

Согласовано:

Директор МАОУ СШ № 9

Куликова А.Г.



Утверждаю:

Генеральный директор

ООО "Иновации ДВ"

Сычёва Л.В.



ОСНОВНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для школьников 7 - 11 лет и 12 - 18 лет

г. Хабаровск

| Надпись : первый | | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ вещества (мг) | | | | |
|-----------------------|---|--------|------------------|--------|----------|--------------------------------|---------------|-------|----------------|---------------------------|---------|--------|-------|-----|
| Дать 1 2 | Возрастная категория : 7 - 11 лет | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | Аскорбиновая/г | Ca | P | Mg | Fe | |
| № 76 | Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Каша гречневая | 150 | 10,33 | 5,11 | 35,64 | 149,8 | 0,13 | 14,73 | 15 | 210,2 | 72,1 | 27,6 | 0,37 | |
| 87 | Фруктовый салат | 90 | 5,05 | 14,13 | 0,22 | 149 | 0,08 | | 10 | 14 | 67 | 8 | 0,46 | |
| 89 | Ябло сладкое | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | | 100 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| 14 | Масло слив. (подсолнечн.) | 10 | 0,06 | 5,8 | 0,104 | 52,8 | 0 | 0 | 40 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| 87 | Кефирный напиток с мясками | 208 | 0,13 | 0,07 | 13,65 | 56 | | 0,27 | | 12,6 | 3,9 | 2,3 | 0,49 | |
| 89 | Хлеб пшеничный | 60 | 3,94 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,06 | | | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 | |
| Итого за завтрак пищи | | 24,589 | 30,21 | 24,044 | 587,5 | 25,00% | 0,3 | 15 | 175 | 275 | 275 | 62,5 | 3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидор с укропом раст. | 100 | 1,1 | 6,11 | 4,56 | 77,7 | 0,048 | 4 | | 47,7 | 31,8 | 17,45 | 0,23 | |
| 89 | Суп из овощей | 250 | 2,64 | 4,01 | 7,24 | 95,25 | 0,081 | 5 | 77,2 | 134,9 | 135,444 | 12,41 | 0,27 | |
| 89 | Субпродукты куриные | 90 | 8,78 | 8,02 | 7,23 | 209,5 | 0,19 | 1,3 | 89,745 | 148,6 | 101 | 10,2 | 1 | |
| 89 | Соевые бобы с помидор и луком | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22,23 | 0,04 | 0,7 | 19,35 | 10,1 | 11,39 | 3,6 | 0,16 | |
| 89 | Макаронные изделия с маслом слив. | 178 | 7,3 | 4,21 | 24,97 | 190,9 | 0,028 | | 58,705 | 8,59 | 42,126 | 23,8 | 0,45 | |
| 89 | Напиток из шиповника | 208 | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,012 | 10 | | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | |
| 89 | Хлеб ржаной - пшеничный | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | | | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | |
| 89 | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | |
| Итого за обед пищи | | 24,73 | 24,77 | 95,94 | 822,5 | 35,00% | 0,42 | 21 | 245 | 385 | 385 | 87,5 | 4,2 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Пирожок сдобный с джемом | 60 | 4,32 | 2,22 | 33,9 | 151,7 | 0,074 | 0,054 | 95 | 12,4 | 51,2 | 33,95 | 0,94 | |
| 89 | Пирожок пшеничный | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | |
| 89 | Фрукты | 200 | 2,59 | 0,7 | 31,5 | 119,8 | 0,066 | 7,616 | | 26 | 21 | 8,15 | 0,45 | |
| Итого за полдник пищи | | 8,43 | 4,27 | 81,3 | 352,5 | | 0,18 | 9 | 105 | 165 | 165 | 37,5 | 1,8 | |
| Итого за день | | 57,749 | 58,25 | 251,28 | 1762,50 | 75,00% | 0,900 | 45 | 525,00 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | |
| Надпись : первый | | | | | | | | | | | | | | |
| Дать 1 2 | Возрастная категория : 12 - 18 лет | Масса | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ вещества (мг) | | | | |
| № 76 | Вторник | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Каша гречневая | 180 | 16,3 | 5,3 | 20,36 | 189,45 | 0,13 | 12,21 | 39 | 220,2 | 77,1 | 29,9 | 1,282 | |
| 87 | Фруктовый салат | 180 | 9,31 | 17,43 | 0,26 | 169,3 | 0,11 | | 35 | 25,2 | 80,5 | 11,4 | 0,326 | |
| 89 | Ябло сладкое | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | | 100 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| 14 | Масло слив. (подсолнечн.) | 10 | 0,06 | 5,8 | 0,104 | 52,8 | 0 | 0 | 40 | 2,4 | 3 | | 0,02 | |
| 87 | Кефирный напиток с мясками | 208 | 0,13 | 0,07 | 13,65 | 56 | | 0,27 | | 12,6 | 3,9 | 2,3 | 0,49 | |
| 89 | Хлеб пшеничный | 80 | 5,253 | 0,66 | 32,2 | 155,86 | 0,08 | | | 15,4 | 58,6 | 26,6 | 0,88 | |
| Итого за завтрак пищи | | 438 | 36,027 | 34,86 | 81,99 | 680,005 | 29,00% | 0,39 | 172 | 229 | 300 | 300 | 79 | 4,9 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 23 | Салат из свежих помидор с укропом раст. | 100 | 1,1 | 6,11 | 4,56 | 77,7 | 0,048 | 4 | | 47,7 | 31,8 | 17,45 | 0,23 | |
| 89 | Суп из овощей | 250 | 2,64 | 4,01 | 7,24 | 95,25 | 0,081 | 5 | 77,2 | 134,9 | 135,444 | 12,41 | 0,27 | |
| 89 | Субпродукты куриные | 100 | 9,22 | 10,89 | 11,12 | 220,9 | 0,153 | 3,8 | 112,72 | 166,07 | 104,1 | 31,43 | 1,64 | |
| 89 | Соевые бобы с помидор и луком | 30 | 0,42 | 1,5 | 1,76 | 22,23 | 0,04 | 0,7 | 19,35 | 10,1 | 11,39 | 3,6 | 0,16 | |
| 89 | Макаронные изделия с маслом слив. | 180 | 8,73 | 5,47 | 28,77 | 233,64 | 0,031 | | 58,73 | 16,84 | 44,12 | 11,77 | 1,18 | |
| 89 | Напиток из шиповника | 208 | 0,67 | 0,28 | 20,76 | 88,2 | 0,012 | 10 | | 21,34 | 3,44 | 3,44 | 0,63 | |
| 89 | Хлеб ржаной | 90 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | | | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | |
| 89 | Хлеб пшеничный | 70 | 2,37 | 0,3 | 14,39 | 70,14 | 0,03 | | | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| Итого за обед пищи | | 1022 | 27,872 | 29,17 | 118,34 | 893 | 35,00% | 0,49 | 24,9 | 219 | 420 | 419,88 | 109 | 5,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 89 | Пирожок сдобный с джемом | 60 | 4,32 | 2,22 | 34,32 | 167,2 | 0,074 | 0,054 | 95 | 12,4 | 51,2 | 33,95 | 0,94 | |
| 89 | Пирожок пшеничный | 200 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,04 | 1,33 | 10 | 126,6 | 92,8 | 15,4 | 0,41 | |
| 89 | Фрукты | 200 | 2,59 | 0,7 | 31,5 | 119,8 | 0,066 | 7,616 | | 26 | 21 | 8,15 | 0,45 | |
| Итого за полдник пищи | | 480 | 8,43 | 4,27 | 81,3 | 408 | 0,21 | 10,3 | 120 | 180 | 180 | 45 | 2,7 | |
| Итого за день | | 61,2 | 69 | 287,23 | 1762,50 | 75,00% | 1,05 | 81,3 | 673 | 100 | 855,394 | 223 | 14,9 | |

| Неделя : первая | | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг.ценность | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | |
|-----------------|------------------------------------|-------|------------------|-------|---------|----------------|---------------|-------|--------|-----------------------|--------|-------|--------|---------|
| День : -3 | порции | | Белки | Жиры | Углевод | | (ккал) | В1 | С | А(рет.эвн/сут) | Са | Р | Мг | Fe |
| Т/К | Возрастная категория : 7 - 11 лет | | | | | | | | | | | | | |
| | Среды | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 150 | 15,47 | 24,4 | 30,15 | 311,29 | 0,1425 | 4,03 | 162,37 | 151,29 | 161,25 | 23,95 | 0,74 | |
| пр | Молоко сгущеное | 20 | 1,42 | 1 | 11,04 | 58,84 | 0,01 | 0,2 | 12,63 | 63,4 | 45,8 | 6,8 | 0,04 | |
| 376 | Чай с джемом | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,65 | 56,02 | | 0,27 | | 12,6 | 3,9 | 2,3 | 0,49 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 60 | 3,94 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,06 | | | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,54 | 0,54 | 13,23 | 44,45 | 0,0875 | 10,5 | | 33,91 | 11,85 | 9,65 | 1,07 | |
| | | 530 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи | | 21,5 | 26,51 | 92,22 | 587,50 | 25,00% | 0,3 | 15 | 175 | 275 | 275 | 62,5 | 3 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свеклы,гурцов | 100 | 0,53 | 5,07 | 1,44 | 51,71 | 0,024 | 10,96 | | 22,69 | 22,92 | 5,49 | 0,38 | |
| 119 | Суп гороховый | 200 | 5,4 | 2,67 | 12,42 | 94,2 | 0,048 | 0,72 | | 82,76 | 99,62 | 11,08 | 0,2 | |
| 229 | Рыба тушеная с овощами в томате | 205 | 10,07 | 9,88 | 10,25 | 316,14 | 0,118 | | 126,21 | 158,94 | 118,51 | 15,1 | 0,71 | |
| 312 | Картофельное пюре | 150 | 3,08 | 4,83 | 19,13 | 109,73 | 0,16 | 7,25 | 118,79 | 90,61 | 76,95 | 20,45 | 0,56 | |
| 344 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,12 | 0,1 | 27,5 | 112 | 0,01 | 2,07 | | 16,2 | 7,2 | 18,78 | 0,89 | |
| пр | Хлеб ржаной - пшеничный | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | | | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | |
| | | 965 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за прием пищи | | 23,02 | 23,99 | 100,16 | 822,5 | 35,00% | 0,42 | 21 | 245 | 385 | 385 | 87,5 | 4,2 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Выпечка с творогом | 100 | 13,07 | 8,59 | 35,02 | 254,9 | 0,17 | 4,2 | 105 | 158,6 | 160,6 | 33,9 | 1,64 | |
| 385 | сок фруктовый | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,88 | 97,6 | 0,01 | 4,8 | | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,1603 | |
| | Итого за прием пищи | | 13,23 | 8,75 | 58,9 | 352,5 | 15,00% | 0,18 | 9 | 105 | 165 | 165 | 37,5 | 1,8003 |
| | | 300 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 57,75 | 59,25 | 251,28 | 1762,50 | 75,00% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9,0003 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| Неделя : первая | | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг.ценность | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | |
| День : -3 | порции | | Белки | Жиры | Углевод | | (ккал) | В1 | С | А(рет.эвн/сут) | Са | Р | Мг | Fe |
| Т/К | Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | |
| | Среды | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 223 | Запеканка из творога | 180 | 21,627 | 30,65 | 33,995 | 364,85 | 0,1725 | 6,53 | 212,37 | 174,69 | 179,85 | 29,65 | 2,02 | |
| пр | Молоко сгущеное | 20 | 1,42 | 1 | 11,04 | 58,84 | 0,01 | 0,2 | 12,63 | 63,4 | 45,8 | 6,8 | 0,04 | |
| 376 | Чай с джемом | 200 | 0,13 | 0,07 | 13,65 | 56 | | 0,27 | | 12,6 | 3,9 | 2,3 | 0,49 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 80 | 5,253 | 0,66 | 32,2 | 155,86 | 0,08 | | | 15,4 | 58,6 | 26,6 | 0,88 | |
| 338 | Яблоко | 100 | 0,54 | 0,54 | 13,23 | 44,45 | 0,0875 | 10,5 | | 33,91 | 11,85 | 9,65 | 1,07 | |
| | Итого за прием пищи | 580 | 28,97 | 32,92 | 104,12 | 680,00 | 25,00% | 0,35 | 17,5 | 225 | 300 | 300 | 75 | 4,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | Салат из свеклы,гурцов | 100 | 0,53 | 5,07 | 1,44 | 51,71 | 0,024 | 10,96 | | 22,69 | 22,92 | 5,49 | 0,38 | |
| 119 | Суп гороховый | 200 | 5,4 | 2,67 | 12,42 | 94,2 | 0,048 | 0,72 | | 82,76 | 99,62 | 11,08 | 0,2 | |
| 229 | Рыба тушеная с овощами в томате | 220 | 10,07 | 9,88 | 10,25 | 316,34 | 0,118 | | 126,21 | 150,94 | 118,51 | 15,1 | 0,71 | |
| 312 | Картофельное пюре | 180 | 3,7 | 8,82 | 22,96 | 169,67 | 0,19 | 10,75 | 188,79 | 118,71 | 82,05 | 29,65 | 1,93 | |
| 344 | Компот из свежих яблок | 200 | 0,12 | 0,1 | 27,5 | 112 | 0,01 | 2,07 | | 16,2 | 7,2 | 18,78 | 0,89 | |
| пр | Хлеб ржаной | 90 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | | | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| | Итого за прием пищи | 1060 | 25,55 | 28,3 | 118,7 | 952 | 35,00% | 0,49 | 24,5 | 315 | 420 | 420 | 105 | 6,3 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Выпечка с творогом | 150 | 12,82 | 7,62 | 40,55 | 310,4 | 0,2 | 5,7 | 135 | 173,6 | 175,6 | 41,4 | 2,54 | |
| 389 | сок фруктовый | 200 | 0,16 | 0,16 | 23,86 | 97,6 | 0,01 | 4,8 | | 6,4 | 4,4 | 3,6 | 0,1603 | |
| | Итого за прием пищи | 350 | 12,98 | 7,78 | 64,41 | 408 | 15,00% | 0,21 | 10,5 | 135 | 180 | 180 | 45 | 2,7003 |
| | Итого за день | | 67,5 | 69 | 287,23 | 2040,00 | 75,00% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5003 |

| № | Неделя : первая | | Пищевые вещества | | | | Энерг.ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | |
|---------|--|--------|------------------|-------|----------|----------------|--------------------------|---------------|---------------|-----------------------|-----------------------|--------|--------|--|
| | День : 4 | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | В1 | | С | А(рет.эп/сут) | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Возрастная категория : 7 - 11 лет | порции | | | | | | | | | | | | |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 293 | Пшеница запеченная | 50 | 9,27 | 10,02 | 8,79 | 121 | | | | | | | | |
| 304 | Рис отварной | 150 | 3,67 | 5,42 | 36,67 | 203,6 | 0,21 | 14,17 | 67,27 | 158,16 | 156,9 | 24,38 | 1,25 | |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,03 | | 107,73 | 85,24 | 61,5 | 15,92 | 0,73 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 60 | 3,94 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | | 0,83 | | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | |
| 386 | Кисломолочный продукт 2,5% | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,06 | | | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 | |
| | Итого за прием пищи | 700 | 22,81 | 20,96 | 92,81 | 603,5 | 0,08 | 1,4 | 40 | 140 | 105 | 28 | 0,2 | |
| | Обед | | | | | | 0,38 | 16,4 | 215 | 411,4 | 380 | 90,5 | 3,2 | |
| 30 | Салат из редиса | 100 | 2,51 | 6,75 | 2,86 | 87,9 | | | | | | | | |
| 88 | Щи из свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,95 | 7,91 | 89,75 | 0,062 | 2,12 | 65,44 | 96,97 | 66,88 | 8,22 | 0,024 | |
| 430 | Запеканка картофельная с мясом/говядиной | 200 | 13,72 | 11 | 24,75 | 262,23 | 0,06 | 2,25 | | 81,25 | 63 | 6,62 | 0,023 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,67 | 0,09 | 32,02 | 132,8 | 0,148 | 0,9 | 179,56 | 120,5 | 127,71 | 16,52 | 0,045 | |
| пр | Хлеб ржаной - пшеничный | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,02 | 0,73 | | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,07 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,04 | | | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | |
| 338 | Яблоко | 250 | 0,1 | 0,1 | 24,75 | 111 | 0,02 | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | |
| | Итого за прием пищи | 1110 | 22,62 | 23,53 | 121,71 | 822,4 | 0,07 | 15 | | 40 | 44,17 | 22,05 | 2,578 | |
| | Полдник | | | | | | 0,42 | 21 | 245 | 385 | 385 | 87,47 | 4,2 | |
| 406/457 | Пирожок с мясом и луком | 100 | 10,8 | 13,5 | 28,84 | 271,6 | | | | | | | | |
| 389 | сок яблочный | 200 | 1,52 | 1,3 | 15,9 | 81 | 0,14 | | 45,1 | 99,31 | 102,2 | 18,1 | 0,49 | |
| | | 300 | | | | | 0,04 | 9 | 59,9 | 65,69 | 62,8 | 19,4 | | |
| | Итого за прием пищи | | 12,32 | 14,8 | 44,74 | 352,6 | | | | | | | | |
| | Итого за день | | 57,75 | 59,29 | 259,26 | 1778,50 | 0,18 | 9 | 105 | 165 | 165 | 37,5 | 0,49 | |
| | | | | | | | 0,98 | 46,4 | 565 | 961,4 | 930 | 215,47 | 7,89 | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Неделя : первая | | | | | | | | | | | | | |
| | День : 4 | Масса | Пищевые вещества | | | Энерг.ценность | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | |
| | Возрастная категория : 12 - 18 лет | порции | Белки | Жиры | Углеводы | (ккал) | В1 | С | А(рет.эп/сут) | Са | Р | Mg | Fe | |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 257 | Пшеница запеченная | 100 | 11,54 | 13,3 | 11 | 156,7 | | | | | | | | |
| 304 | Рис отварной | 180 | 5,4 | 6,5 | 43,99 | 221,44 | 0,234 | 16,67 | 99,22 | 157,465 | 163,2 | 28,2 | 2,33 | |
| 378 | Чай с молоком | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | 0,036 | | 125,78 | 109,335 | 73,8 | 17,8 | 0,93 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 80 | 5,25 | 0,66 | 32,2 | 155,86 | | 0,83 | | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | |
| 386 | Кисломолочный продукт 2,5 % | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100 | 0,08 | | | 15,4 | 58,6 | 26,6 | 0,88 | |
| | Итого за прием пищи | 760 | 28,12 | 25,48 | 110,39 | 696 | 0,08 | 1,4 | 40 | 140 | 105 | 28 | 0,2 | |
| | Обед | | | | | | 0,43 | 18,9 | 265 | 436,4 | 405 | 103 | 4,7 | |
| 30 | Салат из редиса | 100 | 2,51 | 6,75 | 2,86 | 87,9 | | | | | | | | |
| 88 | Щи и свежей капусты с картофелем | 250 | 1,8 | 4,95 | 7,91 | 89,75 | 0,062 | 2,12 | 65,44 | 96,97 | 66,88 | 8,22 | 0,024 | |
| 284 | Запеканка картофельная с мясом/говядиной | 245 | 13,1 | 11,45 | 30,32 | 322,47 | 0,06 | 2,25 | | 81,25 | 63 | 6,62 | 0,023 | |
| 349 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,65 | 0,09 | 32,02 | 132,8 | 0,178 | 4,4 | 249,56 | 148,6 | 132,81 | 25,75 | 1,415 | |
| пр | Хлеб ржаной | 90 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,02 | 0,73 | | 32,48 | 23,44 | 17,46 | 0,07 | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,07 | | | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | |
| 338 | Яблоко | 250 | 1,52 | 1,35 | 15,9 | 81 | 0,03 | | | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| | Итого за прием пищи | 1205 | 25,31 | 25,55 | 133,14 | 922 | 0,04 | 9 | 59,9 | 65,69 | 62,8 | 19,4 | 1,31 | |
| | Полдник | | | | | | 0,46 | 18,5 | 374,9 | 445,69 | 438,63 | 102,35 | 5,032 | |
| 406/457 | Пирожок с мясом и луком | 150 | 13,1 | 18 | 26,14 | 327 | | | | | | | | |
| 389 | сок яблочный | 200 | 1 | 0 | 20,2 | 84,8 | 0,17 | 1,5 | 75,1 | 114,31 | 117,2 | 25,6 | 1,39 | |
| | Итого за прием пищи | 350 | 14,1 | 18 | 46,34 | 411,8 | 0,022 | 4 | | 14 | 14 | 8 | 2,2 | |
| | Итого за день | | 67,53 | 69,03 | 289,87 | 2029,8 | 0,192 | 5,5 | 75,1 | 128,31 | 131,2 | 33,6 | 3,59 | |
| | | | | | | | 1,082 | 42,9 | 715 | 1010,4 | 974,83 | 238,95 | 13,322 | |

| Неделя : первая | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------|------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|-----------------------|------------------|--------|---------------|-----------------------|--------|--------|-------|------|-----|
| День : -5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| т/н | Возрастная категория : 7 - 11 лет | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг.ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А(рет.эв/сут) | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215/97 | Омлет с зелен.горошком 150/20 | 170 | 14,75 | 14,7 | 11,89 | 179,24 | 0,125 | 12,06 | 42,98 | 39,53 | 60,8 | 7,2 | 0,64 | | |
| 15 | Сыр /порциями/ | 10 | 2,32 | 2,95 | | 35,83 | 0,005 | 0,07 | 26 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 1,47 | | 18,67 | 32 | 4 | 1,4 | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 60 | 3,94 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,06 | | | 13,8 | 52,2 | 19,8 | 0,66 | | |
| 386 | Кисло мол.продукт 2,5 % | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,00 | 0,08 | 1,4 | 106,02 | 115 | 80 | 28 | 0,2 | | |
| | | 640 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | 30,41 | 25,82 | 73,24 | 587,17 | 25,00% | 0,3 | 15 | 175 | 275 | 275 | 62,5 | 3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из капусты б/н с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 15,52 | 94,12 | 0,045 | 7,43 | | 43 | 28,32 | 7,6 | 0,52 | | |
| 118 | Суп с клецками | 250 | 5,6 | 4,8 | 17,22 | 115 | 0,055 | 0,8 | 17,023 | 23,72 | 56,55 | 10,5 | 0,28 | | |
| 261/330 | Печень тушенная в соусе | 90 | 2,6 | 9,1 | 23,96 | 145,4 | 0,105 | 10,97 | 227,97 | 237,99 | 193,14 | 27,7 | 0,95 | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпч. | 150 | 1,39 | 4,1 | 46,84 | 231,86 | 0,145 | | | 60,09 | 42,79 | 21,5 | 0,81 | | |
| 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 | | |
| пр | Хлеб ржаной - пшеничный | 60 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | | | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 50 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | | |
| | | 900 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | 14,9 | 24,88 | 156,84 | 822,7 | 35,00% | 0,42 | 21 | 244,993 | 385 | 385 | 87,5 | 4,2 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Ватрушка с творогом | 120 | 12,04 | 8,27 | 20,89 | 279,8 | 0,17 | 0,49 | 105 | 157,27 | 162,87 | 34,83 | 1,27 | | |
| 357 | Кисель из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 0,27 | 72,8 | 0,01 | 8,51 | | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 | | |
| | | 320 | | | | | 15,00% | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | | 12,44 | 8,54 | 21,16 | 352,6 | | 0,18 | 9 | 105 | 165 | 165 | 37,5 | 1,8 | |
| Итого за день | | | 57,75 | 59,24 | 251,24 | ККАЛ. За день 1762,5 | % за день 75,00% | 0,9 | 45 | 524,993 | 825,00 | 825 | 187,5 | 9 | |
| Неделя : первая | | | | | | | | | | | | | | | |
| День : -5 | | | | | | | | | | | | | | | |
| т/н | Возрастная категория : 12 - 18 лет | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг.ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | | |
| | | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А(рет.эв/сут) | Са | Р | Mg | Fe | | |
| Пятница | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 215/97 | Омлет с зелен.горошком | 180 | 15,627 | 17,03 | 17,4 | 197,28 | 0,15 | 14,49 | 66,98 | 40,8 | 61,4 | 9,4 | 1,82 | | |
| 15 | Сыр /порциями/ | 20 | 4,64 | 5,9 | | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 52 | 110,13 | 68 | 7 | 0,2 | | |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 1,47 | | 18,67 | 32 | 4 | 1,4 | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 80 | 5,253 | 0,66 | 32,2 | 155,86 | 0,08 | | | 15,4 | 58,6 | 26,6 | 0,88 | | |
| 386 | Кисло мол.продукт 2,5 % | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,00 | 0,08 | 1,4 | 106,02 | 115 | 80 | 28 | 0,2 | | |
| Итого за прием пищи | | | 680 | 34,92 | 31,26 | 86,8 | 680,00 | 25,00% | 0,35 | 17,5 | 225 | 300 | 300 | 75 | 4,5 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Салат из капусты б/н с морковью | 100 | 1,33 | 6,08 | 15,52 | 94,12 | 0,045 | 7,43 | | 43 | 28,32 | 7,6 | 0,52 | | |
| 118 | Суп с клецками | 250 | 5,6 | 4,8 | 17,22 | 115 | 0,055 | 0,8 | 17,023 | 23,72 | 56,55 | 10,5 | 0,28 | | |
| 261/330 | Печень тушенная в соусе | 100 | 4,73 | 11,45 | 24,16 | 158,98 | 0,12 | 14,47 | 297,977 | 248,67 | 199,83 | 30,2 | 2,07 | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпч. | 180 | 1,97 | 4,9 | 47,8 | 278,22 | 0,16 | | | 77,51 | 43,2 | 28,2 | 1,06 | | |
| 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 | | |
| пр | Хлеб ржаной | 90 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | | | 13,8 | 61,6 | 15 | 1,86 | | |
| пр | Хлеб пшеничный | 70 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | | |
| Итого за прием пищи | | | 990 | 19,52 | 28,35 | 172,71 | 952 | 35,00% | 0,49 | 24,5 | 315 | 420 | 420 | 105 | 6,3 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 410 | Ватрушка с творогом | 150 | 12,04 | 8,49 | 13,89 | 280,7 | 0,2 | 1,99 | 135 | 172,27 | 177,87 | 42,33 | 2,17 | | |
| 357 | Кисель из плодов шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 0,27 | 72,8 | 0,01 | 8,51 | | 7,73 | 2,13 | 2,67 | 0,53 | | |
| | | 350 | 13,06 | 9,39 | 27,74 | 408,00 | 0,21 | 10,5 | 135 | 180 | 180 | 45 | 2,7 | | |
| Итого за день | | | 67,5 | 69 | 287,25 | ККАЛ. За день | % за день | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900,00 | 225 | 13,5 | |

| № | Исходные данные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------------|------------------|------------------|----------|--------------------------------|--------------------------------|---------------|------------|-----------------------|-----------------------|-------|-------|-------|------|--|--|--|--|--|--|--|
| | Дата: 6 | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | | | | | | | | |
| | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | B1 | | C | A(ретинол) | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пол: мальчик | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запись | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша манная из риса и пшена | 270 | 8,65 | 5,14 | 31,52 | 226,52 | 0,217 | 1,331 | 21,58 | 21,16 | 47,1 | 11,17 | 0,069 | | | | | | | | |
| 15 | Сыр (горький) | 10 | 2,32 | 2,93 | 0 | 35,83 | 0,003 | 0,07 | 68,61 | 88 | 50 | 3,5 | 0,1 | | | | | | | | |
| 14 | Масло слив. (подсолнечн.) | 10 | 0,064 | 3,8 | 0,104 | 52,8 | 0 | 0 | 84,81 | 1,92 | 2,4 | | 0,016 | | | | | | | | |
| 382 | Каша с маком | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 1,6 | | 152,22 | 132 | 29,33 | 2,265 | | | | | | | | |
| 49 | Хлеб пшеничный | 60 | 1,94 | 0,5 | 24,13 | 116,9 | 0,05 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,53 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | 510 | 18,574 | 17,06 | 84,974 | 587,3 | 25,00% | 0,3 | 15 | 175 | 275 | 275 | 62,5 | 3 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,7 | 5 | 4,46 | 85,7 | 0,032 | 0,29 | | 106,24 | 71,22 | 17,45 | 0,086 | | | | | | | | |
| 84 | Борщ с фасолью | 250 | 3,55 | 5,12 | 14,16 | 127,75 | 0,109 | 4,7 | | 54,17 | 99,5 | 17,45 | 0,173 | | | | | | | | |
| 245 | Бифштекс из говяжьей говядины | 85 | 13,33 | 13,18 | 16,8 | 161,33 | 0,125 | 7,11 | 158,2 | 129,31 | 82,8 | 17,02 | 0,731 | | | | | | | | |
| 307 | Макаронные изделия | 150 | 5,1 | 7,5 | 17,5 | 194,6 | 0,074 | | 86,8 | 66,1 | 65,28 | 12,64 | 0,75 | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,16 | 0,12 | 28 | 114,6 | 0,02 | 0,9 | | 15,38 | 6,4 | 6,34 | 1 | | | | | | | | |
| 49 | Хлеб пшеничный | 50 | 2,24 | 0,44 | 18,76 | 91,96 | 0,04 | | | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | | | | | | | | |
| 49 | Хлеб ржаной | 60 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | 905 | 25,68 | 31,56 | 110,34 | 827,7 | 35,00% | 0,42 | 21 | 245 | 385 | 385 | 87,5 | 4,2 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 482/47 | Пирожок с мясом и луком | 50 | 7,59 | 5,54 | 18,1 | 135,1 | 0,09 | 5,92 | 0,71 | 11,84 | 17,92 | 6,58 | 1,28 | | | | | | | | |
| 386 | Каша манная 2,5% | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,00 | 0,08 | 1,4 | 104,29 | 140 | 140 | 28 | 0,2 | | | | | | | | |
| 389 | Сыр виешневый | 200 | 0,13 | 0,08 | 29,84 | 117,4 | 0,01 | 1,68 | 0 | 13,16 | 7,08 | 2,92 | 0,32 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | 450 | 13,5 | 10,62 | 55,94 | 352,5 | 15,00% | 0,18 | 9 | 105 | 165 | 165 | 37,5 | 1,8 | | | | | | | |
| Итого за день | | | 57,75 | 59,24 | 251,254 | 1762,50 | 75,00% | 0,900 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | | | | | | | |
| Исходные данные | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дата: 6 | | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 12-18 лет | | Масса | Белки | Жиры | | Углеводы | B1 | C | A(ретинол) | Ca | P | Mg | Fe | | | | | | | | |
| Пол: мальчик | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Запись | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 174 | Каша манная из риса и пшена | 240 | 9,103 | 7,77 | 39,5 | 244,48 | 0,21 | 1,576 | 25,58 | 21,89 | 52 | 14,07 | 1,139 | | | | | | | | |
| 15 | Масло слив./подсолнечн./ | 10 | 0,064 | 3,8 | 0,104 | 52,8 | 0 | 0 | 84,81 | 1,92 | 2,4 | | 0,016 | | | | | | | | |
| 14 | Сыр (горький) | 20 | 4,64 | 5,9 | | 71,66 | 0,01 | 0,14 | 114,61 | 108,57 | 55 | 5 | 0,2 | | | | | | | | |
| 382 | Каша с маком | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 1,6 | | 152,22 | 132 | 29,33 | 2,265 | | | | | | | | |
| 49 | Хлеб пшеничный | 80 | 5,253 | 0,66 | 32,2 | 155,86 | 0,08 | | | 15,4 | 58,6 | 26,6 | 0,88 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | 550 | 22,66 | 22,75 | 101,004 | 680 | 25,00% | 0,35 | 17,5 | 225 | 300 | 300 | 75 | 4,5 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Салат из квашеной капусты с луком | 100 | 1,7 | 5 | 4,46 | 85,7 | 0,032 | 0,29 | | 106,24 | 71,22 | 17,45 | 0,086 | | | | | | | | |
| 84 | Борщ с фасолью | 250 | 3,55 | 5,12 | 14,16 | 127,75 | 0,109 | 4,7 | | 54,17 | 99,5 | 17,45 | 0,173 | | | | | | | | |
| 245 | Бифштекс из говяжьей говядины | 100 | 12,57 | 14,55 | 17,76 | 173,59 | 0,149 | 10,61 | 179,3 | 147,51 | 85 | 20,25 | 1,851 | | | | | | | | |
| 307 | Макаронные изделия | 180 | 6,8 | 8,2 | 19,606 | 242,28 | 0,08 | | 135,7 | 76 | 68,18 | 18,61 | 1 | | | | | | | | |
| 388 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,16 | 0,12 | 28 | 114,6 | 0,02 | 0,9 | | 15,38 | 6,4 | 6,34 | 1 | | | | | | | | |
| 49 | Хлеб ржаной | 90 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | | | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | | | | | | | | |
| 49 | Хлеб пшеничный | 70 | 2,17 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 6,9 | 46,1 | 9,9 | 0,33 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | 990 | 30,51 | 34,35 | 128,116 | 952 | 35,00% | 0,49 | 24,5 | 315 | 420 | 420 | 105 | 6,3 | | | | | | | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 482/47 | Пирожок с мясом и луком | 80 | 8,42 | 6,82 | 20,29 | 190,6 | 0,12 | 7,42 | 30,71 | 26,84 | 32,92 | 14,08 | 2,18 | | | | | | | | |
| 386 | Каша манная 2,5% | 200 | 5,8 | 5 | 8 | 100,00 | 0,08 | 1,4 | 104,29 | 140 | 140 | 28 | 0,2 | | | | | | | | |
| 389 | Сыр виешневый | 200 | 0,13 | 0,08 | 29,84 | 117,4 | 0,01 | 1,68 | 0 | 13,16 | 7,08 | 2,92 | 0,32 | | | | | | | | |
| Итого за прием пищи | | 480 | 14,33 | 11,9 | 58,13 | 408,00 | 15,00% | 0,21 | 10,5 | 135 | 180 | 180 | 45 | 2,7 | | | | | | | |
| Итого за день | | | 67,5 | 69,00 | 287,25 | 2040,00 | 75,00% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 | | | | | | | |

| Пол: женщина | | Дата: 17 | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энерг. ценность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ соли (мг) | | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|----------|--------------|------------------|--------|----------|------------------------|---------------|---------|-------------|-----------------------|--------|--------|---------|--|
| Возрастная категория: 7-11 лет | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | B1 | C | Аскорби/г/л | Ca | P | Mg | Fe | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 220 | Панкекки на твороге | 230 | 25,02 | 27,28 | 36,18 | 356,34 | 0,25 | 7,05 | 175 | 245,865 | 224,66 | 42,36 | 1,1033 | | |
| | Джем на абрикосах | 20 | 0,09 | | 12,8 | 52,26 | | 7,12 | | 3,413 | 7,44 | 1,24 | 0,2663 | | |
| 230 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 0,83 | | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | |
| 240 | Чай сладкий | 60 | 1,94 | 0,3 | 24,13 | 116,9 | 0,05 | | | 11,5 | 41,5 | 16,5 | 0,55 | | |
| Итого за прием пищи | | | 29,18 | 27,8 | 88,33 | 587,5 | 25,00% | 0,3 | 15 | 175 | 275 | 275 | 62,5 | 3 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Салат капустный с корнфур | 100 | 2,6 | 6,22 | 12,15 | 154,9 | 0,03 | 0,315 | 0,304 | 4,597 | 32,56 | 15,81 | 2,091 | | |
| 260 | Суп картофельный с крупной фасолькой | 200 | 2,16 | 2,22 | 11,66 | 76,94 | 0,012 | 0,08 | | 104,66 | 73,272 | 9,3 | 0,101 | | |
| 270 | Тунец на оливковом масле в соусе | 90 | 6,7 | 14,03 | 12,7 | 132,47 | 0,07 | 0,376 | | 185,09 | 143,85 | 4,43 | 0,249 | | |
| 280 | Салат приправленный с маслом | 150 | 3,08 | 2,26 | 19,13 | 109,73 | 0,208 | 0,315 | 244,696 | 58,042 | 58,078 | 13,32 | 0,14 | | |
| 290 | Наштатки на сметане | 200 | 0,4 | 0,27 | 0,27 | 72,8 | 0,01 | 19,164 | | 10,6 | 1,6 | 3,57 | 0,086 | | |
| 300 | Чай сладкий | 50 | 1,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | | | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | | |
| 310 | Чай лимонный | 60 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | | |
| 320 | Фрукты | 150 | 2,26 | 0,76 | 11,5 | 136,94 | 0,03 | 0,75 | | 8,21 | 15,84 | 24,47 | 0,073 | | |
| Итого за прием пищи | | | 22,02 | 26,4 | 96,83 | 822,5 | 35,00% | 0,42 | 21 | 245 | 384,999 | 385 | 87,5 | 4,2 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 330 | Пирожок сладкий с джемом | 60 | 6,46 | 4,99 | 22,39 | 147,34 | 0,14 | 4,05 | 105 | 07,4 | 142,37 | 21,96 | 3,216 | | |
| 340 | Суп картофельный с морковью | 200 | 0,31 | 0,02 | 32 | 126,86 | 0,02 | 2,24 | 0 | 32,62 | 13,96 | 3,64 | 0,032 | | |
| 350 | Мороженое | 100 | 0,04 | 0,04 | 11,5 | 78,3 | 0,02 | 2,24 | | 32,62 | 13,96 | 3,64 | 0,032 | | |
| Итого за прием пищи | | 360 | 6,81 | 5,05 | 65,89 | 352,5 | 15% | 0,18 | 8,53 | 105 | 171,44 | 170,19 | 33,24 | 0,29 | |
| Итого за день | | | 57,01 | 59,25 | 251,05 | 1762,50 | 75,00% | 0,9 | 44,53 | 525 | 831,438 | 830,19 | 103,24 | 7,49 | |
| Итого за день | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пол: женщина | | | | | | | | | | | | | | | |
| Дата: 17 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Возрастная категория: 12-18 лет | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | |
| 220 | Панкекки на твороге | 230 | 25,02 | 27,28 | 36,18 | 356,34 | 0,27 | 7,05 | 175 | 245,865 | 224,66 | 42,36 | 1,1033 | | |
| | Джем на абрикосах | 40 | 0,125 | | 14,32 | 105,8 | | 9,62 | 30 | 24,515 | 12,34 | 3,64 | 3,16 | | |
| 230 | Чай с лимоном и лимонкой | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | | 0,83 | | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 | | |
| 240 | Чай сладкий | 80 | 5,233 | 0,66 | 32,2 | 155,86 | 0,08 | | | 15,4 | 58,6 | 26,6 | 0,88 | | |
| Итого за прием пищи | | 550 | 30,528 | 27,96 | 97,9 | 680,00 | 25,00% | 0,35 | 17,5 | 225 | 300 | 300 | 75 | 4,50 | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | |
| 250 | Салат капустный с корнфур/помидорами | 100 | 2,6 | 6,22 | 12,15 | 154,9 | 0,03 | 0,315 | 0,304 | 4,597 | 32,56 | 15,81 | 2,091 | | |
| 260 | Суп картофельный | 250 | 4,129 | 5,71 | 14,58 | 90,68 | 0,023 | 1,22 | | 165,673 | 75,44 | 18,5 | 0,3164 | | |
| 270 | Тунец на оливковом масле в соусе | 100 | 9,719 | 16,68 | 19,31 | 160,4 | 0,087 | 1,698 | | 201,46 | 141,91 | 7,05 | 0,75 | | |
| 280 | Салат приправленный с маслом | 190 | 5,319 | 5,38 | 20,52 | 128,2 | 0,21 | 1,353 | 314,616 | 68,51 | 59,95 | 18,7 | 0,7024 | | |
| 290 | Наштатки на сметане | 200 | 0,4 | 0,27 | 0,27 | 72,8 | 0,01 | 19,164 | | 10,6 | 1,6 | 3,57 | 0,086 | | |
| 300 | Чай сладкий | 90 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | | | 19,3 | 61,6 | 15 | 1,86 | | |
| 310 | Чай лимонный | 70 | 1,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 8,61 | 21,1 | 9,9 | 0,13 | | |
| 320 | Фрукты | 150 | 2,26 | 0,76 | 11,5 | 136,94 | 0,03 | 0,75 | | 8,21 | 15,84 | 24,47 | 0,073 | | |
| Итого за прием пищи | | 1150 | 30,157 | 35,98 | 122,46 | 952,00 | 35,00% | 0,49 | 24,5 | 315 | 420 | 420 | 105 | 6,3 | |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | | |
| 330 | Пирожок сладкий с джемом | 60 | 6,46 | 4,99 | 22,39 | 147,44 | 0,14 | 4,05 | 135 | 07,4 | 142,37 | 21,96 | 3,216 | | |
| 340 | Суп картофельный с морковью | 200 | 0,31 | 0,02 | 32 | 126,86 | 0,02 | 2,24 | | 32,62 | 13,96 | 3,64 | 0,032 | | |
| 350 | Мороженое | 120 | 0,045 | 0,045 | 12,5 | 133,7 | 0,05 | 4,21 | | 40,18 | 21,67 | 17,4 | 2,442 | | |
| Итого за прием пищи | | 380 | 6,815 | 5,055 | 66,89 | 408,00 | 15,00% | 0,21 | 10,5 | 135 | 180 | 180 | 45 | 2,7 | |
| Итого за день | | | 67,5 | 68,995 | 287,25 | 2040,00 | 75,00% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5035 | |

| № п/п | Неделя : вторник | | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетичность (ккал) | ВИТАМИНЫ (мг) | | | МИНЕРАЛЬНЫЕ в-ва (мг) | | | | |
|---------|------------------------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|-------|----------|------------------------|------------------|-------|----------------|-----------------------|--------|--------|--------|--------|
| | День 9 | Возрастная категория : 7 - 11 лет | | Белки | Жиры | Углеводы | | В1 | С | А(рет.эпв/сут) | Са | Р | Мg | Fe | |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | | Фришдельки из птицы | 90 | 6,51 | 10,83 | 0,6 | 65,78 | | | 75 | 12,81 | 25,62 | 4,9 | 0,0084 | |
| 312 | | Картофельное пюре | 150 | 6,37 | 7,75 | 28,25 | 190,36 | 0,19 | 12,55 | | 70,02 | 22,08 | 6,97 | 0,0475 | |
| 209 | | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | | 100 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| 388 | | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 2,45 | | 158,67 | 107 | 29,33 | 1,4 | |
| пр | | Хлеб пшеничный | 60 | 3,94 | 0,5 | 24,15 | 116,9 | 0,05 | | | 11,5 | 43,5 | 16,5 | 0,55 | |
| | Итого за прием пищи | | 540 | 25,5 | 26,35 | 82,48 | 591,24 | 25,00% | 0,3 | 15 | 175 | 275 | 275 | 62,5 | 3,0059 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | | Салат из моркови с яблоком и курагой | 100 | 1,52 | 5,13 | 11,18 | 105,01 | 0,06 | 0,174 | | 33,5 | 15,04 | 10,04 | 0,0234 | |
| 96 | | Рассольник ленинградский | 250 | 3,6 | 2,5 | 16,98 | 108,8 | 0,2 | 0,223 | | 34,26 | 94,2 | 17,12 | 0,227 | |
| 287 | | Голубцы ленивые | 130 | 7,23 | 11,45 | 26,36 | 186,3 | 0,037 | 0,603 | 245 | 281,11 | 128,2 | 15,72 | 1,4 | |
| 302 | | Каша гречневая рассыпч. | 150 | 9,57 | 4,85 | 26,84 | 215,03 | 0,053 | | | 44,6 | 65,63 | 16,66 | 0,9696 | |
| 388 | | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 0,01 | 20 | | 7,73 | 2,13 | 2,36 | 0,12 | |
| пр | | Хлеб пшеничный | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 91,96 | 0,04 | | | 9,2 | 42,4 | 10 | 1,24 | |
| пр | | Хлеб ржаной | 60 | 1,58 | 0,2 | 9,66 | 46,76 | 0,02 | | | 4,6 | 17,4 | 6,6 | 0,22 | |
| | Итого за прием пищи | | 940 | 26,14 | 24,84 | 129,98 | 818,66 | 35,00% | 0,42 | 21 | 245 | 385 | 385 | 87,5 | 4,2 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/437 | | Пирожок с мясом и луком | 100 | 5,78 | 7,96 | 18,9 | 214,2 | 0,177 | 8,271 | 105 | 145,42 | 154,74 | 34,69 | 1,28 | |
| 389 | | Сок яблочный | 200 | 0,35 | 0,1 | 19,89 | 138,4 | 0,003 | 0,729 | | 19,58 | 10,26 | 2,81 | 0,51 | |
| | Итого за прием пищи | | 300 | 6,13 | 8,06 | 38,79 | 352,6 | 15,00% | 0,18 | 9 | 105 | 165 | 165 | 37,5 | 1,79 |
| | Итого за день | | | 57,77 | 59,25 | 251,75 | ККАЛ. За день 1762,500 | % за день 75,00% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825,00 | 187,5 | 4,9959 |
| | Неделя : вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| | День 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| | Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | | |
| | Четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | | Фришдельки из птицы | 100 | 6,81 | 14,09 | 3,87 | 101,08 | | | 125 | 19,2 | 28,6 | 6,6 | 0,32 | |
| 312 | | Картофельное пюре | 180 | 6,49 | 9 | 30,1 | 204,86 | 0,21 | 15,05 | | 84,71 | 29 | 7,67 | 0,9 | |
| 209 | | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,6 | 0,28 | 63 | 0,03 | | 100 | 22 | 76,8 | 4,8 | 1 | |
| 379 | | Напиток кофейный на молоке | 200 | 3,6 | 2,67 | 29,2 | 155,2 | 0,03 | 2,45 | | 158,67 | 107 | 29,33 | 1,4 | |
| пр | | Хлеб пшеничный | 80 | 5,253 | 0,66 | 32,2 | 155,86 | 0,08 | | | 15,4 | 58,6 | 26,6 | 0,88 | |
| | Итого за прием пищи | | 600 | 27,233 | 31,02 | 95,75 | 680 | 25,00% | 0,35 | 17,5 | 225 | 300 | 300 | 75 | 4,5 |
| | Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | | Салат из моркови с яблоком и курагой | 100 | 1,52 | 5,13 | 11,18 | 105,01 | 0,06 | 0,174 | | 33,5 | 15,04 | 10,04 | 0,0234 | |
| 96 | | Рассольник ленинградский | 250 | 3,6 | 2,5 | 16,98 | 108,8 | 0,2 | 0,223 | | 34,26 | 94,2 | 17,12 | 0,227 | |
| 287 | | Голубцы ленивые | 150 | 7,23 | 11,45 | 26,36 | 186,3 | 0,037 | 0,603 | 315 | 281,11 | 128,2 | 15,72 | 1,4 | |
| 302 | | Каша гречневая рассыпч. | 180 | 11,76 | 7,14 | 28,04 | 279,01 | 0,083 | 3,5 | | 42,69 | 70,73 | 25,86 | 2,3396 | |
| 388 | | Напиток из шиповника | 200 | 0,4 | 0,27 | 17,2 | 72,8 | 0,01 | 20 | | 7,73 | 2,13 | 2,36 | 0,12 | |
| пр | | Хлеб пшеничный | 90 | 3,36 | 0,66 | 29,64 | 137,94 | 0,07 | | | 13,8 | 63,6 | 15 | 1,86 | |
| пр | | Хлеб пшеничный | 70 | 2,37 | 0,3 | 14,49 | 70,14 | 0,03 | | | 6,9 | 26,1 | 9,9 | 0,33 | |
| | Итого за прием пищи | | 1040 | 38,24 | 27,45 | 145,89 | 952 | 35,00% | 0,49 | 24,5 | 315 | 419,99 | 420 | 105 | 6,3 |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 406/437 | | Пирожок с мясом и луком | 100 | 5,677 | 10,43 | 25,72 | 269,6 | 0,207 | 9,771 | 135 | 160,43 | 169,74 | 42,19 | 2,19 | |
| 389 | | Сок яблочный | 200 | 0,35 | 0,1 | 19,89 | 138,4 | 0,003 | 0,729 | | 19,58 | 10,26 | 2,81 | 0,51 | |
| | Итого за прием пищи | | 300 | 10,027 | 10,53 | 45,61 | 408 | 15,00% | 0,21 | 10,5 | 135 | 180,01 | 180 | 45 | 2,7 |
| | Итого за день | | | 67,5 | 69 | 287,25 | ККАЛ. За день 2040 | % за день 75,00% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, ШКОЛЫ СанПин 2.3/2.4 3590 - 20 от 7 - 11 лет, 10 дней

| Наименование продукта | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | итого | дней 10 | факт |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|---------|--------|
| Хлеб ржаной | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 60 | 600 | 10 | 60,00 |
| Хлеб пшеничный | 112,5 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 110 | 1100 | 10 | 110,00 |
| Мука пшеничная | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 112,5 | 10 | 11,25 |
| Крупы, бобовые | 33,75 | 46 | 7,5 | 29 | 54 | 65 | 44 | 21,8 | 5 | 75 | 74 | 421,3 | 10 | 42,13 |
| Макаронные изделия | 11,25 | | 60 | | | | 56 | | | | | | 10 | 11,60 |
| Картофель | 141 | 225 | 50 | 160 | 223 | 50 | 25 | 20 | 146 | 207 | 252 | 1358,0 | 10 | 135,80 |
| Овощи свежие, зелень | 210 | 152 | 330 | 175 | 158 | 140 | 166 | 382 | 155 | 174 | 175 | 2007,0 | 10 | 200,70 |
| Фрукты (плоды) свежие | 138,75 | 30 | 200 | 200 | 250 | 40 | | 250 | 190 | 20 | 150 | 1330,0 | 10 | 133,00 |
| Фрукты сухие | 11,25 | | 20 | | 20 | 20 | | 20 | | 20 | | 120,0 | 10 | 12,00 |
| Соки | 150 | | | 200 | 200 | | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 1400,0 | 10 | 140,00 |
| мясо 1 категории | 52,5 | 19 | | | 117 | | 100 | 81 | 63,3 | 78 | 38 | 496,3 | 10 | 49,63 |
| Птица 1 категории полупатрашённая | 26,25 | | 70 | | 130 | | | | | 70 | 72 | 342 | 10 | 34,20 |
| Рыба - филе | 43,5 | 136 | | 124 | | | | | 20 | | 111 | 391 | 10 | 39,10 |
| кондитерские изделия | 7,5 | | | 40 | | | | 40 | | | | 80 | 10 | 8,00 |
| Молоко | 225 | 177,5 | 139 | 22,5 | 50 | 195 | 220 | | 175 | 161,5 | 9 | 1149,5 | 10 | 114,95 |
| Кефир и другие кисломолочные пр | 112,5 | 200 | 200 | | 200 | 200 | 200 | | 200 | | | 1200 | 10 | 120,00 |
| Творог | 37,5 | | | 178 | | 48 | | | 212 | | | 438 | 10 | 43,80 |
| Сыр | 7,35 | 14 | | | | 20 | 15 | | 20 | | 4 | 73 | 10 | 7,30 |
| Сметана | 7,5 | 10 | 10 | 6 | | 10 | 10 | 9 | | 15 | 10 | 80 | 10 | 8,00 |
| Масло сливочное | 22,5 | 30 | 33 | 15 | 15,25 | 14,3 | 26 | 23,2 | 15 | 16 | 29,85 | 217,6 | 10 | 21,76 |
| Масло растительное | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 11,25 | 112,5 | 10 | 11,25 |
| Яйцо диетическое | 30 | 40 | | | 16 | 120 | | | 136 | 40 | | 352 | 10 | 35,20 |
| Сахар | 22,5 | 22,5 | 22,5 | 22,5 | 22,5 | 22,5 | 22,5 | 22,5 | 22,5 | 22,5 | 22,5 | 225 | 10 | 22,50 |
| Кофе злаковый, какао порошок | 2,25 | | 5 | | | 5 | 4 | | 4 | 5 | | 23 | 10 | 2,30 |
| Чай | 0,75 | 2 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | | | 1,5 | 7,5 | 10 | 0,75 |
| Дрожжи | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 0,15 | 1,5 | 10 | 0,15 |
| Соль | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 2,25 | 22,5 | 10 | 2,25 |
| крахмал | 2,25 | 9 | | 0 | 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 9 | 27 | 10 | 2,7 |
| субпродукты | 22,5 | | 120 | | | 79 | | | | | | 199 | 10 | 19,9 |
| специи | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 15 | 10 | 1,5 |

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА, ШКОЛЫ СанПин 2.3/2.4 3590 - 20 от 12-18 лет, 10 дней

| Наименование продукта | Норма | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | итого | дней 10 | факт |
|-----------------------------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|---------|--------|
| Хлеб ржаной | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 90 | 900 | 10 | 90,00 |
| Хлеб пшеничный | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 150 | 1500 | 10 | 150,00 |
| Мука пшеничная | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 150 | 10 | 15,00 |
| Крупы, бобовые | 37,5 | 50 | 7,5 | 30,5 | 78 | 83 | 45 | 23,8 | 6 | 93,4 | 92 | 509,2 | 10 | 50,92 |
| Макаронные изделия | 15 | | 78 | | | | 78 | | | | | 156 | 10 | 15,60 |
| Картофель | 141 | 250 | 50 | 180 | 265 | 50 | 25 | 25 | 150 | 230 | 270 | 1495 | 10 | 149,50 |
| Овощи свежие, зелень | 240 | 173 | 365 | 180 | 160 | 149 | 166 | 465 | 164 | 185 | 201 | 2208 | 10 | 220,80 |
| Фрукты (плоды) свежие | 138,75 | 27 | 200 | 200 | 250 | 40 | | 250 | 190 | 10 | 250 | 1417 | 10 | 141,70 |
| Фрукты сухие | 15 | | 20 | | 20 | 20 | 20 | 20 | | 30 | | 130 | 10 | 13,00 |
| Соки | 150 | | | 200 | 200 | | 200 | 200 | 200 | 200 | 200 | 1400 | 10 | 140,00 |
| Мясо 1 категории) | 58,8 | 29 | | | 133 | | 110 | 81 | 133 | 107 | 38 | 631 | 10 | 63,10 |
| Птица 1 категории полупатрашённая | 39,75 | | 78 | | 145 | | | | | | 78 | 381 | 10 | 38,10 |
| Рыба - филе | 57,75 | 149 | | 133 | | | | | 25 | | | 431 | 10 | 43,10 |
| Кондитерские изделия | 11,25 | | | 40 | | | | 40 | | | | 80 | 10 | 8,00 |
| Молоко | 225 | 192 | 142 | 27 | 50 | 195 | 225 | | 195 | 169 | 10 | 1205 | 10 | 120,50 |
| Кефир и другие кисломолочные пр | 135 | 200 | 200 | | 200 | 200 | 200 | | 200 | | | 1200 | 10 | 120,00 |
| Творог | 45 | | | 178 | | 60 | | | 212 | | | 450 | 10 | 45,00 |
| Сыр | 8,85 | 34 | | | | 20 | 20 | | 15 | | 4 | 93 | 10 | 9,30 |
| Сметана | 7,5 | 10 | 10 | 6 | | 10 | 10 | 9 | | 15 | 10 | 80 | 10 | 8,00 |
| Масло сливочное | 26,25 | 32 | 37,2 | 17,2 | 17,3 | 16,3 | 27 | 26,3 | 16 | 19 | 35 | 243,3 | 10 | 24,33 |
| Масло растительное | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 13,5 | 135 | 10 | 13,50 |
| Яйцо диетическое | 30 | 40 | | | 16 | 120 | | | 136 | 40 | | 352 | 10 | 35,20 |
| Сахар | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 26,25 | 262,5 | 10 | 26,25 |
| Кофе злаковый, какао порошок | 2,4 | | 5 | | | 5 | 4 | | 4 | 5 | | 23 | 10 | 2,30 |
| Чай | 1,5 | 4 | | | | | 2 | 2 | | | 2 | 14 | 10 | 1,40 |
| Дрожжи | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 15 | 10 | 1,50 |
| Соль | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 3,75 | 37,5 | 10 | 3,75 |
| крахмал | 3 | 9 | | 0 | 0 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 10 | 28 | 10 | 2,8 |
| специи | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 1,5 | 15 | 10 | 1,5 |
| субпродукты | 30 | | 135 | | | | 85 | | | | | 220 | 10 | 22 |

ПРИЛОЖЕНИЕ № 8
Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов,
в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков,
для обучающихся общеобразовательных учреждений

| Наименование продуктов | Количество продуктов в зависимости от возраста обучающихся | |
|--|--|-----------|
| | в г, мл, брутто | |
| | 7-11 лет | 12-18 лет |
| Хлеб ржаной (ржано-пшеничный) | 60 | 90 |
| Хлеб пшеничный | 112,5 | 150 |
| Мука пшеничная | 11,25 | 15 |
| Крупы, бобовые | 33,75 | 37,5 |
| Макаронные изделия | 11,25 | 15 |
| Картофель | 141 | 141 |
| Овощи свежие ,зелень | 210 | 240 |
| Фрукты (плоды) свежие | 138,75 | 138,75 |
| Фрукты (плоды) сухие, в.ч. Шиповник | 11,25 | 15 |
| Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в.ч. Инстантные | 150 | 150 |
| Мясо жилованное (мясо на кости) 1 кат. | 52,5 | 58,5 |
| Цыплята 1 кат. Потрашенные(куры 1 кат) | 26,25 | 39,75 |
| Рыба - филе | 43,5 | 57,75 |
| Субпродукты | 22,5 | 30 |
| Молоко | 225 | 265,5 |
| Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5%, 3,2%) | 112,5 | 135 |
| Творог (массовая доля жира не более 9%) | 37,5 | 45 |
| Сыр | 7,5 | 11,25 |
| Сметана (массовая доля жира не более 15%) | 7,5 | 7,5 |
| Масло сливочное | 22,5 | 26,25 |
| Масло растительное | 11,25 | 13,5 |
| Яйцо диетическое | 30 | 30 |
| Сахар | 22,5 | 26,25 |
| Кондитерские изделия | 7,5 | 11,25 |
| Чай | 0,75 | 1,5 |
| какао,кофейн напиток | 2,25 | 2,4 |
| Дрожжи хлебопекарные | 0,15 | 0,225 |
| Соль | 2,25 | 3,75 |
| крахмал | 2,25 | 3 |
| Специи | 1,5 | 1,5 |

ПРИЛОЖЕНИЕ № 4

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 - до 11 лет и с 12 лет и старше

| Название пищевых веществ | Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух | |
|--------------------------------|--|--|
| | возрастных групп /трех разовое питание/ | |
| | с 7 до 11 лет | с 12 лет и старшей учреждениях начального и среднего профессионального образования |
| Белки (г) | 57,75 | 67,5 |
| Жиры (г) | 59,25 | 69 |
| Углеводы (г) | 251,25 | 287,25 |
| Энергетическая ценность (ккал) | 1762,5 | 2040 |
| Витамин В 1 (мг) | 0,9 | 1,05 |
| Витамин В 2 (мг) | 1,1 | 1,2 |
| Витамин С (мг) | 45 | 52,5 |
| Витамин А (мг рет.эquiv) | 0,525 | 0,675 |
| Кальций (мг) | 825 | 900 |
| Фосфор (мг) | 825 | 900 |
| Магний (мг) | 187,5 | 225 |
| Железо (мг) | 9 | 13,5 |
| Цинк (мг) | 8 | 11 |
| Йод (мг) | 0,08 | 0,1 |

| Возрастная категория : 7 - 11 лет | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|------------------|---------|---------|----------------------|---------|-------------------|---------|----------------|---------------------------|------|---------|---------|--|
| № | Пищевые вещества | | | Энерг.цен. (ккал) | % | Витамины (мг/СУТ) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| | Белки | Жиры | Углев. | | | В1 | С | А/РЕТ.ЭКВ/СУТ. | Са | Р | Мg | Fe | |
| 1 | 57,75 | 59,26 | 251,247 | 1762,50 | 75% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | |
| 2 | 57,75 | 59,25 | 251,28 | 1762,50 | 75% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | |
| 3 | 57,75 | 59,25 | 251,28 | 1762,50 | 75% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | |
| 4 | 57,78 | 59,25 | 251,26 | 1778,50 | 75% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | |
| 5 | 57,75 | 59,24 | 251,24 | 1762,47 | 75% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | |
| 6 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,70 | 75% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | |
| 7 | 57,75 | 59,24 | 251,3 | 1762,50 | 75% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | |
| 8 | 57,71 | 59,25 | 251,5 | 1762,50 | 75% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | |
| 9 | 57,75 | 59,25 | 251,25 | 1762,50 | 75% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | |
| 10 | 57,77 | 59,25 | 251,25 | 1762,50 | 75% | 0,9 | 45 | 525 | 825 | 825 | 187,5 | 9 | |
| ИТОГО | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | | В1 | С | А | Са | Р | Мg | Fe | |
| 10 | 577,51 | 592,488 | 2512,81 | 17641,2 | | 9 | 450 | 5249,99 | 8250 | 8250 | 1874,97 | 108,03 | |
| 1день | 57,751 | 59,249 | 251,281 | 1764,1 | | 0,9 | 45,0000 | 525,00 | 825 | 825 | 187,497 | 10,8034 | |
| | 4,3511 | 4,24111 | | | | | | | 1 | 1 | | | |
| Белки | 58,245 | 4 | 1762,99 | 100 | 14,272 | | | | | | | | |
| Жиры | 59,33 | 4 | 1762,99 | 100 | 14,269 | | | | | | | | |
| Углев. | 251,281 | 9 | 1762,99 | 100 | 128,278 | | | | | | | | |

| Возрастная категория : 12 - 18 лет | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|-------------|---------------|-------------|---------|---------------|----------|---------------|---------------------------|----------|-----------|-----------|--|
| № | Пищевые вещества | | | Энерг.цен. | % | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | | | | |
| день | Белки | Жиры | Углев. | (ккал) | | В1 | С | А(мг рет.экв) | Са | Р | Mg | Fe | |
| 1 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2039,99 | 75% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 | |
| 2 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040,01 | 75% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 | |
| 3 | 67,5 | 69 | 287,245 | 2040,00 | 75% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 | |
| 4 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2029,80 | 75% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 | |
| 5 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040,00 | 75% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 | |
| 6 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040,00 | 75% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 | |
| 7 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040,00 | 75% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 | |
| 8 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040,00 | 75% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 | |
| 9 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040,00 | 75% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 | |
| 10 | 67,5 | 69 | 287,25 | 2040,00 | 75% | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900 | 225 | 13,5 | |
| ИТОГО | Белки | Жиры | Углев. | Ккал | | В1 | С | А | Са | Р | Mg | Fe | |
| 10 | 675 | 689,995 | 2872,5 | 20389,8 | | 10,5 | 525 | 6750 | 9000 | 8999,99 | 2250 | 135,00 | |
| 1день | 67,5 | 68,9995 | 287,25 | 2039,0 | | 1,05 | 52,5 | 675 | 900 | 900,00 | 225 | 13,500 | |
| | 4,25555 | 4,16307 | | | | | | | 1 | 1 | | | |
| Белки | 67,5 | 4,25555 | 2038,98 | 100 | 14,0879 | | | | | | | | |
| Жиры | 68,9995 | 4,16307 | 2038,98 | 100 | 14,0879 | | | | | | | | |
| Углев. | 287,25 | 9 | 2038,98 | 100 | 126,791 | | | | | | | | |