

ПРИМЕРНОЕ

**10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ**

для организации питания в общеобразовательных учреждениях Нижнеилимского муниципального района

на 2022-2027гг.

всесезонное

Разработано МКУ "Ресурсный центр"

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углеводы															
День 1																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшеничная	150	3.3	3.2	19.8	81	384/2008	5.15	0.05	0.01	45.6	1.1	31.4	53.6	4.3	1.2	21.6	0.005	0.0002	0.17
	Чай с сахаром	180	0.56	0.1	10.5	50.06	638/1989	0.18	0	0.018	0	0	19.2	14.8	7.8	0.6	15	0	0	0
	Бул.с маслом,сыром	45/10/10	4.03	5	18.2	111	1--3/2008	2.7	0.08	0.07	37	0.155	48	40	4.2	0.84	28.3	0.007	0	0.1
Итого за завтрак		546	7.89	8.3	48.5	242.06		8.03	0.13	0.098	82.6	1.255	98.6	108.4	16.3	2.64	64.9	0.012	0.0002	0.27
Обед	Огурец свежий	60	65	0.07	1.2	6.5		3.5	0.11	0.12	1.7	0	19.5	20.1	5.5	0.26	39.4	0.001	0.0002	0.007
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.7	3.7	9.6	81	8(стр.359)/1992	6.8	0.06	0.08	34.2	0.6	66.4	60.1	3.8	0.8	26	0.01	0	0.2
	Котлета домашняя	90	8.5	5.3	14.9	110	611/2008	1.5	0.097	0.06	30.5	2.6	62	63.3	12.7	0.57	63.6	0.001	0.0006	0.025
	Рис припущенный	150	6.1	6.6	26	157.5	683/2008	0.13	0.057	0.028	29.6	0	78.3	69.6	5	1.09	25.8	0.01	0	0.18
	Соус красный основной	50	0.1	4.5	4.9	116.8	759/2008	4.2	0.06	0.05	9.4	0	39.2	32.6	4.1	0.6	32.3	0.0056	0	0.025
	Компот с/фр+С	180	0.45	0	16.8	83.4	868/2008	13	0.022	0.02	36.6	1.2	73	64.2	6.8	0.6	26.6	0.0066	0	0.066
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		682	18.73	16.96	90.62	638.33		26.43	0.403	0.34	116.51	3.8	317.53	284.28	43.21	5.33	229.35	0.0438	0.0011	1.107
	Итого завтрак, обед.	698	7.89	8.3	56.72	312.89	0	15.63	0.24	0.218	93.01	1.255	108.6	119.08	21.91	4.17	129.7	0.028	0.0002	0.516

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево- (г/сут)															
День 1																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшеничная	200	4.49	4.8	26.1	170.6	384/2008	10.13	0.08	0.09	25.45	0.8	101	74	10.67	1.2	28	0.0067	0	0.1
	Чай с сахаром	200	0.56	0.1	10.5	50.6	638/1989	0.18	0	0.018	0	19.2	14.8	7.8	0.6	15	0	0	0	0
85	Бут.с маслом,сыром	60/10/15	5.32	6.03	24	146.6	1--3/2008	3.15	0.1	0.09	42	0.19	54.2	45.5	5.7	0.98	32.8	0.009	0	0.12
Итого за завтрак		616	10.37	10.93	60.6	367.8		13.46	0.18	0.198	67.45	0.99	174.4	134.3	24.17	2.78	75.8	0.0157	0	0.22
Обед	Огурец свежий	60	65	0.07	1.2	6.5		3.5	0.11	0.12	1.7	0	19.5	20.1	5.5	0.26	39.4	0.001	0.0002	0.007
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3.1	6.96	10.12	140.2	209/2008	7.8	0.08	0.08	48	0.06	97.4	71.1	21.8	0.82	36	0.01	0	0.02
	Котлета домашняя	100	7.2	8.1	16.6	122	611/2008	1.7	0.13	0.07	33.7	5	91.1	73.7	8.6	0.63	51	0.008	0.0007	0.027
	Рис припущенный	180	7.32	7.9	31.2	189	683/2008	0.16	0.068	0.034	35.5	0	94	83.5	6	1.3	30.9	0.012	0	0.22
	Соус красный основной	50	0.1	4.5	4.9	116.8	759/2008	4.2	0.06	0.05	9.4	0	39.2	32.6	4.1	0.6	32.3	0.0056	0	0.025
	Компот с/фр+С	200	0.72	0	22	122	868/2008	13	0.022	0.02	36.6	1.2	73	64.2	6.8	0.6	26.6	0.006	0	0.066
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		742	18.92	21.06	102.72	720.43		26.66	0.447	0.356	125.61	6.2	362.33	308.58	40.11	5.6	221.85	0.0522	0.0012	1.149
	Итого завтрак, обед.	768	10.37	10.93	68.82	438.63	0	21.06	0.29	0.318	77.86	0.99	184.4	144.98	29.78	4.31	140.57	0.0317	0	0.466

□

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	рецептур ы	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв /сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево. (г/сут)															
День 2																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	150	3.75	4.5	23.5	108	438/2008	7.1	0.07	0.07	53.2	2.27	56.8	57.4	2.3	0.63	22.7	0.005	0.0002	0.16
	Какао с молоком	180	2.82	2.35	6.8	110	649/1989	2.5	0.046	0.15	16	0.8	96.4	56	10.32	0.75	40.2	0.003	0	0.034
	Бутерброд с маслом	45/10	3.06	5.8	19	120	1--3/2008	0	0.062	0.037	32.5	1.62	18.5	42	5.8	0.77	46.4	0.008	0.0012	0.43
		505	9.63	12.65	49.3	338		9.6	0.178	0.257	101.7	4.69	171.7	155.4	18.42	2.15	109.3	0.016	0.0014	0.624
Обед																				
	Перец сладкий	60	1.92	5.22	8.2	85.2		6.98	0.1	0.048	19.2	1.02	32.74	33	0.9	0.66	21	0.0015	0	0.00024
	Щи с капуст. и карт.	200	4	6.88	16.4	182.4	187/2008	8.3	0.068	0.1	73.6	0	127.3	69.3	12.8	0.88	151	0.027	0	0.38
	Гуляш	100	9.5	6	36.5	225	590/2008	5.3	0.07	0.07	0.007	0.0022	21	11.8	31	0.9	110	0.003	0.000045	0.006
	Макаронные изд.отварные	150	6.1	6.6	26	157.5	868/2008	0.13	0.057	0.028	29.6	0	78.3	69.6	5	1.09	25.8	0.01	0	0.18
	Сок яблочный	180	0.9	0.54	19	87.4		4.28	0.086	0.095	0	0.9	19.8	16.2	7.2	0.9	36	0.0054	0	0.126
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
		690	24.08	20.58	117.7	752.1		18.01	0.338	0.355	103.207	0.9022	301.43	210.8	65	4.71	339.08	0.05	0.000545	1.257
	Итого завтрак, обед.	535	11.2	12.85	59.1	385.6	0	9.6	0.205	0.289	101.7	4.69	191.6	173.2	21.87	2.55	124.5	0.02	0.0019	0.649

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/с)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево (г/сут)															
День 2																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	105	2.6	3.1	15.6	120.61	438/2008	4.8	0.045	0.045	35.5	1.52	37.85	38.28	1.55	0.044	15.14	0.003	0.0013	0.12
	Какао молоком	200	3.8	2.65	7.8	116	649/1989	2.69	0.047	0.016	17	0.09	98.3	59	12.6	0.76	48	0.004	0	0.056
	Бутерброд с маслом	60/10	4.16	7.9	25.9	163.3	1--3/2008	0	0.085	0.051	44.2	2.21	25.1	57	7.9	1.04	63	0.01	0.0017	0.58
Итого за завтрак		570	10.56	13.65	49.3	399.91		7.49	0.177	0.112	96.7	3.82	161.3	154.28	22.05	1.844	126.1	0.017	0.003	0.756
Обед																				
	Перец сладкий	60	1.92	5.22	8.2	85.2		6.98	0.1	0.048	19.2	1.02	32.74	33	0.9	0.66	21	0.0015	0	0.00024
	Щи с капуст. и карт.	250	5	8.61	20.5	228	187/2008	10.41	0.09	0.125	92	0	159	86.6	16.11	0.8	178	0.025	0	0.35
	Гуляш	100	12.6	8	48.6	300	590/2008	7	0.09	0.09	0.009	0.003	28	158	41	1.2	146	0.004	0.0006	0.008
	Макаронные изд.отварные	180	7.32	7.92	26	157.5	868/2008	0.14	0.06	0.03	30.8	0	81.4	72.4	5.2	1.14	26.8	0.009	0	0.19
	Сок яблочный	180	0.9	0.54	19	87.4		4.28	0.086	0.095	0	0.9	19.8	16.2	7.2	0.9	36	0.0054	0	0.126
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
Итого за обед		770	29.4	25.63	133.9	872.7		21.83	0.383	0.402	122.81	0.903	343.2	377.1	78.51	4.98	403.1	0.048	0.0011	1.239
	Итого завтрак, обед.	600	12.16	13.9	59.1	447.51	0	7.49	0.204	0.144	96.7	3.82	181	172.1	25.5	2.244	141	0.021	0.0035	0.781

Возраст 7-11лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.э кв/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево (г/сут)															
День 3																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	150	3.37	3.6	19.6	128	384/2008	7.6	0.06	0.07	19.09	0.6	76	55.5	8	0.9	21	0.005	0	0.08
	Яйцо вареное	40	4.08	2.3	0.28	75.8	424/2008	0	0.028	0.076	47.2	1.76	62	47.8	4.8	1	16	0.005	0.0001	0.082
	Чай с сахаром	180	0.56	0.1	10.5	50.06	638/1989	0.18	0	0.018	0	0	19.2	14.8	7.8	0.6	15	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	3.2	0.4	19.6	95.2	промыш.	0	0.053	0.064	0	0	39.86	35.6	6.9	0.8	30.4	0.008	0.001	0.05
	Печенье	38	1.27	2.7	3.8	164.54	промыш.	0.29	0.017	0.024	16.63	0.14	12.54	17.86	4.99	0.54	18.43	0.0024	0.014	0.015
Итого за завтрак		581.25	12.48	9.1	53.78	513.6		8.07	0.158	0.252	82.92	2.5	209.6	171.56	32.49	3.84	100.83	0.0204	0.0151	0.227
Обед																				
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013
	Борщ с кап.и картоф	200	4.1	3.72	10.2	116.4	170/2008	5.7	0.06	0.17	39.5	0	73	62.5	5.46	0.88	37.7	0.01	0	0.34
	Биточки рыбные в соусе	140	11	7	44	270	510/2008	6.3	0.081	0.08	0.008	0.0027	25	142	37	1.08	131	0.0036	0.00054	0.07
	Картоф.пюре	150	6.1	8.1	24	165	694/2008	5.2	0.12	0.13	37.6	3.57	77.3	74	9.23	0.8	57.1	0.007	0.008	0.18
	Компот с/фр+С	180	0.45	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		882	25.23	19.38	123	805.43		34.8	0.443	0.577	115.52	4.4727	296.13	380.88	71.3	5.68	326.85	0.0462	0.01304	1.451
	Итого завтрак, обед.	1463.25	37.71	28.48	177	1319.03	0	42.87	0.6	0.83	198	6.973	506	552.4	103.8	9.52	427.7	0.0666	0.0281	1.678

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 3																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	4.49	4.8	26.1	170.6	384/2008	10.13	0.08	0.09	25.45	0.8	101	74	10.67	1.2	28	0.0067	0	0.1
	Яйцо вареное	40	4.08	2.3	0.28	75.8	424/2008	0	0.028	0.076	47.2	1.76	62	47.8	4.8	1	16	0.005	0.0001	0.082
	Хлеб пшеничный	60	3.2	0.4	19.6	95.2	промыш.	0	0.053	0.064	0	0	39.86	35.6	6.9	0.8	30.4	0.008	0.001	0.05
	Чай с сахаром	200	0.504	0.11	11.67	55.62	638/1989	0.2	0	0.02	0	0	21.33	16.44	8.67	0.666	16.67	0	0	0
	Печенье	38	1.27	2.7	3.8	164.54	промыш.	0.29	0.017	0.024	16.63	0.14	12.54	17.86	4.99	0.54	18.43	0.0024	0.014	0.015
Итого за завтрак		636																		
Обед																				
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013
	Борщ с кап.и картоф	250	5.1	4.65	12.7	145.5	170/2008	7.2	0.11	0.22	49.4	0	91.25	112.6	6.83	1.11	47.2	0.012	0	0.43
	Биточки рыбные в соусе	150	12.6	8	48.6	300	15/1992	7	0.09	0.09	0.009	0.003	28	158	51	1.2	146	0.004	0.0006	0.008
	Картоф.пюре	180	7.3	9.6	28.8	198	694/2008	6.23	0.15	0.15	45.1	4.3	92.7	88.8	11.07	0.96	68.5	0.008	0.009	0.22
	Компот с/фр+С	200	0.72	0	22	122	868/2008	13	0.022	0.02	36.6	1.2	73	64.2	6.8	0.6	26.6	0.0066	0	0.066
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		992	29.3	22.81	140.12	936.13		41.03	0.539	0.662	141.52	5.503	349.98	478.18	90.31	6.34	369.35	0.0512	0.0101	1.535
Итого завтрак, обед.		788	0	0	8.22	70.83	0	7.6	0.11	0.12	10.4	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод															
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)		(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
День 4																				
Завтрак																				
	Каша молочная манная	150	12.47	13.84	44.06	343	384/2008	4.1	0.218	0.255	106.3	0.85	158.4	183.6	39.4	1.19	179.5	0.008	0.0063	0.291
	Яйцо вареное	40	4.08	2.3	0.28	75.8	424/2008	0	0.028	0.076	47.2	1.76	62	47.8	4.8	1	16	0.005	0.0001	0.082
	Бутерброд с маслом	52,5/10	3.06	5.8	19	120	1--3/2008	0	0.062	0.037	32.5	1.62	18.5	42	5.8	0.77	46.4	0.008	0.0012	0.43
	Чай с сахаром	180	0.56	0.1	10.5	50.06	638/1989	0.18	0	0.018	0	0	19.2	14.8	7.8	0.6	15	0	0	0
Итого за завтрак		595	7.7	8.2	29.78	245.86		0.18	0.09	0.131	79.7	3.38	99.7	104.6	18.4	2.37	77.4	0.013	0.0013	0.512
Обед																				
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013
	Суп крестьянский с крупой	200	4.2	9.28	18	88.8	201/2008	8.4	0.064	0.11	17	1.65	91	79.8	14.8	1.2	117	0.0048	0.001	0.16
	Плов	200	8.9	10.7	25.5	193	601/2004	5	0.14	0.17	71	2.6	119.1	109.9	8.3	1.7	96	0.009	0.0001	0.19
	Компот с/фр+С	180	0.45	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		792	17.13	20.54	88.32	535.83		31	0.386	0.477	126.41	5.15	330.93	292.08	42.71	5.82	314.05	0.0394	0.0056	1.211
	Итого завтрак, обед.	747	7.7	8.2	38	317	0	7.78	0.2	0.251	90.11	3.38	109.7	115.3	24.01	3.9	142.2	0.029	0.001	0.758

Возраст 7-11 лет																					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур ы	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)			С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Мg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)	
День 4																					
Завтрак																					
	Каша молочная манная	200	14.47	14.43	46.75	362.6	384/2008	6.19	0.268	0.289	145.6	0.87	174.2	198.3	48	2.35	196.3	0.009	0.0113	0.391	
	Яйцо вареное	40	4.08	2.3	0.28	75.8	424/2008	0	0.028	0.076	47.2	1.76	62	47.8	4.8	1	16	0.005	0.0001	0.082	
	Бутерброд с маслом	52,5/10	3.06	5.8	19	120	1-3/2008	0	0.062	0.037	32.5	1.62	18.5	42	5.8	0.77	46.4	0.008	0.0012	0.43	
	Чай с сахаром	180	0.56	0.1	10.5	50.06	638/1989	0.18	0	0.018	0	0	19.2	14.8	7.8	0.6	15	0	0	0	
Итого за завтрак		595	7.7	8.2	29.78	245.86		0.18	0.09	0.131	79.7	3.38	99.7	104.6	18.4	2.37	77.4	0.013	0.0013	0.512	
Обед																					
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013	
	Суп крестьянский с крупой	200	4.2	9.28	18	88.8	201/2008	8.4	0.064	0.11	17	1.65	91	79.8	14.8	1.2	117	0.0048	0.001	0.16	
	Плов	200	8.9	10.7	25.5	193	601/2004	5	0.14	0.17	71	2.6	119.1	109.9	8.3	1.7	96	0.009	0.0001	0.19	
	Компот с/фр+С	180	0.45	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54	
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025	
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246	
Итого за обед		792	17.13	20.54	88.32	535.83		31	0.386	0.477	126.41	5.15	330.93	292.08	42.71	5.82	314.05	0.0394	0.0056	1.211	
	Итого завтрак, обед.	747	7.7	8.2	38	317	0	7.78	0.2	0.251	90.11	3.38	109.7	115.3	24.01	3.9	142.2	0.029	0.001	0.758	

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	K (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 5																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	150	3.75	4.5	23.5	108	438/2008	7.1	0.07	0.07	53.2	2.27	56.8	57.4	2.3	0.63	22.7	0.005	0.0002	0.16
	Какао с молоком	180	2.82	2.35	6.8	110	649/1989	2.5	0.046	0.15	16	0.8	96.4	56	10.32	0.75	40.2	0.003	0	0.034
	Бутерброд с маслом	52,5/10	3.06	5.8	19	120	1-3/2008	0	0.062	0.037	32.5	1.62	18.5	42	5.8	0.77	46.4	0.008	0.0012	0.43
Итого за завтрак		515	9.63	12.65	49.3	338		9.6	0.178	0.257	101.7	4.69	171.7	155.4	18.42	2.15	109.3	0.016	0.0014	0.624
Обед																				
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013
	Рассольник С-П с мясом, смет.	200	3.95	6.12	22.3	141.5	197/2008	3.65	0.097	0.12	64.2	1.9	88	61.3	4.9	0.89	61.6	0.002	0	0.16
	Тефтели с рисом с/с	90	6.8	7.8	17.8	186	619/2008	0.87	0.09	0.11	27	0.09	90.6	73.3	16.4	0.72	49	0.02	0	0.37
	Макаронные изд.отварные	150	6.1	6.6	26	157.5	683/2008	0.13	0.057	0.028	29.6	0	78.3	69.6	5	1.09	25.8	0.01	0	0.18
	Компот с/фр+С	180	0.45	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие (мандарин)	111	1.97	0.27	11.5	40	847/2008	9.7	0.08	0.04	15.2	0	49.9	24.6	3.8	0.44	34.1	0.009	0	0.029
Итого за обед		791	22.85	21.35	114.2	708.2		24.35	0.396	0.375	164	2.89	417.63	320.5	44.1	4.53	206.78	0.0506	0.0045	1.354
	Итого завтрак, обед.	626	11.6	12.92	60.8	378	0	19.3	0.258	0.297	116.9	4.69	221.6	180	22.22	2.59	143.4	0.025	0.0014	0.653

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А, Д		Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)						(рет.эк в/сут)	(мкг/сут)								
День 5																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	105	2.6	3.1	15.6	120.61	438/2008	4.8	0.045	0.045	35.5	1.52	37.85	38.28	1.55	0.044	15.14	0.003	0.0013	0.12
	Какао молоком	200	3.8	2.65	7.8	116	649/1989	2.69	0.047	0.016	17	0.09	98.3	59	12.6	0.76	48	0.004	0	0.056
	Бутерброд с маслом	75/10	4.16	7.9	25.9	163.3	1-3/2008	0	0.085	0.051	44.2	2.21	25.1	57	7.9	1.04	63	0.01	0.0017	0.58
Итого за завтрак		585	10.56	13.65	49.3	399.91		7.49	0.177	0.112	96.7	3.82	161.25	154.28	22.05	1.844	126.14	0.017	0.003	0.756
Обед																				
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013
	Рассольник С-П с мясом, смет.	250	4.9	7.65	27.8	176	197/2008	4.6	0.12	0.15	80.2	2.3	110	76.6	6.1	1.1	77	0.0025	0	0.2
	Тефтели с рисом с/с	100	7.5	8.6	19.7	206	619/2008	0.96	0.1	0.12	30	0.1	100.6	81.4	18.2	0.8	54	0.022	0	0.41
	Макаронные изд.отварные	180	7.32	7.92	31.2	189	683/2008	0.16	0.068	0.03	35.5	0	93.9	83.5	6	1.3	30.9	0.012	0	0.22
	Компот с/фр+С	200	0.72	0	22	122	868/2008	13	0.022	0.02	36.6	1.2	73	64.2	6.8	0.6	26.6	0.0066	0	0.066
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие (мандарин)	111	1.97	0.27	11.5	40	847/2008	9.7	0.08	0.04	15.2	0	49.9	24.6	3.8	0.44	34.1	0.009	0	0.029
Итого за обед		901	25.99	25	132	832.8		28.42	0.447	0.422	197.5	3.6	482.43	374.2	49.9	5.18	238.88	0.0567	0.0005	1.49
	Итого завтрак, обед.	696	12.53	13.92	60.8	439.9	0	17.19	0.257	0.152	111.9	3.82	211.2	178.9	25.9	2.284	160.2	0.026	0.003	0.785

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 6																				
Завтрак	Каша молочная овсяная"Геркулес"	150	5.7	4.75	29.5	148	384/2008	3.8	0.075	0.022	73	0.71	77	76	4.4	0.78	33	0.009	0.003	0.068
	Бутерброд с маслом	52,5/10	3.06	5.8	19	120	1--3/2008	0	0.062	0.037	32.5	1.62	18.5	42	5.8	0.77	46.4	0.008	0.0012	0.43
	Какао с молоком	180	2.82	2.35	6.8	110	649/1989	2.5	0.046	0.15	16	0.8	96.4	56	10.32	0.75	40.2	0.003	0	0.034
	Печенье	38	1.27	2.7	3.8	164.54	промыш.	0.29	0.017	0.024	16.63	0.14	12.54	17.86	4.99	0.54	18.43	0.0024	0.014	0.015
Итого за завтрак		556	12.85	15.6	59.1	542.54		6.59	0.2	0.233	138.13	3.27	204.44		25.51	2.84	138.03	0.0224	0.0182	0.547
Обед	Свеж.огурец	60	0.65	0.07	1.2	6.5	51/2008	3.5	0.11	0.12	1.7	0	19.5	20.1	5.5	0.26	39.4	0.0016	0	0.095
	Суп карт.с бобовыми(горох)	200	3.95	6.6	18.2	129	206/2008	2.75	0.07	0.09	46.9	0.9	69.3	43.3	3.29	0.8	36.5	0.007	0	0.17
	Суфле из печени	90	8.23	10.63	23.48	239	529/2008	6.01	0.007	0.009	89.7	1.25	70.1	117.5	44	0	192.1	0.001	0.0043	0.45
	Картоф.пюре	150	6.1	8.1	24	165	694/2008	5.2	0.12	0.13	37.6	3.57	77.3	74	9.23	0.8	57.1	0.007	0.008	0.18
	Напиток из плодов шиповника	180	0.36	0.18	7.42	60	1014/2008	3.1	0	0.05	0	0	37.4	1.8	2	0.3	4.8	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		892	22.87	26.14	102.32	770.13		28.16	0.474	0.581	186.31	5.72	338.63	311.28	78.63	4.63	410.95	0.0372	0.0128	1.706
	Итого завтрак, обед.	1448	35.72	41.74	161.42	1312.7	0	34.8	0.674	0.814	324.4	8.99	543.1	311	104	7.47	549	0.06	0.031	2.25

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 6																				
Завтрак	Каша молочная овсяная "Геркулес"	200	7.6	6.3	39.3	197	384/2008	5.1	0.1	0.03	97	0.95	102.6	101	5.8	1.04	44	0.012	0.004	0.09
	Какао молоком	200	3.8	2.65	7.8	116	649/1989	2.69	0.047	0.016	17	0.09	98.3	59	12.6	0.76	48	0.004	0	0.056
	Бутерброд с маслом	75/10	4.16	7.9	25.9	163.3	1--3/2008	0	0.085	0.051	44.2	2.21	25.1	57	7.9	1.04	63	0.01	0.0017	0.58
	Печенье	38	1.27	2.7	3.8	164.54	промыш.	0.29	0.017	0.024	16.63	0.14	12.54	17.86	4.99	0.54	18.43	0.0024	0.014	0.015
Итого за завтрак		621	16.83	19.55	76.8	640.84		8.08	0.249	0.121	174.83	3.39	238.54	234.86	31.29	3.38	173.43	0.0284	0.0197	0.741
Обед	Свеж.огурец	60	0.65	0.07	1.2	6.5	51/2008	3.5	0.11	0.12	1.7	0	19.5	20.1	5.5	0.26	39.4	0.0016	0	0.095
	Суп карт.с бобовыми(горох)	250	4.9	8.25	22.7	161	206/2008	3.4	0.08	0.11	58.6	1.1	86.6	54	4.1	1	45.6	0.008	0	0.2
	Суфле из печени	100	9	12.1	24	259.2	622/2008	6.7	0.0008	0.1	125.6	1.31	71.4	119	45	0	221.8	0.0053	0.007	0.723
	Картоф.шоре	180	7.3	9.6	28.8	198	694/2008	6.23	0.15	0.15	45.1	4.3	92.7	88.8	11.07	0.96	68.5	0.008	0.009	0.22
	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.2	8.2	66.6	1014/2008	3.4	0	0.05	0	0	41.5	2	2.2	0.3	5.3	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		1002	25.83	30.78	112.92	861.93		30.83	0.5078	0.712	241.41	6.71	376.73	338.48	82.48	4.99	461.65	0.0435	0.0165	2.049
	Итого завтрак, обед.	1623	42.66	50.33	189.7	1502.8	0	38.91	0.7568	0.833	416.24	10.1	615.27	573.34	113.77	8.37	635.08	0.0719	0.0362	2.79

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 7																				
Завтрак																				
	Каша молочная рисовая	150	3.37	3.6	20.3	128	384/2008	7.6	0.06	0.07	19.09	0.6	78.5	55.5	8.3	0.09	21	0.005	0	0.08
	Бул.с маслом,сыром	52,5/10/15	4.03	5	18.2	111	1--3/2008	2.7	0.08	0.07	37	0.155	48	40	4.2	0.84	28.3	0.007	0	0.1
	Чай с молоком	180	1.14	0.96	13.14	95.4	645/2008	3.36	0.0239	0.0239	7.56	0.024	18.96	23.04	5.04	0.24	15.6	0.001	0.0001	0.002
Итого за завтрак		511	8.54	9.56	51.64	334.4		13.66	0.1639	0.1639	63.65	0.779	145.46	118.54	17.54	1.17	64.9	0.013	0.0001	0.182
Обед																				
	Суп-лапша домашняя с кур.мясом	200	4.2	9.3	18.1	88.9	218/2008	8.4	0.064	0.11	17	1.65	91	79.8	14.8	1.2	117	0.0048	0.001	0.16
	Котлеты рубленные из кур.	90	11.3	12.6	6.8	187	667/2008	1.5	0.14	0.19	20.3	0.14	27	129.6	15.3	1.08	65.3	0.0054	0.00018	0.16
	Соус красный осн.	50	0.1	4.5	4.9	116.8	759/2008	4.2	0.06	0.05	9.4	0	39.2	32.6	4.1	0.6	32.3	0.0056	0	0.25
	Каша гречневая рассыпчатая	150	4.96	4.42	15.81	119	683/2008	0.12	0.11	0.08	25.6	0.48	63.5	86.2	7.21	0.62	41.3	0.012	0.00011	0.19
	Компот с/фр+С	180	0.45	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие (Банан)	270	4.32	1.62	5.94	39.96		17.28	0.135	0.216	24.03	0	38.34	7.83	11.88	2.43	93.15	0.016	0.0003	0.378
Итого за обед		800	24.71	23.7	70.05	645.96		33.1	0.517	0.613	107.33	1.52	278.87	347.93	52.49	6.12	268.33	0.0486	0.00509	1.593
Итого завтрак, обед.		781	12.86	11.18	57.58	374.36	0	30.94	0.2989	0.3799	87.68	0.779	183.8	126.37	29.42	3.6	158.05	0.029	0.0004	0.56

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рег.экв/ сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 7																				
Завтрак																				
	Каша молочная рисовая	200	4.49	4.8	26.1	170.6	384/2008	10.13	0.08	0.09	25.45	0.8	101	74	10.67	0.12	28	0.0067	0	0.1
	Бул.с маслом,сыром	75/10/15	5.32	6.03	24	146.6	1--3/2008	3.15	0.1	0.09	42	0.19	54.2	45.5	5.7	0.98	32.8	0.009	0	0.12
	Чай с молоком	200	1.266	1.07	14.6	106	645/2008	3.73	0.043	0.0265	8.4	0.027	21.07	25.6	5.6	0.27	17.33	0.001	0.0001	0.002
Итого за завтрак		576	11.076	11.9	64.7	423.2		17.01	0.223	0.2065	75.85	1.017	176.27	145.1	21.97	1.37	78.13	0.0167	0.0001	0.222
Обед																				
	Суп-лапша домашняя с кур.мясом	250	5.25	11.6	22.6	111	218/1992	10.5	0.08	0.14	21.2	2.06	113.8	99.75	18.5	1.5	146.2	0.006	0.0012	0.2
	Котлеты рубленые из кур.	100	12.6	14	7.6	208	667/2008	1.68	0.16	0.22	22.6	0.16	30.2	144	17	1.2	72.6	0.006	0.0002	0.25
	Соус красный осн.	50	0.1	4.5	4.9	116.8	759/2008	4.2	0.06	0.05	9.4	0	39.2	32.6	4.1	0.6	32.3	0.0056	0	0.25
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.9	5.3	18.9	142.8	683.2008	0.14	0.13	0.09	30.7	0.57	76.2	103	8.6	0.74	49.5	0.014	0.00013	0.22
	Компот с/фр+С	200	0.72	0	22	122	868/2008	13	0.022	0.02	36.6	1.2	73	64.2	6.8	0.6	26.6	0.0066	0	0.066
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие (Банан)	270	4.32	1.62	5.94	39.96		17.28	0.135	0.216	24.03	0	38.34	7.83	11.88	2.43	93.15	0.016	0.0003	0.378
Итого за обед		1110	32.47	37.58	101.74	840.36		46.8	0.644	0.798	144.53	3.99	425.77	495.28	75.88	8.01	436.63	0.0588	0.00233	1.929
Итого завтрак, обед.		1686	43.546	49.48	166.44	1263.56	0	63.81	0.867	1.0045	220.38	5.007	602.04	640.38	97.85	9.38	514.76	0.0755	0.0024	2.151

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рег.экв/ сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 8																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшеничная	150	3.3	3.2	19.8	81	384/2008	5.15	0.05	0.01	45.6	1.1	31.4	53.6	4.3	1.2	21.6	0.005	0.0002	0.17
	Чай с сахаром	180	0.56	0.1	10.5	50.06	638/1989	0.18	0	0.018	0	0	19.2	14.8	7.8	0.6	15	0	0	0
	Бул.с маслом,сыром	45/10/10	4.03	5	18.2	111	1--3/2008	2.7	0.08	0.07	37	0.155	48	40	4.2	0.84	28.3	0.007	0	0.1
Итого за завтрак		546	7.89	8.3	48.5	242.06		8.03	0.13	0.098	82.6	1.255	98.6	108.4	16.3	2.64	64.9	0.012	0.0002	0.27
Обед	Огурец свежий	60	65	0.07	1.2	6.5		3.5	0.11	0.12	1.7	0	19.5	20.1	5.5	0.26	39.4	0.001	0.0002	0.007
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1.7	3.7	9.6	81	8(стр.359)/1992	6.8	0.06	0.08	34.2	0.6	66.4	60.1	3.8	0.8	26	0.01	0	0.2
	Котлета домашняя	90	8.5	5.3	14.9	110	611/2008	1.5	0.097	0.06	30.5	2.6	62	63.3	12.7	0.57	63.6	0.001	0.0006	0.025
	Рис припущенный	150	6.1	6.6	26	157.5	683/2008	0.13	0.057	0.028	29.6	0	78.3	69.6	5	1.09	25.8	0.01	0	0.18
	Соус красный основной	50	0.1	4.5	4.9	116.8	759/2008	4.2	0.06	0.05	9.4	0	39.2	32.6	4.1	0.6	32.3	0.0056	0	0.025
	Компот с/фр+С	180	0.45	0	16.8	83.4	868/2008	13	0.022	0.02	36.6	1.2	73	64.2	6.8	0.6	26.6	0.0066	0	0.066
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		682	18.73	16.96	90.62	638.33		26.43	0.403	0.34	116.51	3.8	317.53	284.28	43.21	5.33	229.35	0.0438	0.0011	1.107
	Итого завтрак, обед.	698	7.89	8.3	56.72	312.89	0	15.63	0.24	0.218	93.01	1.255	108.6	119.08	21.91	4.17	129.67	0.028	0.0002	0.516

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево (г/сут)															
День 1																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшениная	200	4.49	4.8	26.1	170.6	384/2008	10.13	0.08	0.09	25.45	0.8	101	74	10.67	1.2	28	0.0067	0	0.1
	Чай с сахаром	200	0.56	0.1	10.5	50.6	638/1989	0.18	0	0.018	0	0	19.2	14.8	7.8	0.6	15	0	0	0
85	Бул.с маслом,сыром	60/10/15	5.32	6.03	24	146.6	1--3/2008	3.15	0.1	0.09	42	0.19	54.2	45.5	5.7	0.98	32.8	0.009	0	0.12
Итого за завтрак		616	10.37	10.93	60.6	367.8		13.46	0.18	0.198	67.45	0.99	174.4	134.3	24.17	2.78	75.8	0.0157	0	0.22
Обед	Огурец свежий	60	65	0.07	1.2	6.5		3.5	0.11	0.12	1.7	0	19.5	20.1	5.5	0.26	39.4	0.001	0.0002	0.007
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	3.1	6.96	10.12	140.2	209/2008	7.8	0.08	0.08	48	0.06	97.4	71.1	21.8	0.82	36	0.01	0	0.02
	Котлета домашняя	100	7.2	8.1	16.6	122	611/2008	1.7	0.13	0.07	33.7	5	91.1	73.7	8.6	0.63	51	0.008	0.0007	0.027
	Рис припущенный	180	7.32	7.9	31.2	189	683/2008	0.16	0.068	0.034	35.5	0	94	83.5	6	1.3	30.9	0.012	0	0.22
	Соус красный основной	50	0.1	4.5	4.9	116.8	759/2008	4.2	0.06	0.05	9.4	0	39.2	32.6	4.1	0.6	32.3	0.0056	0	0.025
	Компот с/фр+С	200	0.72	0	22	122	868/2008	13	0.022	0.02	36.6	1.2	73	64.2	6.8	0.6	26.6	0.006	0	0.066
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		742	18.92	21.06	102.72	720.43		26.66	0.447	0.356	125.61	6.2	362.33	308.58	40.11	5.6	221.85	0.0522	0.0012	1.149
	Итого завтрак, обед.	768	10.37	10.93	68.82	438.63	0	21.06	0.29	0.318	77.86	0.99	184.4	144.98	29.78	4.31	140.57	0.0317	0	0.466

□

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.экв)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углево.															
День 2																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	150	3.75	4.5	23.5	108	438/2008	7.1	0.07	0.07	53.2	2.27	56.8	57.4	2.3	0.63	22.7	0.005	0.0002	0.16
	Какао с молоком	180	2.82	2.35	6.8	110	649/1989	2.5	0.046	0.15	16	0.8	96.4	56	10.32	0.75	40.2	0.003	0	0.034
	Бутерброд с маслом	45/10	3.06	5.8	19	120	1--3/2008	0	0.062	0.037	32.5	1.62	18.5	42	5.8	0.77	46.4	0.008	0.0012	0.43
завтрак		505	9.63	12.65	49.3	338		9.6	0.178	0.257	101.7	4.69	171.7	155.4	18.42	2.15	109.3	0.016	0.0014	0.624
Обед																				
	Перец сладкий	60	1.92	5.22	8.2	85.2		6.98	0.1	0.048	19.2	1.02	32.74	33	0.9	0.66	21	0.0015	0	0.00024
	Щи с капуст. и карт.	200	4	6.88	16.4	182.4	187/2008	8.3	0.068	0.1	73.6	0	127.3	69.3	12.8	0.88	151	0.027	0	0.38
	Гуляш	100	9.5	6	36.5	225	590/2008	5.3	0.07	0.07	0.007	0.0022	21	11.8	31	0.9	110	0.003	0.000045	0.006
	Макаронные изд.отварные	150	6.1	6.6	26	157.5	868/2008	0.13	0.057	0.028	29.6	0	78.3	69.6	5	1.09	25.8	0.01	0	0.18
	Сок яблочный	180	0.9	0.54	19	87.4		4.28	0.086	0.095	0	0.9	19.8	16.2	7.2	0.9	36	0.0054	0	0.126
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
обед	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
Итого за обед		690	24.08	20.58	117.7	752.1		18.01	0.338	0.355	103.207	0.9022	301.43	210.8	65	4.71	339.08	0.05	0.000545	1.257
	Итого завтрак, обед.	535	11.2	12.85	59.1	385.6	0	9.6	0.205	0.289	101.7	4.69	191.6	173.2	21.87	2.55	124.5	0.02	0.0019	0.649

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетич еская ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/с)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево (г/сут)															
День 2																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	105	2.6	3.1	15.6	120.61	438/2008	4.8	0.045	0.045	35.5	1.52	37.85	38.28	1.55	0.044	15.14	0.003	0.0013	0.12
	Какао молоком	200	3.8	2.65	7.8	116	649/1989	2.69	0.047	0.016	17	0.09	98.3	59	12.6	0.76	48	0.004	0	0.056
	Бутерброд с маслом	60/10	4.16	7.9	25.9	163.3	1--3/2008	0	0.085	0.051	44.2	2.21	25.1	57	7.9	1.04	63	0.01	0.0017	0.58
Итого за завтрак		570	10.56	13.65	49.3	399.91		7.49	0.177	0.112	96.7	3.82	161.3	154.28	22.05	1.844	126.1	0.017	0.003	0.756
Обед																				
	Перец сладкий	60	1.92	5.22	8.2	85.2		6.98	0.1	0.048	19.2	1.02	32.74	33	0.9	0.66	21	0.0015	0	0.00024
	Щи с капуст. и карт.	250	5	8.61	20.5	228	187/2008	10.41	0.09	0.125	92	0	159	86.6	16.11	0.8	178	0.025	0	0.35
	Гуляш	100	12.6	8	48.6	300	590/2008	7	0.09	0.09	0.009	0.003	28	158	41	1.2	146	0.004	0.0006	0.008
	Макаронные изд.отварные	180	7.32	7.92	26	157.5	868/2008	0.14	0.06	0.03	30.8	0	81.4	72.4	5.2	1.14	26.8	0.009	0	0.19
	Сок яблочный	180	0.9	0.54	19	87.4		4.28	0.086	0.095	0	0.9	19.8	16.2	7.2	0.9	36	0.0054	0	0.126
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
Итого за обед		770	29.4	25.63	133.9	872.7		21.83	0.383	0.402	122.81	0.903	343.2	377.1	78.51	4.98	403.1	0.048	0.0011	1.239
	Итого завтрак, обед.	600	12.16	13.9	59.1	447.51	0	7.49	0.204	0.144	96.7	3.82	181	172.1	25.5	2.244	141	0.021	0.0035	0.781

Возраст 7-11лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рет.э кв/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углева (г/сут)															
День 3																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	150	3.37	3.6	19.6	128	384/2008	7.6	0.06	0.07	19.09	0.6	76	55.5	8	0.9	21	0.005	0	0.08
	Яйцо вареное	40	4.08	2.3	0.28	75.8	424/2008	0	0.028	0.076	47.2	1.76	62	47.8	4.8	1	16	0.005	0.0001	0.082
	Чай с сахаром	180	0.56	0.1	10.5	50.06	638/1989	0.18	0	0.018	0	0	19.2	14.8	7.8	0.6	15	0	0	0
	Хлеб пшеничный	60	3.2	0.4	19.6	95.2	промыш.	0	0.053	0.064	0	0	39.86	35.6	6.9	0.8	30.4	0.008	0.001	0.05
	Печенье	38	1.27	2.7	3.8	164.54	промыш.	0.29	0.017	0.024	16.63	0.14	12.54	17.86	4.99	0.54	18.43	0.0024	0.014	0.015
Итого за завтрак		581.25	12.48	9.1	53.78	513.6		8.07	0.158	0.252	82.92	2.5	209.6	171.56	32.49	3.84	100.83	0.0204	0.0151	0.227
Обед																				
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013
	Борщ с кап.и картоф	200	4.1	3.72	10.2	116.4	170/2008	5.7	0.06	0.17	39.5	0	73	62.5	5.46	0.88	37.7	0.01	0	0.34
	Биточки рыбные в соусе	140	11	7	44	270	510/2008	6.3	0.081	0.08	0.008	0.0027	25	142	37	1.08	131	0.0036	0.00054	0.07
	Картоф.пюре	150	6.1	8.1	24	165	694/2008	5.2	0.12	0.13	37.6	3.57	77.3	74	9.23	0.8	57.1	0.007	0.008	0.18
	Компот с/фр+С	180	0.45	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		882	25.23	19.38	123	805.43		34.8	0.443	0.577	115.52	4.4727	296.13	380.88	71.3	5.68	326.85	0.0462	0.01304	1.451
	Итого завтрак, обед.	1463.3	37.71	28.48	177	1319.03	0	42.87	0.6	0.83	198	6.973	505.7	552.4	103.8	9.52	427.7	0.0666	0.0281	1.678

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рег.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки	Жиры	Углевод															
День 3																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	4.49	4.8	26.1	170.6	384/2008	10.13	0.08	0.09	25.45	0.8	101	74	10.67	1.2	28	0.0067	0	0.1
	Яйцо вареное	40	4.08	2.3	0.28	75.8	424/2008	0	0.028	0.076	47.2	1.76	62	47.8	4.8	1	16	0.005	0.0001	0.082
	Хлеб пшеничный	60	3.2	0.4	19.6	95.2	промыш.	0	0.053	0.064	0	0	39.86	35.6	6.9	0.8	30.4	0.008	0.001	0.05
	Чай с сахаром	200	0.504	0.11	11.67	55.62	638/1989	0.2	0	0.02	0	0	21.33	16.44	8.67	0.666	16.67	0	0	0
	Печенье	38	1.27	2.7	3.8	164.54	промыш.	0.29	0.017	0.024	16.63	0.14	12.54	17.86	4.99	0.54	18.43	0.0024	0.014	0.015
Итого за завтрак		636																		
Обед																				
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013
	Борщ с кап.и картоф	250	5.1	4.65	12.7	145.5	170/2008	7.2	0.11	0.22	49.4	0	91.25	112.6	6.83	1.11	47.2	0.012	0	0.43
	Биточки рыбные в соусе	150	12.6	8	48.6	300	15/1992	7	0.09	0.09	0.009	0.003	28	158	51	1.2	146	0.004	0.0006	0.008
	Картоф. пюре	180	7.3	9.6	28.8	198	694/2008	6.23	0.15	0.15	45.1	4.3	92.7	88.8	11.07	0.96	68.5	0.008	0.009	0.22
	Компот с/фр+С	200	0.72	0	22	122	868/2008	13	0.022	0.02	36.6	1.2	73	64.2	6.8	0.6	26.6	0.0066	0	0.066
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		992	29.3	22.81	140.12	936.13		41.03	0.539	0.662	141.52	5.503	349.98	478.18	90.31	6.34	369.35	0.0512	0.0101	1.535
	Итого завтрак, обед.	788	0	0	8.22	70.83	0	7.6	0.11	0.12	10.4	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246

Использованные источники

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией А.И.Здобнова и др.,Москва,2008г.

Сборник рецептур блюд диетического питания,по редакцией В.И.Шалуна и др.,Киев,1989г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь России,под редакцией А.П.Рубан и др.,Москва,1992г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и
В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010 г.

Сборник рецептур кондитерских изделий под.ред.Бутейкис

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд в ОО

Для дополнительного обогащения рациона питания в ОО проводится С-витаминизация третьих

Питьевой режим в ОО организован с использованием кипяченой воды с соблюдением требований санитарных правил или с выдачей упакованной питьевой воды.

Витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется мед.работником в соответствии с указаниями по применению премиксов

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, мин. веществах (суточная)					
		Потребность в пищевых веществах			
	Показатели	7-11 лет	7-11(60%)	12 лет и старше	12 лет и старше(60%)
1	белки (г/сут)	77	46.2	90	54
2	жиры (г/сут)	79	47.4	92	55.2
3	углеводы (г/сут)	335	201	383	229.8
4	энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	1410	2720	1632
5	витамин С (мг/сут)	60	36	70	42
6	витамин В1 (мг/сут)	1.2	0.72	1.4	0.84
7	витамин В2 (мг/сут)	1.4	0.84	1.6	0.96
8	витамин А (рет. экв/сут)	700	420	900	540
9	витамин D (мкг/сут)	10	6	10	6
10	кальций (мг/сут)	1100	660	1200	720
11	фосфор (мг/сут)	1100	660	1200	720
12	магний (мг/сут)	250	150	300	180
13	железо (мг/сут)	12	7.2	18	10.8
14	калий (мг/сут)	1100	660	1200	720
15	йод (мг/сут)	0.1	0.06	0.1	0.06
16	селен (мг/сут)	0.03	0.018	0.05	0.03
17	фтор (мг/сут)	3	1.8	4	2.4

Приложение N 7				
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20				
Таблица №2				
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка)				
Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	100%	60% за время в школе	100%	60% за время в школе
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	48	120	72
Хлеб пшеничный	150	90	200	120
Мука пшеничная	15	9	20	12
Крупы, бобовые	45	27	50	30
Макаронные изделия	15	9	20	12
Картофель	187	112	187	112
Овощи свежие, зелень	280	168	320	192
Фрукты (плоды) свежие	185	111	185	111
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	9	20	12
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные	200	120	200	120
Мясо 1 категории б/к	70	42	78	47
Субпродукты(печень,язык,сердце)	30	18	40	24
Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат)	35	21	53	32
Рыба-филе,в т.ч.филе слабо- или малосоленое	58	35	77	46
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180	350	210
Кисломолочные продукты (массовая доля жира не менее 9 %)	150	90	180	108
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	50	30	60	36
Сыр	10	6	15	9
Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	6	10	6
Масло сливочное	30	18	35	21
Масло растительное	15	9	18	11
Яйцо диетическое	1шт	24	1шт	24
Сахар***	30	18	35	21
Кондитерские изделия	10	6	15	9
Чай	1	0.6	2	1.2
Какао	1	0.6	1.2	0.72
Кофейный напиток	2	1.2	2	1.2
Дрожжи хлебопекарные	0.2	0.12	0.3	0.18
Соль йодированная	3	1.8	4	2.4
Крахмал	3	1.8	5	3
Специи	2	1.2	2	1.2

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Таблица 3

Тип организации	Прием пищи	Доля потребности в пищевых веществах и энергии за время в школе
Общеобразовательные организации	Завтрак	20%
	Обед	30%
	Полдник	10%
	ИТГО за день	60%

Приложение №9
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Таблица 3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах не менее)		
Показатели	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак	500	550
Обед	700	800
Полдник	300	350
Итого за день	1500	1700

Приложение №9
к СанПин 2.3./2.4.3590-20
Таблица 3

Блюдо		Масса порций	
		7-11 лет	12 лет и старше
1	Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
2	Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
3	Первое блюдо	200-250	250-300
4	Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
5	Гарнир	150-200	180-230
6	Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
7	Фрукты	100	100

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 10 дней

Возраст 7-11 лет

Дни	Пищевые вещества				Эн.цен.	Витамины						Минеральные вещества									
	Б	Ж	У	К		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	F			
1	55.84	67.57	251.01	1881.72	36.37	1.139	1.127	535.3	5.637	779.1	730.3	213.03	13.19	649.5	0.0758	0.0108	1.636				
2	45.3	47.3	207.5	1515.6	60.43	1.12	0.943	340.2	6.18	642.8	700.4	149.6	12.09	799.5	0.184	0.0107	1.986				
3	59.79	47.77	235	1647.04	64.37	1.009	1.15	492	7.855	783.1	704.5	158.3	10.84	521.6	0.0719	0.016	1.835				
4	54.47	63.26	273.2	2029	53	1.841	1.861	415.15	13.11	973.8	943.6	177.3	14.5	713.1	0.084	0.013	1.7971				
5	48.5	52.2	258.9	1701.1	40.55	1.632	0.993	374.65	6.439	696.6	690.7	157.1	12.96	613.4	0.085	0.0048	1.782				
6	54.32	55.48	222.88	1667.8	53.7	1.207	1.24	543.6	12.85	850.5	544	140	12.3	623	0.079	0.015	2.11				
7	43.61	52.3	207.87	1543.4	56.38	1.059	1.106	366.31	5.855	731.7	761.4	134.45	10.736	605.71	0.0668	0.0014	1.339				
8	56.49	58.04	221.68	1691.3	51.32	1.903	1.137	542.35	15.995	893.8	851.9	128.92	12.737	532.63	0.0986	0.0096	1.636				
9	55.08	62.85	239.63	1566.8	48.4	1.203	1.244	463.9	9.202	720	778.72	164.41	12.52	737.21	0.0662	0.0045	1.926				
10	60.89	54.97	240.43	1737.74	64.57	1.079	1.198	450.61	7.425	777.1	818.7	140.9	10.926	563.51	0.0728	0.016	1.968				
Итого	534.29	561.74	2358.1	16981.5	529.09	13.192	11.999	4524.07	90.548	7848.5	7524.22	1564.01	122.799	6359.16	0.8841	0.1018	18.0151				
дней	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10				
в среднем	53.429	56.174	235.81	1698.15	52.909	1.3192	1.1999	452.407	9.0548	784.85	752.422	156.401	12.2799	635.916	0.08841	0.01018	1.80151				

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 18 дней

Возраст 12 лет и старше

Дни	Пищевые вещества			Эн.цен.	Витамины						Минеральные вещества							
	Б	Ж	У		К	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	F
1	69.78	87.79	307.1	2254.25	39.06	1.195	1.128	631.1	5.882	896.3	885.9	277.5	14.746	803.55	0.0848	0.02163	2.416	
2	54.84	55.9	257	1795.7	67.4	1.228	1.002	399.7	7.7	763	831.3	180	13.39	924	0.1924	0.0123	2.405	
3	59.78	47.27	228.4	1,586,8	52.81	0.836	0.885	471	6.13	656.7	693.8	167.9	8.536	563.4	0.054	0.0209	2.396	
4	62.36	80.3	317.4	2332	62.9	1.917	1.796	467	12.9	1097	1073	259.8	15.74	832.7	0.0943	0.017	2.195	
5	61.66	65.48	316.3	2104	46.99	1.698	1.04	481.7	7.554	812.6	839.1	212	15.72	823.9	0.098	0.005	2.436	
6	64.45	64.4	269.2	1954	64.07	1.174	1.122	608.33	13.98	966.1	943	173.79	14.06	708.38	0.091	0.0321	2.4088	
7	53.89	72.305	257.8	1946.36	65.03	1.169	1.072	483.78	5.04	927.1	908.56	243.97	11.65	737	0.0791	0.0053	1.396	
8	67.84	66.985	263.12	1964.31	57.68	1.953	1.123	610.55	17.28	1012.6	987.7	162.43	14.33	664.05	0.1095	0.0136	1.959	
9	65.56	83.845	288.72	1828.2	55.2	1.316	1.31	522.98	10.422	838.9	928.57	193.22	14.26	876.05	0.0854	0.0357	2.425	
10	77.24	68.765	306.72	2187.4	76.25	1.204	1.261	555.28	8.41	938.55	1029	182.07	12.926	737.5	0.0849	0.021	2.877	
Итого	637.4	693.04	2811.76	18366.22	587.39	13.69	11.739	5231.42	95.298	8908.85	9119.93	2052.68	135.358	7670.53	0.9734	0.18453	22.9138	
Дни	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
В среднем	63.74	69.304	281.176	1836.622	58.739	1.369	1.1739	523.142	9.5298	890.885	911.993	205.268	13.5358	767.053	0.09734	0.018453	2.29138	

ВЫПИСКА из ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Кисломолочные продукты промышленного производства

№ рецептуры 653, сборник 1989г.

Технология приготовления: Кисломолочные продукты промышленного производства перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи $15^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$, но не более одного часа. Кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей. Температура подачи не ниже $+15^{\circ}\text{C}$.

Требования к качеству кисломолочных продуктов:

Внешний вид: стакан с густой жидкостью белого или светло-кремового цвета

Консистенция: жидкая сметанообразная

Цвет: от белого до светло-кремового

Вкус: молочно - кислый

Запах: кисломолочных продуктов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

СОКИ ПЛОДОВОЯГОДНЫЕ

№ рецептуры 668 сборник 1989г.

Технология приготовления: Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания. Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы непосредственно перед отпуском. Температура подачи блюда от 7°C до 14°C .

Требования к качеству: Внешний вид: сок налит в стакан. Консистенция: жидкая. Цвет: соответствует виду сока. Запах: соответствует виду сока. Вкус: соответствует виду сока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

ОЛАДЬИ из ПЕЧЕНИ

№ рецептуры 622 сборник 2008г.

Технология приготовления: Подготовленную печень пропускают через мясорубку, соединяют с натертым черствым хлебом, добавляют масло сливочное, соль и разделяют в виде лепешек по 2-3 шт. на порцию, затем обжаривают без образования корочки. До готовности доводят в жарочном шкафу, подливая немного бульона.

Температура подачи блюда 65°C градусов.

Требования к качеству. Внешний вид - форма овальная или круглая, изделия толщиной 10—12 мм, хорошо прожарены, с обеих сторон покрыты румяной корочкой. Вкус и запах - жареной печени, вкус в меру соленый, аромат печени. Цвет - от коричневого до темно-коричневого. Консистенция - сочная, рыхлая, мягкая.

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А Д		Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод						(рет.экв/сут)	(мкг/сут)								
День 11																				
Завтрак																				
	Яйцо вареное	40	4.08	2.3	0.28	75.8	424/2008	0	0.028	0.076	47.2	1.76	62	47.8	4.8	1	16	0.005	0.0001	0.082
	Бутерброд с маслом	52,5/10	3.06	5.8	19	120	1--3/2008	0	0.062	0.037	32.5	1.62	18.5	42	5.8	0.77	46.4	0.008	0.0012	0.43
	Чай с сахаром	180	0.56	0.1	10.5	50.06	638/1989	0.18	0	0.018	0	0	19.2	14.8	7.8	0.6	15	0	0	0
Итого за завтрак		595	7.7	8.2	29.78	245.86		0.18	0.09	0.131	79.7	3.38	99.7	104.6	18.4	2.37	77.4	0.013	0.0013	0.512
Обед																				
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013
	Суп крестьянский с крупой	200	4.2	9.28	18	88.8	201/2008	8.4	0.064	0.11	17	1.65	91	79.8	14.8	1.2	117	0.0048	0.001	0.16
	Плов	200	8.9	10.7	25.5	193	601/2004	5	0.14	0.17	71	2.6	119.1	109.9	8.3	1.7	96	0.009	0.0001	0.19
	Компот с/фр+С	180	0.45	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		792	17.13	20.54	88.32	535.83		31	0.386	0.477	126.41	5.15	330.93	292.08	42.71	5.82	314.05	0.0394	0.0056	1.211
Итого завтрак, обед.		747	7.7	8.2	38	317	0	7.78	0.2	0.251	90.11	3.38	109.7	115.3	24.01	3.9	142.2	0.029	0.001	0.758

Возраст 7-11 лет																					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур ы	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)			С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)	
День 11																					
Завтрак																					
	Яйцо вареное	40	4.08	2.3	0.28	75.8	424/2008	0	0.028	0.076	47.2	1.76	62	47.8	4.8	1	16	0.005	0.0001	0.082	
	Бутерброд с маслом	52,5/10	3.06	5.8	19	120	1-3/2008	0	0.062	0.037	32.5	1.62	18.5	42	5.8	0.77	46.4	0.008	0.0012	0.43	
	Чай с сахаром	180	0.56	0.1	10.5	50.06	638/1989	0.18	0	0.018	0	0	19.2	14.8	7.8	0.6	15	0	0	0	
Итого за завтрак		595	7.7	8.2	29.78	245.86		0.18	0.09	0.131	79.7	3.38	99.7	104.6	18.4	2.37	77.4	0.013	0.0013	0.512	
Обед																					
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013	
	Суп крестьянский с крупой	200	4.2	9.28	18	88.8	201/2008	8.4	0.064	0.11	17	1.65	91	79.8	14.8	1.2	117	0.0048	0.001	0.16	
	Плов	200	8.9	10.7	25.5	193	601/2004	5	0.14	0.17	71	2.6	119.1	109.9	8.3	1.7	96	0.009	0.0001	0.19	
	Компот с/фр+С	180	0.45	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05	
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54	
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025	
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246	
Итого за обед		792	17.13	20.54	88.32	535.83		31	0.386	0.477	126.41	5.15	330.93	292.08	42.71	5.82	314.05	0.0394	0.0056	1.211	
Итого завтрак, обед.		747	7.7	8.2	38	317	0	7.78	0.2	0.251	90.11	3.38	109.7	115.3	24.01	3.9	142.2	0.029	0.001	0.758	

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод															
День 12																				
Завтрак																				
	Запеканка творожная со сг.молоком	150/35	3.19	4.11	28.74	282	263/1989	7.55	0.088	0.073	16.57	3.02	66.88	74.15	8.51	1.32	30.8	0.007	0	0.16
	Чай полуслаский с лимоном	200	0.36	0.09	9.44	55.62	638/2008	0.18	0	0.018	0	0	19.2	14.8	4.7	0.6	15	0	0	0
	Сыр	15	0.77	1.02	8	49.5	промыш.	0	0.04	0.02	0	0	12.2	10.2	1.3	0.1	0.6	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0	0.025
	Печенье пром.произв-ва.	31	16	12	12	57	промыш.	0	0.048	0.47	24.45	0.26	34.53	42.28	11.79	1.29	45.52	0.0004	0	0.033
Итого за завтрак		515	18.73	13.31	39.24	209.72		0.18	0.115	0.54	24.45	0.26	85.86	85.08	21.24	2.39	76.32	0.0044	0	0.058
Обед																				
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013
	Рассольник С-П с мясом, смет.	200	3.95	6.12	22.3	141.5	197/2008	3.65	0.097	0.12	64.2	1.9	88	61.3	4.9	0.89	61.6	0.002	0	0.16
	Тефтели с рисом с/с	90	6.8	7.8	17.8	186	619/2008	0.87	0.09	0.11	27	0.09	90.6	73.3	16.4	0.72	49	0.02	0	0.37
	Макаронные изд.отварные	150	6.1	6.6	26	157.5	683/2008	0.13	0.057	0.028	29.6	0	78.3	69.6	5	1.09	25.8	0.01	0	0.18
	Компот с/фр+С	180	0.45	0	16.8	83.4	868/2008	10	0.015	0.015	28	0.9	55.8	47.8	5	0.45	20	0.005	0.004	0.05
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие (мандарин)	111	1.97	0.27	11.5	40	847/2008	9.7	0.08	0.04	15.2	0	49.9	24.6	3.8	0.44	34.1	0.009	0	0.029
Итого за обед		791	22.85	21.35	114.2	708.2		24.35	0.396	0.375	164	2.89	417.63	320.5	44.1	4.53	206.78	0.0506	0.0045	1.354
	Итого завтрак, обед.	61	17.6	12.2	21.8	104.6	0	0	0.075	0.502	24.5	0.26	54.46	60.08	15.24	1.69	60.72	0.004	0.0005	0.058

|

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая энергия (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	АД (рет.эк в/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)	
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 12																				
Завтрак																				
	Запеканка творожная со сг.молоком	200/38	3.19	4.11	28.74	282	263/1989	7.55	0.088	0.073	16.57	3.02	66.88	74.15	8.51	1.32	30.8	0.007	0	0.16
	Чай полусладкий с лимоном	180	0.36	0.09	9.44	55.62	638/2008	0.18	0	0.018	0	0	19.2	14.8	4.7	0.6	15	0	0	0
	Сыр	15	0.77	1.02	8	49.5	промыш.	0	0.04	0.02	0	0	12.2	10.2	1.3	0.1	0.6	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0	0.025
	Печенье	38	1.27	2.7	3.8	164.54	промыш.	0.29	0.017	0.024	16.63	0.14	12.54	17.86	4.99	0.54	18.43	0.0024	0.014	0.015
Итого за завтрак		585	4	4.01	31.04	317.26		0.47	0.084	0.094	16.63	0.14	63.87	60.66	14.44	1.64	49.23	0.0064	0.014	0.04
Обед																				
	Помидор свежий	60	1.67	0.38	7	27.6	54/2008	8.04	0.03	0.024	36	0	32.7	29.8	3.66	0.48	9.8	0.006	0	0.013
	Рассольник С-П с мясом, смет.	250	4.9	7.65	27.8	176	197/2008	4.6	0.12	0.15	80.2	2.3	110	76.6	6.1	1.1	77	0.0025	0	0.2
	Тефтели с рисом с/с	100	7.5	8.6	19.7	206	619/2008	0.96	0.1	0.12	30	0.1	100.6	81.4	18.2	0.8	54	0.022	0	0.41
	Макаронные изд.отварные	180	7.32	7.92	31.2	189	683/2008	0.16	0.068	0.03	35.5	0	93.9	83.5	6	1.3	30.9	0.012	0	0.22
	Компот с/фр+С	200	0.72	0	22	122	868/2008	13	0.022	0.02	36.6	1.2	73	64.2	6.8	0.6	26.6	0.0066	0	0.066
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие (мандарин)	111	1.97	0.27	11.5	40	847/2008	9.7	0.08	0.04	15.2	0	49.9	24.6	3.8	0.44	34.1	0.009	0	0.029
Итого за		901	25.99	25	132	832.8		28.42	0.447	0.422	197.5	3.6	482.43	374.2	49.9	5.18	238.88	0.0567	0.0005	1.49
	Итого завтрак, обед.	68	2.87	2.9	13.6	212.1	0	0.29	0.044	0.056	16.63	0.14	32.47	35.66	8.44	0.94	33.63	0.006	0.015	0.04

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 13																				
Завтрак	Каша молочная овсяная"Геркулес"	150	5.7	4.75	29.5	148	384/2008	3.8	0.075	0.022	73	0.71	77	76	4.4	0.78	33	0.009	0.003	0.068
	Бутерброд с маслом	52,5/10	3.06	5.8	19	120	1--3/2008	0	0.062	0.037	32.5	1.62	18.5	42	5.8	0.77	46.4	0.008	0.0012	0.43
	Какао с молоком	180	2.82	2.35	6.8	110	649/1989	2.5	0.046	0.15	16	0.8	96.4	56	10.32	0.75	40.2	0.003	0	0.034
	Печенье	38	1.27	2.7	3.8	164.54	промыш.	0.29	0.017	0.024	16.63	0.14	12.54	17.86	4.99	0.54	18.43	0.0024	0.014	0.015
Итого за завтрак		556	12.85	15.6	59.1	542.54		6.59	0.2	0.233	138.13	3.27	204.44		25.51	2.84	138.03	0.0224	0.0182	0.547
Обед	Свеж.огурец	60	0.65	0.07	1.2	6.5	51/2008	3.5	0.11	0.12	1.7	0	19.5	20.1	5.5	0.26	39.4	0.0016	0	0.095
	Суп карт.с бобовыми(горох)	200	3.95	6.6	18.2	129	206/2008	2.75	0.07	0.09	46.9	0.9	69.3	43.3	3.29	0.8	36.5	0.007	0	0.17
	Жаркое	200	10.2	14.8	18.8	251	590/2008	9.72	0.13	0.11	0.46	0.16	33.4	153	40.2	1.6	300	0.1	0.008	0.14
	Напиток из плодов шиповника	180	0.36	0.18	7.42	60	1014/2008	3.1	0	0.05	0	0	37.4	1.8	2	0.3	4.8	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		852	18.74	22.21	73.64	617.13		26.67	0.477	0.552	59.47	1.06	224.63	272.78	65.6	5.43	461.75	0.1292	0.0085	1.216
	Итого завтрак, обед.	1408	31.59	37.81	132.74	1159.7	0	33.3	0.677	0.785	197.6	4.33	429.1	273	91.1	8.27	599.8	0.152	0.027	1.76

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод															
День 13																				
Завтрак	Каша молочная овсяная "Геркулес"	200	7.6	6.3	39.3	197	384/2008	5.1	0.1	0.03	97	0.95	102.6	101	5.8	1.04	44	0.012	0.004	0.09
	Какао молоком	200	3.8	2.65	7.8	116	649/1989	2.69	0.047	0.016	17	0.09	98.3	59	12.6	0.76	48	0.004	0	0.056
	Бутерброд с маслом	75/10	4.16	7.9	25.9	163.3	1--3/2008	0	0.085	0.051	44.2	2.21	25.1	57	7.9	1.04	63	0.01	0.0017	0.58
	Печенье	38	1.27	2.7	3.8	164.54	промыш.	0.29	0.017	0.024	16.63	0.14	12.54	17.86	4.99	0.54	18.43	0.0024	0.014	0.015
Итого за завтрак		621	16.83	19.55	76.8	640.84		8.08	0.249	0.121	174.83	3.39	238.54	234.86	31.29	3.38	173.43	0.0284	0.0197	0.741
Обед	Свеж.огурец	60	0.65	0.07	1.2	6.5	51/2008	3.5	0.11	0.12	1.7	0	19.5	20.1	5.5	0.26	39.4	0.0016	0	0.095
	Суп карт.с бобовыми(горох)	250	4.9	8.25	22.7	161	206/2008	3.4	0.08	0.11	58.6	1.1	86.6	54	4.1	1	45.6	0.008	0	0.2
	Жаркое	240	12.2	17.7	22.5	301	590/2008	11.7	0.15	0.14	0.55	0.19	40	183.6	48.2	1.9	360	0.12	0.009	0.17
	Напиток из плодов шиповника	200	0.4	0.2	8.2	66.6	1014/2008	3.4	0	0.05	0	0	41.5	2	2.2	0.3	5.3	0	0	0
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие(яблоки)	152	0	0	8.22	70.83	847/2008	7.6	0.11	0.12	10.41	0	10	10.68	5.61	1.53	64.77	0.016	0	0.246
Итого за обед		962	21.73	26.78	82.62	705.73		29.6	0.507	0.602	71.26	1.29	252.63	314.28	74.61	5.93	531.35	0.1502	0.0095	1.276
	Итого завтрак, обед.	1583	38.56	46.33	159.4	1346.6	0	37.7	0.756	0.723	246.1	4.68	491.2	549.1	105.9	9.31	704.8	0.1786	0.0292	2.017

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 14																				
Завтрак																				
	Каша молочная рисовая	200	4.49	4.8	26.1	170.6	384/2008	10.13	0.08	0.09	25.45	0.8	101	74	10.67	0.12	28	0.0067	0	0.1
	Бул.с маслом,сыром	75/10/1	5.32	6.03	24	146.6	1--3/2008	3.15	0.1	0.09	42	0.19	54.2	45.5	5.7	0.98	32.8	0.009	0	0.12
	Чай с молоком	200	1.266	1.07	14.6	106	645/2008	3.73	0.043	0.027	8.4	0.027	21.07	25.6	5.6	0.27	17.33	0.001	0.0001	0.002
	Итого за завтрак	576	11.076	11.9	64.7	423.2		17.01	0.223	0.207	75.85	1.017	176.27	145.1	21.97	1.37	78.13	0.0167	0.0001	0.222
Обед																				
	Суп-лапша домашняя с кур.мясом	250	5.25	11.6	22.6	111	218/1992	10.5	0.08	0.14	21.2	2.06	113.8	99.75	18.5	1.5	146.2	0.006	0.0012	0.2
	Котлеты рубленые из кур.	100	12.6	14	7.6	208	667/2008	1.68	0.16	0.22	22.6	0.16	30.2	144	17	1.2	72.6	0.006	0.0002	0.25
	Соус красный осн.	50	0.1	4.5	4.9	116.8	759/2008	4.2	0.06	0.05	9.4	0	39.2	32.6	4.1	0.6	32.3	0.0056	0	0.25
	Каша гречневая рассыпчат.	180	5.9	5.3	18.9	142.8	683.2008	0.14	0.13	0.09	30.7	0.57	76.2	103	8.6	0.74	49.5	0.014	0.00013	0.22
	Компот с/фр+С	200	0.72	0	22	122	868/2008	13	0.022	0.02	36.6	1.2	73	64.2	6.8	0.6	26.6	0.0066	0	0.066
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие (Банан)	270	4.32	1.62	5.94	39.96		17.28	0.135	0.216	24.03	0	38.34	7.83	11.88	2.43	93.15	0.016	0.0003	
	Итого за обед	1110	32.47	37.58	101.74	840.36		46.8	0.644	0.798	144.53	3.99	425.77	495.28	75.88	8.01	436.63	0.0588	0.00233	1.551
	Итого завтрак, обед.	1686	43.55	49.5	166.4	1263.6	0	63.81	0.87	1	220.4	5.007	602	640.4	97.85	9.38	514.8	0.076	0.0024	1.773

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прим пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево (г/сут)															
День 14																				
Завтрак																				
	Каша молочная рисовая	200	4.49	4.8	26.1	170.6	384/2008	10.13	0.08	0.09	25.45	0.8	101	74	10.67	0.12	28	0.0067	0	0.1
	Бул.с маслом,сыром	75/10/15	5.32	6.03	24	146.6	1--3/2008	3.15	0.1	0.09	42	0.19	54.2	45.5	5.7	0.98	32.8	0.009	0	0.12
	Чай с молоком	200	1.266	1.07	14.6	106	645/2008	3.73	0.043	0.0265	8.4	0.027	21.07	25.6	5.6	0.27	17.33	0.001	0.0001	0.002
	Итого за завтрак	576	11.076	11.9	64.7	423.2		17.01	0.223	0.2065	75.85	1.017	176.27	145.1	21.97	1.37	78.13	0.0167	0.0001	0.222
Обед																				
	Суп-лапша домашняя с кур.мясом	250	5.25	11.6	22.6	111	218/1992	10.5	0.08	0.14	21.2	2.06	113.8	99.75	18.5	1.5	146.2	0.006	0.0012	0.2
	Котлеты рубленые из кур.	100	12.6	14	7.6	208	667/2008	1.68	0.16	0.22	22.6	0.16	30.2	144	17	1.2	72.6	0.006	0.0002	0.25
	Соус красный осн.	50	0.1	4.5	4.9	116.8	759/2008	4.2	0.06	0.05	9.4	0	39.2	32.6	4.1	0.6	32.3	0.0056	0	0.25
	Каша гречневая рассыпчатая	180	5.9	5.3	18.9	142.8	683.2008	0.14	0.13	0.09	30.7	0.57	76.2	103	8.6	0.74	49.5	0.014	0.00013	0.22
	Компот с/фр+С	200	0.72	0	22	122	868/2008	13	0.022	0.02	36.6	1.2	73	64.2	6.8	0.6	26.6	0.0066	0	0.066
	Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10	52.2	промыш.	0	0.03	0.03	0	0	35.1	26.1	5.55	0.54	1.08	0.0006	0	0.54
	Хлеб пшеничный	30	1.6	0.2	9.8	47.6	промыш.	0	0.027	0.032	0	0	19.93	17.8	3.45	0.4	15.2	0.004	0.0005	0.025
	Фрукты свежие (Банан)	270	4.32	1.62	5.94	39.96		17.28	0.135	0.216	24.03	0	38.34	7.83	11.88	2.43	93.15	0.016	0.0003	0.378
	Итого за обед	1110	32.47	37.58	101.74	840.36		46.8	0.644	0.798	144.53	3.99	425.77	495.28	75.88	8.01	436.63	0.0588	0.00233	1.929
	Итого завтрак, обед.	1686	43.55	49.48	166	1264	0	63.81	0.867	1	220.4	5.01	602	640.4	97.85	9.38	514.8	0.0755	0.0024	2.151