

"Утверждаю"

Руководитель
образовательного
учреждения _____

ПРИМЕРНОЕ

10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания в общеобразовательных учреждениях Нижнеилимского муниципального района

на 2022-2027гг.

всесезонное

Разработано МКУ "Ресурсный центр"

Возраст 7-11 лет								Витамины				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/сут)
			Белки	Жиры	Углевод							
День 1												
Завтрак												
	Каша мол.пшеничная	150	3,3	3,2	19,8	81	384/2008	5,15	0,05	0,01	45,6	1,1
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	638/1989	0,18	0	0,018	0	0
65	Бут.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155
	Фрукты свежие(яблоки)	111	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0
Итого за завтрак		546	11,77	10,59	53,72	365,46		13,58	0,238	0,264	137,4	3,015
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	3,4	1,96	6,3	49,62	57,стр.46, 1992	4,5	0,05	0,06	57,3	0
	Суп летний овощной	200	3,1	10,6	43,24	240,2	8(стр.359)/1992	0,8	0,08	0,08	98	0,6
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	611/2008	1,5	0,12	0,06	30,3	4,5
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0
Итого за обед		823	28,31	34,56	151,74	1004,52		21,41	0,752	0,543	252,6	6
Полдник												
	Макароны с сыром	100	6,6	14,3	18,8	175	283/1989	0,16	0,09	0,1	66,5	0,222
	Йогурт пром.произв.	90	2,19	2,25	4,59	30,4	966/2008	0,59	0,039	0,056	25,3	0
	Шоколад пром.производства	30	4,1	4,2	15,6	134,8	промыш.	0	0,015	0,035	0	0

	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12	55,2	668/1989	2,7	0,048	0,054	0	0,6
Итого за полдник		340	13,49	21,11	50,99	395,4		3,45	0,192	0,245	91,8	0,822
ИТОГО за день		1709	53,57	66,26	256,45	1765,38	0	38,44	1,182	1,052	481,8	9,837

Минеральные вещества

Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
31,4	53,6	4,3	1,2	21,6	0,005	0,0002	0,17
62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
167,9	164	25,2	4,76	128,2	0,029	0,0003	0,532
49,1	26,1	13,08	0,1	80,8	0,004	0,0042	0,18
143,4	91,1	41,8	0,82	149	0,01	0	0,2
82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025
39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
538,8	451,5	114,28	6,57	386,36	0,0508	0,0098	0,818
21,4	18,4	31,1	1,05	54	0	0,0002	0
46,1	42,3	2,25	0,067	7,87	0,0016	0,00011	0,016
22,5	67	40	0,01	43,15	0	0,005	0,01

13,2	10,8	4,8	0,6	24	0,0036	0	0,084
103,2	138,5	78,15	1,727	129	0,0052	0,00531	0,11
809,9	754	217,63	13,06	643,6	0,085	0,01541	1,46

Возраст 12 лет и старше								Витамины						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			теплическая энергия	рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р
			Белки	Жиры	Углеводы									
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	
День 1														
Завтрак														
	Каша мол.пшеничная	200	4,4	4,26	26,4	108	384/2008	6,86	0,06	0,013	45,6	1,46	41,8	71,4
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	638/1989	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8
85	Бут.с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5
	Фрукты свежие(яблоки)	111	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8
Итого за завтрак		616	14,16	12,68	66,12	428,06		15,74	0,268	0,287	142,4	3,41	184,5	187,3
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	100	5,67	3,27	10,5	82,7	57,стр.46, 1992	7,5	0,08	0,08	95,5	0	81,8	43,5
	Суп летний овощной	250	3,8	13,25	54,05	300,3	206/2008	1	0,1	0,1	142,5	0,75	159,7	103,9
	Котлеты домашние	100	7,2	8,1	16,6	122	611/2008	1,7	0,13	0,07	33,7	5	91,1	73,7
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6
	Рис припущенный	180	7,32	7,9	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,034	35,5	0	94	83,5
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4
Итого за обед		992	37,06	42,02	191,15	1244,2		24,96	0,768	0,484	344,6	6,65	649,1	552,4
Полдник														
	Макароны с сыром	100	6,6	14,3	18,8	175	283/1989	0,16	0,09	0,1	66,5	0,222	21,4	18,4
	Йогурт пром.произв.	108	2,6	2,7	5,5	36,45	966/2008	0,7	0,047	0,067	29,7	0	41	50,7
	Шоколад пром.производства	45	6,56	6,72	24,9	215,6	промыш.	0	0,024	0,056	0	0	36	107,2

	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12	55,2	668/1989	2,7	0,048	0,054	0	0,6	13,2	10,8
Итого за полдник		373	16,36	24,08	61,2	482,25		3,56	0,209	0,277	96,2	0,822	111,6	187,1
ИТОГО за день		1981	67,58	78,78	318,47	2154,5	0	44,26	1,245	1,048	583,2	10,882	945,2	926,8



Минеральные вещества

Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
5,7	1,6	28,8	0,006	0,0002	0,22
4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
7,8	0,6	15	0	0	0
5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
28,1	5,3	139,9	0,032	0,0003	0,602
21,8	0,17	134,6	0,007	0,007	0,3
52,2	1	166,3	0,012	0	0,5
8,6	0,63	51	0,008	0,0007	0,027
4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
153,5	7,65	507,3	0,0588	0,0137	1,362
31,1	1,05	54	0	0,0002	0
2,7	0,08	9,45	0,002	0,00013	0,02
64	0,016	69	0	0,008	0,16

4,8	0,6	24	0,0036	0	0,084
102,6	1,746	156,45	0,0056	0,00833	0,264
284,2	14,696	803,65	0,0964	0,02233	2,228

Возраст 7-11 лет								Витамины				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			теплическая	рецептуры	С	В1	В2	А	Д
			Белки	Жиры	Углевод.							
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)		(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)
День 2												
Завтрак												
	Омлет натуральный	150	3,75	4,5	23,5	108	438/2008	7,1	0,07	0,07	53,2	2,27
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	649/1989	2,29	0,045	0,15	15	0,09
55,00	Бутерброд с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	120	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0
завтрак		505	9,7	12,35	70,35	445,6		11,73	0,249	0,284	142,1	3,98
Обед	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	55/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0
	Щи с капуст. и карт.	200	4	6,88	16,4	182,4	187/2008	8,3	0,068	0,1	73,6	0
	Гуляш (куриное филе)	90	9,5	10,3	14,9	133,4	591/2008	1,5	0,12	0,14	130,3	0,5
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0
Итого за обед		773	29,36	27,45	114,9	810,2		23,71	0,74	0,653	263,2	1,4
Полдник												
	Винегрет овощной	100	2,4	3,27	10,5	70,2	100/2008	4,2	0,05	0,011	45,6	0
	Снежок пром.произв.	90	3,03	2,8	5,73	44,4	966/2008	0,5	0,019	0,022	12,3	0,84
	Булочка сдобная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05	13,5	0
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0
Итого за полдник		351	9,9	9	37,18	251,1		13,5	0,169	0,193	83,7	0,84
Итого за день		1629	49	48,8	222,4	1507	0	48,94	1,158	1,13	489	6,22

Минеральные вещества

Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
56,8	57,4	2,3	0,63	22,7	0,005	0,0002	0,16
94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
181,3	165,4	27,5	3,23	146,5	0,016	0,0014	0,616
19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
127,3	69,3	12,8	0,88	151	0,027	0	0,38
82	166,3	19,33	0,17	209,9	0,001	0,0006	0,25
78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
453,9	491,1	105,23	5,49	478,66	0,0498	0,0056	1,113
34,8	33,5	2,4	0,6	18	0,007	0	0,13
46,1	44,4	1,68	0,11	7,65	0,003	0,00005	0,011
12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17
19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
113	105,42	15,18	2,57	91,45	0,023	0,00028	0,501
748,2	761,9	147,9	11,29	716,6	0,089	0,0073	2,23

Возраст 12 лет и старше								Витамины					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			энергетическая рецептур ая ы (ккал/сут)		С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево (г/сут)								
День 2													
Завтрак													
	Омлет натуральный	200	5	6	31,3	144	438/2008	9,47	0,09	0,09	70,9	3,03	75,7
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	649/1989	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94
70,00	Бутерброд с маслом	60/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	120	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12
завтрак		570	12,05	15,95	85,05	524,9		14,1	0,292	0,318	171,5	5,33	206,8
Обед													
	Свеж.огурец	100	1,08	0,11	2	10,8	55/2008	5,8	0,18	0,2	2,83	0	32,5
	Щи с капуст. и карт.	250	5	8,61	20,5	228	187/2008	10,41	0,09	0,125	92	0	159
	Гуляш (куриное филе)	100	10,6	21,4	16,6	148,2	591/2008	1,7	0,13	0,15	144,8	0,6	91
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	26	157,5	683/2008	0,14	0,06	0,03	30,8	0	81,4
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75
Итого за обед		942	36,97	43,04	139	977,9		28,45	0,79	0,655	298,43	1,5	547,2
Полдник													
	Винегрет овощной	100	2,4	3,27	10,5	70,2	100/2008	4,2	0,05	0,011	45,6	0	34,8
	Снежок пром.произв.	108	3,6	3,375	6,88	53,3	966/2008	0,6	0,023	0,027	14,85	1,01	55,3
	Булочка сдобная	80	3,6	3,36	28,64	155	1050/2008	0	0,064	0,08	21,6	0	16,6
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6
Итого за полдник		399	11,82	10,835	49,07	299		13,6	0,197	0,228	94,35	1,01	126,3

Итого за день		1911	60,84	69,8	273	1802	0	56,2	1,279	1,201	564,3	7,84	880
---------------	--	------	-------	------	-----	------	---	------	-------	-------	-------	------	-----

Минеральные вещества

P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
76,5	3,07	0,84	30,27	0,006	0,00026	0,21
54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
199,5	30,37	3,71	170,7	0,019	0,00196	0,816
33,5	9,16	0,43	65,6	0,0026	0	0,16
86,6	16,11	0,8	178	0,025	0	0,35
184,8	21,5	0,19	233	0,011	0,03	0,28
72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19
47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
592,5	132,8	6,21	595,6	0,0578	0,036	1,27
33,5	2,4	0,6	18	0,007	0	0,13
53,3	2,02	0,08	9,18	0,006	0,00006	0,013
31,3	6,67	0,82	24	0,008	0,00016	0,27
4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
122,12	17,19	2,74	98,98	0,029	0,00035	0,603

914,1	180	12,66	865	0,1058	0,0383	2,689
-------	-----	-------	-----	--------	--------	-------

Возраст 7-11лет							Витамины						
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая я (ккал/с ут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)								
День 3													
Завтрак													
	Каша мол.рисовая	150	3,37	3,6	19,6	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	76
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62
65	Бут.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	639/1989	0,18	0	0,018	0	0	19,2
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9
Итого за завтрак		581,25	13,81	11,26	59,02	404,86		20,18	0,248	0,274	118,49	2,515	255,1
Обед													
	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	58/2008	8,04	0,03	0,024	36	0	32,7
	Борщ с кап.и картофель	200	4,1	3,72	10,2	116,4	170/2008	5,7	0,06	0,17	39,5	0	73
	Рыба туш.в томате с овощами	90	6,5	11,1	17,1	155,7	486/2008	3,6	0,081	0,11	60,7	2,25	99
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56
Итого за обед		773	27,48	26,9	114,7	795,1		32,82	0,676	0,699	201,8	6,72	428,8
Полдник													
	Кекс столичный	90	11,93	12,5	51,6	320,94	47/сб.конд.п	0,5	0,04	0,03	113,4	0	48,5
	Кефир пром .производ.	90	1,8	2,8	3,45	44,4	966/2008	1,17	0,019	0,05	0,024	0	57,5
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06	48,7	0	42

Итого за полдник		300	14,33	15,3	70,75	467,34		10,67	0,089	0,14	162,12	0	148
ИТОГО за день		1654,25	55,62	53,46	244	1667	0	63,67	1,01	1,11	482	9,235	831,9

Минеральные вещества						
P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
55,5	8	0,9	21	0,005	0	0,08
47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
182,7	28,6	3,78	114,4	0,026	0,0001	0,291
29,8	3,66	0,48	9,8	0,006	0	0,013
62,5	5,46	0,88	37,7	0,01	0	0,34
68,9	5,51	0,1	69,3	0,024	0,00022	0,21
74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
401	66,46	5,65	226,46	0,0612	0,01322	0,951
60,9	23	0,06	195	0,001	0,0067	0,744
44,5	2,25	0,006	2,25	0,0016	0	0,016
52,5	9	0,3	22,8	0	0	0

157,9	34,25	0,366	220,05	0,0026	0,0067	0,76
741,6	129,3	9,796	560,9	0,0898	0,02	2,002

Возраст 12 лет и старше								Витамины					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая рецептура (ккал/сут)		С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)								
День 3													
Завтрак													
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62
85	Бут.с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2
	Чай полусл.с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	639/1989	0,24	0	0,02	0	0	21,3
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9
Итого за завтрак		636											
Обед													
	Помидор свежий	100	2,78	0,64	11,8	46	58/2008	13,4	0,05	0,04	60	0	54,6
	Борщ с кап.и картоф.мясом кур,смет.	250	5,1	4,65	12,7	145,5	170/2008	7,2	0,11	0,22	49,4	0	91,25
	Рыба туш.в томате с овощами	100	7,25	12,4	19	173	486/2008	4	0,09	0,12	67,5	2,5	110
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75
Итого за обед		942	35,4	32,29	146,2	995,9		41,23	0,73	0,68	250	7,7	531,85
Полдник													
	Кекс столичный	130	17,2	18	74,5	463	47/сб.конд	0,72	0,057	0,04	163	0	70
	Кефир пром .производ.	108	2,16	3,375	4,14	53,3	966/2008	1,4	0,022	0,06	0,029	0	68,9
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06	48,7	0	42

Итого за полдник		358	19,96	21,375	94,34	618,3		11,12	0,109	0,16	211,73	0	180,9
ИТОГО за день		1936	55,36	53,67	240,5	1614	0	52,35	0,839	0,84	462	7,7	712,8

Минеральные вещества						
Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
74	10,67	1,2	28	0,0067	0	0,1
47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
49,8	6,1	0,8	16,4	0,01	0	0,32
112,6	6,83	1,11	47,2	0,012	0	0,43
76,6	6,12	1,11	77	0,027	0,00025	0,23
88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
543	90,92	7,93	301,3	0,0712	0,01525	1,49
87,9	33,2	0,086	281	0,0014	0,0097	1,07
53,46	2,7	0,08	2,7	0,002	0	0,02
52,5	9	0,3	22,8	0	0	0

193,86	44,9	0,466	306,5	0,0034	0,0097	1,09
736,9	135,8	8,396	607,8	0,075	0,025	2,58

Возраст 7-11 лет								Витамины				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Калорийность	рецептуры	С	В1	В2	А	Д
			Белки	Жиры	Углеводы							
		грамм	(г/сут)	(г/сут)	(г/сут)	(ккал/сут)		(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рет.экв/сут)	(мкг/сут)
День 4												
Завтрак												
	Суп молочный с мак.изделиями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76
55	Бутерброд с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62
	Кофейный напиток на молоке	180	3,4	2,7	12,8	72	648/1989	1,3	0,03	0,07	50	0,09
	Сок мультифруктовый промышленного производства	120	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0
Итого за завтрак		595	16,86	16,66	68,36	517,4		8,38	0,7	0,413	131,7	3,51
Обед												
	Маринад овощной с томатом	60	1,92	5,22	8,2	85,2	827/2008	8,5	0,04	0,048	19,2	0
	Суп крестьянский с крупой	200	4,2	9,28	18	88,8	201/2008	8,4	0,064	0,11	17	1,65
	Плов (куриное филе)	200	10,6	9,3	13,2	92	601/2008	0,82	0,07	0,22	200	0
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0
Итого за обед		733	26,03	27,4	98,8	623		30	0,564	0,646	269,2	2,73
Полдник												
	Голубцы ленивые	60	3,4	4,7	9,3	71	636/2008	2,7	0,04	0,06	54,5	2,5
	Корж молочный	100	6,5	12	67	590	598	0,4	0,4	0,7	50	0
	Ряженка(пром.произв.)	90	1,57	2,81	2,64	37,6	966/2008	0,16	0,011	0,036	24,75	0,84
	Фрукты свежие (апельсин)	111	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0
Итого за полдник		361	13,21	19,8	91,54	771,5		9,39	0,495	0,84	138,65	3,34
ИТОГО за день		1689	56,1	63,86	258,7	1912	0	47,8	1,759	1,899	539,55	9,58

Минеральные вещества

Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
80,7	67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,00013	0,0015
62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
84,1	65,8	15	0,45	56	0,005	0,004	0,22
58,3	46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0
303,6	269,8	51,8	4,04	192,3	0,024	0,00543	0,7335
15,6	33	19	0,66	21	0,0015	0	0,0024
91	79,8	14,8	1,2	117	0,0048	0,001	0,16
18,9	70,4	59,6	0,9	191,6	0,002	0,017	1,2
66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
282,5	359	137,2	6,24	386,16	0,0235	0,019	1,5804
58,6	58,7	5,8	0,7	22,9	0,006	0	0,12
146	154,3	26,1	1,4	152	0,001	0,001	0,0012
41	36,5	2,7	0,16	11	0,0016	0,00005	0,016
34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
280,5	268,9	38,98	3,38	227,6	0,0286	0,00505	0,4872
866,6	897,7	228	13,7	806,1	0,076	0,029	2,8011

Возраст 12 лет и старше								Витамины					
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)								
День 4													
Завтрак													
	Суп молочный с мак.изделиями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04	80,7
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62
70	Бутерброд с маслом	60/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1
	Кофейный напиток на молоке	200	3,4	2,7	12,8	76	648/1989	1,3	0,04	0,08	51	0,9	84,1
	Сок мультифруктовый промышленного производства	120	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0	58,3
Итого за завтрак		630	17,96	18,76	75,26	564,7		8,38	0,733	0,437	144,4	4,91	310,2
Обед													
	Маринад овощной с томатом	100	3,2	8,7	13,7	142	827/2008	14,2	0,07	0,08	32	0	26
	Суп крестьянский с крупой	250	5,25	11,6	22,6	111	201/2008	10,5	0,08	0,14	21,2	2,06	113,8
	Плов (куриное филе)	230	12,2	10,7	15,2	106	601/2008	1,03	0,08	0,26	230	0	21,8
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08	66
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75
Итого за обед		892	33,82	36	128,4	819		38,13	0,565	0,633	316,2	3,14	355,1
Полдник													
	Голубцы ленивые	60	3,4	4,7	9,3	71	636/2008	2,7	0,04	0,06	54,5	2,5	58,6
	Корж молочный	100	6,5	12	67	590	598	0,4	0,4	0,7	50	0	146
	Ряженка(пром.произв.)	108	1,89	3,375	3,17	45,2	966/2008	0,2	0,013	0,04	29,7	1,01	49,2
	Фрукты свежие (апельсин)	111	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9
Итого за полдник		379	13,53	20,365	92,07	779,1		9,43	0,497	0,844	143,6	3,51	288,7

ИТОГО за день	1901	65,31	75,1	295,7	2163	0	55,9	1,795	1,914	604	11,6	954
---------------	------	-------	------	-------	------	---	------	-------	-------	-----	------	-----

Минеральные вещества

P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,00013	0,0015
47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
65,8	15	0,46	56	0,005	0,004	0,22
46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0
284,8	53,9	4,32	208,9	0,026	0,00593	0,8835
55	31,8	1,1	35	0,0025	0	0,004
99,75	18,5	1,5	146,2	0,006	0,0012	0,2
81	68,6	1,04	220,4	0,003	0,02	1,38
57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
460,95	180,9	7,68	497,8	0,0267	0,0232	1,884
58,7	5,8	0,7	22,9	0,006	0	0,12
154,3	26,1	1,4	152	0,001	0,001	0,0012
43,8	3,24	0,2	13,2	0,002	0,00005	0,02
19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
276,2	39,52	3,42	229,8	0,029	0,00505	0,4912

1022	274,3	15,42	936,5	0,0817	0,034	3,259
------	-------	-------	-------	--------	-------	-------

Возраст 7-11 лет								Витамины				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Титеск ая (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)							
День 5												
Завтрак												
	Запеканка творожная	150	2,18	2,8	19,6	115,1	469/2008	5,515	0,06	0,05	11,3	2,06
65	Бут.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	640/1989	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные	120	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9
Итого за завтрак		515	8,61	9,12	72,5	448,4		15,625	0,179	0,18	57,3	3,139
Обед												
	С-т "оригинальный"	60	1,44	4,36	8,1	84,2	31(стр.209)1992	1,02	0,03	0,055	71,8	0
	Рассольник С-П с мясом, смет.	200	3,95	6,12	22,3	141,5	197/2008	3,65	0,097	0,12	64,2	1,9
	Тефтели с рисом с/с	90	6,8	7,8	17,8	186	619/2008	0,87	0,09	0,11	27	0,09
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008	13	0,022	0,02	36,6	1,2
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0
Итого за обед		793	27,67	28,48	135,8	938,2		18,95	0,666	0,583	229,2	3,19
Полдник												
	Блинчики с фр.повидлом 60/15	75	5,01	6,3	21,75	161,5	671/1989	0,075	0,022	0,077	14,2	0,11
	Зефир пром.производства	30	4,32	4,14	5,13	68,7	промыш.	0,51	0,006	0,057	45	0
	Йогурт пром.произв.	90	2,19	2,8	4,59	30,4	966/2008	0,59	0,039	0,056	25,3	0
	Фрукты свежие (груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0
Итого за полдник		306	12,1	14,5	50,57	314,5		5,975	0,787	0,23	88,15	0,11

ИТОГО за день	1614	48,38	52,1	258,9	1701	0	40,55	1,632	0,993	374,65	6,439
---------------	------	-------	------	-------	------	---	-------	-------	-------	--------	-------

Минеральные вещества

Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
45,6	50,56	5,8	0,9	21	0,005	0	0,11
48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
19	23	5	0,24	15,6	0,0012	0,001	0,0024
66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
179,2	176,56	25,8	2,52	109,9	0,0132	0,001	0,2124
1,08	20,1	31,44	1,56	142,8	0,0006	0	0,318
88	61,3	4,9	0,89	61,6	0,002	0	0,16
90,6	73,3	16,4	0,72	49	0,02	0	0,37
78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
421,98	406,5	102,14	7,8	338,36	0,0484	0,001	1,252
24,4	49,8	7,2	1,35	55,7	0,012	0	0,014
0,36	4,92	15,8	0,084	50,58	0	0	0,108
46,1	42,3	2,25	0,067	7,87	0,0016	0,00011	0,016
24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
95,46	107,62	29,13	2,371	165,15	0,0236	0,00281	0,318

696,6	690,7	157,1	12,69	613,4	0,085	0,0048	1,782
-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	-------

Возраст 12 лет и старше								Витамины				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	АД	
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)						рет.эк в/сут	(мкг/сут)
День 5												
Завтрак												
	Запеканка творожная	200	2,9	3	25,7	153	469/2008	8,2	0,08	0,06	15	2,7
85	Бут.с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	640/1989	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные	120	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9
Итого за завтрак		585	10,62	10,35	84,4	521,9		18,76	0,219	0,21	66	3,814
Обед												
	С-т "оригинальный"	100	2,4	7,27	13,5	140,3	/1992	2,2	0,05	0,091	119,6	0
	Рассольник С-П с мясом, смет.	250	4,9	7,65	27,8	176	197/2008	4,6	0,12	0,15	80,2	2,3
	Тефтели с рисом с/с	100	7,5	8,6	19,7	206	619/2008	0,96	0,1	0,12	30	0,1
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,03	35,5	0
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008	13	0,022	0,02	36,6	1,2
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0
Итого за обед		962	35,36	36,44	171,3	1183,3		21,32	0,675	0,546	301,9	3,6
Полдник												
	Блинчики с фр.повидлом 85/15	100	6,6	8,4	29	215	671/1989	0,1	0,029	0,1	18,9	0,14
	Зефир пром.производства	45	5,9	5,65	7	93,9	промыш.	1,31	0,008	0,077	61,5	0
	Йогурт пром.произв.	108	2,6	3,375	5,5	36,45	966/2008	0,7	0,047	0,067	29,7	0
	Фрукты свежие (груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0
Итого за полдник		364	15,68	18,685	60,6	399,25		6,91	0,804	0,284	113,75	0,14
ИТОГО за день		1911	61,66	65,48	316,3	2104	0	46,99	1,698	1,04	481,7	7,554

Минеральные вещества

Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
67,4	66,6	7,7	1,2	28	0,006	0	0,14
54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
19	23	5	0,24	15,6	0,0012	0,0001	0,0024
66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
207,2	198,1	29,2	2,96	121,4	0,0162	0,0001	0,2624
1,8	33,5	52,4	2,6	238	0,001	0	0,53
110	76,6	6,1	1,1	77	0,0025	0	0,2
100,6	81,4	18,2	0,8	54	0,022	0	0,41
93,9	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
506,8	506,6	145,3	9,9	498,7	0,0533	0,002	1,666
32,5	66,4	9,6	1,8	74,2	0,016	0	0,018
0,49	6,7	21,5	0,11	69,1	0	0	0,29
41	50,7	2,7	0,08	9,45	0,002	0,00013	0,02
24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
98,59	134,4	37,68	2,86	203,75	0,028	0,00283	0,508
812,6	839,1	212	15,72	823,9	0,098	0,005	2,436

Возраст 7-11 лет								Витамины				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/с ут)	рецептур ы	С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/су)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)							
День 6												
Завтрак	Каша молочная овсяная "Геркулес"	150	5,7	4,75	29,5	148	384/2008	3,8	0,075	0,022	73	0,71
	Яйцо вареное	40	4,08	4,6	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76
55	Бутерброд с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62
	Какао на молоке	200	3,8	2,65	7,8	116	649/1989	2,69	0,047	0,16	17	0,9
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0
Итого за завтрак		556	18,61	18,07	68,08	499,8		16,19	0,292	0,335	184,9	4,99
Обед												
	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	55/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0
	Суп карт.с бобовыми(горох)	200	3,95	6,6	18,2	129	206/2008	2,75	0,07	0,09	46,9	0,9
	Оладьи из печени	90	3,3	0,9	3,42	77,5	622/2008	5,5	0,05	0,05	72,8	0,05
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03	60	0
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57
	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,18	7,42	60	1014/2008	3,1	0	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0
Итого за обед		823	23,57	20,45	96,94	709		20,68	0,75	0,72	219	4,52
Полдник												
	Рагу овощное	80	6,1	11,5	13,65	210	321/2008	7,6	0,07	0,059	111	2,5
	Булочка сдобная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05	13,5	0
	Снежок пром.произв.	90	3,03	2,8	5,73	44,4	966/2008	0,5	0,019	0,022	12,3	0,84
	Сок грушевый	120	0,72	0,54	19,8	82	промыш.	8,4	0,036	0,054	2,88	0
Итого за полдник		340	12,1	16,94	57,08	452,4		16,5	0,165	0,185	139,68	3,34

ИТОГО за день		1719	54,28	55,46	222,1	1661	0	53,4	1,207	1,24	543,6	12,85
---------------	--	------	-------	-------	-------	------	---	------	-------	------	-------	-------

Минералы

Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
77	76	4,4	0,78	33	0,009	0,003	0,068
62	47,8	4,8	1	16	0,008	0,0001	0,082
18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056
49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
305,7		31,4	3,75	177,5	0,038	0,0043	0,665
19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
69,3	43,3	3,29	0,8	36,5	0,007	0	0,17
12,6	33,6	8,6	0,2	174,6	0,0036	0,0009	0,46
8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
37,4	1,8	2	0,3	4,8	0	0	0
35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
315,6	331,3	71,72	5,5	367,46	0,0284	0,0099	1,063
132,3	115,6	8	1,16	24	0,003	0,0003	0,2
12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17
46,1	44,4	1,68	0,11	7,65	0,003	5E-05	0,011
34,2	28,8	21,6	1,14	27,9	0,0018	0	0,0018
225,1	212,3	36,28	3,03	77,55	0,0128	0,0005	0,3828

846,4	544	139	12,3	622,5	0,079	0,015	2,11
-------	-----	-----	------	-------	-------	-------	------

Возраст 12 лет и старше								Витамины				
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)							
День 6												
Завтрак	Каша молочная овсяная "Геркулес"	200	7,6	6,3	39,3	197	384/2008	5,1	0,1	0,03	97	0,95
	Яйцо вареное	40	4,08	4,6	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76
70	Бутерброд с маслом	60/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21
	Какао на молоке	200	3,8	2,65	7,8	116	649/1989	2,69	0,047	0,16	17	0,09
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0
Итого за завтрак		621	21,61	21,72	84,78	592,1		17,49	0,34	0,357	220,6	5,01
Обед												
	Свеж.огурец	100	0,8	0,1	2,5	14	55/2008	10	0,03	0,04	0,1	0
	Суп карт.с бобовыми(горох)	250	4,9	8,25	22,7	161	206/2008	3,4	0,08	0,11	58,6	1,1
	Оладьи из печени	101	3,7	1,01	3,8	87	622/2008	6,2	0,06	0,06	81,7	0,06
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03	60	0
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	8,2	66,6	1014/2008	3,4	0	0,05	0	0
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0
Итого за обед		1013	30,17	25,16	126,2	900,6		29,98	0,665	0,575	245,5	5,46
Полдник												
	Рагу овощное	80	6,1	11,5	13,65	210	321/2008	7,6	0,07	0,059	111	2,5
	Булочка сдобная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05	13,5	0
	Снежок пром.произв.	108	3,6	3,375	6,88	53,3	966/2008	0,6	0,023	0,027	14,85	1,01
	Сок грушевый	120	0,72	0,54	19,8	82	промыш.	8,4	0,036	0,054	2,88	0
Итого за полдник		358	12,67	17,515	58,23	461,3		16,6	0,169	0,19	142,23	3,51

ИТОГО за день	1992	64,45	64,4	269,2	1954	0	64,07	1,174	1,122	608,33	13,98
----------------------	------	-------	------	-------	------	---	-------	-------	-------	--------	-------

Минералы

Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
102,6	101	5,8	1,04	44	0,012	0,004	0,09
62	47,8	4,8	1	16	0,008	0,0001	0,082
25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056
49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
337,9	289,4	34,9	4,28	205,1	0,043	0,0058	0,837
23	42	14	0,6	14,1	0,003	0	0,017
86,6	54	4,1	1	45,6	0,008	0	0,2
14,1	37,7	9,6	0,22	196	0,004	0,0148	0,51
8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
41,5	2	2,2	0,3	5,3	0	0	0
52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
393,9	432,4	102,27	6,78	424,2	0,0322	0,0258	1,187
132,3	115,6	8	1,16	24	0,003	0,0003	0,2
12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17
55,3	53,3	2,02	0,08	9,18	0,006	0,00006	0,013
34,2	28,8	21,6	1,14	27,9	0,0018	0	0,0018
234,3	221,2	36,62	3	79,08	0,0158	0,00046	0,3848

966,1	943	173,79	14,06	708,38	0,091	0,0321	2,4088
-------	-----	--------	-------	--------	-------	--------	--------

Возраст 7-11лет								Витамины		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			калорийная ценность (ккал/сут)	рецептуры	С	В1	В2
			Белки	Жиры	Углеводы					
День 7										
Завтрак										
	Каша мол.рисовая	155	3,37	3,6	20,3	128	384/2008	7,6	0,06	0,07
65	Бул.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	639/1989	0,18	0	0,018
	Фрукты свежие(яблоки)	111	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09
Итого за завтрак		511	7,76	8,69	53,94	336,66		16,03	0,22	0,248
Обед										
	Икра кабачковая	60	0,72	7,85	4,62	96,8	промыш.	2,8	0,018	0,018
	Суп карт.с рыбн.конс.	200	1,7	3,7	9,6	81	204/2008	6,8	0,06	0,07
	Котлеты,биточки (курица)	90	11,3	12,6	6,8	187	667/2008	1,5	0,14	0,19
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11
Итого за обед		823	29,48	35,35	106,52	876,7		21,86	0,69	0,601
Полдник										
	Оладьи с повидлом фруктовым.	100	1,25	2,35	25,6	133	1046/2008	0,8	0,04	0,03
	Кефир пром .производ.	90	1,8	2,8	3,45	44,4	966/2008	1,17	0,019	0,05
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06
Итого за полдник		310	3,65	5,15	44,75	279,4		10,97	0,089	0,14

ИТОГО за день	1644	40,89	49,19	205,21	1492,8	0	48,86	0,999	0,989
---------------	------	-------	-------	--------	--------	---	-------	-------	-------

Ы		Минеральные вещества							
А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(рет.экв/ сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
19,09	0,6	78,5	55,5	8,3	0,09	21	0,005	0	0,08
37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
63,69	0,755	153	118,1	24,4	2,65	111,6	0,024	0	0,36
66,8	0	69,2	38	27,8	0,48	211	0	0	0,3
34,2	0,06	66,4	60,1	3,8	0,8	26	0,009	0	0,019
20,3	0,14	27	129,6	15,3	1,08	65,3	0,0054	0,00018	0,16
60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
238,9	1,1	396,2	503,6	100	7,04	403,16	0,0386	0,00518	0,867
25	1,1	33,5	26,5	2,2	0,18	11,6	0,002	0,0001	0,07
0,024	0	57,5	44,5	2,25	0,006	2,25	0,0016	0	0,016
48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
73,724	1,1	133	123,5	13,45	0,486	36,65	0,0036	0,0001	0,086

376,31	2,955	682,2	745,2	137,85	10,176	551,41	0,0662	0,0053	1,313
--------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	-------

Возраст 12 лет и старше							Витамины			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)					
День 7										
Завтрак										
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09
85	Бул.с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	639/1989	0,18	0	0,018
	Фрукты свежие(яблоки)	111	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09
Итого за завтрак		576	10,17	10,92	65,54	414,86		19,01	0,26	0,288
Обед										
	Икра кабачковая	100	1,2	13,1	7,7	121	промыш.	4,7	0,03	0,03
	Суп карт.с рыбн.конс.	250	3,1	6,96	10,12	140,2	204/2008	7,8	0,08	0,08
	Котлеты, биточки (курица)	100	12,6	14	7,6	208	667/2008	1,68	0,16	0,22
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03
	Рис припущенный	180	7,32	7,9	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,034
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06
Итого за обед		992	37,74	47,96	133,62	1115,6		25,09	0,698	0,544
Полдник										
	Оладьи с повидлом фруктовым.	130	1,62	3,05	33,2	172	1046/2008	1,04	0,05	0,039
	Кефир пром .производ.	108	2,16	3,375	4,14	53,3	966/2008	1,4	0,022	0,06
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06
Итого за полдник		358	4,38	6,425	53,04	327,3		11,44	0,102	0,159

ИТОГО за день		1926	52,29	65,305	252,2	1857,8	0	55,54	1,06	0,991
----------------------	--	------	-------	--------	-------	--------	---	-------	------	-------

Ы		Минеральные вещества							
А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(рет.экв/ сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
25,45	0,8	101	74	10,67	0,12	28	0,0067	0	0,1
42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
75,05	0,99	181,7	142,1	28,27	2,82	123,1	0,0277	0	0,4
131,3	0	105,3	53,3	46,3	0,8	252	0	0	0
48	0,06	97,4	71,1	21,8	0,82	36	0,01	0	0,02
22,6	0,16	30,2	144	17	1,2	72,6	0,006	0,0002	0,25
60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
35,5	0	94	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
325,4	1,12	518,7	607,6	157,4	8,27	506,2	0,0422	0,0062	0,78
32,5	1,43	43,5	34,4	2,8	0,23	15	0,0026	0,0001	0,09
0,029	0	68,9	53,46	2,7	0,08	2,7	0,002	0	0,02
48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
81,229	1,43	154,4	140,36	14,5	0,61	40,5	0,0046	0,0001	0,11

481,68	3,54	854,8	890,06	200,17	11,7	669,8	0,0745	0,0063	1,29
--------	------	-------	--------	--------	------	-------	--------	--------	------

Возраст 7-11 лет								Витамины		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			калорийная ценность (ккал/сут)	рецептур ы	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)					
День 8										
Завтрак										
	Каша мол.пшеничная	150	3,3	3,2	19,8	81	384/2008	5,15	0,05	0,01
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	638/1989	0,18	0	0,018
65	Бут.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07
	Фрукты свежие (груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04
Итого за завтрак		546	12,35	11,85	66,82	371,76		12,83	0,878	0,214
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	3,4	1,96	6,3	49,62	57,стр.46, 1992	4,5	0,05	0,06
	Суп карт. с мясн.фрикад.	200	3,93	7,5	10,9	133	103/1989	3	0,026	0,093
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	611/2008	1,5	0,12	0,06
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05
	Гречневая каша	150	4,96	4,42	15,81	119	679/2008	0,12	0,11	0,08
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11
Итого за обед		823	28	29,28	109,21	858,82		23,6	0,751	0,608
Полдник										
	Картофельные котлеты	100	6,44	6,87	11,4	168	330/2008	4,3	0,09	0,1
	Рожок песочный	50	6,44	6,87	11,4	168	330/2008	4,3	0,09	0,1
	Йогурт пром.произв.	90	2,19	2,8	4,59	30,4	966/2008	0,59	0,039	0,056
	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12	55,2	668/1989	2,7	0,048	0,054

Итого за полдник		360	15,67	16,9	39,39	421,6		11,89	0,267	0,31
ИТОГО за день		1729	56,02	58,03	215,42	1652,2	0	48,32	1,896	1,132

ы		Минеральные вещества							
А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(рел.экв/ сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
45,6	1,1	31,4	53,6	4,3	1,2	21,6	0,005	0,0002	0,17
47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
133,45	3,015	185,2	166,8	24,98	4,51	131,9	0,027	0,003	0,532
57,3	0	49,1	26,1	13,08	0,1	80,8	0,004	0,0042	0,18
48,4	1,2	65,7	52,4	3,8	0,93	45,6	0,006	0	0,06
30,3	4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025
9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
25,6	0,48	63,5	86,2	7,21	0,62	41,3	0,012	0,00011	0,19
28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
199	7,08	446,3	429,4	78,49	6,21	298,46	0,0488	0,00991	0,688
88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15
88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15
25,3	0	46,1	42,3	2,25	0,067	7,87	0,0016	0,00011	0,016
0	0,6	13,2	10,8	4,8	0,6	24	0,0036	0	0,084

201,3	5,6	245,1	239,3	23,65	1,867	95,67	0,0212	0,00071	0,4
533,75	15,695	876,6	835,5	127,12	12,587	526,03	0,097	0,0136	1,62

Возраст 12 лет и старше								Витамины		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			калорийность (ккал/сут)	рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)					
День 8										
Завтрак										
	Каша мол.пшеничная	200	4,4	4,26	26,4	108	384/2008	6,86	0,06	0,013
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	638/1989	0,18	0	0,018
85	Бут.с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09
	Фрукты свежие (груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04
Итого за завтрак		616	14,74	13,94	79,22	434,36		14,99	0,908	0,237
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	5,67	3,27	10,5	82,7	57,стр.46, 1992	7,5	0,08	0,08
	Суп карт. с мясн.фрикад.	250	4,91	9,4	13,6	166	206/2008	3,75	0,033	0,12
	Котлеты домашние	100	7,2	8,1	16,6	122	611/2008	1,7	0,13	0,07
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05
	Каша гречневая	180	5,9	5,3	18,9	142,8	679/2008	0,14	0,13	0,09
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06
Итого за обед		952	36,75	35,57	138,4	1063,7		27,69	0,763	0,56
Полдник										
	Картофельные котлеты	100	6,44	6,87	11,4	168	330/2008	4,3	0,09	0,1
	Рожок песочный	50	6,44	6,87	11,4	168	330/2008	4,3	0,09	0,1
	Йогурт пром.произв.	108	2,6	3,375	5,5	36,45	966/2008	0,7	0,047	0,067
	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12	55,2	668/1989	2,7	0,048	0,054

Итого за полдник		378	16,08	17,475	40,3	427,65		12	0,275	0,321
ИТОГО за день		1946	67,57	66,985	257,92	1925,7	0	54,68	1,946	1,118

Ы		Минеральные вещества							
А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(рет.экв/ сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
45,6	1,46	41,8	71,4	5,7	1,6	28,8	0,006	0,0002	0,22
47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
138,45	3,41	201,8	190,1	27,88	5,05	143,6	0,03	0,003	0,602
95,5	0	81,8	43,5	21,8	0,17	134,6	0,007	0,007	0,3
60,5	1,5	82	65,5	4,75	1,16	57	0,0075	0	0,075
33,7	5	91,1	73,7	8,6	0,63	51	0,008	0,0007	0,027
9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
30,7	0,57	76,2	103	8,6	0,74	49,5	0,014	0,00013	0,22
28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
257,8	7,97	553,6	533,5	108,65	7,25	416,6	0,0563	0,01383	0,937
88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15
88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15
29,7	0	41	50,7	2,7	0,08	9,45	0,002	0,00013	0,02
0	0,6	13,2	10,8	4,8	0,6	24	0,0036	0	0,084

205,7	5,6	240	247,7	24,1	1,88	97,25	0,0216	0,00073	0,404
601,95	16,98	995,4	971,3	160,63	14,18	657,45	0,1079	0,0176	1,943

Возраст 7-11 лет								Витамины		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал/сут)	рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)					
День 2										
Завтрак										
	Омлет натуральный	150	3,75	4,5	23,5	108	438/2008	7,1	0,07	0,07
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	649/1989	2,29	0,045	0,15
55	Бутерброд с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	120	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027
Итого за завтрак		505	9,7	12,35	70,35	445,6		11,73	0,249	0,284
Обед										
	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	55/2008	3,5	0,11	0,12
	Суп-лапша дом.с курицей	200	4,2	9,3	18,1	88,9	218/2008	8,4	0,064	0,11
	Гуляш (куриное филе)	90	9,5	10,3	14,9	133,4	591/2008	1,5	0,12	0,14
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11
Итого за обед		773	29,56	29,87	116,6	716,7		23,81	0,736	0,663
Полдник										
	Макаронны с сыром	100	6,6	14,3	18,8	175	283/1989	0,16	0,09	0,1
	Снежок пром.произв.	90	3,03	2,8	5,73	44,4	966/2008	0,5	0,019	0,022
	Булочка сдобная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11
Итого за полдник		351	14,1	20,03	45,48	355,9		9,46	0,209	0,282
ИТОГО за ДЕНЬ		1629	53,36	62,25	232,43	1518,2	0	45	1,194	1,229

ы		Минеральные вещества							
А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(рет.экв/ сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
53,2	2,27	56,8	57,4	2,3	0,63	22,7	0,005	0,0002	0,16
15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
142,1	3,98	181,3	165,4	27,5	3,23	146,5	0,016	0,0014	0,616
1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
17	1,65	91	79,8	14,8	1,2	117	0,0048	0,001	0,16
130,3	0,5	82	166,3	19,33	0,17	209,9	0,001	0,0006	0,25
29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
206,6	3,05	417,6	501,6	107,23	5,81	444,66	0,0276	0,0066	0,893
66,5	0,222	21,4	18,4	31,1	1,05	54	0	0,0002	0
12,3	0,84	46,1	44,4	1,68	0,11	7,65	0,003	0,00005	0,011
13,5	0	12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17
12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
104,6	1,062	99,6	90,32	43,88	3,02	127,45	0,016	0,00048	0,371
453,3	8,092	698,5	757,32	178,61	12,06	718,61	0,0596	0,0085	1,88

Возраст 12 лет и старше								Витамины			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			калорийность (ккал/сут)	рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)						
День 9											
Завтрак											
	Омлет натуральный	200	5	6	31,3	144	438/2008	9,47	0,09	0,09	70,9
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	649/1989	2,29	0,045	0,15	15
70,00	Бутерброд с маслом	60/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	120	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4
Итого за завтрак		570	12,05	15,95	85,05	524,9		14,1	0,292	0,318	171,5
Обед											
	Свеж.огурец	100	1,08	0,11	2	10,8	55/2008	5,8	0,18	0,2	2,83
	Суп-лапша дом.с курицей	250	5,25	11,6	22,6	111	187/2008	10,5	0,08	0,14	21,2
	Гуляш (куриное филе)	100	10,6	21,4	16,6	148,2	591/2008	1,7	0,13	0,15	144,8
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	26	157,5	683/2008	0,14	0,06	0,03	30,8
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0
Итого за обед		942	37,22	46,03	141,1	860,9		28,54	0,78	0,67	227,63
Полдник											
	Макаронны с сыром	100	6,6	14,3	18,8	175	283/1989	0,16	0,09	0,1	66,5
	Снежок пром.произв.	108	3,6	3,375	6,88	53,3	966/2008	0,6	0,023	0,027	14,85
	Булочка сдобная	80	3,6	3,36	28,64	155	1050/2008	0	0,064	0,08	21,6
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3
Итого за полдник		399	16,02	21,865	57,37	403,8		9,56	0,237	0,317	115,25
Итого за день		1911	65,29	83,845	283,52	1789,6	0	52,2	1,309	1,305	514,38

Минеральные вещества

Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
3,03	75,7	76,5	3,07	0,84	30,27	0,006	0,00026	0,21
0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
5,33	206,8	199,5	30,37	3,71	170,67	0,019	0,00196	0,816
0	32,5	33,5	9,16	0,43	65,6	0,0026	0	0,16
2,06	113,8	99,75	18,5	1,5	146,2	0,006	0,0012	0,2
0,6	91	184,8	21,5	0,19	233	0,011	0,03	0,28
0	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19
0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
3,56	502	605,65	135,16	6,91	563,8	0,0388	0,0372	1,12
0,222	21,4	18,4	31,1	1,05	54	0	0,0002	0
1,01	55,3	53,3	2,02	0,08	9,18	0,006	0,00006	0,013
0	16,6	31,3	6,67	0,82	24	0,008	0,00016	0,27
0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
1,232	112,9	107,02	45,89	3,19	134,98	0,022	0,00055	0,473
10,122	821,7	912,17	211,42	13,81	869,45	0,0798	0,0397	2,409

Возраст 7-11 лет								Витамины		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал/сут)	рецептур ы	С	В1	В2
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)					
День 10										
Завтрак										
	Каша мол.рисовая	150	3,37	3,6	19,6	128	384/2008	7,6	0,06	0,07
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076
65	Бут.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	639/1989	0,18	0	0,018
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04
Итого за завтрак		546	13,81	11,26	59,02	404,86		20,18	0,248	0,274
Обед										
	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	58/2008	8,04	0,03	0,024
	Борщ с кап.и картофель	200	4,1	3,72	10,2	116,4	170/2008	5,7	0,06	0,17
	Рыба туш.в томате с овощами	90	6,5	11,1	17,1	155,7	486/2008	3,6	0,081	0,11
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11
Итого за обед		773	27,48	26,9	114,7	795,1		32,82	0,676	0,699
Полдник										
	Кекс столичный	90	11,93	12,5	51,6	320,94	47/сб.конд	0,5	0,04	0,03
	Кефир пром .производ.	90	1,8	2,8	3,45	44,4	966/2008	1,17	0,019	0,05
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06
Итого за полдник		300	14,33	15,3	70,75	467,34		10,67	0,089	0,14
ИТОГО за день		1619	55,62	53,46	244,47	1667,3	0	63,67	1,013	1,113

Ы		Минеральные вещества							
А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(рет.экв/ сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
19,09	0,6	76	55,5	8	0,9	21	0,005	0	0,08
47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
118,49	2,515	255,1	182,7	28,6	3,78	114,4	0,026	0,0001	0,291
36	0	32,7	29,8	3,66	0,48	9,8	0,006	0	0,013
39,5	0	73	62,5	5,46	0,88	37,7	0,01	0	0,34
60,7	2,25	99	68,9	5,51	0,1	69,3	0,024	0,00022	0,21
37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
201,8	6,72	428,8	401	66,46	5,65	226,46	0,0612	0,01322	0,951
113,4	0	48,5	60,9	23	0,06	195	0,001	0,0067	0,744
0,024	0	57,5	44,5	2,25	0,006	2,25	0,0016	0	0,016
48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
162,124	0	148	157,9	34,25	0,366	220,05	0,0026	0,0067	0,76
482,41	9,235	831,9	741,6	129,31	9,796	560,91	0,0898	0,02	2,002

Возраст 12 лет и старше							Витамины			
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			калорийность (ккал/сут)	рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)					
День 10										
Завтрак										
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076
85	Бут.с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09
	Чай полусл.с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	639/1989	0,24	0	0,02
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04
Итого за завтрак		636	16,26	13,5	72,38	499,6		23,22	0,288	0,316
Обед										
	Помидор свежий	100	2,78	0,64	11,8	46	58/2008	13,4	0,05	0,04
	Борщ с кап.и картоф.мясом кур,смет.	250	5,1	4,65	12,7	145,5	170/2008	7,2	0,11	0,22
	Рыба туш.в томате с овощами	100	7,25	12,4	19	173	486/2008	4	0,09	0,12
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06
Итого за обед		942	35,4	32,29	146,2	995,9		41,23	0,73	0,68
Полдник										
	Кекс столичный	130	17,2	18	74,5	463	47/сб.конд	0,72	0,057	0,04
	Кефир пром .производ.	108	2,16	3,375	4,14	53,3	966/2008	1,4	0,022	0,06
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06
Итого за полдник		358	19,96	21,375	94,34	618,3		11,12	0,109	0,16
ИТОГО за день		1936	71,62	67,165	312,92	2113,8	0	75,57	1,127	1,156

Ы		Минеральные вещества							
А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
(рет.экв/ сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
25,45	0,8	101	74	10,67	1,2	28	0,0067	0	0,1
47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
129,85	2,75	288,4	208,3	33,57	4,29	127,5	0,0297	0,0001	0,331
60	0	54,6	49,8	6,1	0,8	16,4	0,01	0	0,32
49,4	0	91,25	112,6	6,83	1,11	47,2	0,012	0	0,43
67,5	2,5	110	76,6	6,12	1,11	77	0,027	0,00025	0,23
45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
250	7,7	531,85	543	90,92	7,93	301,3	0,0712	0,01525	1,49
163	0	70	87,9	33,2	0,086	281	0,0014	0,0097	1,07
0,029	0	68,9	53,46	2,7	0,08	2,7	0,002	0	0,02
48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
211,729	0	180,9	193,86	44,9	0,466	306,5	0,0034	0,0097	1,09
591,58	10,45	1001,2	945,16	169,39	12,686	735,3	0,1043	0,0251	2,911

Использованные источники

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий под редакцией А.И.Здобнова и др.,Москва,2008г.

Сборник рецептов блюд диетического питания,по редакцией В.И.Шалуна и др.,Киев,1989г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий национальных кухонь России,под редакцией А.П.Рубан и др.,Москва,1992г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией |

В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010 г.

Сборник рецептов кондитерских изделий под.ред.Бутейкис

г.
М.П. Могильного и

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд в ОО

Для дополнительного обогащения рациона питания в ОО проводится С-витаминизация третьих

Питьевой режим в ОО организован с использованием кипяченой воды с соблюдением требований санитарных правил или с выдачей упакованной питьевой воды.

Витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется мед.работником в соответствии с указаниями по приему премиксов

менению

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, мин. веществах					
		за сутки	в школе	за сутки	в школе
	Показатели	7-11 лет	7-11(60%)	12 лет и старше	12 лет и старше(60%)
1	белки (г/сут)	77	46,2	90	54
2	жиры (г/сут)	79	47,4	92	55,2
3	углеводы (г/сут)	335	201	383	229,8
4	энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	1410	2720	1632
5	витамин С (мг/сут)	60	36	70	42
6	витамин В1 (мг/сут)	1,2	0,72	1,4	0,84
7	витамин В2 (мг/сут)	1,4	0,84	1,6	0,96
8	витамин А (рет. экв/сут)	700	420	900	540
9	витамин D (мкг/сут)	10	6	10	6
10	кальций (мг/сут)	1100	660	1200	720
11	фосфор (мг/сут)	1100	660	1200	720
12	магний (мг/сут)	250	150	300	180
13	железо (мг/сут)	12	7,2	18	10,8
14	калий (мг/сут)	1100	660	1200	720
15	йод (мг/сут)	0,1	0,06	0,1	0,06
16	селен (мг/сут)	0,03	0,018	0,05	0,03
17	фтор (мг/сут)	3	1,8	4	2,4

Приложение N 7				
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20				
Таблица №2				
Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка)				
Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста			
	100%	60% за время в школе	100%	60% за время в школе
		7-11 лет		12 лет и старше
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	48	120	72
Хлеб пшеничный	150	90	200	120
Мука пшеничная	15	9	20	12
Крупы, бобовые	45	27	50	30
Макаронные изделия	15	9	20	12
Картофель	187	112	187	112
Овощи свежие, зелень	280	168	320	192
Фрукты (плоды) свежие	185	111	185	111
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	9	20	12
Соки плодовоовощные, напитки витаминизирован	200	120	200	120
Мясо 1 категории б/к	70	42	78	47
Субпродукты(печень,язык,сердце)	30	18	40	24
Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат)	35	21	53	32
Рыба-филе,в т.ч.филе слабо- или малосоленое	58	35	77	46
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180	350	210
Кисломолочные продукты (массовая доля жира	150	90	180	108
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	50	30	60	36
Сыр	10	6	15	9

Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	6	10	6
Масло сливочное	30	18	35	21
Масло растительное	15	9	18	11
Яйцо диетическое	1шт	24	1шт	24
Сахар***	30	18	35	21
Кондитерские изделия	10	6	15	9
Чай	1	0,6	2	1,2
Какао	1	0,6	1,2	0,72
Кофейный напиток	2	1,2	2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	0,3	0,18
Соль йодированная	3	1,8	4	2,4
Крахмал	3	1,8	5	3
Специи	2	1,2	2	1,2

**Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20**

Таблица 3

Тип организации	Прием пищи	Доля потребности в пищевых веществах и энергии за время в школе
Общеобразовательные организации	Завтрак	20%
	Обед	30%
	Полдник	10%
	ИТГО за день	60%

**Приложение №9
к СанПин 2.3./2.4.3590-20**

Таблица 3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах не менее)		
Показатели	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак	500	550
Обед	700	800
Полдник	300	350
Итого за день	1500	1700

**Приложение №9
к СанПин 2.3./2.4.3590-20**

Таблица 3

Блюдо		Масса порций	
		7-11 лет	12 лет и старше
1	Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
2	Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
3	Первое блюдо	200-250	250-300
4	Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
5	Гарнир	150-200	180-230
6	Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200

7	Фрукты	100	100
---	--------	-----	-----

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 10 дней

Возраст 7-11 лет

Дни	Пищевые вещества			Эн.цен.	Витамины					Минеральные			
	Б	Ж	У		К	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg
1	52,07	63,78	256,45	1717,98	38,16	0,925	0,926	481,8	9,837	828,96	723,8	198,03	11,997
2	48,96	48,8	222,43	1506,9	48,94	1,158	1,13	489	6,22	748,2	761,92	147,91	11,29
3	55,62	53,46	244,47	1667,3	63,67	1,013	1,113	482,414	9,235	831,9	741,6	129,31	9,796
4	56,1	63,86	258,7	1911,9	47,77	1,759	1,899	539,55	9,58	866,6	897,7	227,98	13,66
5	48,38	52,1	258,87	1701,1	40,55	1,632	0,993	374,65	6,439	696,64	690,68	157,07	12,691
6	54,28	55,46	222,1	1661,2	53,37	1,207	1,24	543,58	12,85	846,4	543,6	139,4	12,28
7	40,89	49,19	205,21	1492,76	48,86	0,999	0,989	376,314	2,955	682,2	745,2	137,85	10,176
8	56,02	58,03	215,42	1652,18	48,32	1,896	1,132	533,75	15,695	876,6	835,5	127,12	12,587
9	53,36	62,25	232,43	1518,2	45	1,194	1,229	453,3	8,092	698,5	757,32	178,61	12,06
10	55,62	53,46	244,47	1667,3	63,67	1,013	1,113	482,414	9,235	831,9	741,6	129,31	9,796
Итого	521,3	560,39	2360,55	16496,82	498,31	12,796	11,764	4756,772	90,138	7907,9	7438,92	1572,59	116,333
дней	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
в среднем	52,13	56,039	236,055	1649,682	49,831	1,2796	1,1764	475,6772	9,0138	790,79	743,892	157,259	11,6333

ые вещества			
К	Йод	Se	F
643,58	0,085	0,01541	1,46
716,61	0,0888	0,00728	2,23
560,91	0,0898	0,02002	2,002
806,06	0,0761	0,02948	2,8011
613,41	0,0852	0,00481	1,7824
622,51	0,0792	0,01465	2,1108
551,41	0,0662	0,00528	1,313
526,03	0,097	0,01362	1,62
718,61	0,0596	0,00848	1,88
560,91	0,0898	0,02002	2,002
6320,04	0,8167	0,13905	19,2013
10	10	10	10
632,004	0,08167	0,013905	1,92013

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 10 дн

Возраст 12 лет и старше

Дни	Пищевые вещества			Эн.цен.	Витамины					Мин		
	Б	Ж	У	К	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg
1	67,58	78,78	318,47	2154,51	44,26	1,245	1,048	583,2	10,882	945,2	926,8	284,2
2	60,84	69,825	273,12	1801,8	56,15	1,279	1,201	564,28	7,84	880,3	914,12	180,33
3	55,36	53,665	240,54	1614,2	52,35	0,839	0,84	461,729	7,7	712,75	736,86	135,82
4	65,31	75,125	295,73	2162,8	55,94	1,795	1,914	604,2	11,56	954	1021,95	274,32
5	61,66	65,475	316,3	2104,45	46,99	1,698	1,04	481,65	7,554	812,59	839,1	212,18
6	64,45	64,395	269,21	1954	64,07	1,174	1,122	608,33	13,98	966,1	943	173,79
7	52,29	65,305	252,2	1857,76	55,54	1,06	0,991	481,679	3,54	854,8	890,06	200,17
8	67,57	66,985	257,92	1925,71	54,68	1,946	1,118	601,95	16,98	995,4	971,3	160,63
9	65,29	83,845	283,52	1789,6	52,2	1,309	1,305	514,38	10,122	821,7	912,17	211,42
10	71,62	67,165	312,92	2113,8	75,57	1,127	1,156	591,579	10,45	1001,15	945,16	169,39
Итого	631,97	690,565	2819,93	19478,63	557,75	13,472	11,735	5492,977	100,608	8943,99	9100,52	2002,25
Дни	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
В среднем	63,197	69,0565	281,993	1947,863	55,775	1,3472	1,1735	549,2977	10,0608	894,399	910,052	200,225

ей

еральные вещества

Fe	K	Йод	Se	F
14,696	803,65	0,0964	0,02233	2,228
12,66	865,25	0,1058	0,03831	2,689
8,396	607,8	0,0746	0,02495	2,58
15,42	936,5	0,0817	0,03418	3,2587
15,72	823,85	0,0975	0,00493	2,4364
14,06	708,38	0,091	0,03206	2,4088
11,7	669,8	0,0745	0,0063	1,29
14,18	657,45	0,1079	0,01756	1,943
13,81	869,45	0,0798	0,03971	2,409
12,686	735,3	0,1043	0,02505	2,911
133,328	7677,43	0,9135	0,24538	24,1539
10	10	10	10	10
13,3328	767,743	0,09135	0,024538	2,41539

ВЫПИСКА из ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ КАРТ

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Кисломолочные продукты промышленного производства

№ рецептуры 653, сборник 1989г.

Технология приготовления: Кисломолочные продукты промышленного производства перед подачей детям выдерживают в закрытой потребительской упаковке при комнатной температуре до достижения ими температуры подачи $15^{\circ}\text{C} \pm 2^{\circ}\text{C}$, но не более одного часа. Кисломолочные продукты порционируют в чашки непосредственно из пакетов или бутылок перед их раздачей. Температура подачи не ниже $+15^{\circ}\text{C}$.

Требования к качеству кисломолочных продуктов:

Внешний вид: стакан с густой жидкостью белого или светло-кремового цвета

Консистенция: жидкая сметанообразная

Цвет: от белого до светло-кремового

Вкус: молочно -кислый

Запах: кисломолочных продуктов

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

СОКИ ПЛОДОВОЯГОДНЫЕ

№ рецептуры 668 сборник 1989г.

Технология приготовления: Подготовка сырья производится в соответствии с рекомендациями Сборника технологических нормативов для предприятий общественного питания. Сок, выпускаемый промышленностью, разливают в стаканы непосредственно перед отпуском. Температура подачи блюда от 7°C до 14°C .

Требования к качеству: Внешний вид: сок налит в стакан. Консистенция: жидкая. Цвет: соответствует виду сока. Запах: соответствует виду сока. Вкус: соответствует виду сока.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
ОЛАДЬИ из ПЕЧЕНИ
№ рецептуры 622 сборник 2008г.

Технология приготовления: Подготовленную печень пропускают через мясорубку, соединяют с натертым черствым хлебом, добавляют масло сливочное, соль и разделяют в виде лепешек по 2-3 шт. на порцию, затем обжаривают без образования корочки. До готовности доводят в жарочном шкафу, подливая немного бульона.

Температура подачи блюда 65 градусов.

Требования к качеству. Внешний вид - форма овальная или круглая, изделия толщиной 10—12 мм, хорошо прожарены, с обеих сторон покрыты румяной корочкой. Вкус и запах - жареной печени, вкус в меру соленый, аромат печени. Цвет - от коричневого до темно-коричневого. Консистенция - сочная, рыхлая, мягкая.