

Согласовано:

Начальник управления образования
администрация города-курорта Железноводска
Ставропольского края
С.Н. Казанцева
«01» января 2025 г.

Примерное десятидневное меню
для ЛЬГОТНОЙ

Сезон: Зима - Осень

№ рецептуры

Наименование блюда

Директор

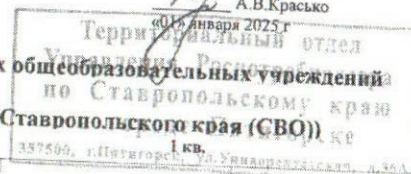
«01» января 2025 г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзору

в сфере защиты прав потребителей
и благополучия человека
по Ставропольскому краю № 9
А.В.Красько
«01» января 2025 г.



горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях
города — курорта Железноводска на 2025 учебный год
КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 5-11 кл. (за счет местного бюджета и бюджета Ставропольского края (СВО))

Выход,г	Цена,	Пищевые в-ва,г				Энерг. Ценность,ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества,мг				
		Б	Ж	У	К		В1	С	А	Mg	Ca	P	Fe	
														I неделя
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ														
СЛИВОЧНЫМ	200/5	15,14	13,3	7,12	40,4	297,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3	
	20	12,18	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2	
	10	9,60	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0	
	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6	
	200/15/7	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36	
	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8	
	590	55,12	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,50	233,90	6,36	
ОБЕД 1 ДЕНЬ														
250	9,17	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88		
120	61,37	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3		
180	9,85	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8		
200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70		
50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
830	89,65	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36	177,01	81,18	273,14	10,68		
1420	144,77	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04		
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ														
60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6		
120	46,25	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7		
180	15,48	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67		
200/15/7	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36		
50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
590	74,11	19,86	20,36	70,00	523,90	0,39	23,13	0,00	178,60	53,88	402,70	8,13		
ОБЕД 2 ДЕНЬ														
250	8,12	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52		
120	36,18	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95		
180	22,82	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2	30	20,16	82,36	1,21		
200	6,35	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50		
120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6		
50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8		
30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20		
980	90,11	27,73	29,17	87,80	641,30	0,80	24,69	0,21	151,10	123,74	247,86	7,32		
1570	164,21	47,59	49,53	157,80	1165,20	1,19	47,82	0,21	329,70	177,62	650,56	15,45		

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№188/223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	102,07	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№382	Какао с молоком	200	11,62	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		620	128,50	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№ 108	Суп картофельный с клецками	250	8,39	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№279	Тефтели из говядины с соусом основным	100/80	50,61	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№302,	Гречка отварная рассыпчатая	180	13,56	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		990	81,81	34,39	34,16	120,46	812,30	0,60	25,33	0,51	126,46	189,01	331,04	11,32
итого за день:		1610	210,31	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№ 75	Икра кабачковая конс.	100	15,37	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№ 204	Макароны с сыром	200/80	41,23	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№ 388	Банан калиброванный	200	38,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		810	101,05	30,31	29,96	89,38	513,80	0,36	29,33	0,32	138,30	56,23	220,75	5,92
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,10	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№ 291	Глов из птицы	100/180	67,93	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		860	103,11	28,00	29,38	103,06	786,05	0,64	79,60	0,83	116,30	150,97	326,30	9,97
итого за день:		1670	204,16	58,31	59,34	192,44	1299,85	1,00	108,93	1,15	254,60	207,20	547,05	15,89
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№75	Икра свекольная	100	9,25	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натуральный с маслом	180	73,06	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		610	100,51	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
ОБЕД 5 ДЕНЬ														
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,10	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	120	46,25	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Рагу из овощей	180	17,18	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		830,00	79,78	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,52	216,26	72,48	478,64	9,97
итого за день:		1440	180,30	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,86	317,16	170,61	722,29	16,85
Всего завтрак и обеды: 1		7710,00	903,75	265,38	272,72	952,92	6619,77	4,98	295,49	4,71	1382,93	1098,52	2993,48	82,79

II недели														
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	15,95	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	100/80	9,60	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 15	Сыр Российский	20	12,18	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		520	54,05	24,99	27,51	84,08	562,30	0,36	36,52	0,35	77,00	205,60	218,90	5,62
ОБЕД 6 ДЕНЬ														
№ 82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,00	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№268	Биточки (говядина)	120	61,37	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№302,	Гречка отварная рассыпчатая	180	13,56	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		805	95,19	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	5,80
итого за день:		1325	149,24	50,81	61,29	210,09	1429,57	0,95	52,21	0,72	212,93	359,74	515,84	11,42
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
№75	Икра свекольная	100	9,25	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натуральный с маслом	180	73,06	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№379	Кофейный напиток	200	12,14	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		670	109,26	26,63	27,28	65,73	491,00	0,27	17,50	0,34	90,10	78,93	230,45	4,24
ОБЕД 7 ДЕНЬ														
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	8,12	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 234	Шницель рыбные (минтай)	120	36,18	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№ 312	Картофельное пюре	180	22,82	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		920	78,43	27,95	28,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,81	143,90	132,84	237,66	4,68
итого за день:		1590	187,69	54,58	56,27	159,97	1178,90	1,03	85,19	1,14	234,00	211,77	468,11	8,92
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	16,20	16,6	9,7	40,4	379,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	9,60	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 15	Сыр Российский	20	12,18	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
		590	54,30	20,18	21,45	40,53	499,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56
ОБЕД 8 ДЕНЬ														
№ 96	Рассольник Ленинградский с крупой рисовой со сметаной	250/5	12,69	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№1011/331 сб. 2011,2005 г.	Тефтели рубленые из грудки птицы с соусом томатным	100/80	44,67	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Макароны отварные	180	9,85	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		1100	76,47	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95
итого за день:		1690	130,77	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ														
№ 222	Пудинг творожный с изюмом и с повидлом фруктовым	180/50	116,67	16,6	9,7	40,4	395,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
		620	134,87	19,68	10,54	80,56	579,90	0,26	17,96	0,11	67,70	101,90	170,50	6,38
ОБЕД 9 ДЕНЬ														
№ 112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,10	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84
№270	Птица тушенная в соусе с овощами (грудка)	120/180	76,82	10,11	13,20	9,50	452,00	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№358	Кисель из сока фруктового	200	6,59	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		700	95,39	20,23	17,57	47,66	754,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04
итого за день:		1320	230,26	39,91	28,11	128,22	1334,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
№ 75	Икра кабачковая конс.	100	15,37	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№ 204	Макароны с сыром	180/50	41,23	22,5	27,5	44,5	376	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		700	74,81	24,71	28,36	81,66	546,60	0,34	24,93	0,31	80,10	40,70	184,20	4,90
ОБЕД 10 ДЕНЬ														
№71	Огурец соленый	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№ 99	Суп с овощами со сметаной	250/5	11,49	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52
№ 291	Плов из птицы	100/180	67,93	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4
№ 377	Компот из яблок свежих	200	6,35	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		1065	96,59	28,13	29,87	95,35	714,45	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42
итого за день:		1765	171,40	52,84	58,23	177,01	1261,05	0,96	43,13	1,17	225,70	155,41	500,73	13,32
Всего завтрак и обеды: 2 неделя:		7690,00	869,36	248,30	264,47	851,01	6548,02	4,45	262,88	5,02	1037,89	1227,71	2323,42	59,59
Всего за 10 дней:		15400	1773,11	513,68	537,19	1803,93	13167,79	9,43	558,37	9,73	2420,82	2326,23	5316,90	142,38
Средняя за 10 дней:		1540,0	177,31	51,37	53,72	180,39	1316,78	0,94	55,84	0,97	242,08	232,62	531,69	14,24

*При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, кондитерские изделия продукты обогащенные витаминами и микронутриентами.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.
Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Технолог  Бурамбаева А.В.

завтрак				обеда							
886,58	886,60	0,02	886,53	886,6	0,07	1773,20	1773,11	-0,09			
88,66	88,66	0,00	88,65	88,66	0,01	177,31	177,31	0,00			
Б	Ж	У	К	ВІ	С	А	Р	Mg	Fe		
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100		
25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%		
19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275		
ЗАВТРАК											
263,99	273,91	883,27	6328,50	3,72	257,55	4,25	1186,18	2587,29	69,18		

26,399 27,391 88,327 632,85 0,37188 25,755 0,4245 118,618 258,729 6,918

ОБЕД

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Mg	Fe
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100
35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%
45,4	44,3	104	1,489	0,8	58,3	500	0	140	318
279,67	302,40	1055,85	7683,39	6,36	328,55	6,94	2985,05	85,15	85,15
27,967	30,24	105,585	768,339	0,636	32,855	0,6943	298,505	8,515	8,515
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593
513,68	537,19	1803,93	13167,79	9,43	558,37	9,73	5316,90	142,38	142,38
51,368	53,719	180,393	1316,779	0,94328	55,837	0,9728	531,69	14,238	14,238

СанПиН 2.3/2.4.3590920

показатели	От 7 до 12 лет	12 лет и старше
завтрак	500	550
обед	700	800
итого:	1200	1350

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюд	Пищевые в-ва, г			Энерг. Ценность, к кал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
Итого 1 день	1420	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04
Итого 2 день	1570	47,59	49,53	157,80	1165,20	1,19	47,82	0,21	329,70	177,62	650,56	15,45
Итого 3 день	1 610	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56
Итого 4 день	1 670	58,31	59,34	192,44	1299,85	1,00	108,93	1,15	254,60	207,20	547,05	15,89
Итого 5 день	1 440	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,86	317,16	170,61	722,29	16,85
Итого 6 день	1 325	50,81	61,29	210,09	1429,57	0,95	52,21	0,72	212,93	359,74	515,84	11,42
Итого 7 день	1 590	54,58	56,27	159,97	1178,90	1,03	85,19	1,14	234,00	211,77	468,11	8,92
Итого 8 день	1 690	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51
Итого 9 день	1320	39,91	28,11	128,22	1334,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42
Итого 10 день	1765	52,84	58,23	177,01	1261,05	0,96	43,13	1,17	225,70	155,41	500,73	13,32
потребление за 10 дней	15400	513,68	537,19	1803,93	13167,79	9,43	558,37	9,728	2420,8	2326,23	5316,9	142,4
средняя за 1 день:	1540	51,4	53,7	180,4	1316,8	0,9	55,8	1,0	242,1	232,6	531,7	14,2