

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ СШ № 151
Т. Дебелова



« _____ » 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ НА
БАЗЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 151**

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, КРАСНОЯРСК, ул. АЛЕКСЕЕВА, 22 «Д»,)

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 7 -11 ЛЕТ

г. Красноярск

2024 г.

МЕНЮ 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества				№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	
Неделя 1 День 1											
<i>завтрак</i>	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	1	0	0	1
	Сыр в нарезке	20	4,67	5,9	0	71,6	0,13	176	6,67	0,27	2
	Каша вязкая молочная пшениная с маслом	200	8,32	11,6	37,52	264,0	0,544	126,4	48,8	1,28	26
	Чай с лимоном, с сахаром	200/5	0,3	0	6,7	27,9	1,16	0,9	4,6	0,8	75
	Батон "Молочный"	60	4,2	1,66	25,8	129,6	0	1,06	1,08	0,96	54
итого за завтрак		495	17,59	27,33	70,12	567,9	1,834	305,36	61,15	3,31	
<i>обед</i>	Помидоры свежие нарезка	60	0,7	0,1	2,3	12,8	15	8,4	12	0,5	3
	Суп-лапша на курином бульоне	200	3,943	4,7	11,327	37,178	1,065	9,51	3,902	0,298	22
	Горбуша, запеченная в сметанном соусе	90	15,1	20,1	4,3	258,3	0,25	109	45	0,8	36
	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	145,5	10,2	39	28,5	1,05	59
	Компот из яблок и вишни	180	0,2	0,1	10,2	42,5	2	9	6	0,5	65
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51
итого за обед		740	27,003	31,82	69,797	618,918	28,515	191,41	95,402	4,688	
<i>полдник</i>	Печенье сахарное	20	1,48	1,5	14,62	81,4	0	5,8	4	0,4	93
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,6	0,4	9,8	56,4	10	16	0,01	2,2	92
итого за полдник		340	7,88	8,3	32,42	255,8	11,4	251,8	32,01	2,8	
Всего за день		1575	52,473	67,45	172,337	1442,62	41,749	748,57	188,56	10,798	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			68,15	87,60	223,81	1873,53	54,22	972,17	244,89	14,02	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	
Неделя 1 День 2											
<i>завтрак</i>	Омлет натуральный, с маслом	180/5	15,21	23,31	3,78	284,4	0,36	129,6	19,8	2,52	30
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	143,0	34,3	1,1	76
	Батон "Молочный"	50	3,5	1,38	21,5	112,5	0	0,88	1,5	0,8	53
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,6	0,4	9,8	56,4	10	16	0,01	2,2	92
итого за завтрак		555	23,91	29,49	47,58	560,5	11,06	289,48	55,61	6,62	
<i>обед</i>	Винегрет овощной	60	0,6	6	3	72	4,07	11,66	9,65	0,396	12
	Суп картофельный с горохом	200	7,698	5,547	17,651	136,724	7,605	33,816	31,016	1,816	23
	Митбол (говядина/курица), с маслом	90/5	12,33	12,24	10,98	240,8	0,09	26,1	18	1,71	39
	Макаронные изделия отварные	180	5,33	5,55	32,78	201,75	0	10,5	7,5	0,75	58
	Напиток из облепихи	180	0,2	1	7,4	39,0	16	4	5	0,3	64
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51	
итого за обед		745	30,138	31,077	93,681	812,914	27,765	102,58	71,166	6,512	
<i>полдник</i>	Крендель сахарный	100	5,3	9,6	40,5	285,9	0	14,2	7,3	0,65	85
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,4	0,1	24,3	100	6,4	24	0	0,6	74
итого за полдник		300	5,7	9,7	64,8	385,9	6,4	38,2	7,3	1,25	
Всего за день		1600	59,748	70,267	206,061	1759,31	45,225	430,256	134,08	14,382	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			77,59	88,95	61,51	74,86	75,38	39,11	53,63	119,85	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	
Неделя 1 День 3											

<i>завтрак</i>	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	38	35	0	0,1	92
	Макаронные изделия отварные с сыр	180	12,18	14,33	30,7	296,64	0,2	33,96	17,782	0,993	29
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,3	57,3	9,9	0,8	77
	Батон "Молочный"	50	3,5	1,38	21,5	112,5	0	0,88	1,5	0,8	53
<i>итого за завтрак</i>		530	18,08	17,31	68,3	500,64	38,5	127,14	29,182	2,693	
<i>обед</i>	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0	1,5	8,5	6	13,8	8,4	0,4	6
	Борщ со свежей капустой, картофелем и сметаной	200	4,18	4,178	11,094	85,568	14,777	33,96	17,782	0,993	13
	Фрикассе из курицы	90	8,42	3,94	8,33	158,62	10,36	24,7	13,28	0,67	48
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	36,45	208,5	0	6	23,25	0,525	56
	Компот из брусники	180	0,3	0,1	8,4	35,4	24	10	8	0,4	66
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51
<i>итого за обед</i>		740	20,98	14,358	87,644	619,228	55,137	104,96	70,712	4,528	
<i>полдник</i>	Пирожки печеные с яблоками	100	5,46	5,16	45,91	252	0,46	21,03	21,22	1,77	86
	Кисломолочный напиток (Кефир) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
<i>итого за полдник</i>		300	11,26	11,56	53,91	370	1,86	251,03	49,22	1,97	
Всего за день		1570	50,32	43,228	209,854	1489,87	95,497	483,13	149,11	2,17	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			65,35	54,72	62,64	63,40	159,16	43,92	59,65	18,08	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Ca	Mg	Fe	
Неделя 1 День 4											
<i>завтрак</i>	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	1	0	0	1
	Запеканка из творога с фруктами консервированными	180/20	30,78	19,17	29,97	416,7	0,342	254,7	38,7	0,99	32

	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	4,5	3,8	0,7	82
	Батон "Молочный"	50	3,5	1,38	21,5	112,5	0	0,88	1,5	0,8	53
	Пряник	70	4,13	3,29	52,5	256	0	7,2	7,2	0,5	93
	итого за завтрак	500	38,71	32,04	110,57	886,8	0,382	268,28	51,2	2,99	
обед	Овощи свежие в нарезке (помидоры/огурцы)	30/30	0,5	0	1,9	10,6	10,5	7,8	10,2	0,5	8
	Суп "Минестроне"	200	4,363	4,295	11,818	89,272	19,125	25,343	18,724	0,848	16
	Гуляш из говядины	90	20,4	20,4	4,7	283	1,7	17	28	3	44
	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,04	3,77	23,8	141,6	10,2	39	120	4	55
	Компот из сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	0	45	1,8	0,09	67
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51
	итого за обед	740	32,733	29,205	81,908	720,012	41,525	150,64	178,72	9,978	
полдник	Сдоба обыкновенная	100	8	5	50	296	0	17,6	11,4	0,9	87
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,4	0,1	24,3	100	6,4	24	0	0,6	74
	итого за полдник	300	8,4	5,1	74,3	396	6,4	41,6	11,4	1,5	
	Всего за день	1540	79,843	66,345	266,778	2002,81	48,307	460,523	241,32	14,468	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		103,69	83,98	79,64	85,23	80,51	41,87	96,53	120,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Ca	Mg	Fe	
Неделя 1 День 5											
завтрак	Кукуруза сладкая консервированная	60	1,2	0,15	6,15	31,4	1	22,2	6,7	0,2	4
	Плов со свиной	200	15,28	15,44	38,56	374,4	2,6	4,4	20	11,8	35
	Чай каркаде с сахаром	200	0	0	10	40	2	1	2	0,4	78

	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,56	19,8	117,44	0	10	0	0,56	49
	итого за завтрак	510	19,81	16,15	74,49	563,24	5,6	37,6	28,7	12,96	
обед	Салат из белокочанной капусты	60	0,975	6,08	5,85	81,75	17,32	20,25	7,5	0,3	10
	Рассольник Ленинградский, со сметана	200	4,238	4,092	10,91	90,088	7,985	23,4	16,192	0,788	18
	Котлета из курицы	90	17,28	3,96	12,15	152,1	0,63	26,37	57,6	1,17	41
	Гарнир сложный (цветная капуста/пюре картофельное)	50/100	3,4	4,115	15,45	121,28	19,2	94	60	1,3	59/2 60
	Напиток из шиповника	180	0,2	0,2	15,2	65,3	80	11	3	0,5	71
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51
	итого за обед	740	30,073	19,187	81,43	633,158	125,14	191,52	144,29	5,598	
полдник	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,2	8,1	64,5	60	34	0	0,03	92
	Вафли	40	1,56	12,24	25,6	217	0	4,8	0,2	3,6	93
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
	итого за полдник	390	8,71	18,84	41,7	399,5	61,4	268,8	28,2	3,83	
	Всего за день	1640	58,593	54,177	197,62	1595,9	192,14	497,92	201,19	22,388	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		76,09	68,58	58,99	67,91	320,23	45,27	80,48	186,57	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Ca	Mg	Fe	
Неделя 1 День 6											
завтрак	Перец сладкий в нарезке	60	0,8	0,08	2,9	15,5	120	4,8	4,5	0,3	7
	Котлета рыбная с маслом	90	6,88	5,6	9,61	116	0,34	44,13	22,33	0,79	38
	Пюре картофельное	150	3,08	6,08	19,8	145,5	10,2	39	28,5	1,05	59
	Горячий шоколад	200	6	6,3	13,5	135	1,08	222,33	33,39	0,59	79
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,56	19,8	117,44	0	10	0	0,56	49

итого за завтрак		550	20,09	18,62	65,59	529,44	131,62	320,26	88,72	3,29	
обед	Салат "Степной"	60	1,2	4,5	4,7	65	3,2	11,3	9,2	0,5	9
	Суп картофельный с фасолью	200	4,203	2,4	14,452	83,118	12,065	15,25	18,052	0,823	17
	Сердце в соусе	45/45	12,43	7,92	5,29	142,2	1,6	24,78	24,78	3,98	42
	Капуста тушеная	150	3,6	5,1	14,55	118,5	31,87	81,75	32,25	1,28	62
	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,81	12,6	4,63	0,86	63
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51
итого за обед		740	25,56	20,80	85,97	634,60	49,55	162,18	88,91	8,98	
полдник	Ватрушка с творогом	100	12	6,7	36	262,7	0,04	65,7	16,5	0,9	88
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,4	0,1	24,3	100	6,4	24	0	0,6	74
итого за полдник		300	12,4	6,8	60,3	362,7	6,44	89,7	16,5	1,5	
Всего за день		1590	58,05	46,22	211,86	1526,74	187,61	572,14	194,13	13,77	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			75,39	58,50	63,24	64,97	312,68	52,01	77,65	114,78	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Ca	Mg	Fe	
Неделя 2 День 7											
	Сыр в нарезке	20	4,67	5,9	0	71,6	0,13	176	6,67	0,27	2
	Шоколадные конфеты	40	3,1	12,7	21,4	209	0	24,8	19,8	7,8	93
	Каша вязкая молочная овсяная "Геркулес"	200	8,72	12,72	39,76	291,2	0,512	144	65,6	2,08	25
	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,3	57,3	9,9	0,8	77
	Батон "Молочный"	50	3,5	1,38	21,5	112,5	0	0,88	1,5	0,8	53
итого за завтрак		515	21,59	34,07	91,26	737,8	0,942	402,98	103,47	11,75	

<i>обед</i>	Кукуруза сладкая консервированная	60	1,2	0,15	6,15	31,4	1	22,2	6,7	0,2	4
	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200	4,128	3,189	9,36	69,508	17,996	30,37	15,452	0,775	15
	Курица по-сицилийски	90	8,32	11,93	0,95	156,85	16,41	36,05	19,83	0,61	47
	Каша рисовая рассыпчатая	150	3,6	5,4	36,45	208,5	0	6	23,25	0,525	56
	Сок	200	0,1	0	7,1	29,8	1,2	3	3	0,1	70
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51
итого за обед		760	21,328	21,409	81,88	618,698	36,606	114,12	68,232	3,75	
<i>полдник</i>	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,6	0,4	9,8	56,4	10	16	0,01	2,2	92
	Пряник	70	4,13	3,29	52,5	256	0	7,2	7,2	0,5	93
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
итого за полдник		390	10,53	10,09	70,3	430,4	11,4	253,2	35,21	2,9	
Всего за день		1665	53,448	65,569	243,44	1786,9	48,948	770,3	206,91	18,4	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			69,41	83,00	72,67	76,04	81,58	70,03	82,76	153,33	
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Ca	Mg	Fe	
Неделя 2 День 8											
<i>завтрак</i>	Омлет с сыром и маслом	180/5	22,77	31,95	3,51	39,24	0,44	429,3	30,6	2,7	31
	Кофейный напиток	200	3,8	3,50	11,2	91,0	0,5	111,0	30,7	1,1	80
	Батон "Молочный"	50	3,5	1,38	21,5	112,5	0	0,88	1,5	0,8	53
	Фрукты свежие (апельсин)	150	1,35	0,2	8,1	64,5	60	34	0	0,03	92
итого за завтрак		585	31,42	37,03	44,31	307,24	60,94	575,18	62,8	4,63	
<i>обед</i>	Перец сладкий в нарезке	60	0,8	0,08	2,9	15,5	120	4,8	4,5	0,3	7
	Суп картофельный с вермишелью	200	4,178	2,314	12,54	73,094	5,005	13,336	10,046	0,603	21

	Тефтели с рисом в сметанном соусе	60/50	8,7	8,8	4,9	133,6	0,3	16	13	1,2	40
	Гарнир сложный (фасоль стручковая/пюре картофельное)	50/100	3,6	4,115	14,68	125,45	23	100	57	2,1	59/2 61
	Компот из кураги	180	1	0,1	15,7	66,9	0,3	28	18	0,6	68
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51
	итого за обед	760	22,26	16,15	72,59	537,18	148,61	178,64	102,55	6,34	
<i>полдник</i>	Ватрушка с повидлом	100	5,38	2,63	54,62	288	0,04	19,63	11,25	1,13	89
	Мармелад жележный	20	0	0	15,88	64,2	0	15	15	1,2	93
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,2	1,4	0,04	4,5	3,8	0,7	81
	итого за полдник	300	5,58	2,63	70,7	353,6	0,08	39,13	30,05	3,03	
	Всего за день	1645	59,26	55,809	187,6	1198,02	209,63	792,946	195,4	14,003	
	<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>		76,96	70,64	56,00	50,98	349,38	72,09	78,16	116,69	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Са	Mg	Fe	
	Неделя 2 День 9										
<i>завтрак</i>	Печенье сахарное	50	3,7	3,76	36,55	203,5	0	14,5	10	1	93
	Каша молочная "Дружба"	200/5	4,96	6,96	23,92	178	0,528	115,2	27,2	0,48	28
	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0,04	4,5	3,8	0,7	82
	Батон "Молочный"	50	3,5	1,38	21,5	112,5	0	0,88	1,5	0,8	53
	итого за завтрак	505	12,36	12,1	88,47	520,8	0,568	135,08	42,5	2,98	
	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0	1,5	8,5	6	13,8	8,4	0,4	6
	Свекольник со сметаной	200	1,74	3,56	9,62	77,6	7,34	30,2	19,83	1,22	14

<i>обед</i>	Птица запеченная (бедро/голень)	90	21	14		234	2,92	37,7	18,62	1,41	46
	Макаронные изделия отварные с мас	150	5,33	5,55	32,78	201,75	0	10,5	7,5	0,75	58
	Компот из вишни	180	0,3	0,1	10,3	42,8	2,5	13	9	0,2	72
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51
итого за обед		740	32,85	23,95	76,07	687,29	18,76	121,7	63,35	5,52	
<i>полдник</i>	Фрукты свежие (банан)	150	2,25	0,5	21	144	10	8	0	0,6	92
	Печенье сахарное	20	1,48	1,5	14,62	81,4	0	5,8	4	0,4	93
	Кисломолочный напиток (Ряженка) (в т.ч. в мелкоштучной упаковке)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
итого за полдник		370	9,53	8,4	43,62	343,4	11,4	243,8	32	1,2	
Всего за день		1615	54,74	44,45	208,16	1551,49	30,728	500,58	137,85	9,7	
Процент удовлетворения от суточной потребности, %			71,09	56,27	62,14	66,02	51,21	45,51	55,14	80,83	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества				N рецепту ры
			Белки	Жиры	Углевод ы		С	Са	Mg	Fe	
Неделя 2 День 10											
<i>завтрак</i>	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	1	0	0	1
	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	30,78	19,17	29,97	416,7	0,342	254,7	38,7	0,99	33
	Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	0,7	143,0	34,3	1,1	76
	Батон "Молочный"	50	3,5	1,38	21,5	112,5	0	0,88	1,5	0,8	53
	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,6	0,4	9,8	56,4	10	16	0,01	2,2	92
итого за завтрак		590	39,58	33,55	73,87	767,6	11,042	415,58	74,51	5,09	

<i>обед</i>	Салат из свеклы с сыром	60	0,48	2,1	2,34	79,14	1,14	9,84	6,12	0,36	11
	Солянка домашняя мясная	200	10,4	9,2	3,4	138	292,72	11,2	7,78	0,62	24
	Фишбол (минтай) с маслом	90/5	11,88	8,37	2,07	142,52	0,9	38,7	19,8	0,45	37
	Пюре картофельное	150	3,08	6,08	19,8	145,5	10,2	39	28,5	1,05	59
	Напиток из плодов шиповника	180	0,2	0,2	15,2	65,3	80	11	3	0,5	71
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51
<i>итого за обед</i>		745	30,02	26,69	64,68	693,1	384,96	126,24	65,2	4,52	
<i>полдник</i>	Пирожок с капустой	100	6,2	6,1	32,6	210,0	1,19	28,29	24,9	1,22	90
	Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,3	0	6,7	27,9	1,16	6,9	4,6	0,8	75
<i>итого за полдник</i>		305	6,5	6,1	39,3	237,9	2,4	35,2	29,5	2,0	
Всего за день		1640	76,1	66,3	177,9	1698,6	398,4	577,0	169,2	11,6	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			98,82	83,96	53,09	72,28	663,92	52,46	67,68	96,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Ca	Mg	Fe	
Неделя 2 День 11											
завтрак	Огурец свежий в нарезке	60	0,5	0	1,5	8,5	6	13,8	8,4	0,4	6
	Филе кур тушеное с морковью	90	12,71	5,63	3,94	118,12	1,13	19,8	48,6	0,9	34
	Макаронные изделия отварные с мас	150	5,33	5,55	32,78	201,75	0	10,5	7,5	0,75	58
	Чай каркаде с сахаром	200	0	0	10	40	2	1	2	0,4	78
	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,56	19,8	117,44	0	10	0	0,56	49
<i>итого за завтрак</i>		550	21,87	11,74	68	485,81	9,13	55,1	66,5	3,01	
	Салат из белокочанной капусты	60	0,975	6,08	5,85	81,75	17,32	20,25	7,5	0,3	10
	Суп сливочный с горбушей	200	7,36	6	9,52	121,44	4,88	30,24	23,04	0,72	20
	Поджарка из свинины	90	13,7	18,07	4,67	429,23	2,38	33,73	164,55	3,18	45

<i>обед</i>	Каша гречневая с овощами	150	4,65	6,98	26,48	187,5	2,03	18	18	0,9	57
	Напиток лимонный	180	0,2	0,1	7,8	48,6	0,8	3	1	0,1	73
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51
<i>итого за обед</i>		740	30,865	37,97	76,19	991,16	27,41	121,72	214,09	6,74	
<i>полдник</i>	Вафли	40	1,56	12,24	25,6	217	0	4,8	0,2	3,6	93
	Кисломолочный напиток (Йогурт питьевой)	200	5,8	6,4	8	118	1,4	230	28	0,2	83
	Фрукты свежие (бананы)	150	2,25	0,5	21	144	10	8	0	0,6	92
<i>итого за полдник</i>		390	9,61	19,14	54,6	479	11,4	242,8	28,2	4,4	
Всего за день		1680	62,345	68,85	198,79	1955,97	47,94	419,62	308,79	14,15	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			80,97	87,15	59,34	83,23	79,90	38,15	123,52	117,92	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	Минеральные вещества				N рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		С	Ca	Mg	Fe	
Неделя 2 День 12											
<i>завтрак</i>	Масло сливочное порционно	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	1	0	0	1
	Сыр в нарезке	20	4,67	5,87	0	71,6	0,13	176	6,67	0,27	2
	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,28	6,48	28,56	193,68	0,62	130,4	28	0,4	27
	Чай с лимоном, с сахаром	200/5	0,3	0	6,7	27,9	1,16	0,9	4,6	0,8	75
	Батон "Молочный"	50	3,5	1,38	21,5	112,5	0	0,88	1,5	0,8	53
	Фрукты свежие (мандарины)	100	0,8	0,2	7,5	38	38	35	0	0,1	92
<i>итого за завтрак</i>		585	14,65	22,13	64,36	518,48	39,91	344,18	40,77	2,37	
	Салат из помидор со сладким перцем	60	0,6	3	2,4	40,8	29,59	12,14	8,57	0,41	5
	Суп крестьянский с крупой (пшено)	200	4,242	2,396	10,764	68,268	14,722	23,27	16,282	0,796	19

<i>обед</i>	Говядина в кисло-сладком соусе	90	15,4	11,7	7,8	175	0,75	9,63	18,8	2,34	43
	Пюре картофельное	150	3,08	6,08	19,8	145,5	10,2	39	28,5	1,05	59
	Компот из изюма	180	0,4	0,1	18,4	68,2	0	14	7	0,5	69
	Хлеб пшеничный	30	2,0	0,34	11,9	70,44	0	6	0	0,34	50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	10	52,2	0	10,5	0	1,2	51
<i>итого за обед</i>		740	27,702	24,016	81,034	620,408	55,262	114,54	79,152	6,636	
<i>полдник</i>	Пирожки с вареным сгущенным мол	100	5,46	5,16	48,6	254,8	0,46	21,03	21,22	1,77	91
	Сок фруктовый (овощной), в т.ч. в мелкоштучной упаковке	200	0,4	0,1	24,3	100	6,4	24	0	0,6	74
<i>итого за полдник</i>		300	5,86	5,26	72,9	354,8	6,86	45,03	21,22	2,37	
Всего за день		1625	48,212	51,406	218,294	1493,69	102,03	503,75	141,14	11,376	
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>			62,61	65,07	65,16	63,56	170,05	45,80	56,46	94,80	

Среднесуточная норма потребления поваренной соли составляет 2,1 г в соответствии с

Средние показатели БЖУ, энергетической ценности по дням (7-11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценн. (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)		
	белки	жиры	углеводы		С	Ca	Mg	Fe
день 1	52,473	67,45	172,337	1442,618	41,749	748,57	188,562	10,798
день 2	59,748	70,267	206,061	1759,314	45,225	430,256	134,076	14,382
день 3	50,32	43,228	209,854	1489,868	95,497	483,13	149,114	2,17
день 4	79,843	66,345	266,778	2002,812	48,307	460,523	241,324	14,468
день 5	58,593	54,177	197,62	1595,898	192,135	497,92	201,192	22,388
день 6	58,05	46,22	211,86	1526,74	187,61	572,14	194,13	13,77
Всего за 6 дней	359,02	347,68	1264,51	9817,25	610,52	3192,54	1108,40	77,98
ИТОГО среднее значение за 6 дней	59,84	57,95	210,75	1636,21	101,75	532,09	184,73	13,00
<i>Процент удовлетворения от суточной потребности, %</i>	77,71	73,35	62,91	69,63	169,59	59,12	73,89	108,30
день 7	53,448	65,569	243,44	1786,898	48,948	770,3	206,912	18,4
день 8	59,258	55,809	187,6	1198,024	209,625	792,946	195,396	14,003
день 9	54,74	44,45	208,16	1551,49	30,728	500,58	137,85	9,7
день 10	76,09	66,33	177,85	1698,60	398,35	577,01	169,21	11,63

день 11	62,345	68,85	198,79	1955,97	47,94	419,62	308,79	14,15
день 12	48,212	51,406	218,294	1493,688	102,032	503,75	141,142	11,376
Всего за 6 дней	354,093	352,414	1234,13	9684,67	837,625	3564,21	1159,3	79,259
ИТОГО среднее значение за 6 дней	59,02	58,74	205,69	1614,11	139,60	594,03	193,22	13,21
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	76,64	74,35	61,40	68,69	232,67	66,00	77,29	110,08
<i>Всего за 12 дней</i>	<i>713,12</i>	<i>700,10</i>	<i>2498,64</i>	<i>19501,92</i>	<i>1448,14</i>	<i>6756,75</i>	<i>2267,70</i>	<i>157,24</i>
<i>ИТОГО среднее значение за 12 дней</i>	<i>59,43</i>	<i>58,34</i>	<i>208,22</i>	<i>1625,16</i>	<i>120,68</i>	<i>563,06</i>	<i>188,98</i>	<i>13,10</i>
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	77,18	73,85	62,16	69,16	201,13	62,56	75,59	109,19