

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ СОШ с. Аян

Г.А. Лузина



ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ

12- ДНЕВНОЕ (ЗАВТРАКИ И ОБЕДЫ)

Для детей 7 – 11 лет (начальная школа)

Для детей 12 и старше (5 – 11 классы)

с. Аян

2021 г.

Неделя : первая														
День : 1														
Возрастная категория : 7 - 11 лет		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экс/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
175	Каша молочная из риса и пшена	230	8,65	5,14	31,52	226,57								
15	Сыр/порциями/	10	2,32	2,95	0	35,83	0,217	13,33	21,58	21,36	47,1	13,17	0,069	
14	Масло слив./порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0,003	0,07	68,61	88	50	3,5	0,1	
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,03	1,6		152,22	132	29,33	2,265	
	Итого за прием пищи	500					0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Обед														
	Итого за прием пищи		18,574	17,06	84,974	587,3	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
47	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,7	5	4,46	85,7								
84	Борщ с фасолью	250	3,55	5,12	14,16	127,75	0,032	8,29		106,24	71,22	17,45	0,086	
245	Бефстроганов из отварной говядины	95	11,35	13,18	16,8	161,33	0,109	4,7		54,17	99,5	17,45	0,173	
309	Макаронные изд.отварные	150	5,1	7,5	17,5	194,6	0,125	7,11	158,2	129,31	82,8	17,02	0,731	
342	Номлот из свежих груш	200	0,16	0,12	28	114,6	0,074		86,8	66,1	65,28	12,64	0,75	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,02	0,9		15,38	6,4	6,34	1	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Итого за прием пищи	855	25,68	31,56	110,34	822,7	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
Полдник														
609	Пирожок с мясом и луком	50	7,59	5,54	18,1	135,1								
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,09	5,92	0,71	11,84	17,92	6,58	1,28	
360	Кисель из варенья	200	0,11	0,08	29,84	117,4	0,08	1,4	104,29	140	140	28	0,2	
	Итого за прием пищи	450	13,5	10,62	55,94	352,5	15,00%	0,18	9	105	165	37,5	1,8	
Итого за день														
	Итого за день		57,75	59,24	251,254	ККАЛ. За день	% за день							
						1762,50	75,00%	0,900	45	525	825	825	187,5	9
Неделя : первая														
День : 1														
Возрастная категория : 12 - 18 лет		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экс/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
175	Каша молочная из риса и пшена	240	9,103	7,72	39,5	244,48								
15	Масло слив./порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0,23	15,76	25,58	21,89	52	14,07	1,139	
14	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016	
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,01	0,14	114,61	108,57	55	5	0,2	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,03	1,6		152,22	132	29,33	2,265	
	Итого за прием пищи	550	22,66	22,75	101,004	680	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Обед														
	Итого за прием пищи		30,51	34,35	128,116	952	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
47	Салат из квашеной капусты с луком	100	1,7	5	4,46	85,7								
84	Борщ с фасолью	250	3,55	5,12	14,16	127,75	0,032	8,29		106,24	71,22	17,45	0,086	
245	Бефстроганов из отварной говядины	100	12,57	14,95	17,76	173,59	0,109	4,7		54,17	99,5	17,45	0,173	
309	Макаронные изд.отварные	180	6,8	8,2	19,606	242,28	0,149	10,61	179,3	147,51	85	20,25	1,851	
342	Номлот из свежих груш	200	0,16	0,12	28	114,6	0,08		135,7	76	68,18	18,61	1	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,02	0,9		15,38	6,4	6,34	1	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,07			13,8	63,6	15	1,86	
	Итого за прием пищи						0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
Полдник														
609	Пирожок с мясом и луком	80	8,42	6,82	20,29	190,6								
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,12	7,42	30,71	26,84	32,92	14,08	2,18	
360	Кисель из варенья	200	0,11	0,08	29,84	117,4	0,08	1,4	104,29	140	140	28	0,2	
	Итого за прием пищи	14,33	11,9	58,13	408,00	15,00%	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7	
Итого за день														
	Итого за день		67,5	69,00	287,25	ККАЛ. За день	% за день	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5
						2040,00	75,00%							

Неделя : первая													
День : 2													
Возрастная категория : 7 - 11 лет													
Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A(рети.акт./сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак													
222	Пудинг творожный	230	25,02	27,28	36,18								
40	Джем из абрикосов	20	0,09		12,8		0,25	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2		7,12			3,435	2,44	1,24	0,8865
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15		0,83			14,2	4,4	2,4	0,36
		500			116,9		0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за прием пищи		29,18	27,8	88,33								
Обед													
					587,5	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3
40	Салат витаминный с кукурузой	100	2,6	6,22	12,15								
98	Суп крестьянский с крупой пшеничной	200	2,16	2,22	11,66		0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соуса	80	7,44	14,03	12,7		0,012	0,08		104,66	73,272	9,3	0,101
318	Овощи припущенные с маслом	150	3,08	2,26	19,13		0,07	0,376		185,09	143,85	4,43	0,249
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27		0,208	0,315	244,696	58,042	58,078	13,32	0,14
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76		0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66		0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Банан	150	2,26	0,76	11,5		0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
		940			136,94		0,03	0,75		8,21	15,84	24,47	0,073
	Итого за прием пищи		21,76	26,4	96,83								
Полдник													
					822,7	35,00%	0,42	21	245	384,999	385	87,5	4,2
406	Пирожок сдобный с джемом	60	6,46	4,99	22,39		0,14	4,05	105	107,4	142,37	21,96	0,226
359	Иситель из соя плодового	200	0,31	0,02	32		0,02	2,24	0	32,02	13,96	5,64	0,032
	Яблоко	100	0,04	0,04	11,5		0,02	2,71		25,58	8,67	9,9	1,542
	Итого за прием пищи	360	6,81	5,05	65,89	15%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за день		57,75	59,25	251,05								
					1762,80	75,00%	0,9	45	525	824,999	825	187,5	9
Неделя : первая													
День : 2													
Возрастная категория : 12 - 18 лет													
Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A(рети.акт./сут)	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак													
222	Пудинг творожный	230	25,02	27,28	36,18								
40	Джем из абрикосов	40	0,125		14,32		0,27	7,05	175	245,865	224,66	42,36	1,1035
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,2		9,62	50		24,535	12,34	3,64	2,16
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2		0,83			14,2	4,4	2,4	0,36
					155,86		0,08			15,4	56,6	26,6	0,88
	Итого за прием пищи	550	30,528	27,96	97,9								
Обед													
					680,00	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,50
40	Салат витаминный с кукурузой/консерв./	100	2,6	6,22	12,15								
98	Суп крестьянский	250	4,129	5,71	14,58		0,03	0,315	0,304	4,597	32,56	15,81	2,091
246/331	Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соуса	100	9,719	16,68	19,31		0,023	1,22		166,673	75,44	10,5	0,3264
318	Овощи припущенные с маслом	190	5,319	5,38	20,52		0,087	1,698		201,46	144,91	7,05	0,75
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	0,27		0,21	1,353	314,696	60,51	59,95	18,7	0,7836
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64		0,01	19,164		10,6	1,6	3,57	0,086
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		0,07			19,3	63,6	15	1,86
	Банан	150	2,26	0,76	11,5		0,03			9,65	26,1	9,9	0,33
	Итого за прием пищи	1080	30,157	35,98	122,46	35,00%	0,49	24,5	315	8,21	15,84	24,47	0,073
Полдник													
					952,00	35,00%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,9
406	Пирожок сдобный с джемом	60	6,46	4,99	22,39		0,14	4,05	135	107,4	142,37	21,96	0,226
359	Иситель из соя плодового	200	0,31	0,02	32		0,02	2,24		32,02	13,96	5,64	0,032
	Яблоко	120	0,045	0,045	12,5	15,00%	0,05	4,21		40,58	23,67	17,4	2,442
	Итого за прием пищи	380	6,815	5,055	66,89		0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
	Итого за день		67,5	68,995	287,25								
					2040,00	75,00%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5035

Неделя : первая		Масса		Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День : 3		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)								
Возрастная категория : 7 - 11 лет							В1	С	А(рет.эля/сут)	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
215/97	Омлет с зелен.горошком	150	10,635	13,26	5,59	162,6								
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,14	12,15	64,17	62,92	37,1	3,36	0,31	
376	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,08	1,4	26,02	140	140	28	0,2	
14	Масло слив./порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0,03	1,45		58,67	52	14,64	1,924	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016	
	Итого за прием пи	610	24,039	27,23	67,044	587,50	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Обед								15	175	275,01	275	62,5	3	
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92								
106	Суп с рыбными консервами	200	6,06	5,06	13,67	145,52	0,081	2,45	39	101,76	84,44	17,59	0,17	
259	Жаркое по домашнему из говядины	190	13,99	14,81	28,95	315,44	0,00761	1,84	112	122,51	85,56	20,48	0,116	
344	Компот из свеж.слив	200	0,47	0,13	29,99	102,9	0,1853	7,66	94	126,2	141,9	18,15	0,464	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,086	9,05		20,73	13,3	14,68	1,99	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Итого за прием пи	750	28,86	27,9	111,61	822,5	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Полдник														
	Яблоко	120	0,44	0,36	14,491	51,3								
356	Кисель из апельсинов	200	0,35	0,07	27,76	140,7	0,022	4,02		0,08	7,5	7,78	0,71	
463	Пирожок с морковным фаршем	75	4,06	3,69	30,34	160,5	0,096	4,92		17,04	7	4,98	0,19	
	Итого за прием пищи		4,85	4,12	72,591	352,5	0,064	0,06	105	147,88	150,5	24,74	0,9	
	Итого за день	395	57,749	59,25	251,245	1762,50	0,181	9	105	165	165	37,5	1,8	
							0,90	45	525	825,01	825	187,5	9	
Неделя : первая		Масса		Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
День : 3		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)								
Возрастная категория : 12 - 18 лет							В1	С	А(рет.эля/сут)	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
215/97	Омлет с зелен.горошком	195	7,783	8,87	26,246	216,14								
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,16	14,65	114,17	84,01	47	5,76	1,48	
376	Какао с молоком сгущен	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,08	1,4	26,02	140	140	28	0,2	
14	Масло слив./порциями/	10	0,064	5,8	0,104	52,8	0,03	1,45		58,67	52	14,64	1,924	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016	
	Итого за прием пищи	685	22,5	23	95,75	680,00	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Обед								17,5	225	300	300	75	4,5	
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,52	7,26	9,58	119,92								
106	Суп с рыбными консервами	240	6,31	7,93	15,79	162,27	0,081	2,45	39	101,76	84,44	17,59	0,17	
259	Жаркое по домашнему из говядины	210	14,47	15,92	34,56	358,83	0,011	2,6	146	128,38	87,67	22,5	0,8	
342	Компот из свеж.ягод	200	0,47	0,13	29,99	102,9	0,212	10,4	130	140,18	144,89	25,33	1,15	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,086	9,05		20,73	13,3	14,68	1,99	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,07			19,3	63,6	15	1,86	
	Итого за прием пищи	840	31,5	32,2	134,05	952	0,03			9,65	26,1	9,9	0,33	
Полдник														
	Яблоко	120	0,44	0,36	14,491	51,3								
356	Кисель из апельсинов	200	0,35	0,07	27,76	140,7	0,022	4,02		0,08	7,5	7,78	0,71	
463	Пирожок с морковным фаршем	100	12,71	13,37	15,199	216	0,096	4,92		17,04	7	4,98	0,19	
	Итого за прием пищи	420	13,5	13,8	57,45	408	0,092	1,56	135	162,88	165,5	32,24	1,8	
	Итого за день		67,5	69	287,25	2040,00	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7	
							1,05	52,5	675	900	900	225	13,5	

Неделя : первая														
День : 4														
Возрастная категория : 7 - 11 лет														
	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.эка/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	60	6,51	10,83	0,6	65,78								
311	Картофель в молоке	150	6,37	7,75	28,25	190,36	0,19	12,55	75	12,81	25,62	4,9	0,0084	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03			70,02	22,08	6,97	0,0475	
388	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03		100	22	76,8	4,8	1	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,03	2,45		158,67	107	29,33	1,4	
							0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		500	25,5	26,35	82,48	591,24	25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3,0059
Обед														
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	0,174		33,5	35,04	19,04	0,0234	
96	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	16,98	100,8	0,2	0,223		34,26	94,2	17,12	0,227	
287	Голубцы ленивые	130	7,23	11,45	26,36	186,3	0,037	0,603	245	281,11	128,2	15,72	1,4	
302	Каша гречневая рассыпч.	150	9,57	4,85	26,84	215,03	0,053			14,6	65,63	16,66	0,9696	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	20		7,73	2,13	2,36	0,12	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи		890	26,14	24,84	129,98	818,66	35,00%	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
Полдник														
399	Блиnnики со сливочным маслом	100	5,78	7,96	18,9	214,2	0,177	8,271	105	145,42	154,74	34,69	1,28	
356	Кисель из мандаринов	200	0,35	0,1	19,89	138,4	0,003	0,729		19,58	10,26	2,81	0,51	
	Итого за прием пищи	300	6,13	8,06	38,79	352,6	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,5	1,79
Итого за день			57,77	59,25	251,25	ККАЛ. За день 1762,500	% за день 75,00%	0,9	45	525	825	825,00	187,5	8,9959

Неделя : первая														
День : 4														
Возрастная категория : 12 - 18 лет														
	Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)					
		Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.эка/сут)	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак														
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	80	6,61	14,09	3,87	101,08								
311	Картофель в молоке	180	6,49	9	30,2	204,86	0,21	15,05	125	19,2	28,6	6,6	0,32	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03			84,73	29	7,67	0,9	
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03		100	22	76,8	4,8	1	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,03	2,45		158,67	107	29,33	1,4	
							0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Итого за прием пищи		580	27,233	31,02	95,75	680	25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед														
61	Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,52	5,13	13,18	105,01	0,06	0,174		33,5	35,04	19,04	0,0234	
96	Рассольник ленинградский	250	3,6	2,5	16,98	100,8	0,2	0,223		34,26	94,2	17,12	0,227	
287	Голубцы ленивые	150	7,23	11,45	26,36	186,3	0,037	0,603	315	281,11	128,2	15,72	1,4	
302	Каша гречневая рассыпч.	180	11,76	7,14	28,04	279,01	0,083	3,5		42,69	70,73	25,86	2,3396	
388	Напиток из шиповника	200	0,4	0,27	17,2	72,8	0,01	20		7,73	2,13	2,36	0,12	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи		970	30,24	27,45	145,89	952	35,00%	0,49	24,5	315	419,99	420	105	6,3
Полдник														
399	Блиnnики со сливочным маслом	150	9,677	10,43	25,72	269,6	0,207	9,771	135	160,43	169,74	42,19	2,19	
356	Кисель из мандаринов	200	0,35	0,1	19,89	138,4	0,003	0,729		19,58	10,26	2,81	0,51	
Итого за прием пищи		350	10,027	10,53	45,61	408	15,00%	0,21	10,5	135	180,01	180	45	2,7
Итого за день			67,5	69	287,25	ККАЛ. За день 2040	% за день 75,00%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5

Неделя : первая														
День : 5		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
232	Рыба запеченная в смет.соусе	150	12,93	11,81	14,23	202,7								
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	203,6	0,1045	10,64	102,7	203,5	127,27	28,89	1,73	
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,1355		72,3	38,57	91,23	11,01	0,33	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,01	4,33		10,33	10,2	4,7	0,11	
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого за прием пищи	580	20,85	17,78	90,8	587,43	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68								
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43	0,09	2,14		57,44	35	11,53	0,058	
295	Котлета рубленая из птицы/курица,индейка/	80	10,45	13,97	16,5	177,81	0,015	3,22		65,11	67,65	17,77	0,073	
314	Картофель жареный из сырого	150	3,49	3,46	15,13	109,73	0,06	0,23	95,64	55,7	62,22	9,9	0,071	
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,153	5,41	149,36	153,37	137,66	13,8	0,054	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,022	4		14	14	8	2,2	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Яблоко	100	0,04	0,04	11,5	78,3	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
	Итого за прием пищи	940	26,16	30,48	115,99	822,47	0,02	6		25,58	8,67	9,9	0,285	
Полдник														
413	Пицца школьная	100	9,34	10,39	22,31	197,4	0,16	7,42	105	118,23	144,51	35,16	1,71	
355	Кисель из кураги	200	0,9	0,6	22,16	155,2	0,02	1,58		46,77	20,49	2,34	0,09	
	Итого за прием пищи	300	10,24	10,99	44,47	352,6								
	Итого за день		57,25	59,25	251,26	1762,500	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8	
						ККАЛ. За день	% за день							
						1762,500	75,00%	0,9	45	525	825	825	187,5	9,001

Неделя : первая														
День : 5		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Мg	Fe	
Завтрак														
232	Рыба запеченная в смет.соусе	160	12,93	11,81	14,23	202,7								
304	Рис отварной	200	4,007	10,48	48,88	257,21	0,104	13,14	102,7	203,5	127,27	28,89	1,73	
71	Огурец свеж.	30	0,24	0,03	0,75	4,23	0,156		122,3	59,67	101,13	13,41	1,5	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,01	4,33		10,33	10,2	4,7	0,11	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого за прием пищи	670	22,5	23	111,06	680	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Обед														
67	Винегрет овощной	100	1,8	6,33	8,01	88,68								
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,56	6,04	15,23	144,43	0,09	2,14		57,44	35	11,53	0,058	
295	Котлета рубленая из птицы/курица,индейка/	85	10,45	13,97	16,5	177,81	0,015	3,22		65,11	67,65	17,77	0,073	
314	Картофель жареный из сырого	160	3,49	3,46	15,13	109,73	0,06	0,23	135,64	55,7	77,54	9,9	0,071	
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,153	5,41	179,36	153,37	152,96	13,8	0,054	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,022	4		14	14	8	2,2	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,07			13,8	63,6	15	1,86	
	Яблоко	280	0,12	0,066	16,7	227,15	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
	Итого за прием пищи	1065	26,35	24,496	127,89	952	0,14	9,5		111,12	18,15	30,63	1,712	
Полдник														
413	Пицца школьная	150	17,75	20,904	26,14	252,8	0,19	8,92	135	133,23	159,51	42,66	2,61	
355	Кисель из кураги	200	0,9	0,6	22,16	155,2	0,02	1,58		46,77	20,49	2,34	0,09	
	Итого за прием пищи	350	18,65	21,504	48,3	408								
	Итого за день		67,5	69	287,25	2040	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7	
						ККАЛ. За день	% за день							
						2040	75,00%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5

Неделя : вторая													
День : 7		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет			Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A(рет.эки/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
264	Наша молочная пшеничная	220	9,1	2,14	44,85	178,02	0,21	13,41	83,01	31,05	16,06	9,67	0,6175
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	2,4	3		
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
384	Какао с молоком сгущен	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,01	1,45		54,05	112,44	29,33	1,6325
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого за прием пищи	500	21,38	18,41	98,33	587,5	0,3	15	175,01	275	275	62,5	3
Обед													
17	Салат из капусты с огурцом и перцем	100	2,6	2,8	9	74,2	0,02	0,0603	85,48	2,99	54,85	16,5	0,8
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	16,31	91,93	0,017	0,957		65,2	23,55	14,05	0,795
288	Птица/курица,индейка/отварная	80	14,5	14,2		163,64	0,086	12,3	67,1	126,88	99,8	6,72	0,048
143	Рагу овощное	170	2,86	6,8	32,36	233	0,217	6,768	92,42	167,93	138,06	27,23	0,957
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	36,7	121	0,01	0,91		8,2	8,94	6,4	0,14
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи	810	26,12	26,76	123,79	822,49	0,42	20,9953	245	385	385	87,5	4,2
Полдник													
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	9		7,73	2,13	2,67	0,53
420	Сосиска в тесте	110	9,85	13,8	28,84	279,7	0,17		105	157,27	162,87	34,83	1,27
	Итого за прием пищи	310	10,25	14,07	29,11	352,5	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
	Итого за день		57,75	59,24	251,23	1762,49	0,9	44,9953	525,01	825	825	187,5	9
Неделя : вторая													
День : 7		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 12 - 18 лет			Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A(рет.эки/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
264	Наша молочная пшеничная	250	9,42	4,81	45,306	231,56	0,23	15,91	133	52,15	25,96	12,07	1,7875
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	2,4	3		
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66	0,01	0,14	52	176	100	7	0,2
384	Какао со сгущенным молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,45		54,05	112,44	29,33	1,6325
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
	Итого за прием пищи	560	23,013	21,24	106,836	680	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед													
Огурцы консерв.(сезон.)													
17	Салат из капусты с огурцом и перцем	100	2,6	2,8	9	74,2	0,02	0,0603	85,48	2,99	54,85	16,5	0,8
111	Суп с макарон.изд.	250	2,73	2,8	16,95	117,9	0,019	0,1		70,2	26,55	16,17	1,593
288	Птица/курица, индейка/отварная	110	19,363	19,89		397,82	0,124	16,6617	137,1	149,88	101,9	11,8	0,62
143	Рагу овощное	170	2,86	6,8	32,36	233	0,217	6,768	92,42	167,93	138,06	27,23	0,957
350	Кисель из черной смородины	200	0,16	0,08	36,7	121	0,01	0,91		8,2	8,94	6,4	0,14
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	61,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
	Итого за прием пищи	920	33,443	33,33	139,14	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
Полдник													
389	Яблоко	125	0,794	0,36	12,414	55,5	0,03	1,5		15	15	7,5	0,9
420	Сосиска в тесте	110	9,85	13,8	28,84	279,7	0,17		105	157,27	162,87	34,83	1,27
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	9		7,73	2,13	2,67	0,53
	Итого за прием пищи	435	11,044	14,43	41,524	408	0,21	10,5	105	180	180	45	2,7
	Итого за день		67,5	69	287,5	2040	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5

Неделя : первая														
День : 6		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.эки/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
395	Вареники с картофелем П/П	130	14,41	13,38	15,3									
14	Масло слив./порциями/	10	0,064	5,8	0,104	0,13	11,2	24,17	59,14	34,71	10,67	0,424		
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016		
389	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,41	0,48	32,13	0,08	1,4	66,02	140	140	28	0,2		
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	0,04	2,4	0	62,44	54,39	7,33	1,81		
		590				0,05			11,5	43,5	16,5	0,55		
	Итого за прием пищи		24,624	25,16	79,684									
Обед														
						25,00%	0,3	15	175	275	275	62,5	3	
24	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,65	7,4	3,47									
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	4,95	7,91	0,05	5,41		19,82	11,01	11,37	0,58		
239	Рыба тушенная в томате	205	14,02	10,69	14,38	0,06	6,19		81,25	63	12,13	0,23		
310	Картофель отварной	150	3,85	4,318	20,013	0,049	4,616	145,5	221,69	198,03	10,62	0,39		
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	0,181	4,05	99,5	15,96	29,72	19,32	0,84		
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7		
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	0,04			9,2	42,4	10	1,24		
		965				0,02			4,6	17,4	6,6	0,22		
	Итого за прием пищи		24,81	28,088	107,213									
Полдник														
						35,00%	0,42	20,996	245	385	385	87,5	4,2	
457	Пирожок с мясом и луком	75	7,59	5,54	10,1									
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	36,6	0,14	8,73	85	112,4	17,8	15,2	0,099		
376	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	17,65	0,04		20	40	143,3	20	1,211		
	Итого за прием пищи	475	8,32	6,01	64,35				12,6	3,9	2,3	0,49		
	Итого за день		57,754	59,258	251,25				165	165	37,5	1,8		
						ккал. за день								
						1762,50	% за день							
							75,00%	0,9	44,996	525	825	825	187,5	9
Неделя : первая														
День : 6		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.эки/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
395	Вареники с картофелем П/П	190	15,11	11,06	23,316									
14	Масло слив./порциями/	10	0,064	5,8	0,104	0,15	13,7	74,17	80,24	44,61	13,07	1,594		
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	0	0	84,81	1,92	2,4		0,016		
389	Компот из свежих (замороженных) ягод	200	0,41	0,48	32,13	0,08	1,4	66,02	140	140	28	0,2		
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	0,04	2,4	0	62,44	54,39	7,33	1,81		
						0,08			15,4	58,6	26,6	0,88		
	Итого за прием пищи	680	26,637	23	95,75									
Обед														
						25,00%	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5	
24	Салат из свеж.огурцов/помидор	100	0,65	7,4	3,47									
88	Щи из свежей капусты с картоф.	250	1,8	4,95	7,91	0,05	5,41		19,82	11,01	11,37	0,58		
229	Рыба тушенная в томате	220	16,29	13,8	20,5	0,06	6,19		81,25	63	12,13	0,23		
310	Картофель отварной	200	4	5	26,02	0,06	1,88	168,5	241,75	200,52	14,83	1		
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	0,2	10,29	146,5	24	32,33	24,31	1,6		
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	0,02	0,73		32,48	23,44	17,46	0,7		
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	0,07			13,8	63,6	15	1,86		
						0,03			6,9	26,1	9,9	0,33		
	Итого за прием пищи	1060	29,14	32,2	134,05									
Полдник														
						35,0%	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3	
457	Пирожок с мясом и луком	100	10,993	13,33	11,2									
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	0,17	10,23	115	127,4	32,8	22,7	0,999		
376	Чай с вареньем	200	0,13	0,07	13,65	0,04		20	40	143,3	20	1,211		
	Итого за прием пищи	500	11,723	13,8	57,45				12,6	3,9	2,3	0,49		
	Итого за день		67,5	69	287,25				180	180	45	2,7		
						ккал. за день								
						2040	% за день							
							75,0%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5

Неделя : вторая													
День : 8		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)		
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
222	Пудинг из творога	150	23,85	24,4	30,15	311,29	0,091	0,3	62,68	88,2	45,2	6,5	2,17
	Молоко сгущеное	10	0,7	0,5	5,55	29,4	0,005	0,1	6,3	11,9	22,9	3,4	0,02
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	106,02	140	140	28	0,2
342	Компот из ягод/клубника/	150	0,3	0,03	18,74	29,9	0,074	13,2		23,4	23,4	8,1	0,0603
	Хлеб пшеничный	50	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за прием пищи		560	34,59	30,43	86,59	587,49	0,300	15	175	275	275	62,5	3,0003
Обед													
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	0,2443		120,15	28,35	16	0,52
84	Борщ с фасолью	200	1,84	4,09	31,6	102,2	0,165	0,611	126,4	97,5	138,59	18,39	0,69
265	Плов с мясом говядины	170	5,35	9,42	39,18	414,57	0,165	0,145	118,6	145,82	156,13	32,34	1
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,27	19,27	72,8	0,01	20		7,73	2,13	4,17	0,53
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		730	12,74	20,5	127,99	822,41	0,420	21,0003	245	385	385	87,5	4,2
Полдник													
541	Ватрушка с творогом	100	10,35	8,3	21,68	311	0,18	8,97	105	153,9	162,2	35,77	1,52
378	Чай с молоком	200	0,07	0,02	15	41,6	0	0,03	0	11,1	2,8	1,73	0,28
Итого за прием пищи		300	10,42	8,32	36,68	352,6	0,180	9	105	165	165	37,5	1,8
Итого за день			57,75	59,25	251,26	ККАЛ. За день 1762,50	0,9	45,0003	525	825	825	187,5	9,0003
						% за день 75,00%							
Неделя : третья													
День : 8		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)		
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.экв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
222	Пудинг из творога	180	24,84	24,86	34,81	335,41	0,11	2,7	111,68	97,4	52,2	5,5	3,32
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	58,84	0,006	0,2	7,3	23,8	25,8	6,8	0,04
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	5,8	5	8	100,00	0,08	1,4	106,02	140	140	28	0,2
342	Компот из ягод	200	0,3	0,03	18,74	29,9	0,074	13,2		23,4	23,4	8,1	0,0603
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
Итого за прием пищи		680	37,613	31,55	104,79	680,01	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5003
Обед													
45	Салат из капусты б/к с морковью	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	0,2443		120,15	28,35	16	0,52
84	Борщ с фасолью	200	1,84	4,09	31,6	102,2	0,165	0,611	126,4	97,5	138,59	18,39	0,69
265	Плов из мяса говядины	190	5,98	10,529	43,79	474,8	0,195	3,645	188,6	173,92	161,23	41,54	2,37
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,27	19,27	72,8	0,01	20		7,73	2,13	4,17	0,53
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за прием пищи			15,28	21,929	147,31	952	0,49	24,5003	315	420	420	105	6,3
Полдник													
541	Ватрушка с сыром	150	14,537	15,501	22,15	366,4	0,21	10,47	135	168,9	177,2	43,27	2,42
378	Чай с молоком	200	0,07	0,02	15	41,6	0	0,03	0	11,1	2,8	1,73	0,28
Итого за прием пищи		350	14,607	15,521	37,15	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
Итого за день			67,5	69	287,25	ККАЛ. За день 2040,01	1,05	52,5003	675	900	900	225	13,5003
						% за день 75,0%							

Неделя : вторая													
День : 9		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.эв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
215/97	Омлет с зелен.горошком	210	11,83	7,26	30,3	160,59							
15	Сыр/порциями/	30	6,96	8,85	0	107,49	0,041	1,83	65,6	93,82	118,27	13,36	0,31
14	Масло слив. /порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,009		59,4	69,35	66,93	12,64	0,3
389	Компот из винограда	200	0,6	0,4	32,6	136,4			40	2,4	3		
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,2	13,17	10	98,26	43,3	20	1,84
							0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за прием пищи		510	23,43	24,21	87,18	587,1	0,3	15	175	275,3	275	62,5	3
Обед													
45	Салат из капусты с помидором	100	2,34	4,5	2,79	75,3	0,084	2,43	145,5	54,4	27,76	13,5	0,72
110	Суп картофельный с пельменями	240	5,37	4,6	10,17	172,25	0,1235	2,77	35,63	32,77	54,288	13,1	0,55
234	Биточки рыбные	80	7,87	4,78	13,76	102,88	0,07	2,24	37,33	155,6	127,64	17,9	0,6
309	Макаронные изд.отварные	150	5,27	7,75	28,5	210,36	0,062			52,4	35,6	7,75	0,48
331	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	1,01	1,365	20,39	0,0005	2,04	26,54	52,77	56,51	2,057	0,09
345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	11,52		23,4	23,4	16,59	0,3
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		850	25,52	23,46	110,845	822,8	0,42	21	245	385,1	384,998	87,497	4,2
Полдник													
399	Блинчики со сливочным маслом	110	8,39	11,3	52,95	279,8	0,17	1,53	105	157	156,62	29	1,1
356	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	7,47		7,73	8,38	8,5	0,7
Итого за прием пищи		310	8,79	11,57	53,22	352,6	0,18	9	105	164,7	165	37,5	1,8
Итого за день			57,74	59,24	251,245	ККАЛ. За день 1762,500	0,9	45	525	825,2	824,998	187,5	9
						% за день 75,00%							
Неделя : вторая													
День : 9		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 12 - 18 лет			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А(рет.эв/сут)	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак													
215/97	Омлет с зелен.горошком	240	12,83	9,26	32,3	214,53							
15	Сыр/порциями/	30	6,96	8,85	0	107,49	0,061	4,33	115,6	114,6	128,17	15,76	1,48
14	Масло слив. /порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72	0,009		59,4	69,35	66,93	12,64	0,3
389	Компот из винограда	200	0,6	0,4	32,6	136,4			40	2,4	3		
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,2	13,17	10	98,26	43,3	20	1,84
							0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
Итого за прием пищи		560	25,743	26,37	97,23	680	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед													
45	Салат из капусты с помидором	100	2,34	4,5	2,79	75,3	0,084	2,43	145,5	54,4	27,76	13,5	0,72
110	Суп картофельный с пельменями	240	5,37	4,6	10,17	172,25	0,1235	2,77	35,63	32,77	54,288	13,1	0,55
234	Биточки рыбные	100	11,177	8,82	19,172	128,5	0,09	5,74	107,33	162,6	129,622	25,85	1,55
309	Макаронные изд.отварные	180	6,12	9,06	34,2	244,58	0,072			73,4	38,72	9	0,9
331	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	1,01	1,365	20,39	0,0005	2,04	26,54	52,77	56,51	2,057	0,09
345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9	0,02	11,52		23,4	23,4	16,59	0,3
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за прием пищи		930	31,587	29,13	136,667	952,00	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
Полдник													
399	Блинчики со сливочным маслом	160	9,77	13,23	53,09	335,2	0,2	3,03	135	172,3	171,62	36,5	2
356	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,27	0,27	72,8	0,01	7,47		7,73	8,38	8,5	0,7
Итого за прием пищи		360	10,17	13,5	53,36	408,00	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
Итого за день			67,5	69	287,257	ККАЛ. За день 2040	1,05	52,5	675	900,1	900	225	13,5
						% за день 75,0%							

Неделя : вторая													
День : 11													
Возрастная категория : 7 - 11 лет		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	75	7,55	11,25	0,6	120,55			85	57,2	36,9	12,49	1,5
321	Капуста тушеная	165	4,49	9,14	34,31	244,03	0,25	14,5		147,49	139,47	24,33	0,356
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	2,4	3		
378	Чай со сливками	200	0,53		9,47	40		0,5	50	56,41	52,13	9,18	0,6
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9	0,05			11,5	43,5	16,5	0,55
Итого за прием пищи		510	16,61	28,09	68,66	587,2	0,3	15	175	275	275	62,5	3,006
Обед													
23	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,11	3,29	4,62	78,56	0,09	7,3	18,84	87,21	32,12	7,62	0,83
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	22,77	160,78	0,1	6,88	139,03	129	125,7	16,05	0,31
284	Запеканка картофельная с мясом/говядина/	195	10,92	11,39	36,5	248,26	0,168	1,47	87,13	129,17	121,38	28,37	0,64
349	Компот из чернослива	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,002	5,35		25,82	46	18,86	0,96
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		805	25,46	23,9	140,57	822,7	0,42	21	245	385	385	87,5	4,2
Полдник													
541	Ватрушка с творогом	100	14,18	7,26	19,22	255,5	0,18	2,2	105	64,18	89	15,5	0,82
386	Кисель вишнёвый	200	1,5		22,8	97,1		6,8		100,82	76	22	0,98
Итого за прием пищи		300	15,68	7,26	42,02	352,6	0,18	9	105	165	165	37,5	1,8
Итого за день			57,75	59,25	251,25	1762,50	0,9	45	525	825	825	187,5	9,006
Неделя : вторая													
День : 11													
Возрастная категория : 12 - 18 лет		Масса порции	Пищевые вещества			Энерг.ценность (ккал)	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A(рет.экв/сут)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	100	9,4	15	0,8	160,73			135	74,19	38,6	13,1	2
321	Капуста тушеная	180	5,8	10,11	44,27	257,69	0,27	17		151,6	147,67	26,12	1,02
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72			40	2,4	3		
378	Чай со сливками	200	0,53		9,47	40		0,5	50	56,41	52,13	9,18	0,6
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88
Итого за прием пищи		570	21,083	32,97	86,87	680	0,35	17,5	225	300	300	75	4,5
Обед													
23	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,11	3,29	4,62	78,56	0,09	7,3	18,84	87,21	32,12	7,62	0,83
106	Суп картофельный с рыбными консервами	250	8,45	8,28	22,77	160,78	0,1	6,88	139,03	129	125,7	16,05	0,31
284	Запеканка картофельная с мясом/говядина/	240	12,37	14,68	40,56	308,2	0,198	4,97	157,13	157,27	126,48	37,57	2,01
349	Компот из чернослива	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,002	5,35		25,82	46	18,86	0,96
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33
Итого за прием пищи		880	28,82	27,51	159,34	952	0,49	24,5	315	420	420	105	6,3
Полдник													
541	Ватрушка с творогом	150	16,1	8,52	18,24	310,9	0,21	3,7	135	79,18	104	23	1,72
386	Кисель вишнёвый	200	1,5		22,8	97,1		6,8		100,82	76	22	0,98
Итого за прием пищи		350	17,6	8,52	41,04	408	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7
Итого за день			67,503	69	287,25	2040	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5

Неделя : вторая														
День : 12		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 7 - 11 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.эна/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
291	Пельмени П/П	210	12,61	22,7	6,15	321,99								
388	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,19	5,67	154,23	34,7	18,3	3,7	0,089	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53		9,87	41,6	0,064	1,2	20,77	213,5	190	30	0,21	
	Хлеб пшеничный	60	3,94	0,5	24,15	116,9		8,13		15,33	23,2	12,27	2,13	
							0,05			11,5	43,5	16,5	0,55	
Итого за прием пищи		670	25,56	26,208	51,978	587,50	25,00%	0,304	15	175	275,03	275	62,47	2,979
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,66		66,15	28,62	7,3	0,48	
11	Суп с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,08	3,99		68,24	76,26	8,9	1,17	
311M	Запеканка из печени	105	10,24	8,71	24,05	156,7	0,09	6,35	245	180,3	65,58	10,7	0,3	
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	231,71	0,12			16,5	11,44	24	0,8	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4		40	143,3	20	0,02	
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			9,2	42,4	10	1,24	
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			4,6	17,4	6,6	0,22	
Итого за прием пищи		815	26,41	22,18	144,08	822,5	35,00%	0,42	21	245	384,99	385	87,5	4,23
Полдник														
406	Булочка с повидлом	75	4,65	10,77	30,63	243,2	0,08	0,95	105	85,8	114,1	14,85	1,55	
	Яблоко	155	0,62	0,062	15,35	69,25	0,08	0,05		51,2	27,5	22,5	0,225	
342	Кисель из ягод/клубника/	200	0,51	0,04	9,47	40,04	0,02	8		28	23,4	0,17	0,0603	
Итого за прием пищи		430	5,78	10,872	55,45	352,49	15,00%	0,18	9	105	165	165	37,52	1,8353
Итого за день			57,75	59,26	251,508	ККАЛ. За день 1762,49	% за день 75,00%	0,904	45	525	825,02	825	187,49	9,0443
Неделя : вторая														
День : 12		Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)				
Возрастная категория : 12 - 18 лет		порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)	В1	С	А(рет.эна/сут)	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак														
301	Пельмени пром.произв. с маслом	250	16,485	26,86	7,3	375,53	0,24	8,17	204,23	55,8	28,2	6,13	1,28	
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01	0,064	1,2	20,77	213,5	190	30	0,21	
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53		9,87	41,6		8,13		15,33	23,2	12,27	2,13	
	Хлеб пшеничный	80	5,253	0,66	32,2	155,86	0,08			15,4	58,6	26,6	0,88	
Итого за прием пищи		730	30,748	30,528	61,178	679,998	25,00%	0,35	17,5	225	300,03	300	75	4,5
Обед														
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	6,66		66,15	28,62	7,3	0,48	
11	Суп с макаронными изделиями	200	2,18	2,24	16,36	94,32	0,08	3,99		68,24	76,26	8,9	1,17	
311M	Запеканка из печени	125	11,182	12,51	27,63	184,08	0,108	9,85	315	200,4	68,392	15,13	0,789	
302	Каша гречневая	180	10,11	5,35	42,28	264,47	0,134			24,58	13,728	28,8	1,651	
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4		40	143,3	20	0,02	
	Хлеб ржаной	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,07			13,8	63,6	15	1,86	
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03			6,9	26,1	9,9	0,33	
Итого за прием пищи		895	30,472	27,55	164,81	952	35,0%	0,49	24,5	315	420,07	420	105,03	6,3
Полдник														
406	Булочка с повидлом	80	4,65	10,77	30,63	243,2	0,08	0,95	135	85,8	114,1	14,85	1,55	
	Яблоко	280	1,12	0,112	21,162	124,76	0,11	1,55		66,2	42,5	29,98	1,09	
342	Кисель из ягод/клубника/	200	0,51	0,04	9,47	40,04	0,02	8		28	23,4	0,17	0,0603	
Итого за прием пищи		560	6,28	10,922	61,262	408	15,00%	0,21	10,5	135	180	180	45	2,7003
Итого за день			67,5	69	287,25	ККАЛ. За день 2039,998	% за день 75,0%	1,05	52,5	675	900,1	900	225,03	13,5003

Ведомость контроля за рационом питания
 Режим питания: 3-х разовое
 Возрастная группа: 7 - 11 лет

№ п/п	Наименование продукта	Дневная норма в гр.	Фактически (г)												Итого	Колич. дней	Средне- дневная	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1	Дрожжи хлебопекарные	0,15														0	12	0
2	Какао - порошок	0,8														0	12	0,00
3	Картофель	141														0	12	0,00
4	Кисломолоч. пищевая продукция	112,5														0	12	0,00
5	Кондитерское изделие	7,5														0	12	0,00
6	Кофейный напиток	1,5														0	12	0,00
7	Крахмал	2,25														0	12	0,00
8	Крупы,бобовые	33,75														0	12	0,00
9	Макаронные изделия	11,25														0	12	0,00
10	Масло растительное	11,25														0	12	0,00
11	Масло сливочное	22,5														0	12	0,00
12	Молоко	225														0	12	0,00
13	Мука пшеничная	11,25														0	12	0,00
14	Мясо 1-й категории	52,5														0	12	0,00
15	Овощи(свеж.,морож.,консерв)	210														0	12	0,00
16	Птица 1-й категории	26,25														0	12	0,00
17	Рыба(филе)в т.ч.мало или слабосол.	43,5														0	12	0,00
18	Сахар	22,5														0	12	0,00
19	Сметана	7,5														0	12	0,00
20	Соки,напитки	150														0	12	0,00
21	Соль пищ.поваренная йодированая	2,4														0	12	0,00
22	Специи	1,6														0	12	0,00
23	Субпродукты(печень,язык,сердце)	22,5														0	12	0,00
24	Сухофрукты	11,25														0	12	0,00
25	Сыр	7,5														0	12	0,00
26	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	37,5														0	12	0,00
27	Фрукты свежие/ягода	138,75														0	12	0,00
28	Хлеб пшеничный	112,5														0	12	0,00
29	Хлеб ржаной	60														0	12	0,00
30	Чай	0,75														0	12	0,00
31	Яйцо шт.	30														0	12	0,00
32	Колбасные изд.	11,25														0	12	0,00

Ведомость контроля за рационом питания
 Режим питания: 3-х разовое
 Возрастная группа: 12 - 18 лет

№ п/п	Наименование продукта	Дневная норма в гр.	Фактически (г)												Итого	Колич. дней	Средне- дневная	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
1	Дрожжи хлебопекарные	0,02														0	12	0,00
2	Какао - порошок	0,8														0	12	0,00
3	Картофель	140,25														0	12	0,00
4	Кисломолоч. пищевая продукция	112,5														0	12	0,00
5	Кондитерское изделие	7,5														0	12	0,00
6	Кофейный напиток	0,16														0	12	0,00
7	Крахмал	0,23														0	12	0,00
8	Крупы,бобовые	33,75														0	12	0,00
9	Макаронные изделия	11,25														0	12	0,00
10	Масло растительное	11,25														0	12	0,00
11	Масло сливочное	22,5														0	12	0,00
12	Молоко	225														0	12	0,00
13	Мука пшеничная	11,25														0	12	0,00
14	Мясо 1-й категории	52,5														0	12	0,00
15	Овощи(свеж.,морож.,консерв)	210														0	12	0,00
16	Птица 1-й категории	26,25														0	12	0,00
17	Рыба(филе)в т.ч.мало или слабосол.	43,5														0	12	0,00
18	Сахар	22,5														0	12	0,00
19	Сметана	7,5														0	12	0,00
20	Соки,напитки	150														0	12	0,00
21	Соль пищ.поваренная йодированая	2,4														0	12	0,00
22	Специи	1,6														0	12	0,00
23	Субпродукты(печень,язык,сердце)	22,5														0	12	0,00
24	Сухофрукты	11,25														0	12	0,00
25	Сыр	7,5														0	12	0,00
26	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	37,5														0	12	0,00
27	Фрукты свежие/ягода	138,75														0	12	0,00
28	Хлеб пшеничный	112,5														0	12	0,00
29	Хлеб ржаной	60														0	12	0,00
30	Чай	1														0	12	0,00
31	Яйцо шт.	30														0	12	0,00
32																0	12	0,00

Возрастная категория : 7 - 11 лет												Возрастная категория : 12 - 18 лет												

№ день	Пищевые вещества			Энерг.ценн (ккал)	%	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	57,75	59,24	251,254	1762,50	75%	0,9	45	525	825	825	187,5	9
2	57,75	59,25	251,05	1762,80	75%	0,9	45	525	824,99	825	187,5	9
3	57,749	59,25	251,245	1762,50	75%	0,9	45	525	825,01	825	187,5	9
4	57,77	59,25	251,25	1762,50	75%	0,9	45	525	825	825	187,5	8,9959
5	57,75	59,25	251,26	1762,50	75%	0,9	45	525	825	825	187,5	9,001
6	57,754	59,25	251,25	1762,50	75%	0,9	44,996	525	825	825	187,5	9
7	57,75	59,24	251,23	1762,50	75%	0,9	44,9953	525,01	825	825	187,5	9
8	57,75	59,25	251,26	1762,50	75%	0,9	45,0003	525	824,999	825	187,5	9,0003
9	57,74	59,25	251,245	1762,50	75%	0,9	45	525	825,01	824,998	187,5	9
10	57,75	59,25	251,5	1762,68	75%	0,9	45	525	825	825	187,5	9
11	57,75	59,25	251,25	1762,50	75%	0,9	45	525	825	825	187,5	9,006
12	57,75	59,258	251,508	1762,49	75%	0,904	45	525	825	825	187,5	9,0443

Итого	Белки	Жиры	Углев.	Ккал		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
12	693,013	710,988	3015,302	21150,47		10,804	539,992	6300,01	9900,01	9900	2250	108,048
в 1 день	57,75	59,25	251,28	1762,539		0,90	45,00	525,00	825,00	825,00	187,50	9,00
	4,35	4,24						1,00	1,00			

Белки	57,75	4	1762,99	100	13,10
Жиры	59,25	4	1762,99	100	13,44
Углев.	251,28	9	1762,99	100	128,28

№ день	Пищевые вещества			Энерг.ценно (ккал)	%	ВИТАМИНЫ (мг)			МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводи			В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	67,5	69	287,5	2040,00	75%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5
2	67,5	68,995	287,25	2034,90	75%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5065
3	67,5	69	287,25	2034,93	75%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5
4	67,5	69	287,25	2034,90	75%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5
5	67,5	69	287,25	2035,00	75%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5
6	67,5	69	287,25	2035,00	75%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5
7	67,5	69	287,5	2034,94	75%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5
8	67,5	69	287,25	2034,90	75%	1,05	52,5004	675	900	900	225	13,5003
9	67,5	69	287,257	2034,60	75%	1,05	52,5	675	900,1	900	225	13,5
10	67,5	69	287,25	2034,89	75%	1,0509	52,5	675	900	900	225	13,5
11	67,503	69	287,25	2034,88	75%	1,05	52,5	675	900	900	225	13,5
12	67,5	69	287,25	2034,78	75%	1,05	52,5	675	900,1	900	225	13,5

Итого	Белки	Жиры	Углев.	Ккал		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
12	810,003	827,995	3447,51	24423,72		12,60	630,00	8100,00	10800,20	10800,00	2700,00	162,01
в 1 день	67,50	69,00	287,29	2035,31		1,05	52,50	675,00	900,02	900,00	225,00	13,50
	4,26	4,16						1,00	1,00			

Белки	67,50	4	2034,94	100	13,27
Жиры	69,00	4	2034,94	100	13,56
Углев.	287,29	9	2034,94	100	127,06