

Согласовано:

Директор МАОУ «Гамовская средняя школа»



Микова Г. М.

Утверждаю:



Притуляк Д. С.

Примерное 12-дневное меню для детей в возрасте 7-10 лет на весенне-летний период

«Сборником технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации» (Пермь 2013)

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день																	
Завтрак																	
258	Каша пшеничная	200	крупа пшеничная	50	50	8,72	12,86	37,12	299,00	0,19	1,36	0,08	0,24	138,00	209,80	55,40	1,46
			молоко	104	104												
			масло сливочное	10	10												
493	Чай с сахаром	200	чай	50	50	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
			сахар	15	15												
95	Бутерброд с повидлом	45	масло сливочное	3,75	3,75	1,28	3,22	24,45	132,00	0,01	0,15	0,02	0,22	7,50	12,75	3,75	0,52
			повидло	26,55	26,25												
			хлеб пшеничный	15	15												
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						13,90	16,48	101,17	608,50	0,25	1,51	0,10	1,01	166,50	258,05	67,15	2,83
Обед																	
144	Суп картофельный с горохом	200	горох	16,2	16	1,84	3,40	12,10	86,40	0,15	6,94	0,03	0,18	15,20	52,60	20,40	0,74
			картофель	66,6	50												
			морковь	10	8												
			петрушка	2,6	2												
			лук репчатый	9,6	8												
			масло сливочное	4	4												
			бульон или вода	130	130												
395	Колбасные изделия	80	сосиски	82,4	80	8,32	16,72	0,00	184,00	0,12	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28
291	Макаронные изделия	150	Макаронные изделия	51	51	5,65	0,68	29,04	144,90	0,06	0,01	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
			масло сливочное	6,75	6,75												
22	Салат из свежих помидоров	40	помидоры	64,8	54,6	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	14,40	10,80	0,48
			масло растительное	6	6												
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30,5	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	45	хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						22,92	27,78	104,95	763,60	0,48	17,35	0,03	5,37	105,25	326,00	86,65	6,98
Полдник																	
112	Фрукты свежие	100	груша	112	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
589	Пряники	40	пряники заварные	40	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
503	Кисель	200	концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
			сахар	10	10												
Итого полдник:						4,16	2,18	69,30	315,40	0,05	5,00	0,00	1,36	24,40	36,00	15,60	2,72
ИТОГО:						40,98	46,44	275,42	1687,50	0,78	23,86	0,13	7,74	296,15	620,05	169,40	12,53

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день																	
Завтрак																	
268	Каша рисовая молочная	200	крупа рисовая	30,8	30,8	5,54	8,62	32,40	229,40	0,06	1,54	0,05	0,18	143,40	151,80	31,60	0,44
			молоко	118	118												
			сахар	5	5												
			масло сливочное	5	5												
494	Чай с лимоном	200	чай-заварка	50	50	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
			сахар	15	15												
			лимон	8	7												
94	Бутерброд с маслом	45	масло сливочное	22,5	22,5	1,80	18,75	11,25	220,50	0,03	0,00	1,14	0,45	7,50	19,50	3,00	0,30
			хлеб пшеничный	22,5	22,5												
108	Хлеб пшеничный	50	хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						11,24	27,77	83,45	628,40	0,14	4,34	1,19	1,18	175,10	207,80	43,60	1,69
Обед																	
134	Рассольник ленинградский	200	картофель	80	60	1,64	4,20	13,00	97,00	0,07	6,14	0,00	1,88	12,40	50,40	21,00	0,74
			крупа рисовая	4	4												
			морковь	10	8												
			лук репчатый	4,8	4												
			огурцы соленые	13,4	12												
			бульон или вода	150	150												
406	Плов из курицы	230	масло растительное	4	4	17,52	17,41	41,51	393,19	0,03	1,42	0,01	5,91	36,14	145,70	33,95	1,42
			курица I категории	227,26	201,52												
			масло растительное	12,05	12,05												
			лук репчатый	24,09	12,05												
			морковь	15,33	12,05												
			крупа рисовая	53,7	53,7												
бульон для риса	113,9	11,9															
107	Овощи натуральные соленые	40	огурцы соленые	63	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
519	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						26,35	22,83	113,04	767,29	0,24	80,56	0,01	8,92	98,09	310,60	93,10	6,22
Полдник																	
574	Булочка школьная	60	мука пшеничная	47	40	4,80	2,00	33,50	171,00	0,06	0,00	0,01	0,90	9,00	36,00	7,00	0,50
			мука ш.л. на подлив	2,34	2												
			сахар-песок	3	3												
			масло сливочное	1,5	1,5												
			масло растительное	0,24	0,24												
			дрожжи	0,47	0,47												
соль	0,7	0,7															
516	Кефир	200	кефир	206	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого полдник:						10,60	7,00	41,50	271,00	0,14	1,40	0,05	0,90	249,00	216,00	35,00	0,70
ИТОГО:						48,19	57,60	237,99	1666,69	0,52	86,30	1,25	11,00	522,19	734,40	171,70	8,61

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
3 день																	
Завтрак																	
260	Каша "Дружба"	200	крупа рисовая	15	15	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
			крупа пшеничная	11	11												
			молоко	102	102												
			сахар	5	5												
			масло сливочное	10	10												
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	кофейный напиток	5	5	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
			молоко сгущенное	40	40												
90	Бутерброд с сыром	45	сыр "Российский"	21	20	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
			масло сливочное	5	5												
			Хлеб пшеничный	20	20												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						18,66	23,56	80,46	609,70	0,18	1,82	0,17	1,15	450,60	391,90	63,60	2,31
Обед																	
150	Суп картофельный с рыбой	200	бульон рыбный	140	140	7,88	3,86	12,12	114,80	0,15	9,70	0,04	0,28	34,60	148,20	45,60	1,26
			минтай	61	43												
			картофель	120	90												
			морковь	10	8												
			лук репчатый	10	8												
			масло сливочное	4	4												
349	Тефтели рыбные	80	минтай	50,4	36	6,96	4,24	7,68	96,80	0,06	0,56	0,01	2,08	23,20	100,00	20,00	0,56
			Хлеб пшеничный	7,44	7,44												
			лук репчатый	8,8	7,44												
			яйца	1/8 шт	3												
			мука пшеничная	4,48	4,48												
			масло растительное	4	4												
			соус белый	-	24												
429	Картофельное пюре	150	картофель	169,5	126	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
			молоко	24	22,5												
			масло сливочное	6,75	6,75												
17	Салат из свежих огурцов	40	огурцы свежие	68,4	54,6	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
			масло растительное	6	6												
512	Комлот из изюма	200	изюм	20	32	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						24,72	21,62	92,16	664,10	0,49	19,16	0,10	6,28	141,35	456,60	131,65	5,97
Полдник																	
590	Печенье	40	Печенье сахарное	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
518	Сок	200	сок яблочный	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого полдник:						4,00	4,12	29,96	258,80	0,05	4,00	0,00	1,40	25,60	36,00	8,00	3,64
ИТОГО:						47,38	49,30	202,58	1532,60	0,72	24,98	0,27	8,83	617,55	884,50	203,25	11,92

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
4 день																	
Завтрак																	
262	Каша манная	200	крупа манная	30,8	30,8	6,20	7,46	30,86	215,40	0,08	1,38	0,05	0,52	132,80	121,20	20,20	0,44
			молоко	106	106												
			сахар	5	5												
			масло сливочное	5	5												
496	Какао с молоком	200	какао-порошок	3	3	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
			молоко	100	100												
			сахар	20	20												
100	Сыр порционнно	20	сыр твердый	20,2	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,00	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
300	Яйца вареные	40	Яйца	1 шт.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
Итого завтрак:						23,82	20,98	80,76	608,50	0,20	2,82	0,22	1,37	468,80	458,70	69,20	2,97
Обед																	
142	Щи из сежей капусты с картофелем	200	капуста белокочанная	50	40	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
			картофель	32	24												
			морковь	12,6	10												
			лук репчатый	9,6	8												
			томатное пюре	2	2												
			масло растительное	4	4												
			бульон или вода	160	160												
381	Шницель из говядины	80	говядина 1 категории	92,8	68,8	14,24	14,00	11,44	228,80	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
			хлеб пшеничный	15,2	15,2												
			сахари	8,8	8,8												
			молоко или вода	18,4	18,4												
			масло сливочное	5,6	5,6												
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,84	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,54
			масло сливочное	6,75	6,75												
106	Овощи натуральные	40	огурцы свежие	63	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,02	6,00	0,00	0,06	13,80	25,20	8,40	0,36
509	Компот из яблок с лимоном	200	яблоки свежие	56	50	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
			лимон	16	7												
			сахар	20	20												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						30,98	26,94	116,05	831,95	0,48	24,08	0,07	4,15	121,20	517,95	214,05	11,18
Полдник																	
112	Флоды свежие	100	апельсин	143	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
588	Вафли	40	вафли	40	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
503	Кисель	200	концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
			сахар	10	10												
Итого полдник:						3,42	1,52	68,02	305,00	0,05	60,00	0,00	0,48	41,40	37,40	17,00	1,00
ИТОГО:						58,22	49,44	264,83	1745,45	0,73	86,90	0,29	6,00	631,40	1014,05	300,25	15,15

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день																	
Завтрак																	
255	Каша ячневая	200	крупа ячневая	44,4	44,4	6,40	11,40	35,76	271,20	0,12	1,42	0,08	0,76	167,00	250,60	37,20	0,92
			молоко	110	110												
			масло сливочное	10	10												
501	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
			молоко	100	100												
			сахар	10	10												
95	Бутерброд с джемом	45	масло сливочное	3,75	3,75	1,28	3,22	24,45	132,00	0,01	0,15	0,02	0,22	7,50	12,75	3,75	0,52
			джем	26,55	26,25												
			хлеб пшеничный	15	15												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						14,68	17,72	100,71	599,70	0,22	2,87	0,12	1,53	310,50	385,85	61,95	2,09
Обед																	
143	Суп из овощей с фасолью	200	капуста белокочанная	37,8	30	2,94	3,52	12,22	92,40	0,09	12,56	0,03	0,20	39,80	80,20	26,80	1,16
			картофель	40	30												
			морковь	10	8												
			петрушка	5,4	4												
			лук репчатый	9,6	8												
			фасоль	8	8												
			масло сливочное	4	4												
412	Котлета из курицы	80	курица	165,7	59,4	12,00	8,60	7,43	150,86	0,08	0,68	0,03	0,34	29,70	75,43	14,86	0,91
			хлеб пшеничный	14,8	14,8												
			молоко или вода	20,6	20,6												
241	Каша пшеничная	150	крупа пшеничная	58,5	58,5	6,63	8,12	36,36	246,00	0,17	0,00	0,04	0,25	16,50	133,50	47,55	1,56
			масло сливочное	7,5	7,5												
175	Кукуруза отворная	40	кукуруза конц.	64,5	38,7	3,56	2,24	24,67	133,16	0,08	0,00	0,01	0,28	10,58	78,45	25,55	1,21
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	курага	20	37	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						31,44	23,34	135,49	875,72	0,54	14,04	0,11	2,14	130,33	470,68	144,51	7,64
Полдник																	
566	Булочка молочная	50	мука пшеничная	38,5	38,5	4,80	1,10	28,10	142,00	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50
			мука пше.я на подпыль	1,5	1,5												
			дрожжи	0,48	0,48												
			молоко	20	20												
			соль	0,48	0,48												
			масло растительное	-	1,3												
518	Сок	200	сок апельсиновый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
Итого полдник:						6,20	1,30	28,30	262,00	0,15	8,10	0,00	0,60	66,00	47,00	9,00	1,10
ИТОГО:						52,32	42,36	264,50	1737,42	0,91	25,01	0,23	4,27	506,83	903,53	215,46	10,83

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
6 день																	
Завтрак																	
252	Каша перловая	200	крупя перловая	44,4	44,4	7,30	3,20	34,00	272,20	0,07	1,42	0,08	0,58	149,00	241,80	32,80	0,92
			молоко	110	110												
			масло сливочное	10	10												
495	Чай с молоком	200	чай-заварка	50	50	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
			сахар	15	15												
			молоко	50	50												
82	Бутерброд с вареной колбасой	45	колбаса вареная	27	26	4,60	7,30	9,50	122,00	0,09	0,00	0,00	0,38	9,00	50,10	7,70	0,64
			хлеб пшеничный	19	19												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						17,20	12,20	84,00	592,70	0,25	2,72	0,09	1,51	295,00	417,40	62,50	2,51
Обед																	
165	Суп молочный с макаронными изделиями	200	молоко	140	140	5,70	5,26	18,98	146,00	0,08	0,92	0,04	0,26	164,40	136,80	21,00	0,36
			масло сливочное	2	2												
			сахар	1,6	1,6												
			макароны	16	16												
381	Котлета из говядины	80	говядина I категории	92,8	68,8	14,24	14,00	11,44	228,80	0,07	0,00	0,03	0,40	31,20	148,00	20,80	2,24
			хлеб пшеничный	15,2	15,2												
			сухари	8,8	8,8												
			молоко или вода	18,4	18,4												
			масло сливочное	5,6	5,6												
423	Капуста тушеная	150	капуста белокочанная	196,95	157,5	5,55	5,40	5,85	94,50	0,06	25,50	0,04	1,05	91,50	82,50	36,00	1,50
			масло сливочное	6,75	6,75												
			морковь	7,5	6												
			петрушка	4,05	3												
			лук репчатый	10,65	9												
			томат-пюре	12	12												
			мука пшеничная	1,8	1,8												
			сахар	4,5	4,5												
106	Овощи натуральные	40	помидоры свежие	64,2	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	15,60	12,00	0,54
518	Сок	200	сок апельсиновый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						33,56	25,84	73,46	776,00	0,45	49,42	0,11	3,20	355,25	480,00	116,55	7,44
590	Печенье	40	Печенье сахарное	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
517	Йогурт	200	Йогурт	206	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
Итого полдник:						13,00	10,32	46,76	340,80	0,09	1,20	0,04	1,40	249,60	218,00	36,00	1,04
ИТОГО:						63,76	48,36	204,22	1709,50	0,79	53,34	0,24	6,11	899,85	1115,40	215,05	10,99

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день																	
Завтрак																	
248	Каша гречневая вязкая	200	крупа гречневая	50	50	9,16	12,88	32,60	283,00	0,19	1,36	0,08	0,50	135,80	237,20	112,20	3,44
			молоко	100	100												
			масло сливочное	10	10												
494	Чай с лимоном	200	чай-заварка	50	50	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
			сахар	15	15												
			лимон	8	7												
94	Бутерброд с маслом	45	масло сливочное	22,5	22,5	1,80	18,75	11,25	220,50	0,03	0,00	1,14	0,45	7,50	19,50	3,00	0,30
			хлеб пшеничный	22,5	22,5												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						14,86	32,03	83,65	682,00	0,27	4,16	1,22	1,50	167,50	293,20	124,20	4,69
Обед																	
128	Борщ с капустой с картофелем	200	свекла	40	32	1,46	4,00	8,52	76,00	0,04	8,24	0,00	1,92	27,60	42,40	21,00	0,96
			капуста свежая	20	16												
			картофель	21,4	16												
			морковь	12,6	10												
			лук репчатый	9,6	8												
			масло растительное	4	4												
			сахар	2	2												
			томатное пюре	6	6												
бульон или вода	160	160															
395	Колбасные изделия	80	сосиски	82,4	80	8,32	16,72	0,00	184,00	0,12	0,00	0,00	0,32	24,80	107,20	13,60	1,28
291	Макаронные изделия	150	Макаронные изделия	51	51	5,65	0,68	29,04	144,90	0,06	0,01	0,00	0,80	5,70	35,70	8,10	0,78
			масло сливочное	6,75	6,75												
22	Салат из свежих помидоров	40	помидоры	64,8	54,6	0,60	6,12	2,10	66,00	0,02	9,90	0,00	3,00	7,80	14,40	10,80	0,48
			масло растительное	6	6												
508	Компот из смеси сухофруктов	200	смесь сухофруктов	25	30,5	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	1,50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						22,54	28,38	101,37	753,20	0,37	18,65	0,00	7,11	117,65	315,80	87,25	7,20
Полдник																	
112	Фрукты свежие	100	яблоки свежие	114	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
589	Пряники	40	пряники заварные	40	40	2,36	1,88	30,00	146,40	0,03	0,00	0,00	0,96	4,40	20,00	3,60	0,32
503	Кисель	200	концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
			сахар	10	10												
Итого полдник:						4,16	2,28	68,80	315,40	0,06	10,00	0,00	1,16	21,40	31,00	12,60	2,62
ИТОГО:						41,56	62,69	253,82	1750,60	0,70	32,81	1,22	9,77	306,55	640,00	224,05	14,51

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
8 день																	
Завтрак																	
266	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	крупа "геркулес"	30,8	30,8	7,16	9,40	28,80	228,40	0,16	1,54	0,05	0,54	156,80	20,60	55,60	1,24
			молоко	118	118												
			сахар	5	5												
			масло сливочное	5	5												
495	Чай с молоком	200	чай-заварка	50	50	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,01	0,00	127,00	93,00	15,00	0,40
			сахар	15	15												
			молоко	50	50												
95	Бутерброд с повидлом	45	масло сливочное	3,75	3,75	1,28	3,22	24,45	132,00	0,01	0,15	0,02	0,22	7,50	12,75	3,75	0,52
			повидло	26,55	26,25												
			хлеб пшеничный	15	15												
300	Яйца вареные	40	Яйца	1 шт.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						18,84	18,92	94,05	621,90	0,29	2,99	0,18	1,51	323,30	235,85	86,35	3,71
Обед																	
154	Суп крестьянский	200	капуста белокочанная	30	24	1,70	4,08	11,64	90,00	0,04	7,96	0,00	1,94	21,00	53,60	15,60	0,58
			картофель	26,6	20												
			крупа	8	8												
			морковь	10	8												
			лук репчатый	9,6	8												
			масло растительное	4	4												
вода или бульон	170	170															
396	Жаркое по-лоماشнему	230	консервы "говядина"	-	109,25	19,55	20,24	16,44	326,60	0,10	9,08	0,08	0,69	28,75	225,40	43,70	3,45
			картофель	161	119,6												
			лук репчатый	13,8	11,5												
			масло сливочное	5,75	5,75												
			томат-пюре	6,9	6,9												
115	Икра кабачковая	40	Икра кабачковая	60	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42
519	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						29,10	30,82	90,21	757,30	0,28	91,24	0,08	5,56	110,10	401,30	98,05	8,15
Полдник																	
574	Булочка школьная	60	мука пшеничная	47	40	4,80	2,00	33,50	171,00	0,06	0,00	0,01	0,90	9,00	36,00	7,00	0,50
			мука пш.н. на подпылив	2,34	2												
			сахар-песок	3	3												
			масло сливочное	1,5	1,5												
			масло растительное	0,24	0,24												
			дрожжи	0,47	0,47												
соль	0,7	0,7															
516	Кефир	200	кефир	206	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,08	1,40	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20
Итого полдник:						10,60	7,00	41,50	271,00	0,14	1,40	0,05	0,90	249,00	216,00	35,00	0,70
ИТОГО:						58,54	56,74	225,76	1650,20	0,71	95,63	0,31	7,97	682,40	853,15	219,40	12,56

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
9 день																	
Завтрак																	
313	Запеканка из творога	150	творог	141	139,5	24,00	25,20	23,90	425,00	0,07	0,60	0,20	0,70	297,00	347,00	38,00	1,00
			крупа манная	9,7	9,7												
			вода или молоко	36	36												
			яйца	1/10 шт.	4,5												
			сахар	9,7	9,7												
			ванилин	0,015	0,015												
			сметана	5,2	5,2												
			сухари	5,2	5,2												
			масло сливочное	5,2	5,2												
501	Кофейный напиток с молоком	200	кофейный напиток	5	5	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
			молоко	100	100												
			сахар	10	10												
100	Сыр порционн	20	сыр твердый	20,2	20	5,12	5,22	0,00	68,60	0,00	0,14	0,05	0,10	180,00	118,00	10,00	0,18
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						36,12	33,52	64,40	690,10	0,16	2,04	0,27	1,35	613,00	587,50	69,00	1,83
Обед																	
147	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	макаронные изделия	8	8	2,16	2,28	15,06	89,00	0,08	6,60	0,00	1,10	12,20	50,80	19,20	0,76
			картофель	80	60												
			морковь	10	8												
			лук репчатый	9,6	8												
			масло растительное	2	2												
			бульон или вода	140	140												
367	Гуляш из говядины	80	говядина	100,67	74	13,73	14,67	2,80	198,00	0,05	0,87	0,03	0,47	11,33	143,33	20,00	2,13
			масло сливочное	4,33	4,33												
			лук репчатый	11,33	9,33												
			томатное пюре	7,33	7,33												
			мука пшеничная	2,47	2,47												
414	Рис отварной	150	крупа рисовая	54	54	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,28	5,10	70,80	22,80	0,52
17	Салат из свежих огурцов	40	огурцы свежие	68,4	54,6	0,42	6,06	1,20	61,20	0,02	3,00	0,00	2,70	10,80	19,80	7,80	0,30
			масло растительное	6	6												
512	Компот из изюма	200	изюм	20	32	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
			сахар	15	15												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						26,31	29,95	107,68	806,10	0,30	11,27	0,07	5,62	73,18	387,83	99,55	6,51
Полдник																	
590	Печенье	40	Печенье сахарное	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
518	Сок	200	сок яблочный	200	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
Итого полдник:						4,00	4,12	29,96	258,80	0,05	4,00	0,00	1,40	25,60	36,00	8,00	3,64
ИТОГО:						66,43	67,59	202,04	1755,00	0,51	17,31	0,34	8,37	711,78	1011,33	176,55	11,98

№ рецептур	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10 день																	
Завтрак																	
256	Каша пшеничная	200	крупа пшеничная	50	50	8,66	11,90	38,04	293,80	0,14	1,38	0,08	0,24	143,60	218,60	50,00	2,38
			молоко	106	106												
			масло сливочное	10	10												
493	Чай с сахаром	200	чай	50	50	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
			сахар	15	15												
90	Бутерброд с сыром	45	сыр "Российский"	21	20	6,70	9,50	9,90	153,00	0,03	0,10	0,08	0,40	185,00	132,00	13,00	0,40
			масло сливочное	5	5												
			Хлеб пшеничный	20	20												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						19,26	21,80	87,54	624,30	0,22	1,48	0,16	1,19	349,60	386,10	71,00	3,63
Обед																	
142	Щи из сежей капусты с картофелем	200	капуста белокочанная	50	40	1,40	3,98	6,22	66,40	0,05	14,78	0,00	1,90	27,20	38,00	17,80	0,64
			картофель	32	24												
			морковь	12,6	10												
			лук репчатый	9,6	8												
			томатное пюре	2	2												
			масло растительное	4	4												
			бульон или вода	160	160												
293	Макаронник с мясом	200	говядина	184,28	135,71	31,14	34,86	30,86	561,43	0,13	0,86	0,03	5,28	22,86	281,43	38,57	4,00
			масло растительное	5,71	5,71												
			макароны	50	143												
			лук репчатый	17,14	14,28												
			масло растительное	2,86	2,86												
			Яйца	1/10 шт.	6												
			масло сливочное	2,86	2,86												
	сухари	4,28	4,28														
107	Овощи натуральные соленые	40	огурцы соленые	63	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
509	Компот из яблок с лимоном	200	яблоки свежие	56	50	0,30	0,20	25,10	103,00	0,01	3,30	0,00	0,10	11,00	7,00	5,00	1,20
			лимон	16	7												
			сахар	20	20												
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						39,33	39,96	97,91	910,93	0,32	21,94	0,03	8,41	98,61	437,93	96,52	8,40
Полдник																	
112	Фрукты свежие	100	мандарин	136	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
588	Вафли	40	вафли	40	40	1,12	1,32	30,92	140,00	0,01	0,00	0,00	0,28	6,40	14,40	4,00	0,60
503	Кисель	200	концентрат киселя	24	24	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
			сахар	10	10												
Итого полдник:						3,32	1,52	67,42	300,00	0,07	38,00	0,00	0,48	42,40	31,40	15,00	0,80
ИТОГО:						61,91	63,28	252,87	1835,23	0,61	61,42	0,19	10,08	490,61	855,43	182,52	12,83

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
11 день																	
Завтрак																	
262	Каша манная	200	крупа манная	30,8	30,8	6,20	7,46	30,86	215,40	0,08	1,38	0,05	0,52	132,80	121,20	20,20	2,38
			молоко	106	106												
			сахар	5	5												
			масло сливочное	5	5												
95	Бутерброд с джемом	45	масло сливочное	3,75	3,75	1,28	3,22	24,45	132,00	0,01	0,15	0,02	0,22	7,50	12,75	3,75	0,52
			джем	26,55	26,25												
			хлеб пшеничный	15	15												
496	Какао с молоком	200	какао-порошок	3	3	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
			молоко	100	100												
			сахар	20	20												
300	Яйца вареные	40	Яйца	1 шт.	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,10	0,20	22,00	77,00	5,00	1,00
Итого завтрак:						19,98	18,98	105,21	671,90	0,21	2,83	0,19	1,49	296,30	353,45	62,95	5,25
Обед																	
143	Суп из овощей с фасолью	200	капуста белокочанная	37,8	30	2,94	3,52	12,22	92,40	0,09	12,56	0,03	0,20	39,80	80,20	26,80	1,16
			картофель	40	30												
			морковь	10	8												
			петрушка	5,4	4												
			лук репчатый	9,6	8												
			фасоль	8	8												
			масло сливочное	4	4												
390	Тефтели из говядины	80	говядина 1 категории	48,8	35,2	7,60	12,24	9,12	176,80	0,04	0,64	0,10	0,40	16,80	86,40	12,80	1,20
			крупа рисовая	4,8	4,8												
			лук репчатый	19,6	16,8												
			масло сливочное	3,2	3,2												
			мука пшеничная	4	4												
			масло сливочное	4,8	4,8												
			соус молочный	24	24												
237	Каша гречневая рассыпчатая	150	крупа гречневая	69	69	8,55	7,84	37,08	253,05	0,21	0,00	0,04	0,62	14,25	202,65	135,30	4,54
106	Овощи натуральные	40	огурцы свежие	63	60												
512	Компот из плодов или ягод сушеных	200	курага	20	37	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40												
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						25,88	24,52	114,73	783,95	0,48	20,00	0,17	2,35	118,40	497,55	213,05	10,06
Полдник																	
566	Булочка молочная	50	мука пшеничная	38,5	38,5	4,80	1,10	28,10	142,00	0,07	0,10	0,00	0,60	30,00	47,00	9,00	0,50
			мука пш.я на подпыль	1,5	1,5												
			дрожжи	0,48	0,48												
			молоко	20	20												
			соль	0,48	0,48												
			масло растительное	-	1,3												
517	Йогурт	200	Йогурт	206	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,04	0,00	238,00	182,00	28,00	0,20
Итого полдник:						14,80	7,50	45,10	316,00	0,13	1,30	0,04	0,60	268,00	229,00	37,00	0,70
ИТОГО:						60,66	51,00	265,04	1771,85	0,82	24,13	0,40	4,44	682,70	1080,00	313,00	16,01

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход блюда	Наименование продуктов	Вес в граммах брутто	Вес в граммах нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
12 день																	
Завтрак																	
260	Каша "Дружба"	200	крупа рисовая	15	15	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56
			крупа пшеничная	11	11												
			молоко	102	102												
			сахар	5	5												
			масло сливочное	10	10												
82	Бутерброд с вареной колбасой	45	колбаса вареная	27	26	4,60	7,30	9,50	122,00	0,09	0,00	0,00	0,38	9,00	50,10	7,70	0,64
			хлеб пшеничный	19	19												
500	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	кофейный напиток	5	5	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0,40	0,01	0,00	129,00	87,00	13,00	0,80
			молоко сгущенное	40	40												
108	Хлеб пшеничный	50	Хлеб пшеничный	50	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
Итого завтрак:						16,56	21,36	80,06	578,70	0,24	1,72	0,09	1,13	274,60	310,00	58,30	2,55
Обед																	
150	Суп картофельный с рыбой	200	бульон рыбный	140	140	7,88	3,86	12,12	114,80	0,15	9,70	0,04	0,28	34,60	148,20	45,60	1,26
			минтай	61	43												
			картофель	120	90												
			морковь	10	8												
			лук репчатый	10	8												
			масло сливочное	4	4												
412	Биточки из курицы	80	курица	165,7	59,4	12,00	8,60	7,43	150,86	0,08	0,68	0,03	0,34	29,70	75,43	14,86	0,91
			хлеб пшеничный	14,8	14,8												
			молоко или вода	20,6	20,6												
429	Картофельное пюре	150	картофель	169,5	126	3,15	6,60	16,35	138,00	0,14	5,10	0,05	0,15	39,00	85,50	28,50	1,05
			молоко	24	22,5												
			масло сливочное	6,75	6,75												
175	Кукуруза отворная	40	кукуруза конс.	64,5	38,7	3,56	2,24	24,67	133,16	0,08	0,00	0,01	0,28	10,58	78,45	25,55	1,21
518	Сок	200	сок апельсиновый	200	200	1,40	0,20	0,20	120,00	0,08	8,00	0,00	0,00	36,00	0,00	0,00	0,60
108	Хлеб пшеничный	40	Хлеб пшеничный	40	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
109	Хлеб ржаной	45	Хлеб ржаной	45	45	2,97	0,54	15,03	78,30	0,08	0,00	0,00	0,63	15,75	71,10	21,15	1,76
Итого обед:						34,00	22,36	95,48	829,12	0,65	23,48	0,13	2,12	173,63	484,68	141,26	7,23
Полдник																	
590	Печенье	40	Печенье сахарное	40	40	3,00	3,92	29,76	166,80	0,03	0,00	0,00	1,40	11,60	36,00	8,00	0,84
519	Напиток из шиповника	200	шиповник	20	20	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
			сахар	15	15												
Итого полдник:						3,70	4,22	52,56	263,80	0,04	70,00	0,00	1,40	23,60	39,00	11,00	2,34
ИТОГО:						54,26	47,94	228,10	1671,62	0,93	95,20	0,22	4,65	471,83	833,68	210,56	12,12

Таблица 2

Распределение калорийности рациона по приемам пищи для детей 7-10 лет

	завтрак	% от суточной нормы	обед	% от суточной нормы	полдник	% от суточной нормы	суточная норма
1 день	608,50	25,89	763,60	32,49	315,40	13,42	2350
2 день	628,40	26,74	767,29	32,65	271,00	11,53	2350
3 день	609,70	25,94	664,10	28,26	258,80	11,01	2350
4 день	608,50	25,89	831,95	35,40	305,00	12,98	2350
5 день	599,70	25,52	875,72	37,26	262,00	10,00	2350
6 день	592,70	25,22	776,00	33,02	340,80	14,50	2350
7 день	682,00	29,02	753,20	32,05	315,40	13,42	2350
8 день	621,90	26,46	757,30	32,23	271,00	11,53	2350
9 день	690,10	29,37	806,10	34,30	258,80	11,01	2350
10 день	624,30	26,57	910,93	38,76	300,00	12,77	2350
11 день	671,90	28,59	783,95	33,36	316,00	13,45	2350
12 день	578,70	24,62	829,12	33,80	263,80	11,22	2350
среднее	626,37	26,65	793,27	33,63	289,83	12,24	2350

Ведомость контроля за рационом питания для детей с 7-10 лет

№ п/п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах (нетто)	Фактически выдано продуктов в нетто по дням в качестве горячих завтраков (всего), г на одного человека/ количество питающихся												В среднем за 12 дней	Отклонение от нормы в % (+/-)
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	45,00	43,75
2	Хлеб пшеничный	150	105,00	112,50	117,44	90,00	119,80	124,20	112,50	105,00	90,00	110,00	105,00	109,00	108,37	27,75
3	Мука пшеничная	15	0,00	42,00	4,48	0,00	40,00	0,00	0,00	42,00	2,47	0,00	44,00	0,00	14,58	-2,80
4	Крупы, бобовые	45	66,00	88,50	26,00	30,80	102,90	113,40	50,00	38,80	63,70	50,00	104,60	26,00	63,39	40,87
5	Макаронные изделия	15	51,00	0,00	0,00	0,00	0,00	16,00	51,00	0,00	8,00	143,00	0,00	0,00	22,42	49,47
6	Картофель	188	50,00	60,00	216,00	213,75	30,00	0,00	16,00	139,60	60,00	24,00	80,00	216,00	92,11	51,00
7	Овощи свежие, зелень	280	72,60	36,10	78,04	118,00	58,00	60,00	120,60	51,50	79,93	72,28	92,80	16,00	71,32	74,52
8	Фрукты (плоды) свежие	185	100,00	7,00	0,00	157,00	0,00	0,00	107,00	0,00	0,00	157,00	0,00	0,00	44,00	76,21
9	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	30,50	20,00	32,00	0,00	37,00	0,00	30,50	20,00	32,00	0,00	0,00	57,00	21,58	43,87
10	Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	0,00	0,00	200,00	0,00	200,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	200,00	0,00	83,33	58,33
11	Мясо жилованное (мясо на кости) I кат.	70	0,00	0,00	0,00	128,80	0,00	68,80	0,00	109,25	74,00	135,71	55,20	74,91	53,89	-23,01
12	Цыплята I категории потрошенные (куры I кат. п/п)	35	0,00	201,52	0,00	0,00	59,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	21,74	-37,88
13	Рыба-филе	58	0,00	0,00	79,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	43,00	10,17	82,46
14	Колбасные изделия	14,7	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	26,00	17,67	20,20
15	Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	104,00	118,00	124,50	206,00	250,60	318,40	100,00	168,00	136,00	106,00	226,00	124,50	165,17	-44,94
16	Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	150	0,00	200,00	0,00	0,00	0,00	200,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	66,67	55,55
17	Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	139,50	0,00	0,00	0,00	11,63	76,74
18	Сыр	9,8	0,00	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	6,67	-31,93
19	Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,20	0,00	24,00	29,09	6,86	-31,40
20	Масло сливочное	30	24,50	29,00	25,75	16,50	25,25	24,35	39,25	16,00	16,28	17,86	23,50	20,75	23,25	22,50
21	Масло растительное	15	6,00	16,29	10,00	4,00	1,30	0,00	10,00	4,24	8,00	12,57	3,30	6,54	6,85	54,33
22	Яйцо диетическое	40	0,00	0,00	3,00	45,00	0,00	0,00	0,00	40,00	4,50	6,00	40,00	0,00	11,54	71,15
23	Сахар	40	40,00	38,00	20,00	55,00	25,00	16,60	42,00	38,00	34,70	45,00	25,00	35,00	34,53	-13,67
24	Кондитерские изделия	10	40,00	0,00	40,00	40,00	0,00	40,00	40,00	0,00	40,00	40,00	0,00	40,00	26,67	166,70
25	Чай	0,4	50,00	50,00	0,00	0,00	0,00	50,00	50,00	50,00	0,00	50,00	0,00	0,00	25,00	6,15
26	Какао	1,2	0,00	0,00	5,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,92	-23,33
27	Дрожжи хлебопекарные	1	0,00	0,47	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,47	0,00	0,00	0,48	0,00	0,16	84,00
28	Соль	5	0,00	0,70	0,00	0,00	0,48	0,00	0,00	0,70	0,00	0,00	0,48	0,00	0,20	96,00

Таблица 4

Распределение рациона примерного 10-дневного меню по калорийности и химическому составу для детей 7-10 лет

	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день	40,98	46,44	275,42	1687,50	0,78	23,86	0,13	7,74	296,15	620,05	169,40	12,53
2 день	48,19	57,60	237,99	1666,69	0,52	86,30	1,25	11,00	522,19	734,40	171,70	8,61
3 день	47,38	49,84	202,58	1532,60	0,72	24,98	0,27	8,83	617,55	884,50	203,25	11,92
4 день	58,22	49,44	264,83	1745,45	0,73	86,90	0,29	6,00	631,40	1014,05	300,25	15,15
5 день	52,32	42,36	264,50	1737,42	0,91	25,01	0,23	4,27	506,83	903,53	215,46	10,83
6 день	63,76	48,36	204,22	1709,50	0,79	53,34	0,24	6,11	899,85	1115,40	215,05	10,99
7 день	41,56	62,69	253,82	1750,60	0,70	32,81	1,22	9,77	306,55	640,00	224,05	14,51
8 день	58,54	56,74	225,76	1650,20	0,71	95,63	0,31	7,97	682,40	853,15	219,40	12,56
9 день	66,43	67,59	202,04	1755,00	0,51	17,31	0,34	8,37	711,78	1011,33	176,55	11,98
10 день	61,91	63,28	252,87	1835,23	0,61	61,42	0,19	10,08	490,61	855,43	182,52	12,83
11 день	60,66	51,00	265,04	1771,85	0,82	24,13	0,04	4,44	682,70	1080,00	313,00	16,01
12 день	54,26	47,94	228,10	1671,62	0,93	95,20	0,22	4,65	471,83	833,68	210,56	12,12
среднее	54,52	53,61	239,76	1709,47	0,73	52,24	0,39	7,44	568,32	878,79	216,77	12,50