	4	0	0	0	0		
Итого в Полдник		300.0	3.8	0.4	40.4	180.3	0.1	0.0	15.0	0.0	0.0	181.6	55.7	59.0	15.9	40.6	0.7	0.0	0.0	0.0		
Итого за 1 день																						Сезон: осенне-зимний 7-11 ЛЕТ
Итого за 1 день		1660.0	61.2	45.8	189.1	1416.8	0.7	1.0	392.5	2.8	60.0	1835.7	2699.4	392.3	240.4	908.6	13.4	172.1	38.4	534.8		

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200.0	8.6	11.3	34.3	272.9	0.2	0.2	40.2	0.1	0.5	347.0	274.0	139.0	63.0	233.0	1.9	51.0	14.6	62.0	ср	
54-1з	сыр полутвердый	15.0	3.5	4.4	0.0	53.8	0.0	0.0	39.0	0.1	0.1	121.5	13.0	132.0	5.5	75.0	0.2	0.0	2.2	0.0	ср	
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200.0	0.3	0.0	6.7	27.9	0.0	0.0	0.4	0.0	1.2	1.3	30.2	6.9	4.6	8.5	0.8	0.0	0.0	0.7	ср	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45.0	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0	ср	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25.0	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0	ср	
9.1.2.2	груша	100.0	0.6	0.3	10.3	47.0	0.2	0.3	0.0	0.0	5.0	14.0	155.0	19.0	12.0	16.0	2.3	0.0	0.0	0.0	ср	
Итого в Завтрак		585.0	18.1	16.7	81.3	550.9	0.5	0.6	79.6	0.2	6.8	860.9	575.3	314.7	103.2	401.3	6.6	51.0	16.8	62.7	ср	
Обед																						
54-4з	перец болгарский в нарезке	60.0	0.8	0.1	2.9	15.4	0.1	0.1	150.0	0.0	120.0	1.2	98.0	4.8	4.2	9.6	0.3	1.8	0.1	4.2	ср	
54-4с	Рассольник домашний	200.0	1.9	5.1	11.2	98.5	0.1	0.1	104.2	0.0	8.4	198.0	371.4	27.6	20.2	50.4	0.8	17.0	0.3	27.8	ср	
54-20м	говядина отварная	5.0	1.7	1.2	0.0	17.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	13.3	1.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ср	
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200.0	22.1	21.9	13.2	339.4	0.1	0.2	103.0	0.1	28.9	306.0	743.0	84.0	48.0	233.0	3.7	45.0	0.7	89.0	ср	
54-2хн	компот из кураги	200	1	0	16	67	0	0	70	0	0	3	285	28	18	25	1	0	0	0	ср	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60.0	4.6	0.5	29.5	141.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	299.4	55.8	12.0	8.4	39.0	0.7	0.0	0.0	0.0	ср	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	183.0	73.5	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.0	0.0	ср	
Итого в Обед		755.0	34.1	29.3	82.5	731.0	0.3	0.4	427.2	0.2	158.5	1003.5	1628.4	167.1	112.9	404.4	7.1	63.8	1.0	121.0	ср	
Полдник																						
6.1.3.2.15	Печенье сахарное	100.0	7.5	9.8	74.7	417.0	0.1	0.1	10.0	0.0	0.0	330.0	110.0	29.0	20.0	90.0	2.1	0.0	0.0	0.0	ср	
54-4хн	компот из изюма	200.0	0.4	0.1	18.4	75.8	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	17.8	138.0	14.0	7.3	22.0	0.5	0.2	0.1	46.8	ср	
Итого в Полдник		300.0	7.9	9.9	93.1	492.8	0.1	0.1	10.7	0.0	0.0	347.8	248.0	43.0	27.3	112.0	2.6	0.2	0.1	46.8	ср	
Итого за 1 день																						
Итого за 1 день		1640.0	60.1	55.9	257.4	1774.7	0.9	1.0	517.5	0.4	165.2	2212.1	2451.7	524.8	243.4	917.7	16.3	115.0	17.9	230.5	ср	

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак																					
54-23к	Каша жидкая молочная пшеничная	200.0	6.8	5.8	32.1	208.3	0.1	0.2	26.7	0.1	0.5	338.0	199.0	124.0	33.0	176.0	1.8	49.0	26.7	20.0	
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200.0	3.8	2.9	11.3	86.0	0.0	0.1	13.3	0.0	0.5	39.0	184.0	111.0	31.0	107.0	1.1	9.0	1.8	20.0	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45.0	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25.0	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0	
9.1.2.6	яблоки	120.0	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	0.0	0.0	0.0	12.0	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.6	0.0	0.0	0.0	
Итого в Завтрак		590.0	16.2	9.9	85.7	500.0	0.3	0.3	40.0	0.1	13.0	785.3	819.7	272.0	92.9	365.0	7.0	58.0	28.5	40.0	
Обед																					
54-2з	огурец в нарезке	60.0	0.5	0.1	1.5	8.5	0.0	0.0	6.0	0.0	6.0	4.8	85.0	14.0	8.4	25.0	0.4	1.8	0.2	10.0	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200.0	1.7	4.3	9.7	90.2	0.0	0.0	134.6	0.0	6.8	107.0	264.6	33.6	19.2	42.6	0.9	17.2	0.4	22.6	
54-20м	говядина отварная	5.7	1.9	1.4	0.0	20.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.9	15.2	1.9	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
54-21м	курица отварная	100.0	32.1	2.4	1.1	154.8	0.1	0.1	30.6	0.0	3.6	213.8	381.3	21.3	111.3	220.0	1.9	28.8	28.9	197.5	
54-4г	каша гречневая рассыпчатая	150.0	8.3	6.3	36.0	233.7	0.2	0.1	19.2	0.1	0.0	149.0	219.0	15.0	120.0	181.0	4.0	22.0	3.5	16.0	
54-5хн	компот из яблок и вишни	200	0	0	10	43	0	0	3	0	2	7	92	9	6	7	1	1	0	4	
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60.0	4.6	0.5	29.5	141.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	299.4	55.8	12.0	8.4	39.0	0.7	0.0	0.0	0.0	
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	183.0	73.5	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.0	0.0	
54-4соус	соус сметанный натуральный	30	0.9	5	2	55.8	0.01	0.02	23.3	0	0.05	35.7	30.9	24	2.6	17.1	0.07	6.3	0.2	4.5	
Итого в Обед		835.7	52.2	20.5	100.0	798.8	0.5	0.3	216.2	0.2	19.3	1015.1	1203.5	139.8	289.9	579.0	9.6	76.9	33.3	254.8	
Полдник																					
6.1.3.5.13	Галеты	100.0	3.3	0.4	20.9	103.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	209.1	57.3	9.0	13.8	37.5	0.7	0.0	0.0	0.0	
54-3хн	компот из чернослива	200	0.5	0.2	19.5	81.3	0.00	0.0	1.50	0.00	0.3	2	179	18	22	18	1	0	0	1.0	
Итого в Полдник		300.0	3.8	0.6	40.4	184.8	0.1	0.0	1.5	0.0	0.3	211.1	236.3	27.0	35.8	55.5	1.3	0.1	0.1	1.0	
Итого за 1 день																					
Итого за 1 день		1725.7	72.2	31.0	226.1	1483.6	0.8	0.7	257.7	0.3	32.7	2011.5	2259.5	438.8	418.5	999.5	17.9	135.0	61.8	295.8	

четверг

первая

неделя

Сезон

осенне-зимний

7-11 ЛЕТ

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)										
			Б	Ж	У			В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Завтрак																							
54-1о	Омлет натуральный	150.0	12.7	18.0	3.3	225.5	0.1	0.4	183.0	2.2	0.3	254.0	180.0	110.0	17.0	203.0	2.1	42.0	26.1	63.0	ПЯТНИЦА		
8.1.6.28	икра кабачковая	60.0	1.1	5.3	4.6	71.4	0.0	0.0	0.0	0.0	4.2	420.0	189.0	24.6	9.0	22.2	0.4	0.0	0.0	0.0			
54-21гн	какао с молоком	200.0	4.6	3.6	12.6	100.4	0.0	0.2	17.3	0.0	0.7	50.0	220.0	143.0	34.0	130.0	1.1	12.0	2.3	38.0			
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45.0	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0			
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25.0	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0			
9.1.3.4	киви	100.0	0.8	0.4	8.1	47.0	0.0	0.0	0.0	0.0	180.0	5.0	300.0	40.0	25.0	34.0	0.8	0.0	0.0	0.0			
Итого в Завтрак		580.0	24.3	28.0	59.1	593.6	0.2	0.7	200.3	2.2	185.2	1106.1	992.1	335.4	103.1	458.0	5.9	54.0	28.4	101.0	первая		
Обед																							
54-3з	помидор в нарезке	60.0	0.7	0.1	2.3	12.8	0.0	0.0	79.8	0.0	15.0	1.8	174.0	8.4	12.0	16.0	0.5	1.2	0.2	12.0			
54-7с	суп картофель с макар изделиями	200.0	2.5	2.2	18.1	102.0	0.1	0.1	97.6	0.0	6.9	93.0	410.4	13.8	20.8	54.6	0.9	16.8	0.2	32.8			
54-20м	говядина отварная	5.0	1.7	1.2	0.0	17.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	13.3	1.7	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
54-13р	Коллета рыбная любительская (трес)	100.0	13.0	3.9	6.1	110.9	0.1	0.1	295.0	0.9	1.1	197.0	271.0	42.0	29.0	172.0	0.9	112.0	17.7	494.0			
54-6г	рис отварной	150.0	3.7	4.8	36.5	203.5	0.0	0.0	18.4	0.1	0.0	153.0	46.6	6.9	24.0	73.0	0.5	21.0	7.2	27.0			
54-2гн	чай с сахаром	200	0	0	7	27	0	0	0	0	0	1	21	5	4	7	1	0	0	0			
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60.0	4.6	0.5	29.5	141.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	299.4	55.8	12.0	8.4	39.0	0.7	0.0	0.0	0.0			
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	183.0	73.5	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.0	0.0			
54-5соус	соус молочный натуральный	30	1.1	2.2	2.9	35.8	0.01	0.04	10.4	0	0.16	38.1	39.3	33	3.9	26.1	0.06	6.3	0.68	6.6			
Итого в Обед		835.0	29.5	15.3	111.9	702.6	0.4	0.3	501.5	1.0	24.0	979.3	1093.1	131.3	116.0	435.3	5.4	157.3	26.1	572.4	неделя		
Полдник																							
6.1.3.2.17	Пряники заварные	100.0	5.9	4.7	75.0	366.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	71.0	11.0	9.0	50.0	0.8	0.0	0.0	0.0			
54-31хн	компот из клубники	200.0	0.1	0.0	7.2	29.3	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	1.9	19.9	65.0	1.4	1.9	0.1	0.2	0.1	3.6			
Итого в Полдник		300.0	6.0	4.7	82.2	395.3	0.1	0.0	0.0	0.0	1.2	3.9	90.9	76.0	10.4	51.9	0.9	0.2	0.1	3.6	Сезон:		
Итого за 1 день																							
Итого за 1 день		1715.0	59.8	48.0	253.2	1691.5	0.7	1.0	701.8	3.2	210.4	2089.2	2176.1	542.7	229.5	945.2	12.2	211.5	54.6	677.0	7-11 ЛЕТ		

День: понедельник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)										
			Б	Ж	У			В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Завтрак																							
54-1г	запеканка из творога	150.0	29.7	10.7	21.7	301.2	0.1	0.3	51.1	0.2	0.3	181.0	159.0	224.0	32.0	291.0	0.9	29.0	39.0	50.0	понедельник		
9.4.10.	джем фруктовый	10.0	0.1	0.0	7.2	27.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.2	15.2	1.2	0.9	1.8	0.0	0.0	0.0	0.0			
54-2гн	чай с сахаром	200.0	0.2	0.0	6.5	26.8	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0.0	0.0	0.0			
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45.0	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0			
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25.0	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0			
9.1.4.7	мандарин	100.0	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	38.0	12.0	155.0	35.0	11.0	17.0	0.1	0.0	0.0	0.0		
Итого в Завтрак		530.0	35.9	11.6	73.4	542.9	0.2	0.4	51.4	0.2	38.6	571.0	453.1	282.5	65.8	385.8	3.2	29.0	39.0	50.0	второй		
Обед																							
8.1.6.4	огурцы соленые, консерв.	60.0	0.5	0.1	1.0	7.8	0.0	0.0	0.0	0.0	3.0	666.6	84.6	13.8	8.4	14.4	0.4	0.0	0.0	0.0			
54-8с	суп гороховый	200.0	4.2	4.0	15.9	116.8	0.2	0.1	97.2	0.0	4.8	95.8	382.4	27.0	29.0	80.4	1.5	16.0	2.0	28.8			
54-20м	говядина отварная	4.6	1.6	1.1	0.0	16.4	0.0	0.0	0.0	0.0	0.8	12.4	1.6	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0			
54-9м	Жаркое по-домашнему	200.0	20.1	18.7	17.2	318.0	0.1	0.2	27.3	0.1	9.5	291.0	821.0	26.0	45.0	231.0	3.4	45.0	0.4	99.0			
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200.0	0.5	0.0	19.8	81.0	0.0	0.0	15.0	0.0	0.0	0.1	0.2	50.0	2.1	4.3	0.1	0.0	0.0	0.0			
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60.0	4.6	0.5	29.5	141.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	299.4	55.8	12.0	8.4	39.0	0.7	0.0	0.0	0.0			
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	183.0	73.5	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.0	0.0			
Итого в Обед		754.6	33.5	24.8	93.4	733.2	0.4	0.3	139.5	0.1	18.1	1548.3	1419.1	139.5	107.0	416.5	7.2	61.0	2.4	127.8	неделя		
Полдник																							
6.1.3.2.15	Печенье сахарное	100.0	7.5	9.8	74.7	417.0	0.1	0.1	10.0	0.0	0.0	330.0	110.0	29.0	20.0	90.0	2.1	0.0	0.0	0.0			
54-11хн	компот из брусники	200	0	0	8	33	0	0	1	0	1	1	15	5	1	3	0	0	0	0			
Итого в Полдник		300.0	7.6	9.9	82.6	449.7	0.1	0.1	11.0	0.0	1.2	331.1	125.1	33.5	21.2	92.8	2.2	0.0	0.0	0.0	сезон		
Итого за 1 день																							
Итого за 1 день		1584.6	77.0	46.3	249.4	1725.8	0.7	0.7	201.9	0.3	57.8	2450.4	1997.3	455.5	194.0	895.1	12.6	90.0	41.4	177.8	7-11 ЛЕТ		

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-20з	горошек зеленый	60.0	1.7	0.1	3.5	22.1	0.1	0.0	18.0	0.0	2.4	164.0	49.0	11.0	11.0	32.0	0.4	0.0	0.7	0.0	вторник	
54-1о	Омлет натуральный	150.0	12.7	18.0	3.3	225.5	0.1	0.4	183.0	2.2	0.3	254.0	180.0	110.0	17.0	203.0	2.1	42.0	26.1	63.0		
54-3гн	чай с лимоном и сахаром	200.0	0.3	0.0	6.7	27.9	0.0	0.0	0.4	0.0	1.2	1.3	30.2	6.9	4.6	8.5	0.8	0.0	0.0	0.7		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45.0	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25.0	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0		
9.1.5.2	банан	100.0	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	0.1	0.0	0.0	10.0	31.0	348.0	8.0	42.0	28.0	0.6	0.0	0.0	0.0		
Итого в Завтрак		580.0	21.3	19.3	65.0	520.8	0.3	0.5	201.4	2.2	13.9	827.4	710.3	153.7	92.7	340.3	5.3	42.0	26.8	63.7	вторник	
Обед																						
54-28з	свекла отварная дольками	60.0	0.9	0.1	5.2	25.2	0.0	0.0	0.8	0.0	2.7	23.0	156.0	21.0	13.0	24.0	0.8	4.6	0.4	13.0		
54-1с	Ши из свежей капусты со сметаной	200.0	1.6	4.9	5.3	72.1	0.0	0.0	105.0	0.0	10.8	98.6	184.0	37.4	13.2	31.0	0.5	15.2	0.3	14.8		
54-20м	говядина отварная	5.7	1.9	1.4	0.0	20.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.9	15.2	1.9	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
54-1г	Макароны отварные	150.0	5.4	4.9	32.8	196.8	0.1	0.0	18.4	0.1	0.0	149.0	53.8	12.0	7.2	41.0	0.7	21.0	0.1	12.0		
54-2м	Гуляш из говядины	100.0	16.9	16.4	4.0	232.0	0.0	0.1	25.5	0.1	1.4	121.3	322.5	15.0	23.8	166.3	2.5	17.5	0.3	62.5		
54-7хн	компот из смородины	200.0	0.3	0.1	8.4	35.4	0.0	0.0	3.1	0.0	24.0	7.4	87.3	9.6	8.1	8.6	0.4	0.3	0.3	5.1		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60.0	4.6	0.5	29.5	141.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	299.4	55.8	12.0	8.4	39.0	0.7	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	183.0	73.5	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.0	0.0		
Итого в Обед		805.7	33.6	28.7	95.2	774.8	0.3	0.2	152.8	0.2	39.8	896.8	934.8	117.8	87.8	357.3	6.7	58.6	1.4	107.4	вторник	
Полдник																						
6.1.3.2.17	Пряники заварные	100.0	5.9	4.7	75.0	366.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	2.0	71.0	11.0	9.0	50.0	0.8	0.0	0.0	0.0		
54-31хн	компот из клубники	200	0	0	7	29	0	0	0	0	1	2	20	65	1	2	0	0	0	4		
Итого в Полдник		300.0	6.0	4.7	82.2	395.3	0.1	0.0	0.0	0.0	1.2	3.9	90.9	76.0	10.4	51.9	0.9	0.2	0.1	3.6		
Итого за 1 день																						
Итого за 1 день		1685.7	60.9	52.7	242.4	1690.9	0.6	0.8	354.2	2.4	54.8	1728.1	1736.0	347.4	190.8	749.4	12.9	100.8	28.3	174.7	7-11 ЛЕТ	

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)										
			Б	Ж	У			В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21			
Завтрак																							
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	200.0	8.3	10.2	37.6	274.9	0.2	0.2	41.6	0.1	0.5	339.0	216.0	127.0	49.0	186.0	1.3	52.0	3.1	35.0	ср		
54-21гн	какао с молоком	200.0	4.6	3.6	12.6	100.4	0.0	0.2	17.3	0.0	0.7	50.0	220.0	143.0	34.0	130.0	1.1	12.0	2.3	38.0	ср		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45.0	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0	ср		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25.0	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0	ср		
9.1.4.1	апельсин	100.0	0.9	0.2	8.1	43.0	0.0	0.0	0.0	0.0	60.0	13.0	197.0	34.0	13.0	23.0	0.3	0.0	0.0	0.0	ср		
Итого в Завтрак		570.0	18.9	14.7	88.8	567.6	0.4	0.4	58.9	0.1	61.2	779.1	736.1	321.8	114.1	407.8	4.2	64.0	5.4	73.0	ср		
Обед																							
54-21з	кукуруза сахарная	60	1.2	0.2	6.0	31.3	0.0	0.0	0.7	0.0	1.2	182.0	68.0	22.0	6.8	21.0	0.2	0.0	0.3	11.0	ср		
54-3с	Рассольник ленинградский	200.0	1.9	5.1	13.2	106.7	0.1	0.1	104.0	0.0	5.5	196.8	335.0	21.0	19.8	51.4	0.7	16.6	0.8	28.2	ср		
54-20м	говядина отварная	5.4	1.8	1.3	0.0	19.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.9	14.3	1.8	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	ср		
54-12м	Плов с курицей	200.0	27.3	8.1	33.2	314.6	0.1	0.1	147.0	0.0	2.4	291.0	383.0	20.0	108.0	234.0	2.0	40.0	27.5	169.0	ср		
54-2хн	компот из кураги	200.0	1.0	0.1	15.7	66.9	0.0	0.0	70.0	0.0	0.3	2.6	285.0	28.0	18.0	25.0	0.6	0.0	0.0	0.0	ср		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60.0	4.6	0.5	29.5	141.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	299.4	55.8	12.0	8.4	39.0	0.7	0.0	0.0	0.0	ср		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	183.0	73.5	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.0	0.0	ср		
Итого в Обед		756.4	39.8	15.7	107.6	731.7	0.3	0.2	321.7	0.1	10.2	1169.1	1202.1	113.7	175.1	417.8	5.3	56.6	28.5	208.2	ср		
Полдник																							
6.1.3.5.8	Баранка	100.0	3.1	0.4	19.3	93.3	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	172.5	52.5	8.4	13.2	34.2	0.8	0.0	0.0	0.0	ср		
54-3хн	компот из чернослива	300	1	0	20	81	0	0	2	0	0	2	179	18	22	18	1	0	0	1	ср		
Итого в Полдник		300.0	3.6	0.6	39.8	174.6	0.1	0.0	15	0.0	0.3	174.5	231.5	26.4	35.2	52.2	1.5	0.1	0.1	1.0	ср		
Итого за 1 день																							
Итого за 1 день		1625.4	62.3	31.0	235.2	1473.9	0.7	0.6	382.1	0.2	71.8	2122.7	2169.7	461.9	324.4	877.8	11.0	120.7	34.0	282.2	ср		

День: четверг
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория:

7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)			Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)										
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	200.0	5.8	5.8	33.0	207.9	0.1	0.1	34.6	0.1	0.5	335.0	171.0	117.0	23.0	118.0	1.1	49.0	7.8	20.0	четверг	
54-23гн	кофейный напиток с молоком	200.0	3.8	2.9	11.3	86.0	0.0	0.1	13.3	0.0	0.5	39.0	184.0	111.0	31.0	107.0	1.1	9.0	1.8	20.0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45.0	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25.0	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0		
9.1.2.2	груша	120.0	0.7	0.4	12.4	56.4	0.2	0.4	0.0	0.0	6.0	16.8	186.0	22.8	14.4	19.2	2.8	0.0	0.0	0.0		
Итого в Завтрак		590.0	15.4	9.8	87.2	499.6	0.4	0.7	47.9	0.1	7.0	767.9	644.1	268.6	86.5	313.0	6.4	58.0	9.5	40.0		
Обед																						
54-3з	помидор в нарезке	60.0	0.7	0.1	2.3	12.8	0.0	0.0	79.8	0.0	15.0	1.8	174.0	8.4	12.0	16.0	0.5	1.2	0.2	12.0	пятница	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со с	200.0	1.7	4.3	9.7	90.2	0.0	0.0	134.6	0.0	6.8	107.0	264.6	33.6	19.2	42.6	0.9	17.2	0.4	22.6		
54-20м	говядина отварная	5.7	1.9	1.4	0.0	20.1	0.0	0.0	0.0	0.1	0.9	15.2	1.9	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200.0	22.1	21.9	13.2	339.4	0.1	0.2	103.0	0.1	28.9	306.0	743.0	84.0	48.0	233.0	3.7	45.0	0.7	89.0		
54-11хн	компот из брусники	200	0	0	8	33	0	0	1	0	1	1	15	5	1	3	0	0	0	0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60.0	4.6	0.5	29.5	141.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	299.4	55.8	12.0	8.4	39.0	0.7	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	183.0	73.5	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.0	0.0		
Итого в Обед		756.7	33.1	28.7	72.6	668.4	0.3	0.3	318.4	0.2	52.8	913.5	1327.9	153.3	102.9	380.8	7.0	63.4	1.3	123.6		
Полдник																						
6.1.3.5.15	Печенье затяжное	100.0	2.3	2.7	21.3	118.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	129.0	38.4	6.6	9.6	25.5	0.5	0.0	0.0	0.0		
54-32хн	компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.5	0.01	0.0	1.20	0.00	1.6	8	93	58	3	4	1	1	0	3.2		
Итого в Полдник		300.0	2.5	2.8	31.2	160.3	0.1	0.0	1.2	0.0	1.6	137.0	130.9	64.6	12.7	29.3	1.3	0.8	0.1	3.2		
Итого за 1 день																						
Итого за 1 день		1645.7	51.0	41.4	191.0	1348.3	0.8	1.0	367.5	0.3	61.4	1818.3	2102.9	486.4	202.1	723.1	14.7	122.2	11.0	166.8	7-11 ЛЕТ	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 ЛЕТ

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Пищевая вещества(г)				Эн.цен	Витамины(мг)					Минеральные вещ-ва(мг)									
			Б	Ж	У			B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
Завтрак																						
54-1з	сыр полутвердый	15.0	3.5	4.4	0.0	53.8	0.0	0.1	39.0	0.2	0.1	121.5	13.0	132.0	5.5	75.0	0.2	0.0	2.2	0.0	ПЯТНИЦА	
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200.0	7.3	9.3	34.0	249.1	0.1	0.2	41.5	0.1	0.6	342.0	211.0	157.0	33.0	222.0	0.9	50.0	16.8	62.0		
54-2гн	чай с сахаром	200.0	0.2	0.0	6.5	26.8	0.0	0.0	0.3	0.0	0.0	0.7	20.8	4.5	3.8	7.2	0.7	0.0	0.0	0.0		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	45.0	3.4	0.4	22.1	105.8	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	224.6	41.9	9.0	6.3	29.3	0.5	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	25.0	1.7	0.3	8.4	43.5	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	152.5	61.3	8.8	11.8	39.5	1.0	0.0	0.0	0.0		
9.1.2.6	яблоки	120.0	0.5	0.5	11.8	56.4	0.0	0.0	0.0	0.0	12.0	31.2	333.6	19.2	10.8	13.2	2.6	0.0	0.0	0.0		
Итого в Завтрак		605.0	16.6	14.9	82.3	535.4	0.3	0.3	80.3	0.3	12.7	872.5	651.5	330.5	71.2	386.2	5.9	50.0	19.0	62.0		
Обед																						
54-2з	огурец в нарезке	60.0	0.5	0.1	1.5	8.5	0.0	0.0	6.0	0.0	6.0	4.8	85.0	14.0	8.4	25.0	0.4	1.8	0.2	10.0		
54-10с	суп крестьянский с крупой перловс	200.0	1.9	5.0	10.3	94.2	0.0	0.0	103.2	0.0	6.4	96.6	200.2	27.6	14.6	52.4	0.6	15.2	2.8	16.7		
54-20м	говядина отварная	6.1	2.1	1.5	0.0	21.5	0.0	0.0	0.0	0.1	1.0	16.3	2.1	0.3	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0		
54-23м	биточек из курицы	100.0	19.2	4.3	13.4	168.1	0.1	0.1	6.3	0.0	0.6	210.1	228.8	29.3	63.8	143.6	1.4	17.3	18.4	102.4		
54-6г	рис отварной	150.0	3.7	4.8	36.5	203.5	0.0	0.0	18.4	0.1	0.0	153.0	46.6	6.9	24.0	73.0	0.5	21.0	7.2	27.0		
54-5хн	компот из яблoк и вишни	200.0	0.2	0.1	10.2	42.5	0.0	0.0	2.5	0.0	2.0	7.3	91.5	9.2	5.9	6.9	0.5	0.8	0.1	4.2		
6.1.3.2.1	Хлеб пшеничный/ батон	60.0	4.6	0.5	29.5	141.0	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	299.4	55.8	12.0	8.4	39.0	0.7	0.0	0.0	0.0		
6.3.5.3	Хлеб формовой ржаной	30.0	2.0	0.4	10.0	52.2	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	183.0	73.5	10.5	14.1	47.4	1.2	0.0	0.0	0.0		
54-4соус	соус сметанный натуральный	30	0.9	5	2	55.8	0.01	0.02	23.3	0	0.05	35.7	30.9	24	2.6	17.1	0.07	6.3	0.2	4.5		
Итого в Обед		836.1	35.1	21.7	113.4	787.3	0.3	0.2	159.7	0.2	16.1	1006.2	814.3	133.7	141.8	404.4	5.2	62.4	28.9	164.8		
Полдник																						
10.10.1.2	Вафли	100.0	2.8	3.3	77.3	354.0	0.0	0.0	2.0	0.0	0.0	49.0	140.0	16.0	10.0	36.0	1.5	0.0	0.0	0.0		
54-1хн	компот из смеси сухофруктов	200	1	0	20	81	0	0	15	0	0	0	0	50	2	4	0	0	0	0		
Итого в Полдник		300.0	3.3	3.3	97.1	435.0	0.0	0.0	17.0	0.0	0.0	49.1	140.2	66.0	12.1	40.3	1.6	0.0	0.0	0.0		
Итого за 1 день																						
Итого за 1 день		1741.1	55.0	39.9	293.3	1757.7	0.6	0.6	257.5	0.4	28.8	1927.8	1636.0	530.2	225.1	830.9	12.7	112.4	47.9	226.8		

ПЯТНИЦА

ВТОРАЯ

НЕДЕЛЯ

СЕЗОН:

ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ

7-11 ЛЕТ

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней учащиеся 7-11 лет (2350)

1762.5

	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	Общий ккал 5 дней	Средний ккал 5 дней	% 5 дней
ЗАВТРАК	542.9	496.8	550.9	500.0	593.6	2684.2	536.8	22.8
ОБЕД	806.3	739.7	731.0	798.8	702.6	3778.4	755.7	32.2
ПОЛДНИК	395.3	180.3	492.8	184.8	395.3	1648.5	329.7	14.0
УЖИН	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
II УЖИН	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Ккал за день	1744.5	1416.8	1774.7	1483.6	1691.5	8111.1	1622.2	69.0
Б	76.3	61.2	60.1	72.2	59.8	329.6	65.9	
Ж	43.3	45.8	55.9	31.0	48.0	224.0	44.8	
У	261.6	189.1	257.4	226.1	253.2	1187.4	237.5	

СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ЗА 5 дней учащиеся 7-11 лет (2350)

1762.5

	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	Общий ккал 5 дней	Средний ккал 5 дней	% 5 дней
ЗАВТРАК	542.9	520.8	567.6	499.6	535.4	2666.3	533.3	22.7
ОБЕД	733.2	774.8	731.7	688.4	787.3	3715.4	743.1	31.6
ПОЛДНИК	449.7	395.3	174.6	160.3	435.0	1614.9	323.0	13.7
УЖИН	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
II УЖИН	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
Ккал за день	1725.8	1690.9	1473.9	1348.3	1757.7	7996.6	1599.3	68.1
Б	77.0	60.9	62.3	51.0	55.0	306.2	61.2	
Ж	46.3	52.7	31.0	41.4	39.9	211.2	42.2	
У	249.4	242.4	235.2	191.0	293.3	1211.2	242.2	