


СОГЛАСОВАНО
Директор
«*Григорьев*»
2023г.



УТВЕРЖДЕНО
Генеральный директор ООО "Межрегиональная
Т.В. Фионов
«*Григорьев*»
2023г.



Примерное повозрастное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготовляемых блюд для горячего питания учащихся с безлактозной диетой общеобразовательных учреждений
г.Сосновоборск

День/неделя: Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
209	Яйцо отварное	50	12,700	11,500	0,700	157,000	0,070	250,000	0,600	55,000	192,000	12,000	2,500			
174	Каша рисовая без молока и масла сливочного	200	5,448	5,656	37,723	224,231	0,069	35,000	0,192	121,680	144,450	32,520	0,527			
378	Чай с сахаром	200	1,650	1,301	15,443	80,388	0,021	10,500	0,850	64,950	53,240	11,400	0,909			
	Витон	50	3,500	0,500	23,000	110,000	0,035	295,500	1,642	32,500	6,500	0,600	4,536			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>23,298</i>	<i>18,957</i>	<i>76,866</i>	<i>571,619</i>	<i>1,985</i>	<i>605,293</i>	<i>5,756</i>	<i>422,190</i>	<i>62,420</i>	<i>4,536</i>				
<i>Обед</i>																
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	0,060	10,200	18,001	8,400	0,300			
82	Борщ из свежей капусты без сметаны	200	4,210	4,743	12,315	94,084	0,070	175,672	2,014	29,876	60,614	18,486	0,963			
289	Рыгу овощное из пшеницы	200	19,293	6,802	24,470	213,091	0,191	23,033	3,014	31,010	201,440	95,020	2,339			
348	Компот из абрикосов	180	0,234	0,240	18,263	74,595	0,005	0,180	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,350	0,350	6,000	19,500	4,200	0,330			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>28,987</i>	<i>12,835</i>	<i>85,438</i>	<i>556,570</i>	<i>0,437</i>	<i>43,988</i>	<i>5,756</i>	<i>106,456</i>	<i>343,895</i>	<i>143,011</i>	<i>4,964</i>			
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с яблоком	100	8,012	10,749	51,067	333,487	0,124	2,933	4,680	24,561	84,104	14,222	1,741			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>8,212</i>	<i>10,800</i>	<i>64,110</i>	<i>386,875</i>	<i>0,125</i>	<i>3,033</i>	<i>4,680</i>	<i>29,511</i>	<i>92,344</i>	<i>18,622</i>	<i>2,600</i>			
	<i>Итого за Понедельник - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 500,000</i>	<i>60,497</i>	<i>42,592</i>	<i>226,414</i>	<i>1 495,064</i>	<i>0,777</i>	<i>49,006</i>	<i>12,078</i>	<i>387,097</i>	<i>858,429</i>	<i>224,053</i>	<i>12,100</i>			

День/неделя: Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
<i>Завтрак</i>																
204	Рожки отварные запеченные с яйцом	180	13,692	10,997	43,892	338,752	0,119	0,200	1,150	270,910	219,550	22,090	1,358			
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859			
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	0,440	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440			
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640			
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>540,000</i>	<i>17,412</i>	<i>11,848</i>	<i>90,375</i>	<i>542,540</i>	<i>0,200</i>	<i>12,300</i>	<i>1,830</i>	<i>303,060</i>	<i>266,990</i>	<i>42,890</i>	<i>5,297</i>			
<i>Обед</i>																
50	Салат из свежых с сыром	60	2,199	4,459	4,664	67,806	0,012	5,343	1,400	73,610	57,410	14,090	0,796			
103	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,540	73,094	0,059	5,005	1,127	13,336	45,824	10,046	0,603			
255	Котлеты рыбные	90	15,394	11,329	15,739	151,621	0,165	1,017	1,369	53,993	213,008	45,531	1,398			
128	Картофельное пюре без молока и масла сливочного	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332			
349	Компот из сухофруктов	180	0,054	0,018	12,894	51,984	0,001	0,079	0,037	2,623	1,782	1,400	0,085			
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	71,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840			
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	0,350	0,350	6,000	19,500	4,200	0,330			
	<i>Итого за Обед</i>	<i>740,000</i>	<i>29,904</i>	<i>23,183</i>	<i>98,240</i>	<i>632,887</i>	<i>0,563</i>	<i>39,559</i>	<i>4,393</i>	<i>211,682</i>	<i>471,844</i>	<i>121,777</i>	<i>5,384</i>			
<i>Полдник</i>																
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	4,686	48,982	101,314	20,315	1,463			
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000	0,200	14,000	8,000	0,600	0,600			
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,928</i>	<i>10,897</i>	<i>73,442</i>	<i>412,755</i>	<i>0,154</i>	<i>24,800</i>	<i>4,886</i>	<i>48,982</i>	<i>115,314</i>	<i>28,315</i>	<i>2,063</i>			
	<i>Итого за Вторник - 1 неделя от 7 до 11 лет</i>	<i>1 580,000</i>	<i>57,244</i>	<i>45,928</i>	<i>262,057</i>	<i>1 588,182</i>	<i>0,917</i>	<i>76,659</i>	<i>11,109</i>	<i>563,724</i>	<i>854,148</i>	<i>192,982</i>	<i>12,744</i>			

День/неделя: Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
71	Омурлы свежине порционные	30	0,210	0,030	0,570	3,300	0,009	2,100	9,000	0,030	5,100	9,000	4,200	0,150	
268	Котлеты рубленные из мяса	90	13,728	1,353	15,440	230,228	0,124	0,563	1,325	29,613	130,328	17,489	1,476		
173	Каша гречневая вязкая без масла сливочного	150	4,695	4,122	21,180	140,401	0,160	16,000	0,336	12,040	112,210	74,220	2,516		
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	6,550	9,120	4,880	0,883		
40	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
	Итого за Завтрак	570,000	21,909	18,060	70,033	522,677	0,339	4,363	25,580	67,303	286,658	106,389	5,465		
<i>Обед</i>															
67	Винегрет овощной	60	0,920	4,109	6,201	58,870	0,038	6,100	160,630	1,833	11,900	26,760	12,095	0,465	
96	Рассольник московский без сметаны	200	4,658	4,125	14,427	106,084	0,075	7,825	176,432	1,576	22,836	82,334	17,326	0,822	
291	Плов из мяса	200	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	1,966	
349	Компот из свежих яблок	180	0,144	0,144	15,504	64,800	0,011	3,600	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828		
30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого за Обед	700,000	24,495	38,034	103,958	829,975	0,679	19,971	600,102	7,145	88,446	375,254	99,661	5,251	
<i>Полдник</i>															
424	Булочка домашняя	100	12,303	12,757	77,633	474,059	0,175	59,400	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767		
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
	Итого за Полдник	300,000	12,503	12,808	90,676	527,447	0,176	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626		
	Итого за Среда - 1 неделя от 7 до 11 лет	1 510,000	58,907	68,902	264,667	1 880,099	1,194	24,434	685,582	14,594	186,949	799,567	228,233	13,342	

День/неделя: Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет

№ реч.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
<i>Завтрак</i>															
210	Вафли	20	0,080	7,250	0,130	66,100	0,001	40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	0,020		
382	Омлет натуральный без молока	150	25,717	27,354	4,565	367,581	0,158	0,871	492,900	2,032	187,650	421,030	32,040	4,777	
382	Кофейный напиток с сахаром без молока	200	3,200	2,510	22,074	124,370	0,040	1,300	20,000	0,040	120,000	90,000	14,000	0,139	
338	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	94,000	0,044	8,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440		
120	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640		
	Итого за Завтрак	530,000	32,517	37,914	58,209	708,451	0,279	14,171	552,900	2,812	337,250	553,230	62,440	8,016	
<i>Обед</i>															
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,754	0,038	6,996	32,270	0,035	2,900	1,160,000	0,232	15,660	31,900	22,040	0,415	
102	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	0,207	7,605	170,832	2,453	33,816	105,684	31,016	1,816	
259	Жаркое по-домашнему	200	17,677	6,745	27,511	218,031	0,211	28,433	10,900	2,874	27,990	194,460	87,740	2,363	
1008	Напиток из лимона	180	0,126	0,014	22,376	92,540	0,006	5,600	0,280	0,028	5,600	3,080	1,680	0,150	
30	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
30	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033	6,000	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
	Итого за Обед	700,000	31,085	13,594	103,784	627,765	0,612	44,658	1 342,012	6,007	110,966	392,124	158,676	5,914	
<i>Полдник</i>															
415	Крепдель сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	45,285	5,930	26,787	108,713	15,516	1,483		
300,000	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000	242,000	188,000	30,000	0,200		
	Итого за Полдник	300,000	16,156	18,681	77,315	541,566	0,214	7,800	83,285	268,787	296,713	45,516	1,683		
	Итого за Четверг - 1 неделя от 7 до 11 лет	1 520,000	79,758	70,189	239,308	1 877,782	1,105	60,629	1 978,197	14,749	1 242,067	266,632	15,613		

№ рсн.	День/неделя: Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет	Наименование дней недели, блока	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe		
				<i>Завтрак</i>													
		Ябло отварное	40	5,200	5,220		68,800	0,006	0,160	46,000	0,100	200,000	128,000	9,000	0,200		
175		Каша "Дружба" без молока и масла сливочного	220	5,833	6,708	33,771	219,471	0,128	1,209	38,600	0,159	122,650	149,720	35,510	0,796		
376		Чай с сахаром	200	0,222	0,057	0,077	1,685	0,001	0,111	0,555	0,680	5,495	9,146	4,884	0,910		
		Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,939	7,600	26,000	5,200	0,480		
		Итого за Завтрак	500,000	15,855	21,185	80,248	465,956	0,179	1,480	85,155	0,939	335,745	312,866	54,594	2,386		
				<i>Обед</i>													
45		Салат из белокочанной капусты	60	0,852	3,055	7,540	53,011	0,021	16,450	260,000	1,416	25,060	21,400	11,300	0,373		
99		Суп из овощей	200	4,192	4,285	11,422	86,872	0,076	17,005	170,831	1,866	22,783	59,761	17,412	0,801		
268		Витонен масле с томатным соусом	120	14,085	18,579	17,578	284,692	0,132	1,188	61,520	3,654	35,310	136,510	20,070	1,614		
202		Рожен отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994		
398		Напиток из плодов шиповника	180	0,476	0,196	16,742	79,660	0,010	140,000	114,380	0,532	8,400	2,380	2,380	0,450		
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840		
		Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330		
		Итого за Обед	770,000	30,849	31,001	123,476	874,917	0,491	174,763	622,731	8,798	138,793	330,211	77,082	5,402		
				<i>Полдник</i>													
406		Пирожок с картофельной начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463		
376		Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859		
		Итого за Полдник	300,000	8,822	10,821	64,739	374,113	0,157	6,966	32,437	4,642	35,745	112,926	24,421	2,322		
		Итого за Пятница - 1 неделя от 7 до 11 лет	1 570,000	55,526	63,007	268,463	1 714,986	0,827	183,209	740,323	14,379	510,283	756,003	156,097	10,110		

День/неделя: Понедельник - 2 недели от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
		90	0,060	7,330	0,130	66,100	0,001		40,000	0,100	2,400	3,000	0,020	
173	Рисовое сахарное	200	8,798	7,084	45,754	282,791	0,255	1,300	36,000	0,193	138,410	210,780	56,550	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	0,859	
	Батон	40	2,800	0,400	18,400	88,000	0,044			0,240	7,600	26,000	4,400	
338	Фрукт	120	0,480	0,480	11,760	56,400	0,036	12,000	0,240	19,200	13,200	10,800	2,640	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>580,000</i>	<i>12,358</i>	<i>15,265</i>	<i>89,087</i>	<i>546,679</i>	<i>0,337</i>	<i>13,400</i>	<i>76,500</i>	<i>1,213</i>	<i>172,560</i>	<i>261,220</i>	<i>76,950</i>	
			<i>Обед</i>											
71	Огурцы свежие порционные	60	0,420	0,060	1,140	6,600	0,018	4,200	18,001	0,060	10,200	18,001	8,400	
101	Суп картофельный с крупой	200	4,398	2,379	16,460	90,532	0,092	13,205	170,831	0,974	16,223	68,641	20,192	
596	Азу из говядины	200	13,078	15,165	26,176	268,621	0,180	24,814	5,260	3,192	32,820	184,050	43,840	
491	Компот из ягод замороженных (чер.смородина)	180	0,180	0,072	14,787	61,785	0,005	36,000	3,060	0,126	6,480	5,940	5,580	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	6,000	19,500	4,200	4,330	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>700,000</i>	<i>22,906</i>	<i>18,906</i>	<i>87,813</i>	<i>575,738</i>	<i>0,448</i>	<i>78,339</i>	<i>197,152</i>	<i>4,772</i>	<i>93,623</i>	<i>333,632</i>	<i>94,212</i>	
			<i>Полдник</i>											
406	Пирожок с капустой и луком	100	8,828	10,697	49,042	310,755	0,134	20,800	31,937	4,686	48,982	101,314	20,315	
376	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	13,043	53,388	0,001	0,100	0,500	0,680	4,950	8,240	0,859	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>9,028</i>	<i>10,748</i>	<i>62,085</i>	<i>364,143</i>	<i>0,135</i>	<i>20,900</i>	<i>32,437</i>	<i>4,686</i>	<i>53,932</i>	<i>109,554</i>	<i>24,175</i>	
	<i>Итого за Понедельник - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>44,292</i>	<i>44,919</i>	<i>238,985</i>	<i>1 486,560</i>	<i>0,920</i>	<i>112,639</i>	<i>306,089</i>	<i>10,671</i>	<i>320,115</i>	<i>704,406</i>	<i>195,877</i>	

День/неделя: Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			<i>Завтрак</i>											
52	Свекла отварная	30	0,450	0,030	2,640	12,600	0,006	3,000	0,600	0,030	11,100	12,900	6,600	
291	Плов из мяса	220	13,943	28,426	38,576	452,021	0,402	2,326	263,040	3,244	20,050	205,200	50,800	
377	Чай с лимоном и сахаром	200	0,236	0,055	13,163	54,748	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	
	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,500	0,055			0,550	10,000	32,500	7,000	
	<i>Итого за Завтрак</i>	<i>500,000</i>	<i>19,989</i>	<i>31,987</i>	<i>92,837</i>	<i>724,869</i>	<i>0,481</i>	<i>7,026</i>	<i>266,420</i>	<i>4,532</i>	<i>53,500</i>	<i>277,720</i>	<i>73,280</i>	
			<i>Обед</i>											
45	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,670	3,715	3,640	51,588	0,016	16,740		1,660	19,560	12,604	7,161	
84	Борщ с фасолью и картофелем без сметаны	200	5,740	4,397	15,979	111,838	0,093	10,080	176,000	2,176	37,928	96,670	26,798	
268	Котлеты рубленые из мяса	90	13,728	13,533	15,440	230,228	0,124	0,563		1,325	29,613	130,328	17,489	
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	
202	Рожки отварные	150	6,414	3,656	40,944	222,482	0,099		16,000	0,910	19,340	53,160	9,720	
357	Кисель	180			21,762	88,110		0,396		0,018	1,980	1,620	0,540	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120	0,090	0,090	21,900	37,500	12,000	
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,500	0,033		0,330	0,330	6,000	19,500	4,200	
	<i>Итого за Обед</i>	<i>770,000</i>	<i>31,872</i>	<i>27,371</i>	<i>129,720</i>	<i>869,307</i>	<i>0,496</i>	<i>29,801</i>	<i>222,080</i>	<i>6,884</i>	<i>143,881</i>	<i>361,062</i>	<i>82,168</i>	
			<i>Полдник</i>											
415	Крепдел сахарный	100	10,556	13,681	67,915	436,566	0,154	43,285		5,930	26,787	108,713	15,516	
	Снежок	200	5,600	5,000	9,400	105,000	0,060	1,800	40,000		242,000	188,000	30,200	
	<i>Итого за Полдник</i>	<i>300,000</i>	<i>16,156</i>	<i>18,681</i>	<i>77,315</i>	<i>541,566</i>	<i>0,214</i>	<i>1,800</i>	<i>83,285</i>	<i>5,930</i>	<i>268,887</i>	<i>296,713</i>	<i>45,516</i>	
	<i>Итого за Вторник - 2 недели от 7 до 11 лет</i>	<i>1 570,000</i>	<i>68,017</i>	<i>77,979</i>	<i>299,872</i>	<i>2 135,742</i>	<i>1,191</i>	<i>38,627</i>	<i>571,785</i>	<i>17,346</i>	<i>466,468</i>	<i>935,495</i>	<i>200,964</i>	

Дневной рацион. Средн. 3 недели от 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Ионы (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Витамин		В	С	А	Е	Са	Р	К	Мг	Fe	
173	100 г говядины	3,300	3,230	68,800	0,005	0,160	46,000	0,100	300,000	138,000	9,000	0,200				
174	100 г куриного филе без кожи и костей	6,671	11,611	29,439	0,176	1,300	60,000	0,580	141,680	192,150	52,920	1,247				
175	100 г свинины	1,670	1,301	13,413	0,021	0,750	10,500	0,440	64,950	53,240	11,400	0,909				
176	100 г рыбы	3,040	0,130	19,680	0,044	0,044	0,044	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за завтрак	19,161	18,852	89,892	0,291	2,210	116,500	1,800	422,210	425,390	84,120	3,276				
43	100 г сыра голландский	1,283	5,152	5,995	0,035	25,750	460,000	2,384	34,490	30,748	18,685	0,930				
113	250 г сметаны домашняя	4,242	5,995	14,709	0,013	1,005	10,831	1,150	9,283	24,799	1,687	0,271				
260	100 г супа из говядины	18,193	6,489	8,087	0,069	2,942	12,740	3,012	16,529	142,652	69,206	1,424				
173	100 г сливочного масла без соли	5,585	5,078	25,190	0,190	20,000		0,402	13,680	133,370	88,220	2,987				
318	180 г сливочного масла	0,234	1,320	18,263	0,005	0,180	7,459	0,248	7,470	6,840	4,905	0,192				
40	Хлеб ржаной-пшеничный	3,400	0,320	19,320	0,160	0,160	103,600	0,120	29,200	50,000	16,000	1,120				
40	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за Обед	35,977	24,354	111,244	0,576	30,037	503,571	7,756	118,652	414,409	204,303	7,364				
406	150 г пирожек с яблоком	12,019	16,129	76,612	0,186	4,400	47,920	7,023	36,848	126,175	21,336	2,612				
376	200 г чая с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Итого за Полдник	12,219	16,180	89,655	0,187	4,500	48,420	7,023	41,798	134,415	25,736	3,471				
	Итого за Средн. - 2 недели от 7 до 11 лет	58,493	49,252	237,831	0,829	24,231	463,118	12,764	542,298	863,844	272,990	11,832				

Дневной рацион. Четверг - 2 недели от 7 до 11 лет

№ рецепта	Наименование дней недели, блюд	Пищевые вещества (г)				ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Витамин		В	С	А	Е	Са	Р	К	Мг	Fe	
71	30 г Огурцы свежие порционные	0,210	0,030	0,570	0,009	2,100	9,000	0,050	5,100	9,000	4,200	0,150				
279	120 г Тефтели мясные с томатным соусом	11,835	16,657	25,057	0,140	5,398	91,833	3,491	25,121	125,595	23,314	1,229				
202	150 г Рожки отварные	6,414	3,656	40,944	0,099	16,000	19,340	0,910	19,340	53,160	9,720	0,994				
377	200 г Чай с лимоном и сахаром	0,236	0,055	13,163	0,002	1,700	0,580	0,008	6,550	9,120	4,880	0,883				
40	Хлеб пшеничный	3,040	0,320	19,680	0,044	0,044	94,000	0,440	8,000	26,000	5,600	0,440				
	Итого за Завтрак	21,735	20,718	99,414	0,294	9,198	117,413	4,879	64,111	222,875	47,714	3,696				
65	60 г Салат из моркови с яблоком	0,554	3,694	7,685	0,027	3,400	760,000	1,766	12,660	22,622	15,790	0,607				
88/2011	200 г Ши из свежей капусты без сметаны	4,314	4,774	11,887	0,081	20,450	175,321	2,006	28,713	62,003	18,534	0,869				
229	90 г Рыба, тушеная с овощами	13,037	13,275	3,119	0,093	1,813	209,020	2,561	38,650	190,910	46,810	0,799				
171	150 г Каша рисовая рассыпчатая без масла сливочного	4,008	4,279	33,072	0,043	16,000	187,031	0,570	8,880	81,450	26,720	0,567				
349	180 г Компот из свежих яблок	0,144	0,144	15,504	0,011	3,600	64,800	0,072	5,760	3,960	3,240	0,828				
30	Хлеб ржаной-пшеничный	2,550	0,990	14,490	0,120	0,120	77,700	0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
30	Хлеб пшеничный	2,280	0,240	14,760	0,033	0,330	70,500	0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Итого за Обед	26,887	27,396	100,517	0,408	29,383	1,160,341	7,395	122,563	417,945	127,294	4,840				
424	100 г Булочка домашняя	12,303	12,757	77,633	0,175	59,400	474,059	5,310	32,250	129,415	17,783	1,767				
376	200 г Чай с сахаром	0,200	0,051	13,043	0,001	0,100	0,500	0,500	4,950	8,240	4,400	0,859				
	Итого за Полдник	12,503	12,808	90,676	0,176	0,100	59,900	5,310	37,200	137,655	22,183	2,626				
	Итого за Четверг - 2 недели от 7 до 11 лет	61,125	60,922	290,607	0,878	38,681	1,337,654	17,584	223,890	778,475	197,191	11,162				

Дневное меню: Питание - 2 недели от 7 до 11 лет

№ п/п	Наименование пищи	Масса порции	Пищевые вещества (г)					ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Углеродистые вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Вит	С		А	Е	Сн	Р	Мг	Fe				
273	Пирожок с картошкой без масла сливочного	100	2,067	14,386	36,360	302,741	0,116	0,700	97,700	1,300	196,570	302,180	34,870	1,119				
276	Чай с сахаром	200	3,880	3,100	18,102	117,430	0,044	1,300	20,170	0,012	125,120	116,200	31,000	1,019				
300	Ватик	40	2,800	0,400	10,400	88,000	0,044			0,680	7,600	26,000	5,200	0,480				
330	Фрукт	150	0,480	0,480	11,760	56,160	0,036	12,000		0,240	19,200	13,200	10,800	2,640				
	Итого за Завтрак	510,000	12,227	18,566	84,802	644,251	0,240	14,000	112,320	2,122	348,440	457,580	81,870	5,258				
<i>Обед</i>																		
51	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	0,955	3,712	5,955	56,184	0,026	5,880	0,576	1,673	17,010	24,316	10,875	0,819				
103	Суп крем-овсяный с пшеном на курином бульоне	200	4,176	2,413	12,154	74,442	0,076	7,035	142,831	0,968	13,835	57,871	15,600	0,718				
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	17,213	15,766	11,280	256,841	0,153			2,153	20,770	160,100	21,200	1,094				
348	Соус томатный	30	0,490	0,780	2,705	16,861	0,011	1,902	30,080	0,375	7,560	9,680	4,260	0,298				
328	Картофельное пюре без молока и масла сливочного	150	3,249	3,833	23,153	140,182	0,173	27,995	19,000	0,040	40,220	96,820	34,510	1,332				
349	Компот из яблок	180	0,414	0,090	25,317	104,445	0,027			0,090	14,400	23,220	7,560	0,581				
	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,550	0,990	14,490	77,700	0,120	0,120		0,090	21,900	37,500	12,000	0,840				
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,300	0,033			0,330	6,000	19,500	4,200	0,330				
	Итого за Обед	770,000	31,327	27,824	109,814	797,155	0,619	42,932	192,487	5,719	141,695	429,007	110,205	6,012				
<i>Полдник</i>																		
406	Пирожок с картошкой начинкой	100	8,622	10,770	51,696	320,725	0,156	6,866	31,937	4,642	30,795	104,686	20,021	1,463				
	Сок	200	1,100	0,200	24,400	102,000	0,020	4,000		0,200	14,000	8,000	8,000	0,600				
	Итого за Полдник	300,000	9,722	10,970	76,096	422,725	0,176	10,866	31,937	4,842	30,795	118,686	28,021	2,063				
	Итого за Питание - 2 недели от 7 до 11 лет	1 600,000	73,276	57,560	270,712	1 864,131	1,035	67,798	336,744	12,693	520,930	1 005,273	220,096	13,333				

Исходные данные группы от 7 до 11 лет

	Минеральные вещества (г)				Ca (мг)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В	К	У	У		В1	С	А (мг)	Е	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1 неделя	60,497	42,593	236,414	1495,064	0,777	49,006	933,230	12,078	387,097	838,429	234,053	12,100	
Вторник - 1 неделя	87,244	45,928	262,057	1398,182	0,917	76,659	350,691	11,109	563,734	854,408	193,982	12,744	
Среда - 1 неделя	86,907	68,903	264,667	1480,099	1,194	24,134	685,582	14,594	186,949	799,567	238,233	13,342	
Четверг - 1 неделя	79,758	70,189	239,308	1877,782	1,103	60,629	1978,197	14,749	717,003	1242,067	266,632	15,613	
Пятница - 1 неделя	85,236	63,007	268,463	1714,986	0,827	183,309	740,323	14,379	510,283	786,003	156,097	10,110	
Суббота - 1 неделя	81,193	86,199	258,281	1702,534	0,730	67,364	374,031	11,103	280,871	789,078	168,865	10,973	
СР/ДНЕВ за 1 неделю	60,521	57,803	253,198	1709,775	0,923	76,884	843,676	13,002	440,988	883,215	206,144	12,480	
Понедельник - 2 неделя	44,292	44,919	238,985	1486,560	0,920	112,649	306,089	10,671	320,115	704,406	195,877	13,355	
Вторник - 2 неделя	68,017	77,979	299,872	2135,742	1,191	38,627	571,785	17,346	466,168	935,495	200,964	11,691	
Среда - 2 неделя	88,493	49,252	237,831	1545,155	0,829	24,231	463,118	12,764	452,298	863,844	272,990	11,832	
Четверг - 2 неделя	61,125	60,922	290,607	1807,152	0,878	38,681	1337,654	17,584	223,874	778,475	197,191	11,162	
Пятница - 2 неделя	73,276	57,360	270,712	1864,131	1,035	67,798	336,744	12,693	520,930	1005,273	220,096	13,333	
Суббота - 2 неделя	52,608	88,343	271,630	2065,675	0,661	45,836	1238,559	12,192	408,021	600,678	138,415	8,358	
СР/ДНЕВ за 2 неделю	69,635	63,129	268,273	1817,403	0,919	54,635	708,992	13,875	413,568	814,695	204,256	11,622	
ИТОГО среднее за 2 недели	60,078	60,466	260,736	1763,589	0,921	65,760	776,334	13,439	427,278	848,955	205,200	12,051	
Норма СанПиН	46,2	47,4	201	1410	0,72	36	420	7,2	660	660	150	7,2	

Возрастная группа от 7 до 11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник	Итого за день
Понедельник - 1 неделя	500,000	700,000	300,000	1500,000
Вторник - 1 неделя	540,000	740,000	300,000	1580,000
Среда - 1 неделя	510,000	700,000	300,000	1510,000
Четверг - 1 неделя	520,000	700,000	300,000	1520,000
Пятница - 1 неделя	500,000	770,000	300,000	1570,000
Суббота - 1 неделя	500,000	740,000	300,000	1540,000
Понедельник - 2 неделя	570,000	700,000	300,000	1570,000
Вторник - 2 неделя	500,000	770,000	300,000	1570,000
Среда - 2 неделя	500,000	740,000	300,000	1540,000
Четверг - 2 неделя	540,000	740,000	300,000	1580,000
Пятница - 2 неделя	530,000	770,000	300,000	1600,000
Суббота - 2 неделя	500,000	680,000	300,000	1480,000
ИТОГО среднее за 2 недели	518	729	300	1547
Норма СанПиН	500	700	300	1500