УТВЕРЖДАЮ

Директор:

_____Кодина О.Б.

«__» _____2020 г.

ПЕРСПЕКТИВНОЕ 12 –ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для детей с 7 до 11 лет

(ШКОЛЬНИКИ)

муниципального автономного общеобразовательного учреждения г.Хабаровска

«Многопрофильный лицей имени 202-ой воздушно-десантной бригады»

2020 г.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, ШКОЛЫ СанПин 2.4.5.2409 -08 с 7-11 лет, 12 дней

Наименование продукта	Норма	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Факт за 12 дней	Среднее в день
Хлеб ржаной	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	720	60
Хлеб пшеничный	112,5	113	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	112,5	1350	113
Мука пшеничная	11,25	11,3	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	135,6	11,3
Крупы, бобовые	33,75	60	68,3		43		84,1	42,2		54	54			405,6	33,8
Макаронные изделия	11,25	16		30					27,6	32			30	135,6	11,3
Картофель	141		50	116,5	200	300		240	250		150	195	190,5	1692	141
Овощи свежие, зелень	210	114	164	180	134,4	296	156	135	298,4	210	232	300	300	2520,03	210
Фрукты (плоды) свежие	138,8	130	130	140	140	140	155	150	150	150	150	139	94	1668	139
Фрукты сухие	11,25					67,8				67,8				135,6	11,3
Соки	150	200		200		200	200		200	200	200	200	200	1800	150
Мясо 1 категории (в.т.ч.субпродукты)	52,5		55		103,8	90	94	95,74		64,8	76,64		50	630	52,5
Птица 1 категории полупотрашёная	26,25	103		50,2					54			108,2		315,6	26,3
Рыба - филе	43,5			190			100			130			102	522	43,5
Колбасные изделия	11,25	30				54			21	30				135	11,3
Молоко	225	300	200	200	300	200	200	300	200	300	300	100	100	2700	225
Кефир и другие кисломолочные прод	112,5		250,3				281,1				281,3	281,3	262	1356	113
Творог	37,5		228			52				50	120			450	37,5
Сыр	7,35	14,7		14,7	14,7			14,7		14,7		14,7		88,2	7,35
Сметана	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	7,5	90	7,5
Масло сливочное	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	22,5	270	22,5
Масло растительное	11,25	11,3	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,25	11,6	11,5	135,6	11,3
Яйцо диетическое	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	30
Сахар	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	360	30
Кондитерские изделия	7,5					7,5								7,5	7,5
Кофе злаковый, какао порошок	0,9	1,8		1,8	1,8			1,8		1,8	1,8			10,8	0,9
Чай	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	3,6	0,3
Дрожжи	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	0,75	9	0,75
Соль	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	3,75	45	3,75

	неделя I первая															
	День 1	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 7-11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
	понедельник														
	Завтрак														
264	Каша молочная пшеничная	215	6,1	4,14	43,89	201,6		0,136	1,12	0,03329	0,03016	150,73	208,03	40,72	1,99
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72				0,0786	0,0042	2,4	3		
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66		0,01	0,14	0,102	1,4356	176	100	7	0,2
384	Какао со сгущенным молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,47			158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		17,6	20,31	92,54	587,7	25,00%	0,216	2,73	0,21389	1,48356	497	477,83	90,25	5,03
	Обед														
17	Салат из капусты с огурцом и перцем	100	2,6	5	3,17	67,8		0,04	15,9	0,09677	0,001169	46	55	15	0,8
111	Суп с макарон.изд.	200	2,18	2,24	26,36	113,02		0,12	6,6		0,0312	12,16	50,84	19,24	0,78
288	Птица/курица/отварная	80	10,2	9,8		161,96		0,047	0,24	0,0616	0,01	29,17	92,4	14,14	0,4
143	Рагу овощное	150	1,1	12,54	36,62	226,6		0,97	20,25	0,12011	5,8342	172,65	263,49	36,32	0,97
350	Кисель из черной смородины	200	14,8	0,08	24,49	114,6		0,006	24		0,058459	14	8,94	5,58	0,138
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		34,7	30,3	120,06	822,7	35,00%	1,243	66,99	0,27848	5,974128	287,78	530,47	106,88	4,548
	Полдник														
357	Кисель из плодов шиповника	200	1		20,2	84,8		0,022	4			14	14	8	2,8
420	Сосиска запеченая в тесте	100	9,6	13,84	3,75	267,8		0,14		0,0322	0,00768	269,36	104,46	24,19	1,5
	Итого за прием пищи		10,6	13,84	23,95	352,6	15,00%	0,162	4	0,0322	0,00768	283,36	118,46	32,19	4,3
	Итого за день		62,9	64,45	236,55	ккал за день	% за день	1,621	73,72	0,52457	7,465368	1068,14	1126,76	229,32	13,878
						1763,00	75,00%								

	Неделя - первая														
	День - 2	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
	Вторник														
	Завтрак														
222	Пудинг из творога	150	15,29	13,94	61,34	257,05		0,133	0,44	0,3	0,00296	288,23	416,76	48,77	1,99
	Молоко сгущеное	20	1,42	1	11,04	58,84		0,01	0,2	0,01265	0,00261	63,4	45,8	6,8	0,04
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01		0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21
376	Чай с вареньем	200	0,51	0,04	9,47	71,29		0,02	59,4		0,029	23,4	23,4	17	60,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		28,86	18,388	112,98	587,708	25,00%	0,267	61,24	0,35165	0,04817	632,23	710,76	115,77	62,98
	Обед														
45	Салат из капусты б/к с морк. и перцем	100	1,33	6,08	8,52	94,12		0,02	24,43		0,635	43	28,32	16	0,52
84	Борщ с фасолью	200	2,84	4,09	11,68	102,2		0,065	5,025		5,024	40,62	74,62	25,83	1,29
265	Плов из мяса говядины	170	11,85	14,42	50,18	414,86		0,068	1,45		1,635	74,62	388,53	44,92	2,05
389	Сок фруктовый	200	0,4	0,27	10,27	72,8		0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		20,24	25,5	110,07	822,7	35,00%	0,223	130,91	0	7,3331	179,77	553,4	106,02	5,85
	Полдник														
541	Ватрушка с творогом	90	10,63	18,01	11,68	311		1,77	0,38	0,002275	0,127	95,76	60,48	24,24	106,32
361	Кисель молочный	200	0,07	0,02	15	41,6		0	0,03	0,18		11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого за прием пищи		10,7	18,03	26,68	352,6	15,00%	1,77	0,41	0,182275	0,127	106,86	63,28	25,64	106,6
	Итого за день		59,8	61,918	249,73	ККАЛ. За день	% за день	2,26	192,56	0,533925	7,50827	918,86	1327,44	247,43	175,43
						1763,01	75,00%								

	Неделя : первая															
	День : 13	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 7-11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
215/97	Омлет с зелен.горошком	150	12,79	8,52	4,08	184,57		0,008	3,72	0,2309	0,0045	71,65	164,4	18,35	1,81
15	Сыр/порциями/	30	6,96	8,85	0	107,49		0,009	0,21	0,153	2,153	264	150	10,5	0,3
14	Масло слив. /порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72		0	0	0,0786	0,0042	1,92	2,4		
381	Кофейный напиток из концентрата	200	0,6	0,4	32,6	136,4		0,04		0,0155	0,0105	40	143,3	20	2
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		23,61	25,37	56,13	587,7	25,00%	0,097	3,93	0,478	2,1858	386,77	494,9	62,05	4,55
	Обед														
45	Салат из капусты б/к с морковью	80	1,064	4,86	6,81	75,2		0,016	19,54		2,31	34,4	22,65	12,8	0,41
110	Суп картофельный с пельменями	240	5,37	4,6	10,17	172,25		0,052	0,77	0,00408		22,77	54,288	16,08	0,55
234	Биточки рыбные	80	7,87	4,78	8,76	102,88		0,07	0,35	0,00703	0,0309	155,59	327,64	20,9	0,6
309	Макаронные изд.отварные	150	5,27	7,75	23,61	210,36		0,062			0,124	12,4	35,6	7,75	0,77
333	Соус сметанный с томатом и луком	20	0,33	1,01	1,365	20,39		0,0005	0,4	0,005	1,48	5,77	6,51	2,057	0,09
345	Компот из ягод	200	0,52	0,18	24,84	102,9		0,02	59,4		0,012	23,4	23,4	17	60,3
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		24,244	23,82	104,975	822,7	35,00%	0,2805	80,46	0,01611	3,996	268,13	529,888	93,187	64,18
	Полдник						279,8								
396	Блинчики со сливочным маслом	110	8,39	10,52	52,95	279,8		0,17	1,53	0,0319	1,277	161	201	49	1,77
356	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
	Итого за прием пищи		8,79	10,79	53,22	352,6	15,00%	0,18	101,53	0,0319	1,277	168,73	203,13	51,67	2,3
	Итого за день		56,644	59,98	214,325	ккал. за день	% за день	0,5575	185,92	0,52601	7,4588	823,63	1227,918	206,91	71,03
						1763,000	75,00%								

	Неделя первая														
	День 4	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
173	Каша пшенная молочная с изюмом	180	6,14	9,6	20,28	267,3		0,16	0,95	0,196	5,03	113,23	150,84	38,9	1,03
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66		0,01	0,14	0,102	1,4356	176	100	7	0,2
382	Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,45			158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		17,54	18,57	68,8	587,68	25,00%	0,24	2,54	0,298	6,4792	457,1	417,64	88,43	4,07
	Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02		0,02	7,32	0,161	0,314	168,45	120,4	26,4	1,53
98	Суп крестьянский с крупой/перловой/	200	2,7	2,78	10,58	90,68		0,06	10			49,25	222,5	26,5	0,78
259	Жаркое по домашнему	220	19,08	19,14	13,96	358,67		0,41	28,14		0,216	148,88	475,57	56,82	4,46
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,6		0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		30,7	32,22	85,78	822,69	35,00%	0,56	47,26	0,161	0,5691	386,78	882,67	129,92	8,41
	Полдник														
406	Пирожок сдобный с джемом	105	6,46	4,99	56,53	312,6		0,09	0,05	0,0664	0,458	19,85	55,93	20,38	1,39
355	Кисель из кураги	200	0,53		9,47	40			0,27			13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого за прием пищи		6,99	4,99	66	352,6	15,00%	0,09	0,32	0,0664	0,458	33,45	78,06	32,11	3,52
	Итого за день		55,23	55,78	220,58	ккал. за день	% за день	0,89	50,12	0,5254	7,5063	877,33	1378,37	250,46	16
						1762,97	75,00%								

	Неделя первая															
	День 5	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория: 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
243	Сосиска отварная/колбасные изделия/	75	7,05	6,25	0,6	120,85				0,06	0,113	14,4	73,95	7,95	0,9
321	Капуста тушеная	155	5,49	7,4	25,31	267,64		0,062	33,48		2,638	117,49	92,22	44,33	3,56
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72				0,0786	0,0042	2,4	3		
378	Чай со сливками	200	0,53		9,47	40			0,27	0,2939	0,298	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		16,33	21,25	54,83	587,73	25,00%	0,102	33,75	0,4325	3,0668	157,09	226,1	77,21	7,03
	Обед														
23	Салат из свежих помидор с луком репчатым	100	1,11	6,18	4,62	78,56		0,09	20,3		2,509	17,21	32,12	17,62	0,83
140	Суп картофельный с рыбными консервами	200	9,32	8,37	13,13	160,78		0,11	6,88	0,0326	0,00486	31,65	175,7	46,05	1,25
284	Запеканка картофельная с мясом/говядина/	195	16,05	8,11	28,45	248,26		0,17	1,47	0,0584	0,423	200,6	448,4	68,37	2,9
348	Компот из чернослива	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,002	0,8		*0,248*	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		31,46	23,6	122,88	822,7	35,00%	0,432	29,45	0,091	3,22396	269,1	762,02	181,64	7,4
	Полдник														
541	Ватрушка с творогом	70	9,27	14,26	7,22	255,5		1,38	0,3	0,0019	1,007	74,48	47,04	18,85	82,7
350	Кисель вишнёвый	200	1,5		22,8	97,1			14,8		0,132	34,7	36	12	0,7
	Итого за прием пищи		10,77	14,26	30,02	352,6	15,00%	1,38	15,1	0,0019	1,139	109,18	83,04	30,85	83,4
	Итого за день		58,56	59,11	207,73	ккал за день	% за день	1,914	78,3	0,5254	7,42976	535,37	1071,16	289,7	97,83
						1763,03	75,00%								

	Неделя : первая															
	День : 6	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 7 - 11 Лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
391	Пельмени П/П	210	14,79	25,71	6,15	345,6		0,17	0,02	0,00384	0,0918	234,68	24,98	38,08	0,89
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01		0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21
377	Чай с сахаром и лимоном	200	0,53		9,87	41,6			2,13		0,00455	15,33	23,2	12,27	2,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		26,96	29,118	47,148	587,728	25,00%	0,274	3,35	0,04284	0,10995	507,21	272,98	93,55	3,67
	Обед														
20	Салат из свежих огурцов с луком репчатым	100	0,67	6,09	1,81	64,65		0,03	6,65		0,0056	16,15	28,62	13,3	0,48
111	Суп с макаронными изделиями	200	2,18	2,35	16,36	94,32		0,18	9,9		4,4348	18,24	76,26	28,86	1,17
311	Запеканка из печени	105	10,24	8,44	19,12	156,7		0,19	6,1	0,479	2,504	130,34	409,02	20,09	4,11
302	Каша гречневая	150	8,9	4,1	39,84	231,86		0,2			0,103	14,6	210	140	5,01
389	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4		0,04				40	143,3	20	2
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		26,41	22,02	139,15	822,65	35,00%	0,7	22,65	0,479	7,0865	233,13	927	238,85	14,23
	Полдник														
406	Булочка с повидлом	75	5	10,77	30,85	243,3		0,13	0,033	0,00236	0,165	17,75	64	23,5	1,16
	Яблоко	155	0,62	0,062	15,35	69,25		0,066	25		0,0022	40	27,5	22,5	22,5
350	Кисель из ягод/клубника/	200	0,51	0,04	9,47	40,04		0,02	59,4		0,1365	23,4	23,4	17	60,3
	Итого за прием пищи		6,13	10,872	55,67	352,59	15,00%	0,216	84,433	0,00236	0,3037	81,15	114,9	63	83,96
	Итого за день		59,5	62,01	241,968	ККАЛ за день	% за день	1,19	110,43	0,5242	7,50015	821,49	1314,88	395,4	101,86
						1762,968	75,00%								

	Неделя : первая															
	День : 7	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
181	Каша манная молочная	200	2,2	2,9	23	100,5		0,03		0,139362	0,05374	12	18	5	0,2
	Яблоко	145	0,058	0,058	63,67	64,97		0,038	14,5		0,00039	23,2	15,95	13,05	3,19
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,47	0,048	0,01378	158,67	132	29,33	2,4
14	Масло слив./порциями/	10	0,1	7,2	0,13	65,72				0,0786	0,0042	2,4	3		
15	Сыр /порциями/	30	6,96	8,85		107,79		0,015	0,21	0,153	2,153	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		**16,078**	**22,078**	**135,32**	**587,7**	**25,00%**	**0,153**	**16,18**	**0,418962**	**2,23871**	**469,47**	**353,75**	**71,08**	**6,53**
	Обед														
24	Салат из свежих помидор и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41		0,04	18,05		0,8525	24,67	26,33	16,66	0,73
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной	250	2,2	5,2	15,57	117,9		0,15	14,6		1,68	16,55	34,95	28	1,025
364	Азу	200	25,36	13,98	36,34	392,77		0,28	15,15	0,073	1,05	163,01	508,53	86,3	5,79
342	Компот из крыжовника и чёрной смородины	200	0,52	0,18	24,84	102,9		0,02	59,4		0,031	23,4	23,4	17	60,3
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		**32,83**	**26,13**	**109,04**	**822,7**	**35,00%**	**0,55**	**107,2**	**0,073**	**3,6526**	**241,43**	**653,01**	**164,56**	**69,305**
	Полдник														
399	Блинчики со сливочным маслом	120	8,26	11,57	43,35	311		0,17	1,15	0,033	1,509	120,75	150,75	36,75	1,32
360	Кисель из джема	200	0,53		9,87	41,6			2,13		0,099	15,33	23,2	12,27	2,13
	Итого за прием пищи		**8,79**	**11,57**	**53,22**	**352,6**	**15,00%**	**0,17**	**3,28**	**0,033**	**1,608**	**136,08**	**173,95**	**49,02**	**3,45**
	Итого за день		**57,70**	**59,78**	**297,58**	**ккал. за день**	**% за день**	**0,873**	**126,66**	**0,524962**	**7,49931**	**846,98**	**1180,71**	**284,66**	**79,285**
						1763,00	**75,00%**								

	Неделя вторая														
	День 1 8	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория с 7 до 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
273	Котлета мясная натуральная рубл.	80	6,37	9,98	49,9	211,02		0,09	0,3	0,142	0,219	38,84	157,5	30	2,1
309	Макаронные изд.отварные	150	5,27	7,5	28,5	210,36		0,062			0,061	12,4	35,6	7,75	0,77
16	Ветчина варено-копченая/порциями/	30	6,78	6,27		84						3,6			
376	Чай с джемом	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	100		0,029	7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		21,98	24,42	97,99	587,7	25,00%	0,202	100,3	0,142	0,3226	71,77	230,03	53,62	3,84
	Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	4,94	9,5	7,94	137,02		0,02	7,32	0,0732	0,066	168,45	120,4	26,4	1,53
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	90,03		0,04	10,63		4,764	43,25	188,25	27,5	0,83
295	Котлета рубленая из птицы/курица/	100	5,36	5,83	36,41	213,5		0,075	0,2	0,17366	0,052	156,49	267,49	26	2,2
310	Картофель отварной	210	4,2	0,84	33,18	158,6		0,2	29		0,22	24	108	44	1,6
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8		0,022	4			14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		21,6	19,14	138,4	822,67	35,00%	0,417	51,15	0,24686	5,1411	419,99	757,94	148,5	10,42
	Полдник														
413	Пицца школьная	120	13,29	14,6	37,29	312,6		0,13	3,12	0,13589	0,499	150,23	138,67	31,69	1,49
357	Кисель из плодов шиповника	200	0,53		9,47	40			0,27		1,528	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого за прием пищи		13,82	14,6	46,76	352,6	13,00%	0,13	3,39	0,13589	2,027	163,83	160,8	43,42	3,62
	Итого за день		57,4	58,16	283,15	ККАЛ. за день	% за день	0,749	154,84	0,52475	7,4907	655,59	1148,77	245,54	17,88
						1762,97	73,00%								

Неделя : вторая															
День 9	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
204 Макаронные изделия отварные с сыром	150	7,77	21,94	15,58	250		0,03	0,102	0,2544	0,153	138,33	94,72	9,52	0,57
Творожный сырок	50	7,5	4	5,75	89		0,02	0,25	0,0588		74	99	10,5	0,2
382 Какао с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2		0,03	1,47	0,0718	0,032	158,67	132	29,33	2,4
Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
Итого за прием пищи		**22,03**	**29,01**	**69,85**	**587,72**	**25,00%**	**0,12**	**1,822**	**0,385**	**0,1986**	**380,2**	**360,52**	**62,55**	**3,61**
Обед														
17 Салат из капусты с огурцом и перцем	80	2,08	4	2,48	54,24		0,032	12,72		1,54	0,36	44	12	0,64
119 Суп гороховый	200	6	2,6	13,8	103,8		0,12	0,8		2,511	66	262	38	1,8
246/331 Гуляш из отварного мяса в томат-смет.соусе	80	6,63	10,63	12,91	132,67		0,07	3,73		2,508	127,89	235,62	14,07	1,53
242 Каша перловая с маслом	150	4,06	6,82	18,8	196,9		0,04		0,1177	0,078	31,72	161,27	21,1	0,95
349 Компот из плодов и ягод сушеных	200	1,16	0,3	34,26	196,38		0,02	0,8		0,639	5,84	46	33	0,96
Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
Итого за прием пищи		**23,75**	**24,99**	**111,67**	**822,71**	**35,00%**	**0,342**	**18,05**	**0,1177**	**7,3151**	**245,61**	**808,69**	**134,77**	**7,34**
Полдник														
359 Кисель из сока плодового	200	1		20,2	84,8		0,022	4		0,0728	14	14	8	2,8
420 Сосиска запеченая в тесте	100	9,6	13,84	3,75	267,8		0,14		0,0208	0,00417	269,36	104,46	24,19	1,5
Итого за прием пищи		**10,6**	**13,84**	**23,95**	**352,6**	**15,00%**	**0,162**	**4**	**0,0208**	**0,07697**	**283,36**	**118,46**	**32,19**	**4,3**
Итого за день		**56,38**	**67,84**	**205,47**	**ккал. за день**	**% за день**	**0,624**	**23,872**	**0,5235**	**7,59067**	**909,17**	**1287,67**	**229,51**	**15,25**
					1763,03	**75,00%**								

	Неделя : вторая															
	День : 10	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория : 7 - 11 лет	порции	Белки	Жиры	Углевод	(ккал)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
222	Пудинг из творога	120	15,35	12,56	20,5	264,46		0,103	0,34	0,3009	0,0027	221	319,6	37,4	1,53
	Молоко сгущеное	10	0,71	0,5	5,52	33,34		0,005	0,1	0,0074	0,01	31,7	22,9	3,4	0,02
376	Чай с мёдом	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,02	0,8		0,0004	5,84	46	33	0,96
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		20,38	13,76	92,6	587,7	25,00%	0,168	1,24	0,3083	0,0267	267,74	423,3	87	2,95
	Обед														
67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,62	6,2	8,9	97,88		0,1	13		2,3596	40,4	48,8	23,4	1,02
108	Суп с клецками	250	5,6	4,8	10,17	115		0,055	0,8	0,0608	2,6595	23,72	56,55	16,75	0,58
245	Бефстроганов из мяса отварного/говядина	100	4,58	13,61	12,5	170,67		0,013	0,013	0,0499	2,2614	134,5	264,87	15,58	1,8
304	Рис отварной	185	2,2	6,68	45,22	260,41		0,037			0,0492	3,22	75,85	23,44	0,65
342	Компот из ягод/клубника/	200	0,51	0,04	9,47	40,04		0,02	59,4		0,0197	23,4	23,4	17	60,3
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		18,33	31,97	115,68	822,72	35,00%	0,285	73,21	0,1107	7,3885	239,04	529,27	112,8	65,81
	Полдник														
409	Пирожок с мясом и луком	90	9,38	8,3	27,14	205,55		0,13	0,13	0,0673	0,0355	22,53	128,1	31,61	1,48
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01		0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21
356	Кисель из мандаринов	200	0,53		9,47	40		0	0,27	0	0,0591	13,6	22,13	11,73	2,13
	Итого за прием пищи		18,39	11,31	48,418	352,558	15,00%	0,194	1,6	0,1063	0,0946	284,13	340,23	73,34	3,82
	Итого за день		57,1	57,04	240,57	КАЛ. За день	% за день	0,647	76,05	0,5253	7,5098	790,91	1292,8	273,1	72,58
						1763,0	75,00%								

	Неделя : вторая															
	День : 11	Масса	Пищевые вещества			Энерг.ценность		ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг)			
	Возрастная категория: 7-11 лет	порции	Белки	Жиры	Углеводы	(ккал)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
215/97	Омлет с зелен.горошком	150	9,58	12,212	26,08	165,34		0,097	4,21	0,2309	0,0045	81,21	186,3	22,02	2,05
386	Кисло -молочный продукт	200	8,48	3,008	11,808	107,01		0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21
15	Сыр /порциями/	20	4,64	5,9		71,66		0,01	0,14	0,102	1,4356	176	100	7	0,2
14	Масло слив./порциями/	8	0,08	5,76	0,1	52,58		0	0	0,06288	0,00336	1,92	2,4		
376	Чай с повидлом	200	0,16	0,16	23,88	97,6		0,01	1,8			6,4	4,4	3,6	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		26,1	27,44	81,188	587,708	25,00%	0,221	7,35	0,43478	1,45706	522,73	517,9	75,82	3,08
	Обед														
50	Салат из свеклы с сыром	100	2,94	9,5	17,94	137,02		0,02	7,32	0,0732	0,066	168,45	120,4	26,4	1,53
88	Щи	250	1,8	4,98	24,042	84,48		0,08	18,48		0,49	33,98	47,43	22,2	0,83
288	Птица/курица/отварная с соусом	110	11,52	13,61		231,37		0,07	0,35	0,00281	0,103	155,59	327,14	20,9	0,6
312	Картофельное пюре	200	4,1	3,1	35,17	146,3		1,54	5	0,0182	0,041	51	102,6	35,6	1,14
389	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8		0,022	4			14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		25,18	31,83	126,772	822,69	35,00%	1,792	35,15	0,09421	0,7391	436,82	671,37	129,7	8,36
	Полдник														
406	Булочка с повидлом	80	4,6	6,49	26,42	249,7		0,13	0,033	0,00139	0,331	17,75	64	23,5	1,16
351	Кисель из ежевики	200	0,52	0,18	24,84	102,9		0,02	59,4		4,96	23,4	23,4	17	60,3
	Итого за прием пищи		5,12	6,67	51,26	352,6	15,00%	0,15	59,433	0,00139	5,291	41,15	87,4	40,5	61,46
	Итого за день		56,4	65,94	259,22	ккал. за день	% за день	2,163	101,93	0,53038	7,48716	1000,7	1276,67	246,02	72,9
						1762,998	75,00%								

	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)		B1	C	A(мг.рет.экв.)	E(мг.ток.экв)	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак														
395	Вареники с картофелем П/П	185	14,04	7,642	47,64	261,79		1,21		0,161	1,05	73,04	127,68	31,87	0,63
14	Масло слив. /порциями/	8	0,08	5,76	0,1	52,58		0	0	0,06288	0,00336	1,92	2,4		
386	Кисло мол.продукт 2,5 %	200	8,48	3,008	11,808	107,01		0,064	1,2	0,039		248	190	30	0,21
380	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	0,4	0,27	0,27	72,8		0,01	100			7,73	2,13	2,67	0,53
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04			0,0136	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого за прием пищи		26,16	17,08	79,138	587,70	25,00%	1,324	101,2	0,26288	1,06696	339,89	357,01	77,74	1,81
	Обед														
31	Салат из редиса с огурцом и яйцом	100	2,38	7,38	2,9	86,3		0,024	1,1	0,089	2,03	34,1	53,88	12,4	26
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,11	5,88	14,1	118,08		0,06	12,36		0,26	41,34	63,63	31,44	1,41
232/330	Рыба запеченая в смет.соусе/минтай/	100	6,6	4,94	27,72	97,97		0,048	0,72	0,026	0,079	129,77	296,8	17,12	0,33
309	Макаронные изд.отварные	200	6,8	10	38	267,03		0,074			0,217	14,8	42,55	9,25	0,925
350	Кисель из черной смородины	200	7,8	0,08	24,49	114,6		0,006	24		1,809	14	8,94	5,58	0,138
	Хлеб пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96		0,04			0,0163	9,2	42,4	10	1,24
	Хлеб ржаной	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02			0,0228	4,6	17,4	6,6	0,22
	Итого за прием пищи		29,51	28,92	136,63	822,7	35,00%	0,272	38,18	0,115	4,4341	247,81	525,6	92,39	30,263
	Полдник														
399	Блинчики со сливочным маслом	120	8,26	11,57	43,35	311		0,17	1,15	0,155	2,035	120,75	150,75	36,75	1,32
352	Кисель из яблок	200	0,53		9,87	41,6			2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
	Итого за прием пищи		8,79	11,57	53,22	352,6	15,00%	0,17	3,28	0,155	2,035	136,08	173,95	49,02	3,45
	Итого за день		64,46	57,57	268,99	ккал. за день	% за день	1,766	142,66	0,53288	7,53606	723,78	1356,56	219,15	35,523
						1763,00	75,00%								