

УТВЕРЖДЕНО:

МБОУ «Начальная школа / детский сад М. Монтессори»
директор  / Агафонова Н.Н./

СОГЛАСОВАНО:

Вельский ТО Управления Роспотребнадзора
по Архангельской области

начальник Вельского территориального отдела  / Полькин И.Н./



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

МБОУ «Начальная школа – детский сад М. Монтессори»

(школьники 7-10 лет)

сезон осень-зима

МЕНЮ

ШКОЛЬНИКИ С 7-10 ЛЕТ

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ 200	КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ 200	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10	ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ 150/5	МАКАРОНЫ С СЫРОМ 150/10	КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ 200	КАША "ДРУЖБА" 200	ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ 150/5	КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ 200	БИТОЧКИ ГЕРКУЛЕСОВЫЕ С ПОВИДЛОМ 150/35
КАКАО С МОЛОКОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180/20	СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ 150/20	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬИЙ ОТВАРНОЙ 70	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/157	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	ЧАЙ С САХАРОМ 180/20	КАКАО С МОЛОКОМ 200
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ 40/10/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	КАКАО С МОЛОКОМ 200	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК 200	СЛОЙКА "РОМАШКА" 50	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ 80	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ 40/10
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ГРУША 100			
		ЯБЛОКО 100							
Обед									
ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ 70	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ" 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70	САЛАТ ИЗ БЕЛОКАЧАННОЙ КАПУСТЫ 100	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ 100	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕННЫМ ОГУРЦОМ 100	ПОМИДОР СВЕЖИЙ 70	САЛАТ "СВЕКОЛКА" 100	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ 70
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ 200	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ 200/10	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ 200	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ 200	СУП ЛЕТНИЙ ОВОШНОЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ 200/10	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ 200/10
ПЛОВ ИЗ КУРЫ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ 200/50	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕНЫЙ 200	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ 200	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ 200	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ 200	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ 200	РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ 200
СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ 80	КОТЛЕТЫ МЯСНАЯ 100	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ) 80/50	БИТОЧКИ РЫБНЫЕ 80	КОЛБАСА ОТВАРНАЯ 80	СУФЛЕ ИЗ ВАРЕНОЙ КУРЫ 100	БЕФЕСТРОГАНОВ 80/80	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ "С" 200
ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	СОУС ТОМАТНЫЙ ОСНОВНОЙ 50	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370 50	КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	НАПИТОК ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С" 200	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С" 200	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ РЖАНОЙ 55	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	
						ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ 40		
Полдник									
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ "С" 200	КЕФИР С САХАРОМ 200	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ 185/157	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ 200	СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ 200	СНЕЖОК 2,5% ЖИРНОСТИ 200	КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ "С" 200	МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ 200	СОК ЯБЛОЧНЫЙ 200	БИФИЛАЙФ 2,5% ЖИРНОСТИ 200
ПРЯНИКИ 10	СУХАРИ 10	ПЛОШКА "МОСКОВСКАЯ" 80	ВАФЛИ 10	ГРУША 100	МАНДАРИН 100	ЯБЛОКО 100	АПЕЛЬСИН 100	БАНАН 100	ГРУША 100
ЯБЛОКО 100	БАНАН 100	ГРУША 100	КИВИ 100	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПРЯНИКИ 10	СУХАРИ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10	ПРЯНИКИ 10	ПЕЧЕНЬЕ 10

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		8.0	10.2													
Завтрак																
КАША ОВСЯНАЯ "ГЕРКУЛЕС" ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	198.0	0.2	1.3	0.1	0.3	140.6	68.4	224.5	2.6	184	2008	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	3.9	29.4	118.5	0.1	0.8	0.0	0.0	133.4	22.3	151.1	0.5	433	2008	
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	40/10/10	5.4	11.4	24.7	63.8	0.1	0.0	0.1	1.0	46.4	16.4	85.5	0.9	1	2008	
Итого за прием пищи:	480	18.0	25.5	87.3	380.3	0.4	2.1	0.2	1.3	320.4	107.1	461.1	4.0			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Обед																
ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	70	1.3	0.5	2.9	26.8	0.0	6.4	0.0	0.0	14.7	8.9	0.0	0.4	81	2011	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ С ФАСОЛЬЮ И СМЕТАНОЙ	200/10	3.5	3.4	9.4	83.2	0.1	8.0	0.0	0.2	38.4	21.6	78.0	1.0	102	2008	
ПЛОВ ИЗ КУРЫ	200	17.2	17.1	25.2	224.0	0.1	1.0	0.0	3.2	17.0	37.0	197.0	3.0	265	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.0	4.0	0.0	0.2	14.0	8.0	14.0	2.8	442	2008	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.4	0.6	15.9	70.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	0.0	0.0	0.9	65	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.4	15.3	80.2	0.1	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.7	66	2011	
Итого за прием пищи:	775	28.2	22.2	88.6	570.5	0.2	19.4	0.0	3.6	105.2	75.5	289.0	8.7			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Полдник																
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	26.0	106.0	0.0	2.0	0.0	0.1	0.2	2.0	8.0	0.0	411	2008	
ПРЯНИКИ	10	0.5	0.3	7.1	20.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	608	2011	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.6	46.0	0.0	4.0	0.0	0.6	14.5	7.2	10.0	2.0	56	2011	
Итого за прием пищи:	310	0.9	0.7	42.6	172.1	0.0	6.0	0.0	0.7	15.6	9.2	18.0	2.1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Всего за день:																
		47.1	48.4	218.5	1 122.8	0.6	27.5	0.2	5.5	441.3	191.8	768.0	14.8			

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
		Белки, г	Жиры, г												
Завтрак															
КАША РИСОВАЯ ВЯЗКАЯ	200	7.6	10.4	42.2	153.8	0.1	1.0	0.1	0.2	180.3	36.9	261.1	0.5	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0.1	0.0	19.9	39.2	0.0	0.0	0.0	0.0	9.5	3.2	3.0	0.3	430	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.2	8.5	24.5	57.0	0.1	0.0	0.1	1.0	10.4	13.2	40.5	0.8	1	2008
Итого за прием пищи:	450	10.9	18.9	86.3	250.0	0.2	1.0	0.2	1.2	200.2	53.3	304.6	1.6		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	100	1.6	10.1	7.4	107.0	0.0	2.8	0.0	4.5	45.0	21.0	57.0	1.1	39	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	3.1	2.2	16.0	96.8	0.1	6.4	0.0	0.2	18.4	20.0	51.2	0.8	100	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.1	7.2	27.0	107.8	0.2	0.6	0.1	0.3	62.5	38.6	113.1	1.5	335	2008
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ	80	8.2	3.3	3.0	75.0	0.1	1.0	0.0	0.3	29.0	15.0	96.0	0.5	241	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	18.8	49.1	0.0	1.8	0.0	0.3	13.6	4.7	4.3	0.9	394	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2.4	0.6	15.9	70.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	0.0	0.0	0.9	65	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.9	0.4	15.3	80.2	0.1	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.7	66	2011
Итого за прием пищи:	875	22.5	24.0	103.4	506.3	0.4	12.6	0.1	5.6	189.6	99.3	321.6	6.4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Полдник															
КЕФИР С САХАРОМ	200	6.7	0.2	8.9	68.8	0.1	1.8	0.0	0.0	23.8	28.6	174.1	0.0	435	2008
СУХАРИ	10	1.6	0.1	7.0	33.7	0.0	0.0	0.0	0.5	25.1	5.0	28.2	0.2	610	2011
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	10.0	0.0	0.0	8.0	42.0	28.0	0.0	39	2011
Итого за прием пищи:	310	9.8	0.8	36.9	198.5	0.1	11.8	0.0	0.6	256.9	73.7	230.3	0.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:		43.1	43.7	226.6	1034.8	0.7	25.4	0.4	7.4	646.7	226.2	858.4	8.2		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жирь, г												
Завтрак															
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.2	8.5	24.5	57.0	0.1	0.0	0.1	1.0	10.4	13.2	40.5	0.8	1	2008
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	150/20	18.5	13.5	13.6	242.0	0.1	0.0	0.1	2.6	158.0	23.0	223.0	0.8	219	2008
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.4	3.7	29.9	120.2	0.1	0.8	0.0	0.0	132.6	19.3	148.0	0.3	432	2008
Итого за прием пищи:	420	26.1	25.7	68.0	419.2	0.3	0.8	0.2	3.6	301.0	55.5	411.5	1.9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	1.4	0.6	3.2	29.4	0.0	7.0	0.0	0.0	16.1	9.8	0.0	0.4	12	2011
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ И СМЕТАНОЙ	200/10	2.3	3.3	9.4	76.0	0.0	0.9	0.0	0.2	34.4	19.2	41.6	1.0	76	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	174.0	0.0	0.0	0.0	0.4	14.6	34.6	103.7	0.8	323	2008
КОПЛЕТА МЯСНАЯ	100	7.5	7.7	6.3	105.0	0.0	0.0	0.0	1.8	26.0	12.0	95.0	1.0	272	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	1.6	0.0	35.2	98.0	0.0	0.6	0.0	0.0	54.3	32.5	43.8	1.0	348	2007
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.4	0.6	15.9	70.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	0.0	0.0	0.9	65	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.4	15.3	80.2	0.1	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.7	66	2011
Итого за прием пищи:	875	22.8	18.6	135.4	632.9	0.2	8.5	0.1	2.4	166.6	108.1	284.1	5.9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Полдник															
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	15.0	31.9	0.0	1.1	0.0	0.0	10.1	3.6	4.4	0.4	431	2008
ПЛОШКА "МОСКОВСКАЯ"	80	5.6	6.4	46.8	118.0	0.1	0.0	0.0	0.0	16.8	25.6	68.8	1.6	474	2011
ГРУША	100	0.3	0.3	10.3	47.0	0.0	5.0	0.0	0.3	18.0	12.0	16.0	2.0	39	2011
Итого за прием пищи:	387	6.1	6.7	72.1	196.9	0.1	6.1	0.0	0.3	45.9	41.2	89.2	4.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:		55.0	51.0	275.5	1 249.0	0.6	15.4	0.3	6.2	513.5	204.8	784.8	11.8		

4 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углевод. ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ОМЛЕТ С СОСИСКАМИ	150/5	12.6	25.5	12.9	288.0	0.0	0.0	0.0	36.0	0.0	94.0	0.0	286	1996	
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	1.4	0.6	3.2	29.4	0.0	7.0	0.0	16.1	9.8	0.0	0.4	12	2011	
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	3.9	29.4	118.5	0.1	0.8	0.0	133.4	22.3	151.1	0.5	433	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.4	15.3	80.2	0.1	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.7	66	2011	
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.6	46.0	0.0	4.0	0.0	14.5	7.2	10.0	2.0	56	2011	
Итого за прием пищи:	565	21.9	30.8	70.4	562.1	0.2	11.8	0.0	208.1	39.4	255.1	3.6			
Обед															
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	1.4	0.6	3.2	29.4	0.0	0.7	0.0	16.1	9.8	0.0	0.4	17	2011	
СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200/10	1.6	6.3	15.2	97.5	0.1	2.2	0.0	2.9	0.0	78.0	1.1	2	2011	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ В СОУСЕ	200/50	10.1	11.1	16.2	168.0	0.0	1.5	0.0	38.0	22.0	155.0	2.0	306	2008	
НАПИТОК ИЗ КУРАТИ С ВИТАМИНОМ "С"	200	1.0	0.0	28.2	119.0	0.0	1.0	0.1	0.9	29.0	18.0	28.0	1.0	440	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.4	0.9	15.9	70.3	0.0	0.0	0.0	13.1	0.0	0.0	0.9	65	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.4	15.3	80.2	0.1	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.7	66	2011	
Итого за прием пищи:	825	19.3	18.9	94.1	564.4	0.2	5.4	0.1	3.5	107.2	49.8	261.0	6.1		
Полдник															
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЛЬ	200	5.8	8.6	25.0	153.2	0.1	2.2	0.1	0.0	234.6	29.2	174.2	0.2	401	2011
ВАФЛИ	10	0.8	2.2	6.3	48.5	0.0	0.0	0.0	0.8	0.6	4.2	0.1	607	2013	
КИВИ	100	0.8	0.4	8.1	47.0	0.0	18.0	0.1	40.0	25.0	0.0	0.8	39	2011	
Итого за прием пищи:	310	7.4	11.2	39.4	248.7	0.1	20.2	0.1	0.0	275.4	54.8	178.4	1.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:	48.6	60.9	203.8	1 375.2	0.4	37.5	0.2	4.1	590.7	144.0	694.4	10.8			

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг			Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
МАКАРОНЫ С СЫРОМ	150/10	6.5	7.4	35.4	72.3	0.1	0.0	0.0	0.9	41.9	9.0	81.1	0.8	210	2008
ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЬЙ ОТВАРНОЙ	70	2.1	0.1	4.5	13.6	0.1	2.8	0.0	0.8	12.6	13.2	45.4	0.5	329	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.4	3.7	29.9	120.2	0.1	0.8	0.0	0.0	132.6	18.3	148.0	0.3	432	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.4	15.3	80.2	0.1	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.7	66	2011
Итого за прием пищи:	470	15.9	11.6	85.1	286.3	0.4	3.6	0.0	1.7	195.2	41.5	274.5	2.3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	100	1.6	5.1	6.9	80.0	0.0	39.0	0.0	2.4	52.0	15.0	27.0	0.7	35	2008
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	4.0	4.8	8.1	79.0	0.1	0.3	0.0	0.0	35.8	0.0	238.5	0.9	7	2011
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ	200	3.9	7.8	14.3	103.0	0.1	5.0	0.0	3.7	29.0	24.0	70.0	1.0	133	2008
ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ С РИСОМ (ПАРОВЫЕ)	80/50	15.0	13.8	7.0	178.0	0.0	2.0	0.0	2.2	10.0	20.0	144.0	2.0	285	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	18.8	48.1	0.0	1.8	0.0	0.3	13.5	4.7	4.3	0.9	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.4	0.6	15.9	70.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	0.0	0.0	0.9	65	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.4	15.3	80.2	0.1	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.7	66	2011
Итого за прием пищи:	925	29.9	32.6	85.3	639.6	0.3	48.1	0.1	8.6	161.4	63.7	483.8	7.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Полдник															
СОК ЧЕРНОСМОРОДИНОВЫЙ	200	1.0	0.0	14.6	62.0	0.0	17.2	0.0	0.8	80.0	70.0	40.0	0.8	407	2008
ГРУША	100	0.3	0.3	10.3	47.0	0.0	5.0	0.0	0.3	18.0	12.0	16.0	2.0	38	2011
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	10.1	0.2	609	2011
Итого за прием пищи:	310	2.0	1.2	32.3	150.9	0.0	22.2	0.0	1.1	101.9	84.0	66.1	3.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:	14	47.8	45.5	203.7	1 076.9	0.7	73.9	0.1	11.4	458.5	189.2	824.4	12.4		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белки, г		Жиры, г		Углевод ы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		8.5	10.5													
Завтрак																
КАША ЯЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.5	10.5	36.8	156.7	0.2	1.0	0.1	0.1	184.1	36.5	291.2	0.7	184	2008	
ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	185/15/7	0.2	0.0	15.0	31.9	0.0	1.1	0.0	0.0	10.1	3.6	4.4	0.4	431	2008	
СЛОЙКА "РОМАШКА"	50	3.6	2.1	36.6	141.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	351	2007	
Итого за прием пищи:	457	12.3	12.6	88.4	329.6	0.2	2.1	0.1	0.1	194.2	40.1	295.6	1.1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Обед																
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ	100	0.9	10.1	2.9	106.0	0.0	4.0	0.0	0.0	24.0	16.0	29.0	0.9	23	2008	
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5.1	3.6	14.9	112.8	0.1	4.0	0.0	0.0	60.0	30.4	113.2	1.5	99	2008	
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	200	4.9	6.1	51.2	178.0	0.0	0.0	0.0	0.0	16.0	34.6	105.1	0.8	326	2008	
БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	8.2	5.8	6.4	110.0	0.1	1.0	0.0	0.0	32.0	13.0	94.0	0.5	245	2008	
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.0	4.0	0.0	0.0	14.0	8.0	14.0	2.8	442	2008	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2.4	0.6	15.9	70.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	0.0	0.0	0.9	65	2011	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.4	15.3	80.2	0.1	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.7	66	2011	
Итого за прием пищи:	875	25.4	26.8	126.4	743.3	0.4	13.0	0.1	7.7	167.1	102.0	355.3	8.1			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Полдник																
СНЕЖОК 2.5% ЖИРНОСТИ	200	5.4	5.0	21.6	156.0	0.1	1.8	0.2	0.0	242.0	30.0	315.0	0.2	401	2011	
МАНДАРИН	100	0.8	0.2	7.5	38.0	0.1	30.0	0.0	0.3	35.0	11.0	17.0	0.1	39	2011	
ПРЯНИКИ	10	0.5	0.3	7.1	20.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	608	2011	
Итого за прием пищи:	310	6.7	5.5	36.2	214.1	0.1	31.8	0.2	0.3	277.9	41.0	332.0	0.3			
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %																
Всего за день:																
		44.3	44.9	251.0	1 287.0	0.7	46.9	0.4	8.2	639.2	183.1	982.9	9.5			

7 день

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
		Белки, г	Жир, г												
Завтрак															
КАША "ДРУЖБА"	200	6.9	9.1	38.4	137.4	0.2	0.8	0.0	0.6	135.3	35.2	223.8	0.7	190	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	3.9	29.4	118.5	0.1	0.8	0.0	0.0	131.4	21.9	151.1	0.5	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.2	8.5	24.5	57.0	0.1	0.0	0.1	1.0	10.4	13.2	40.5	0.8	1	2008
ГРУША	100	0.3	0.3	10.3	47.0	0.0	5.0	0.0	0.3	19.0	12.0	16.0	2.0	39	2011
Итого за прием пищи:	550	15.0	21.8	102.6	359.9	0.4	6.6	0.1	1.9	296.1	82.3	431.4	4.0		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	28														

Обед															
САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ	100	1.0	5.8	5.1	60.2	0.0	2.7	0.0	2.6	29.8	14.0	28.8	1.0	23	2007
СУП ЛЕТНИЙ ОВОЩНОЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	3.6	4.2	8.9	88.0	0.1	1.1	0.0	0.2	48.8	22.4	73.2	1.0	103	2008
КАША ГРЕЧЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	200	4.8	6.1	50.1	174.0	0.0	0.0	0.0	0.4	14.6	34.6	103.7	0.8	323	2008
КОЛБАСА ОТВАРНАЯ	80	13.8	27.2	0.3	187.0	0.1	0.0	0.0	0.3	22.4	16.0	115.2	1.6	15	2008
СОУС ТОМАТНЫЙ ОСНОВНОЙ	50	0.8	2.9	3.9	31.7	0.0	1.8	0.0	1.4	6.5	5.7	9.7	0.2	360	2008
НАПИТОК ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА С ВИТАМИНОМ "С"	200	1.9	0.0	35.2	98.0	0.0	0.6	0.0	0.0	54.3	32.5	43.8	1.0	348	2007
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.4	0.6	15.9	70.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	0.0	0.0	0.0	65	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.4	15.3	80.2	0.1	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.0	66	2011
Итого за прием пищи:	935	30.8	47.2	134.7	799.4	0.3	6.2	0.1	5.0	195.6	125.2	374.4	7.3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	61														

Полдник															
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	31.0	66.1	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	1.9	6.5	0.0	411	2008
ЯБЛОКО	100	0.4	0.4	9.6	46.0	0.0	4.0	0.0	0.6	14.5	7.2	10.0	2.0	56	2011
СУХАРИ	10	1.6	0.1	7.0	33.7	0.0	0.0	0.0	0.6	25.1	5.0	28.2	0.2	610	2011
Итого за прием пищи:	310	2.0	0.5	47.6	145.8	0.0	4.0	0.1	1.2	51.3	14.2	44.7	2.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %	11														
Всего за день:		47.7	69.5	284.9	1305.1	0.7	16.9	0.2	8.0	542.9	221.7	850.5	13.5		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Жиры, г		Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			P, мг	Fe, мг
		Белки, г	Жир, г												
Завтрак															
ВАРЕНИКИ ЛЕНИВЫЕ С МАСЛОМ	150/5	25.4	17.5	25.3	237.8	0.1	0.3	0.1	0.3	168.1	27.1	258.2	0.8	К/К	2011
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	4.4	3.7	29.9	120.2	0.1	0.8	0.0	0.0	130.6	18.9	148.0	0.3	432	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.2	8.5	24.5	57.0	0.1	0.0	0.1	1.0	10.4	13.2	40.5	0.8	1	2008
Итого за прием пищи:	405	33.0	29.7	79.7	415.0	0.3	1.1	0.2	1.3	309.1	59.2	446.7	1.9		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
ПОМИДОР СВЕЖИЙ	70	1.4	0.6	3.2	29.4	0.0	0.7	0.0	0.0	16.1	9.8	0.0	0.4	17	2011
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	5.3	8.2	13.8	98.2	0.1	5.5	0.2	0.4	28.4	23.4	87.5	1.1	91	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	200	4.1	7.2	27.0	107.8	0.2	0.6	0.1	0.3	62.5	38.6	113.1	1.5	335	2008
СУФЛЕ ИЗ ВАРеной КУРЫ	100	24.3	5.1	1.8	132.3	0.1	1.1	0.0	0.0	61.9	95.6	150.0	1.3	321	2008
СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ №370	50	1.3	4.7	5.1	68.0	0.0	0.0	0.0	0.1	30.0	7.0	29.0	0.3	370	2008
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.2	0.2	18.8	49.1	0.0	1.8	0.0	0.3	13.5	4.7	4.3	0.9	394	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.4	0.8	15.9	70.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	0.0	0.0	0.9	65	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.4	15.3	60.2	0.1	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.7	66	2011
Итого за прием пищи:	925	41.8	26.9	101.0	635.4	0.5	9.7	0.3	1.1	233.6	179.1	383.9	7.1		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Полдник															
МОЛОЧНЫЙ КОКТЕЙЛЬ	200	5.8	8.6	25.0	153.2	0.1	2.2	0.1	0.0	234.6	29.2	174.2	0.2	401	2011
АПЕЛЬСИН	100	0.4	0.1	10.2	42.9	0.0	17.8	0.0	0.0	16.6	0.0	0.0	0.1	39	2011
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	10.1	0.2	608	2011
Итого за прием пищи:	310	6.9	9.7	42.6	238.0	0.1	20.0	0.1	0.0	254.1	31.2	184.3	0.5		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:															
		81.8	66.3	223.3	1 288.4	0.9	30.9	0.5	2.4	796.8	269.5	1 014.8	9.5		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
КАША МАННАЯ ВЯЗКАЯ	200	8.6	10.4	37.1	161.6	0.1	1.0	0.1	0.9	188.3	28.0	249.6	0.5	184	2008
ЧАЙ С САХАРОМ	180/20	0.1	0.0	19.6	39.2	0.0	0.0	0.0	0.0	9.5	3.2	3.0	0.3	430	2008
ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	80	4.0	1.5	46.4	214.0	0.1	12.0	0.0	0.6	15.0	9.0	37.0	0.0	453	2008
Итого за прием пищи:	480	12.7	11.9	103.1	414.8	0.2	13.0	0.1	1.5	212.8	40.2	289.6	0.8		
Обед															
САЛАТ "СВЕКОЛКА"	100	8.0	10.1	15.2	184.0	0.0	7.0	0.0	4.8	48.0	28.0	76.0	1.9	50	2008
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2.2	3.3	6.1	64.0	0.1	1.8	0.0	0.2	28.0	16.8	37.6	0.6	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	200	7.3	6.4	41.6	154.0	0.1	0.0	0.0	1.1	14.6	9.3	47.9	1.1	331	2008
БЕФСТРОГАНОВ	80/80	19.9	18.7	3.9	270.3	0.1	0.0	0.0	0.6	25.3	23.3	190.4	2.5	278	2010
КОМПОТ ИЗ АПЕЛЬСИНОВ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.5	0.1	34.0	141.0	0.0	12.0	0.0	0.1	18.0	7.0	32.0	0.2	399	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	55	2.4	0.6	16.9	70.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	0.0	0.0	0.9	65	2011
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2.9	0.4	16.3	80.2	0.1	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.7	66	2011
Итого за прием пищи:	965	43.2	39.5	132.0	963.9	0.3	20.8	0.1	6.7	155.1	84.4	383.9	7.9		
Полдник															
СОК ЯБЛОЧНЫЙ	200	1.0	0.2	19.8	86.0	0.0	4.0	0.0	0.2	14.0	8.0	14.0	2.8	442	2008
БАНАН	100	1.5	0.5	21.0	96.0	0.0	10.0	0.1	0.0	8.0	42.0	0.0	0.6	39	2011
ПРЯНИКИ	10	0.5	0.3	7.1	20.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.0	0.0	0.0	608	2011
Итого за прием пищи:	310	3.0	1.0	47.9	202.1	0.1	14.0	0.1	0.2	22.9	50.0	14.0	3.4		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:		58.9	52.4	283.0	1 580.8	0.6	47.8	0.3	8.4	390.8	174.6	687.5	12.1		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг			Fe, мг
Завтрак															
БИТОЧКИ ГЕРКУЛЕСОВЫЕ С ПОВИДЛОМ	150/85	4.8	4.9	31.5	189.0	0.1	0.0	0.0	0.3	17.0	37.0	102.0	1.0	203	2008
КАКАО С МОЛОКОМ	200	4.6	3.9	29.4	118.5	0.1	0.8	0.0	0.0	131.4	21.9	151.1	0.5	433	2008
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	40/10	3.2	8.5	24.5	57.0	0.1	0.0	0.1	1.0	10.4	13.2	40.5	0.8	1	2008
Итого за прием пищи:	435	12.6	17.3	85.4	364.5	0.3	0.8	0.1	1.3	158.8	72.1	293.6	2.3		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Обед															
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	70	1.4	0.6	3.2	29.4	0.0	7.0	0.0	0.0	16.1	9.8	0.0	0.4	12	2011
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ	200/10	2.4	3.4	8.2	72.8	0.1	0.9	0.0	0.2	24.0	17.6	52.4	0.6	95	2008
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С КАРТОФЕЛЕМ ПО-РУССКИ	200	14.7	12.3	14.5	226.0	0.2	8.0	0.1	1.0	36.0	34.0	178.0	1.0	235	2008
КИСЕЛЬ С ВИТАМИНОМ "С"	200	0.0	0.0	32.9	70.0	0.0	0.0	0.0	0.0	11.6	1.9	6.5	0.0	411	2008
ХЛЕБ РЖАНОЙ	55	2.4	0.6	15.9	70.3	0.0	0.0	0.0	0.0	13.1	0.0	0.0	0.9	65	2011
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.9	0.4	15.3	80.2	0.1	0.0	0.0	0.0	8.1	0.0	0.0	0.7	66	2011
Итого за прием пищи:	775	23.7	17.2	90.0	548.8	0.3	15.9	0.1	1.2	108.9	63.3	236.9	3.7		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Полдник															
БИФИЛАЙФ 2,5% ЖИРНОСТИ	200	6.0	0.2	10.0	62.0	0.1	2.0	0.0	0.0	252.0	30.0	196.0	0.0	435	2008
ГРУША	100	0.3	0.3	10.3	47.0	0.0	5.0	0.0	0.3	19.0	12.0	18.0	2.0	39	2011
ПЕЧЕНЬЕ	10	0.8	1.0	7.4	41.9	0.0	0.0	0.0	0.0	2.9	2.0	10.1	0.2	609	2011
Итого за прием пищи:	310	7.0	1.4	27.7	150.9	0.1	7.0	0.0	0.3	273.9	44.0	222.1	2.2		
Распределение энергетической ценности (калорийности) от суточного рациона, %															
Всего за день:		43.3	35.9	203.1	1 064.2	0.7	23.7	0.2	2.7	541.6	179.4	752.6	8.2		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг
Итого за весь период	517.6	518.5	2373.3	12384.1	6.6	345.7	2.8	64.3	5561.9	1984.3	8216.4	110.6
Среднее значение за период	51.8	51.9	237.3	1 238.4	0.7	34.6	0.3	6.4	556.2	198.4	821.6	11.1
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16.7	37.7	45.6									

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед	Полдник
школьники с 7-10 лет	469	875	318

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА

ШКОЛЬНИКИ С 7-10 лет

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Факт. за день, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Молоко свежее	300	300	240	194	188,6	150	200	300	238,4	200	285,6	2296,6	230	-70	6,6	5,8	15,2	121,8
Кисломолочные продукты	150		200		200		200		200		200	1000	100	-50	3,4	2,7	11,3	63,4
Творог	50			150					130			280	28	-22	4,9	2,4	1,4	37,8
Сметана	10	8		8	18	10		8	8	18	8	86	8,6	-1,4	0,2	1,7	0,5	8,8
Сыр	10	10			10						10	30	3	-7	0,7	0,9	0,1	2,0
Мясо	77	24	24	122,7	132	101,3	24	24		108,2	24	584,2	58,4	-18,6	7,9	6,8		75,6
Птица	40	140,4							201,8			342,2	34,2	-5,8	4,5	4,6		34,4
Рыба	60		75,6			72	91,7				87,5	326,8	32,7	-27,3	3,7	0,1	10,3	15,7
Колбасные изделия	15							83,2				103,2	10,3	-4,7	1,2	1,5		16,3
Яйцо, шт.	40		18,4	11,82	110,4	27,6	18,4	9,2	38,64			234,46	23,4	-16,6	2,5	2,3	0,4	25,9
Картофель	250	40,5	307,6	21,3	52,3	301,3	53,3	57,6	307,6	32	156	1329,5	133	-117	2,0	0,4	15,8	74,5
Овощи разные	350	146,8	135,4	157	393,1	303	147,6	168,6	112,4	194,1	125,7	1883,7	188,4	-161,6	2,3	0,1	8,8	45,1
Фрукты свежие	200	114	193	119	214	172	143	225	150	223	111	1664	166	-34	0,9	0,4	14,4	68,1
Фрукты сухие	15			40	15,4			40		13		108,4	10,8	-4,2	0,2		4,4	11,6
Соки фруктовые (овощные)	200	200				200	200			200		800	80	-120	0,4	0,1	11,1	30,0
Хлеб ржаной	80	55	55	55	55	55	55	55	55	55	55	550	55	-25	3,6	0,7	29,8	52,5
Хлеб пшеничный	150	80	86	178	80	80	54	80	80	120	80	918	92	-58	5,8	0,4	45,0	63,4
Крупа (злаки), бобовые	45	76,4	30	40	11	10	82	70	4	30	48	401,4	40,1	-4,9	5,9	1,3	53,9	74,4
Макаронные изделия	15		8			40				40		88	8,8	-6,2	1,0	0,1	7,7	11,8
Мука пшеничная	15			19,5	4	4	58	3	20	3,2	11,6	123,3	12,3	-2,7	1,0	0,2	8,2	17,9
Масло сливочное	30	20,5	28,8	20,7	6,8	5	17,2	26,7	36	17,2	26	204,9	20,5	-9,5	0,1	16,6	0,4	49,7
Масло растительное	15	6,7	10	13,5	12,4	26,6	18	9		15,6	9,6	121,4	12,1	-2,9		11,9		71,0
Кондитерские изделия	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90	9	-1	0,7	0,5	7,0	18,9
Чай	0,4		0,4	0,4			0,4			0,4		1,6	0,2	-0,2			0,1	0,2
Какао-порошок	1,2	1,2			1,2			1,2			1,2	4,8	0,5	-0,7	0,1	0,1		0,5
Кофейный напиток	1,2			1,2		1,2			1,2			3,6	0,4	-0,8			0,2	0,9
Сахарный песок	40	31,9	46,9	63,5	35	40	16,9	47	43,9	45,9	36	407	40,7	0,7			39,5	78,7
Дрожжи	1													-1				
Соль	5	1,4	1	3,5	3,8	2,2	3	5	1,3	1,5	1,8	24,5	2,5	-2,5	59,6	61,6	285,5	1 070,9

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ, ВИТАМИНОВ И МИНЕРАЛОВ

ШКОЛЬНИКИ С 7-10 лет

Наименование	Норма на 1 ребенка	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дней	Факт. за день	Выполнение, %
Пищевые вещества и энергия														
Белки, г	77	47,08	43,12	54,97	48,63	47,8	44,33	47,72	81,77	58,85	43,32	517,59	51,8	67
Жиры, г	79	48,39	43,72	50,99	60,86	45,5	44,88	69,49	66,27	52,42	35,93	518,45	51,8	66
Углеводы, г	335	218,46	226,62	275,47	203,84	203,69	250,95	284,91	223,29	282,97	203,07	2373,27	237,3	71
Энергетическая ценность, ккал	2350	1122,83	1034,81	1249,03	1375,2	1076,85	1286,99	1305,1	1288,37	1580,75	1064,16	12384,09	1238,4	53
Витамины														
В1, мг	1,2	0,61	0,73	0,6	0,44	0,69	0,69	0,72	0,87	0,58	0,71	6,64	0,7	58
С, мг	60	27,48	25,38	15,41	37,45	73,94	46,9	16,86	30,85	47,76	23,69	345,72	34,6	58
А, мг	0,7	0,22	0,35	0,26	0,24	0,08	0,4	0,21	0,53	0,27	0,24	2,8	0,3	43
Е, мг	10	5,52	7,41	6,21	4,1	11,35	8,16	8,01	2,37	8,42	2,71	64,26	6,4	64
Минеральные вещества														
Ca, мг	1100	441,26	646,68	513,47	590,67	458,47	639,21	542,94	796,8	390,78	541,57	5561,85	556,2	51
Mg, мг	250	191,83	226,24	204,81	143,95	189,21	183,08	221,67	269,49	174,61	179,42	1984,31	198,4	79
P, мг	1650	768,04	856,42	784,84	694,44	824,39	982,87	850,54	1014,8	687,48	752,55	8216,37	821,6	50
Fe, мг	12	14,76	8,15	11,79	10,75	12,39	9,51	13,48	9,48	12,09	8,16	110,56	11,1	93