

Муниципальное бюджетное учреждение
Целинная средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы: *Логина* Е.Ю.Логина

« 02 » *сентября* 2024г

Перспективное десятидневное круглогодичное меню для питания школьников
Нукутского района в возрасте 7-11 лет (двухразовое питание) на 2024-2025 учебный год

Осенне-зимне-весенний сезон

Пищевые блоки ,работающие на полуфабрикатах

1 день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества															
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец		
(в граммах)																					
Завтрак:																					
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	200/10	4,8	7,36	14	206,4	75,0	15,18	0,42	59,04	28,32	0,015	0,001	0,272		0,13	55,2	0,15			311	
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5		630	
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005		54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15			96	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15		пром	
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	137	60	0,015	0,003	0,15	0,05	0,22	33		0,9		пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006		пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004		пром	
Итого за завтрак:	784	12,51	20,87	47,42	522,09	280,4	62,25	3,23	211	246,5	0,018	0,00351	0,381	0,474	0,242	148,3	1,844	15,52			
Обед:																					
Маринад из моркови	60	0,48	1,56	4,14	51,22	10,07	5,5		12,48	17,58	0,0009		0,007	0,018	0,018	4,62		0,03		612	
Суп картофельный с крупой	250	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7		133	
Котлета из говядины с маслом сливочным (п/ф выс.ст.готовности)	90/10	8,64	6,12	2,79	206,64	32,48	6,97	1	37,08	30,24	0,0012	0,009	0,07	0,008	0,013	89,64	2,6	0,65		451	
Каша гречневая	150	4,13	6,22	27,82	139,95	21,82	22,49	0,34	162	88,35	0,03	0,006	0,45	0,008	0,11	24,71				302	
Сок персиковый	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,92		699	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012		пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004		пром	
Итого за обед :	844	24,62	23,76	89,25	778,6	221,9	86,27	3,61	334,7	278,5	0,0321	0,01502	1,256	0,142	0,174	151,7	2,6	24,32			
Итого за день:		37,13	44,63	136,67	1300,7	502,2	148,52	6,84	546	525	0,0501	0,01853	1,64	0,62	0,42	300	4,44	39,8			

II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№рец	
Завтрак:	(в граммах)																			
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	16	7,8	38,6	288,3	260,5	19,4	0,94	190	22	0,0008	0,02	0,059	0,0008	0,5	93,9	2	0,73	366	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром	
Итого за завтрак:	594	24,99	21,86	82,62	611,39	442,8	62,94	5,4	346,5	166,99	0,0038	0,02424	0,148	0,5098	0,7135	181,45	3,75	11,42		
Обед:																				
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54-2з-2020	
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87		75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110	
Печень (говяжья) по-строгановски	90	7	14	6,6	232,56	67,8	11,4	0,9	33,9	80	0,005		0,99	0,1	0,6	200	0,6		431	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	894	24,26	27,11	121,17	925,33	283,17	95,89	2,02	347,18	392,04	0,039	0,00102	1,357	0,247	0,6602	258,92	0,8	11,776		
Итого за день:		49,25	48,97	203,79	1536,7	725,97	158,83	7,42	693,7	559	0,043	0,02526	1,505	0,757	1,374	440,4	4,55	23,2		

III день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Норец
						(в граммах)													
Завтрак:																			
Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным прокипяченным	200/10	5,84	7,36	14	168,04	75,0	15,18	0,22	59,04	28,32	0,015	0,001	0,27	0,13	15,2	0,15			311
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5			0,38	0,01	65,3	0,15			96
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68			0,06	0,26	26,58	1,2	1,04		689
Печенье (пром.произв.)	40	1,96	5,6	23,06	157,5	12,95	11,55		48,3	49,7			0,02	0,08	1,75				пром
Напиток кисломолочный "Йогурт фруктовый"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001	0,04	0,0075			0,006		пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006		0,004		пром
Итого за завтрак:	714	14,39	26,02	81,18	601,83	263,21	58,37	1,58	186,84	223,01	0,015	0,00101	0,279	0,519	0,4935	108,83	1,5	1,05	
Обед:																			
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6				0,0002	0,68		1,07		54-3з-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/20	2,25	3,5	18	135	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001		0,001	0,008	125,5	0,022	3,3		139
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	12	10,63	10,62	213,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	75	1,22	11,5	383
Рис отварной	150	0,54	4,86	32,77	180,3	5,4	2,85		1,73	0,7					22,5				302
Компот из свежих груш	200			12,4	96	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		21,4	631
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002	0,08	0,015			0,012		пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006		0,004		пром
Итого за обед:	884	21,52	22,35	111,77	798,95	182,28	60,07	2,76	287,78	352,13	0,021	0,00902	2,229	0,172	0,1562	223,88	1,242	37,286	
Итого за день:		35,91	48,37	192,95	1400,78	445,49	118,4	4,34	474,62	575,14	0,036	0,01003	2,508	0,691	0,6497	332,71	2,742	38,336	

IV день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Натрц
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	275	5		337
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	312,8	138,3	16,07	0,33	87,75	67,4	0,02	0,0001	0,77	0,012	0,03	62	0,3	0,017	302
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		33	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за завтрак:	604	17,63	16,1	84,48	585,4	292,7	64,61	3,93	283,1	278,3	0,033	0,01371	1,014	0,092	0,283	353,6	5,314	33,53	
Обед:																			
Маринад овощной со свеклой	60	2,16	6,84	11,7	58,8	18,18	1,08		8,76	6,96			0,007	0,007	0,002	1,2		0,28	614
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,003	0,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Биточек из говядины (п/ф выс. ст. гот) с маслом сливочным	90/10	9,09	12,87	1,71	216,6	8,89	4,34	1,01	105,9	11,7	0,005		0,52	0,036	0,082	86,94	2,4	0,23	423
Каша перловая	150	2,4	0,52	23,85	121,4	54	5,4	0,54	82,35	40,5					0,11				302
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	643
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром
Итого за обед:	869	26,37	26,59	105,11	820,5	217,5	85,22	3,27	373,9	214,5	0,015	0,00302	0,886	0,178	0,255	131,1	2,4	11,13	
Итого за день:		44	42,69	189,59	1406	510,2	149,8	7,2	657,1	492,7	0,048	0,01673	1,9	0,27	0,538	484,7	7,714	44,65	

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	200/10/30	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Биоогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	694	26,61	22,76	53,4	546,39	475,3	64,1	3,86	462	201,2	0,019	0,00334	0,24	0,244	1,004	300,3	5,6	1,89		
Обед:																				
Свежий огурец долькой	60	1,44		2,52	53,4	14,74	0,72		11,63	6,95	0,001		0,2		0,018	4,82		0,12	54-2э-2020	
Рассольник "Ленинградский"	250	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	0,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	108,25	0,005	0,85	132	
Филе куриное тушеное (1/ф высокой степени готовности)	90	13,1	16,9	9	204,96	46,2	11,4	1,2	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	17,2	2,3	0,8	488	
Картофель тушеный	200	1,95	8,82	15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	216	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	884	29,66	32,68	99,17	877,85	251	90,04	3,93	289,2	439,1	0,034	0,01502	1,15	0,276	0,315	294,9	2,805	19,88		
Итого за день:		56,27	55,44	152,57	1424,2	726,3	154,1	7,79	751,2	640,3	0,053	0,01836	1,39	0,52	1,319	595,2	8,405	21,77		

VI день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества															
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Каша молочная пшенная с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	238,12	138,25	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017		302	
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,02	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05		54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15			96	
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16			14,8	пром	
Пряник (пром.произв.)	30	1,87	7,5	25,5	77,25	75	4,5	0,6	112	96				0,08	0,14	24	1,89			пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008				0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006				0,004	пром	
Итого за завтрак:	514	15,38	28,36	123,77	617,7	488,6	55,14	3,1	334,6	326,3	0,02	0,0017	0,779	0,554	0,236	154,5	3,29	14,88			
Обед:																					
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					2E-04	0,68			1,07	54-3з-2020	
Щи из свежей капусты	250	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2		124	
Тефтели из говядины с рисом (п/ф выс.ст.гот.)	100	6,8	7	10,1	197,08	27,8	9,7	1,2	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	0,6		463	
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02					54-1г-2020	
Напиток апельсиновый	200			12,4	91	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2			22,9	700	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006				0,004	пром	
Итого за обед:	844	21,35	13,9	103,23	783,6	162,5	60,41	3,66	178	276,7	0,05	2E-05	1,389	0,104	0,183	114,7	0,115	24,79			
Итого за день:		36,73	42,26	227	1401	651,1	115,55	6,76	512,5	603	0,07	0,0017	2,168	0,658	0,419	269,2	3,405	39,66			

VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества														
						Са	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
(в граммах)																				
Завтрак:																				
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	200/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34	0,16	19	0,15				302
Сыр "Голландский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001	0,003	0,002	19,2	0,95	0,05			54-1з- 2020
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5			0,38	0,01	65,3	0,15				96
Чай с цельным молоком	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005	0,012	0,056	6,6	0,014	0,5			630
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8			20	пром
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33			0,9	пром
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001	0,04	0,0075					0,006	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006				0,004	пром
Итого за завтрак:	784	15,51	22,61	48,72	559,69	314,1	67,05	3,706	232,8	295,6	0,017	0,005	0,366	0,494	0,272	118,1	1,264	20,56		
Обед:																				
Маринад овощной с томатом	60	1,05	0,1	3,9	63,9	25,5	12,6		14,6	11,6			0,0066	0,012	0,003	0,72			0,28	612
Свекольник со сметаной	250/10	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,0268	0,1	195,25				1,57	114
Котлета куриная (п/ф выс ст. гол.) с маслом сливочным	90/10	13	7,2	52,2	162	102	12,6	1,02	88	146			0,016	0,2	64,8	2,2				436
Каша гречневая	150	5,5	6,22	37,1	139,95	29,1	22,4	1,13	216	117,8	0,03	0,008	0,45	0,01	0,14	19,76				302
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6				0,006	0,02	10				8,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002	0,08	0,015					0,012	пром
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006				0,004	пром
Итого за обед:	854	30,02	20,13	201,8	780,84	300,6	97,72	3,32	446,3	428	0,032	0,0095	0,492	0,143	0,484	290,5	2,2	10,27		
Итого за день:		45,53	42,74	250,52	1340,5	614,7	164,8	7,026	679,1	723,6	0,049	0,0145	0,858	0,637	0,756	408,6	3,464	30,83		

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нзрец	
Завтрак:																				
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	14,2	6,8	43,7	290,2	292,1	12,7	1,95	65,33	143,1	0,017	0,005	0,11	0,012	0,55	188,3	1,31	5,12	358	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,002			10	пром	
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10	пром	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	584	20,69	16,76	87,72	642,09	367	72,94	5,51	172,8	408,1	0,049	0,0051	1,319	0,493	0,6255	273,6	1,66	25,13		
Обед:																				
Свекла отварная с маслом растительным	60	1,02	2,18	5,64	54,45	25,84	2,96			96				0,001	0,0003	0,68		1,07	54-13з-2020	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	0,35	0,03	0,02	33		0,2	138	
Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12	10,63	10,62	186,16	45	12,13	0,80	165,4	117,5	0,02	0,007	0,75	0,07	0,125	125	1,22	6,5	374	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	919	28,84	25,17	123,81	849,73	246	97,49	2,52	426,3	492,8	0,058	0,0378	1,109	0,218	0,1874	200,8	1,22	19,21		
Итого за день:		49,53	41,93	211,53	1491,82	614	170,4	8,03	599,1	900,9	0,107	0,0429	2,428	0,711	0,8129	474,4	2,88	44,34		

IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
						(в граммах)														
Завтрак:																				
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	302,75	138,3	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	72	0,3	0,017	302	
Сыр "Покровский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,0075			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	584	16,11	24,66	107,67	667,44	428	59,04	4,29	211,6	266,3	0,022	0,0057	0,859	0,544	0,3355	188,1	2,6	11,12		
Обед:																				
Свежий помидор долькой	60	0,61		3,38	30,46	15,5	2,96			57,6					0,0002	0,68		1,07	54-33-2020	
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,15	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	140	
Печень тушеная	100	14,96	16,55	19,8	240,38	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,112	0,2	192	1,81	1,02	443	
Каша пшеничная	150	5,5	3,22	37,1	87,45	29,1	22,49	0,01		7,8	0,03	0,001	0,45	0,01	0,14	24,7			302	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	874	32,74	28,48	128,38	779,58	309	128,4	4,25	322,1	422,8	0,094	0,0021	1,779	0,261	0,4422	226,5	2,31	18,86		
Итого за день:		48,85	53,14	236,05	1447,02	737	187,4	8,54	533,7	689,1	0,116	0,0078	2,638	0,805	0,7777	414,6	4,91	29,97		

X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	200/10	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Сыр "Голландский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,01	33,3	5,87		0,001		0,003	0,002	19,2	0,95	0,05	54-1з-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04		1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		33	пром	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	46	37,5	12,3	0,8	38,7	42,3		0,00001		0,04	0,008			0,006	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за завтрак:	584	21,61	25,01	38,57	522,99	322,5	45,97	3,42	305	184	0,01	0,0012	0,11	0,55	0,64	345	5,1	33,4		
Обед:																				
Икра свекольная	60	1,65	0,2	5,7	50,7	21	18		14,6	11,6		0,0001	0,007	0,012	0,003	0,02		0,28	129	
Суп овощной	250	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	50	1,2	2,5	135	
Бедро куриное отварное (п/ф выс.ст.гот)	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52			487	
Макаронные изделия отварные	150	1,57	0,54	28	132,3	12,6	8,1	0,3	43,2	45					0,02				54-1г-2020	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	10,6	631	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	24	1,7	0,66	8,5	51,79	14,6	7,9	0,36	24,9	33,19			0,009	0,019	0,006			0,004	пром	
Итого за обед:	844	19,94	26,54	110,37	830,74	233,1	81	4,59	410	277	0	0,0021	0,26	0,15	0,27	120	2,5	13,4		
Итого за день:		41,55	51,55	148,94	1353,73	555,6	127	8,01	715	462	0,01	0,0033	0,37	0,7	0,91	465	7,6	46,8		

Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МОУ Нукутского района, в возрасте от 7 до 11 лет в 2022-23гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
Завтрак												25% от сут. нормы	
Ккал	522,09	611,39	601,8	585,4	546,39	617,66	559,69	642,09	667,44	523	588	587,5	100,0
Обед:												35% от сут. нормы	
Ккал	778,6	925,33	799	820,5	877,85	783,63	780,84	849,73	779,58	830,7	823	822,5	100,0
ИТОГО:												100% от сут. нормы	
Белки	37,13	49,25	35,91	44	56,27	36,73	45,53	49,53	48,85	41,55	44,5	77	57,8
Жиры	44,63	48,97	48,37	42,69	55,44	42,26	42,74	41,93	53,14	51,55	47,2	79	59,7
Углеводы	136,67	203,79	193	189,6	152,57	227	250,52	211,53	236,05	148,9	195,0	335	58,2
Ккал	1300,7	1536,7	1401	1406	1424,2	1401,3	1340,5	1491,8	1447	1354	1410,278	2350	60,0

**Таблица содержания микроэлементов и витаминов в рационе питания (завтрак, обед) детей,
обучающихся МОУ Нукутского района, в возрасте от 7 до 11 лет в 2022-23гг.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
Ca	502,23	725,97	445,49	510,18	726,31	651,05	614,67	613,66	736,9	555,55	608,2	1100	55,3
Mg	149	159	118	150	154	116	165	170	187	127	149	250	59,8
Fe	6,8	7,4	4,3	7,2	7,8	6,8	7,0	8,0	8,5	8,0	7,2	12,00	60,0
P	546	694	475	657	751	513	679	599	534	715	616	1100	56,0
K	525,01	559,03	575,14	492,72	640,25	602,99	723,59	900,88	689,05	461,55	617,0	1100	56,1
I	0,0501	0,0428	0,036	0,0476	0,053	0,07	0,049	0,107	0,116	0,009	0,058	0,1	58,1
Se	0,01853	0,02526	0,01	0,0167	0,01836	0,00173	0,01453	0,04293	0,00783	0,00333	0,016	0,03	53,1
F	1,637	1,505	2,508	1,8996	1,39	2,168	0,8584	2,428	2,638	0,3676	1,7	3	58,0
B1	0,6155	0,7568	0,691	0,27	0,52	0,658	0,637	0,7111	0,805	0,699	0,6	1,2	53,0
B2	0,415	1,3737	0,6497	0,5375	1,3185	0,4187	0,7555	0,8129	0,7777	0,9075	0,8	1,4	56,9
A	299,97	440,37	332,71	484,74	595,16	269,18	408,63	474,38	414,55	464,82	418,5	700	59,8
D	4,444	4,55	2,742	7,714	8,405	3,405	3,464	2,88	4,91	7,6	5,0	10	50,1
C	39,831	23,196	38,336	44,653	21,766	39,663	30,83	44,336	29,973	46,80	35,9	60	59,9

Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МОУ Нукутского района, в возрасте 7-11 лет в 2022-23гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
Завтрак												25% от сут. нормы	
Белки:	16,247	32,45	18,69	22,9	34,56	19,97	20,14	26,87	20,92	28,06	24,1		
Жиры	26,418	27,67	32,94	20,38	28,81	35,9	28,62	21,22	31,22	31,66	28,5		
Углеводы	14,155	24,66	24,23	25,22	15,94	35,36	14,54	26,19	32,14	11,51	22,4		
Ккал	22,217	26,02	25,61	24,91	23,25	26,28	23,82	27,32	28,4	22,25	25,0	25	100,0
Обед:												35% от сут. нормы	
Белки	31,974	31,51	27,95	34,25	38,52	27,73	38,99	37,45	42,52	25,9	33,7		
Жиры	30,076	34,32	28,29	33,66	41,37	17,59	25,48	31,86	36,05	33,59	31,2		
Углеводы	26,642	36,17	33,36	31,38	29,6	29,49	60,24	36,96	38,32	32,95	35,5		
Ккал	33,132	39,38	34	34,92	37,36	33,35	33,23	36,16	33,17	35,35	35,0	35	100,0
ИТОГО:												100% от сут. нормы	
Белки	48,2	64,0	46,6	57,1	73,1	47,7	59,1	64,3	63,4	54,0	57,8	100	57,8
Жиры	56,5	62,0	61,2	54,0	70,2	53,5	54,1	53,1	67,3	65,3	59,7	100	59,7
Углеводы	40,8	60,8	57,6	56,6	45,5	64,9	74,8	63,1	70,5	44,5	57,9	100	57,9
Ккал	55,3	65,4	59,6	59,8	60,6	59,6	57,0	63,5	61,6	57,6	60,0	100	60,0

Таблица по процентному распределению микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед), обучающихся МОУ Нукутского района, в возрасте 7-11 лет в 2022-23гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней
Ca	45,6573	65,9973	40,499	46,38	66,028	59,1864	55,8791	55,78727	66,9909	50,5045	55,3
Mg	59	64	47	60	62	46	66	68	75	51	59,8
Fe	57,0	61,8	36,2	60,0	64,9	56,3	58,6	66,9	71,2	66,8	60,0
P	50	63	43	60	68	47	62	54	49	65	56,0
K	47,7282	50,8209	52,285	44,7923	58,205	54,8173	65,7809	81,89818	62,6409	41,9591	56,1
I	50,1	42,8	36	47,6	53	70	49	107	116	9	58,1
Se	61,7667	84,2	33,433	55,7667	61,2	5,76667	48,4333	143,1	143,1	11,1	64,8
F	54,5667	50,1667	83,6	63,32	46,333	72,2667	28,6133	80,93333	87,9333	12,2533	58,0
B1	51,2917	63,0667	57,583	22,5	43,333	54,8333	53,0833	59,25833	67,0833	58,25	53,0
B2	29,6429	98,1214	46,407	38,3929	94,179	29,9071	53,9643	58,06429	55,55	64,8214	56,9
A	42,8529	62,91	47,53	69,2486	85,023	38,4543	58,3757	67,76857	59,2214	66,4029	59,8
D	44,44	45,5	27,42	77,14	84,05	34,05	34,64	28,8	49,1	76	50,1
C	66,385	38,66	63,893	74,4217	36,277	66,105	51,38	73,89	49,955	77,9933	59,9

Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед), обучающихся В МОУ Нукутского района, в возрасте 7-11 лет в 2022-23гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма не менее
Завтрак	784	594	714	604	694	514	784	584	584	584	644	500
Обед:	844	894	884	869	884	844	854	919	874	844	871	700

Нормы питания по 10-дневному меню для детей, обучающихся в МОУ Нукутского района, в возрасте 7-11 лет в 2022-23гг.

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за 10 дней	Суточная норма, г	% выполнения от суточной нормы
хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48,0	80	60,0
хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90,0	150	60,0
мука пшеничная	3	32	6	6	4	3	3	26		6	8,9	15	59,3
крупы, бобовые	40	20	40	34	10	40	40	10	35		26,9	45	59,8
макаронные изд						45				45	9,0	15	60,0
картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112,0	187	59,9
овощи свежие	161	165	180	183	150	178	158,5	166	171	165,5	167,8	280	59,9
фрукты свежие	100	100	65	100	100	65	100	100	100	145	97,5	185	52,7
соки фруктовые	200				200	200		200	200		100,0	200	50,0
фрукты сухие		20		20			20	20			8,0	15	53,3
мясо говядина	58	40		58	40	58	58		66	40	41,8	70	59,7
печень говяжья		180									18,0	30	60,0
курица			15		80				20	80	19,5	35	55,7
рыба			140	50				151			34,1	58	58,8
молоко	206	180	226	226	180	156	206	150	206	60	179,6	300	59,9
кисломол.прод.	200		200		200		200				80,0	150	53,3
творог 5%		140						140			28,0	50	56,0
сыр	10		10			10	10		10	10	6,0	10	60,0
сметана		25	10	10			10				5,5	10	55,0
масло сливочное	18	15	19	18	15	14	20,5	16	21	18	17,5	30	58,2
масло растительное	6	5	15	10,5	8	5	7	6	13	11	8,7	15	57,7
яйцо		10			102			10		102	22,4	40	56,0
сахар	15,5	18,5	22,5	20,5	15	14,5	21,5	20,5	15,5	15	17,9	30	59,7
конд.изд. без крема			30			30					6,0	10	60,0
чай	1,5			1,5			1,5			1,5	0,6	1	60,0
какао		3			3						0,6	1	60,0
кофейный напиток			6						6		1,2	2	60,0
дрожжи		0,2		0,2		0,2		0,2		0,2	0,1	0,2	50,0
крахмал				15							1,5	3	50,0
соль	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	50,0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	2	50,0

Муниципальное бюджетное учреждение
Целинная средняя общеобразовательная школа

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы:  Е.Ю.Логинова

« 01 » Сентября 2024г

Перспективное десятидневное круглогодичное меню для питания школьников
Нукутского района в возрасте 12-18 лет (двухразовое питание) на 2024-2025 учебный год

Осенне-зимне-весенний сезон

Пищевые блоки ,работающие на полуфабрикатах

I день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
Завтрак:																				
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,005	0,34	0,16	69	0,15			311	
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630	
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,06	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	пром	
Напиток кисломолочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	137	60	0,02	0,003	0,15	0,05	0,22	33		0,9	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	876	16,77	24,39	68,22	645,6	343,9	82,45	3,626	277,1	312,5	0,018	0,00752	0,455	0,525	0,283	162,1	1,844	15,53		
Обед:																				
Маринад из моркови	100	0,8	2,6	6,9	85,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	0,001	0,00004	0,011	0,003	0,003	7,7		0,05	612	
Суп картофельный с крупой	250	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7	133	
Котлета из говядины (п/ф выс.ст.гот) с маслом сливочным	100/10	9,6	6,8	3,1	229,6	36,09	7,74	1,98	41,2	33,6	0,001	0,01	0,074	0,009	0,015	99,6	2,6	0,73	451	
Каша гречневая	200	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			302	
Сок персиковый	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,92	699	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за обед :	956	28,12	27,89	105,85	908,26	246,8	102,25	6,04	413,8	339,6	0,032	0,01906	1,42	0,141	0,194	172,9	2,6	24,42		
Итого за день:		44,89	52,28	174,07	1553,9	590,7	184,7	9,67	691	652	0,05	0,02658	1,88	0,67	0,48	335	4,44	40		

II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
Завтрак:	(в граммах)																		
Запеканка творожная со сгущенным молоком	200/30	16	7,8	38,6	288,3	260,5	19,4	0,94	190	22	0,0008	0,02	0,059	0,0008	0,5	93,9	2	0,73	366
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром
Итого за завтрак:	636	28,05	23,54	99,92	683,3	487,6	79,34	5,27	397,8	225,9	0,0038	0,02425	0,154	0,5608	0,725	181,45	3,75	11,434	
Обед:																			
Свежий огурец долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	54-23-2020
Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	250/10	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87	0,15	75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110
Печень (говяжья) по-строгановски	100	7	14	6,6	280,7	67,8	11,4	3,9	33,9	80	0,005	0,0001	0,99	0,1	0,6	250	0,6		431
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за обед:	956	23,67	29,84	127,1	1035	300,3	100,47	6,07	367,53	413,28	0,039	0,01012	1,493	0,258	0,6762	328,8	0,8	11,864	
Итого за день:		51,72	53,38	227,02	1718,3	787,9	179,81	11,34	765,3	639,2	0,043	0,03437	1,647	0,819	1,401	510,3	4,55	23,3	

III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества															
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Каша молочная "Геркулес" с маслом сливочным прокипяченным	250/10	7,3	9,2	17,5	186,3	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,005	0,34	0,16	19	0,15					311
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15				96
Кофейный напиток с молоком цельным	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04			689
Печенье (пром.произв.)	40	1,96	5,6	23,06	157,5	12,95	11,55	0,89	48,3	49,7				0,02	0,08	1,75					пром
Напиток кисломолочный "Йогурт фруктовый"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33			0,9		пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012		пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012		пром
Итого за завтрак:	806	18,91	29,54	101,98	692	326,75	78,57	3,016	252,9	289	0,015	0,00502	0,355	0,57	0,535	112,63	1,5	1,064			
Обед:																					
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					0,0003	1,14			5,11		54-3э-2020
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	2,25	5,25	18	185	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001			0,001	0,008	125,5	0,022		3,3		139
Рыба, запеченная в сметанном соусе	120	12	10,63	10,62	213,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	125	1,22		11,5		383
Рис отварной	200	0,72	6,48	43,7	240,4	7,2	3,8	0,02	2,3	0,9						30					302
Компот из свежих груш	200			12,4	96	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2			21,4		631
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012		пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012		пром
Итого за обед:	996	22,96	29,69	129,21	955,26	201,72	67,09	3,27	300,95	407,34	0,021	0,00902	2,235	0,183	0,1603	281,84	1,242	41,334			
Итого за день:		41,87	59,23	231,19	1647,26	528,47	145,7	6,286	553,85	696,34	0,036	0,01404	2,59	0,753	0,6953	394,47	2,742	42,398			

IV день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества															
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	l	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Яйцо вареное	40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	275	5			337	
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипяченным	200/10	6,8	8,25	53,75	312,8	138,3	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	62	0,3	0,017		302	
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5		630	
Сыр "Российский" порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,06	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005	54-13-	2020	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10			33	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012	пром	
Итого за завтрак:	656	23,01	20,73	101,78	693,8	425,5	83,34	4,23	367,7	343	0,033	0,01532	1,02	0,146	0,296	372,8	5,944	33,55			
Обед:																					
Маринад овощной со свеклой	100	3,6	11,4	19,5	98	30,3	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2			3,8	614	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	1,35	0,03	0,02	33			0,2	138	
Биточек из говядины (п/ф выс.ст.гот) с маслом	100	10,1	14,3	1,9	240,7	9,88	4,82	1,68	117,7	13	0,005		0,58	0,041	0,091	96,6	2,4	1,23		423	
Каша перловая	200	3,2	0,7	31,8	161,8	72	7,2	0,72	109,8	54					0,15					302	
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10			10,4	643	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01				0,012	пром	
Итого за обед:	971	30,47	33,09	125,3	950,2	255,9	92,32	4,83	431,6	250,5	0,015	0,03032	1,956	0,199	0,309	140,8	2,4	15,65			
Итого за день:		53,48	53,82	227,08	1644	681,4	175,7	9,06	799,3	593,5	0,048	0,04564	2,976	0,345	0,605	513,6	8,344	49,2			

V день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным и зеленым горошком	200/10/30	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Биоогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	736	29,67	24,44	70,7	618,3	520,1	80,5	3,71	513,3	260,1	0,019	0,00335	0,246	0,295	1,015	300,3	5,6	1,904		
Обед:																				
Свежий огурец долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	54-29-2020	
Рассольник "Ленинградский"	250	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	1,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	138,25	0,005	0,85	132	
Филе куриное тушеное (п/ф высокой степени готовности)	100	13,1	16,9	9	249,96	46,2	11,4	1,8	2,9	76,2	0,003	0,01	0,011	0,13	0,02	27,2	2,3	0,8	488	
Картофель тушеный	200	1,95	8,82	15,3	170,7	0,4	15,2	1,01	107,4	113,9	0,005		0,12		0,076	161,3		2,09	216	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за обед:	946	29,07	35,41	105,1	984,36	268,1	94,62	6,43	309,6	460,3	0,034	0,02402	1,286	0,287	0,331	354,8	2,805	19,96		
Итого за день:		58,74	59,85	175,8	1602,7	788,2	175,1	10,14	822,9	720,4	0,053	0,02737	1,532	0,582	1,346	655	8,405	21,87		

VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
(в граммах)																			
Завтрак:																			
Каша молочная пшеничная с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6,8	8,25	53,75	238,12	138,25	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017	302
Сыр "Российский" порционный	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-1з-2020
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16		14,8	пром
Пряник (пром.произв.)	40	2,5	10	34	103	75	6	0,8	112	96				0,08	0,14	32	1,89		пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за завтрак:	621	20,23	34,01	149,57	733,5	577,4	74,21	3,25	402,6	388,1	0,02	0,0022	0,785	0,606	0,248	172,1	3,29	14,91	
Обед:																			
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		5,11	54-3з-2020
Щи из свежей капусты	250	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2	124
Тефтели из говядины с рисом (п/ф выс.ст.гот)	120	6,8	7	10,1	248,5	27,8	9,7	1,6	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	7,6	463
Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45					0,02				54-1Г-2020
Напиток апельсиновый	200			12,4	91	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2		22,9	700
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за обед:	966	22,61	18,05	109,74	925,4	180,1	69,18	4,65	190,6	331,7	0,05	2E-05	1,395	0,115	0,187	115,1	0,115	35,83	
Итого за день:		42,84	52,06	259,31	1659	757,5	143,39	7,9	593,1	719,8	0,07	0,0022	2,18	0,721	0,435	287,2	3,405	50,75	

VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец
Завтрак:																			
Каша молочная ячневая с маслом сливочным	250/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34	0,16	19	0,15			302
Сыр "Голландский" порционный	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-1з- 2020
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Чай с цельным молоком	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20	пром
Напиток кисло-молочный "Снежок"	200	3,8	3,75	16,5	108,5	178,5	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за завтрак:	881	19,73	25,76	66,02	649,8	402,9	84,62	3,666	300,8	357,4	0,017	0,0055	0,372	0,546	0,284	127,7	1,264	20,59	
Обед:																			
Маринад овощной с томатом	100	1,05	0,15	3,9	106,5	25,5	21	0,75	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		3,8	612
Свеклольник со сметаной	250/10	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,0268		0,1	195,25		1,57	114
Котлета куриная (п/ф выс ст.гот) с маслом сливочным	100	13	8	52,2	180	102	14	1,8	88	146				0,016	0,2	72	2,2		436
Каша гречневая	200	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			302
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		8,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром
Итого за обед:	956	30,87	23,39	206,05	914	307,9	119,2	5,47	458,9	444,6	0,032	0,0108	0,653	0,154	0,488	311,4	2,2	13,79	
Итого за день:		50,6	49,15	272,07	1563,8	710,8	203,8	9,136	759,7	802	0,049	0,0163	1,025	0,7	0,772	439,1	3,464	34,39	

VIII день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
Завтрак:																				
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	14,2	6,8	43,7	290,2	292,1	12,7	1,95	65,33	143,1	0,017	0,005	0,11	0,012	0,55	188,3	1,31	5,12	358	
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,002			10	пром	
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10	пром	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	626	23,75	18,44	105,02	714	412	89,34	5,38	224,1	467	0,049	0,0051	1,325	0,544	0,637	273,6	1,66	25,14		
Обед:																				
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,02	3,64	5,64	90,76	25,84	4,93			96				0,001	0,0003	1,14		5,11	54-13з-2020	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138	
Рыба, тушенная в томате с овощами	120	12	10,63	10,62	223,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	125	1,22	11,5	374	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за обед:	991	29,69	26,96	128,06	949,19	254	103,6	3,33	438,9	509,4	0,058	0,0398	2,865	0,229	0,1914	201,2	1,22	28,25		
Итого за день:		53,44	45,4	233,08	1663,19	666	192,9	8,71	663	976,4	0,107	0,0449	4,19	0,773	0,8284	474,8	2,88	53,4		

IX день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	l	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
(в граммах)																				
Завтрак:																				
Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6,8	8,25	53,75	302,75	138,3	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	72	0,3	0,017	302	
Сыр "Покровский" порционный	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-13-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	681	20,33	27,81	124,97	757,55	516	76,61	4,25	279,6	328,1	0,022	0,0062	0,865	0,596	0,348	197,7	2,6	11,15		
Обед:																				
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					0,0003	1,14		5,11	54-33-2020	
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром (п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,15	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	140	
Печень тушеная	100	14,96	16,55	19,8	240,38	65	38	2,8	124	124	0,028	0,0005		0,112	0,2	192	1,81	1,02	443	
Каша пшеничная	200	5,5	8,3	37,1	116,6	29,1	29,99	1,26		7,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			302	
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	179	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром	
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за обед:	1176	37,8	41,28	151,39	963,44	505	160	6,14	471,2	537,8	0,109	0,0131	2,085	0,317	0,6663	268,2	2,31	23,8		
Итого за день:		58,13	69,09	276,36	1720,99	1022	236,6	10,39	750,8	865,9	0,131	0,0193	2,95	0,913	1,0143	465,9	4,91	34,96		

Х день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Нерец	
Завтрак:																				
Омлет натуральный с маслом сливочным прокипяченным	250/10	14,3	12,6	2,85	232,9	141,7	11,6	1,45	181,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340	
Сыр "Голландский" порционный	15	3,48	4,42		54,6	132	3,5	0,1	50	8,8		0,0015		0,004	0,003	28,8	0,95	0,07	54-1г-2020	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685	
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10			33 пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за завтрак:	681	25,83	28,16	55,87	613,1	411,3	63,54	3,38	373	246	0,01	0,0017	0,11	0,6	0,65	354	5,1	33,4		
Обед:																				
Икра свекольная	100	1,65	0,3	5,7	84,5	21	30	1,35	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		3,8	129	
Суп овощной	250	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	250	1,2	5	135	
Бедро куриное отварное (п/ф выс.ст.гот)	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52			487	
Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45					0,02				54-1г-2020	
Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	10,6	631	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Хлеб ржаной	36	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,03	0,01			0,012	пром	
Итого за обед:	946	20,79	27,15	114,62	934,55	240,4	99,8	6,53	422	294	0	0,0023	0,27	0,16	0,27	321	2,5	19,4		
Итого за день:		46,62	55,31	170,49	1547,65	651,7	163,3	9,91	795	540	0,01	0,004	0,38	0,76	0,92	676	7,6	52,9		

Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся в МОУ Нукутского района, в возрасте от 12 до 18 лет в 2022-23гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
Завтрак												25% от сут. нормы	
Ккал	645,6	683,3	692	693,8	618,3	733,52	649,8	714	757,55	613,1	680	680	100,0
Обед:												35% от сут. нормы	
Ккал	908,26	1035	955,3	950,2	984,36	925,36	914	949,19	963,44	934,6	952	952	100,0
ИТОГО:												100% от сут. нормы	
Белки	44,89	51,72	41,87	53,48	58,74	42,84	50,6	53,44	58,13	46,62	50,2	90	55,8
Жиры	52,28	53,38	59,23	53,82	59,85	52,06	49,15	45,4	69,09	55,31	55,0	92	59,7
Углеводы	174,07	227,02	231,2	227,1	175,8	259,31	272,07	233,08	276,36	170,5	224,6	383	58,7
Ккал	1553,9	1718,3	1647	1644	1602,7	1658,9	1563,8	1663,2	1721	1548	1632,049	2720	60,0

Таблица содержания микроэлементов и витаминов в рационе питания (завтрак, обед) детей, обучающихся в МОУ Нукутского района, в возрасте от 12 до 18 лет в 2022-23гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
Ca	590,67	787,9	528,47	681,39	788,24	757,49	710,77	665,76	1021,84	651,65	718,4	1200	59,9
Mg	185	180	146	176	175	143	204	193	237	163	180	300	60,0
Fe	9,7	11,3	6,3	9,1	10,1	7,9	9,1	8,7	10,4	9,9	9,3	18,00	51,4
P	691	765	554	799	823	593	760	663	751	795	719	1200	59,9
K	652,14	639,18	696,34	593,54	720,4	719,84	802,04	976,4	865,9	540	720,6	1200	60,0
I	0,0501	0,0428	0,036	0,0476	0,053	0,07	0,049	0,107	0,131	0,009	0,060	0,1	59,6
Se	0,02658	0,03437	0,014	0,0456	0,02737	0,00224	0,01634	0,04494	0,04494	0,00404	0,0	0,05	52,1
F	1,875	1,647	2,59	2,976	1,532	2,18	1,0248	4,19	2,95	0,384	2,1	4	53,4
B1	0,6663	0,8188	0,753	0,345	0,582	0,721	0,7	0,7731	0,913	0,762	0,7	1,4	50,2
B2	0,4771	1,4012	0,6953	0,605	1,346	0,4353	0,772	0,8284	1,0143	0,924	0,8	1,6	53,1
A	335,04	510,25	394,47	513,6	655,04	287,24	439,09	474,84	465,85	675,6	475,1	900	52,8
D	4,444	4,55	2,742	8,344	8,405	3,405	3,464	2,88	4,91	7,6	5,1	10	50,7
C	39,953	23,298	42,398	49,2	21,868	50,745	34,39	53,398	34,955	52,86	40,3	70	57,6

Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся в МОУ Нукутского района, в возрасте 12-18 лет в 2022-23гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% выполнения нормы
Завтрак												25% от сут. нормы	
Белки:	18,633	31,17	21,01	25,57	32,97	22,48	21,92	26,39	22,59	28,7	25,1		
Жиры	26,511	25,59	32,11	22,53	26,57	36,97	28	20,04	30,23	30,61	27,9		
Углеводы	17,812	26,09	26,63	26,57	18,46	39,05	17,24	27,42	32,63	14,59	24,6		
Ккал	23,735	25,12	25,44	25,51	22,73	26,97	23,89	26,25	27,85	22,54	25,0	25	100,0
Обед:												35% от сут. нормы	
Белки	31,244	26,3	25,51	33,86	32,3	25,12	34,3	32,99	42	23,1	30,7		
Жиры	30,315	32,43	32,27	35,97	38,49	19,62	25,42	29,3	44,87	29,51	31,8		
Углеводы	27,637	33,19	33,74	32,72	27,44	28,65	53,8	33,44	39,53	29,93	34,0		
Ккал	33,392	38,05	35,12	34,93	36,19	34,02	33,6	34,9	35,42	34,36	35,0	35	100,0
ИТОГО:												100% от сут. нормы	
Белки	49,9	57,5	46,5	59,4	65,3	47,6	56,2	59,4	64,6	51,8	55,8	100	55,8
Жиры	56,8	58,0	64,4	58,5	65,1	56,6	53,4	49,3	75,1	60,1	59,7	100	59,7
Углеводы	45,4	59,3	60,4	59,3	45,9	67,7	71,0	60,9	72,2	44,5	58,7	100	58,7
Ккал	57,1	63,2	60,6	60,4	58,9	61,0	57,5	61,1	63,3	56,9	60,0	100	60,0

Таблица по процентному распределению микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ Нукутского района, в возрасте 12-18 лет в 2022-23гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней
Ca	49,2225	65,6583	44,039	56,7825	65,687	63,1242	59,2308	55,48	85,1533	54,3042	59,9
Mg	62	60	49	59	58	48	68	64	79	54	60,0
Fe	53,7	63,0	34,9	50,3	56,3	43,9	50,8	48,4	57,7	55,1	51,4
P	58	64	46	67	69	49	63	55	63	66	59,9
K	54,345	53,265	58,028	49,4613	60,033	59,9867	66,8367	81,36667	72,1583	45	60,0
I	50,1	42,8	36	47,6	53	70	49	107	131	9	59,6
Se	53,16	68,74	28,08	91,28	54,74	4,48	32,68	89,88	89,88	8,08	52,1
F	46,875	41,175	64,75	74,4	38,3	54,5	25,62	104,75	73,75	9,6	53,4
B1	47,5929	58,4857	53,786	24,6429	41,571	51,5	50	55,22143	65,2143	54,4286	50,2
B2	29,8188	87,575	43,456	37,8125	84,125	27,2063	48,25	51,775	63,3938	57,75	53,1
A	37,2267	56,6944	43,83	57,0667	72,782	31,9156	48,7878	52,76	51,7611	75,0667	52,8
D	44,44	45,5	27,42	83,44	84,05	34,05	34,64	28,8	49,1	76	50,7
C	57,0757	33,2829	60,569	70,2857	31,24	72,4929	49,13	76,28	49,9357	75,5114	57,6

Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед) для обучающихся в МОУ Нукутского района, в возрасте 12-18 лет в 2022-23гг.

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма не менее
Завтрак	876	636	806	656	736	621	881	626	681	681	720	550
Обед:	956	956	996	971	946	966	956	991	1176	946	986	800

Нормы питания по 10-дневному меню для детей, обучающихся в МОУ Нукутского района, в возрасте 12-18 лет в 2022-23гг.

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за 10 дней	Суточная норма, г	% выполнения от суточной нормы
хлеб ржаной	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72	72,0	120	60,0
хлеб пшеничный	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120,0	200	60,0
мука пшеничная	3	36	9	9	4	3	6	26		6	10,2	20	51,0
крупы, бобовые	49	20	44	38	10	44	44	10	41		30,0	50	60,0
макаронные изд						60				60	12,0	20	60,0
картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112,0	187	59,9
овощи свежие	161	225	220	193	150	228	178,5	186	171	175,5	188,8	320	59,0
фрукты свежие	100	100	65	100	100	65	100	100	100	145	97,5	185	52,7
соки фруктовые	200				200	200		200	200		100,0	200	50,0
фрукты сухие		30		25			20	25			10,0	20	50,0
мясо говядина	68	40		68	40	68	68		76	40	46,8	78	60,0
печень говяжья		200									20,0	40	50,0
курица			30		100				40	100	27,0	53	50,9
рыба			150	55				180			38,5	77	50,0
молоко	206	200	256	256	200	156	206	150	256	100	198,6	350	56,7
кисломол.прод.	200		200		200		200		200		100,0	180	55,6
творог 5%		180						180			36,0	60	60,0
сыр	10		10	10		15	15		15	15	9,0	15	60,0
сметана		25	10	10			10				5,5	10	55,0
масло сливочное	21	17	21	20	25	24	23,5	16	21	18	20,7	35	59,0
масло растительное	10	5	15	13,5	10	5	13	12	13	11	10,8	18	59,7
яйцо		10			102			10		102	22,4	40	56,0
сахар	15,5	24,5	22,5	20,5	15	14,5	21,5	20,5	15,5	15	18,5	35	52,9
конд.изд. без крема			40			40					8,0	15	53,3
чай	2,5			2,5			2,5			2,5	1,0	2	50,0
какао		3			3						0,6	1,2	50,0
кофейный напиток			6						6		1,2	2	60,0
дрожжи		0,3		0,3		0,3		0,3		0,3	0,2	0,3	50,0
крахмал				20							2,0	4	50,0
соль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3,0	5	60,0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	2	50,0