

ВВЕДЕНИЕ

1. Настоящее примерное десятидневное меню разработано для МОУ «Устьожская средняя общеобразовательная школа», расположенного по адресу Красноярский край, Емельяновский район, с. Устьюг, ул. Тракторная, 10 для детей в возрасте с 7 до 16 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физиологических потребностей и с учетом их возраста.
 2. Необходимая калорийность каждого из приемов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста обеспечивается путем изменения массы порции (первых блюд, гарниров, третьих блюд).
 3. В основу разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты, согласно СанПиНу 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» (приложение 8).
 4. В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов проводится их замена на продукты, равноценные по химическому составу (приложение 6) в СанПиНа 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях начального и среднего профессионального образования».
 5. Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято 1 : 1 : 4, допустимое 1 : 1 : 4.
 6. Настоящее меню рассчитано для детей в возрасте с 7 до 16 лет на 2-кратный прием пищи (завтрак, обед). Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака 15-20 минут, для обеда 20-30 минут.
 7. Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приема пищи: завтрак - 25%, обед - 35%.
Таблица 1. Распределение суточной калорийности (ккал) по приемам пищи для детей в возрасте с 7 до 16 лет.
- | Приемы пищи | Возраст детей (лет) | |
|-------------|---------------------|--------|
| | 7-10 | 11-16 |
| Завтрак 25% | 588,0 | 678,0 |
| Обед 35% | 823,0 | 950,0 |
| Итого | 1411,0 | 1628,0 |
8. В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированную соль.
 9. Для обеспечения физиологической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рационов питания микронутриентами, включающие в себя витамины и минеральные соли. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами могут быть использованы в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также INSTANTNЬE витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминно-минеральными премиксами.
Витаминизация блюд должна проводиться под контролем медлицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом).
Подогрев витаминизированной пищи не допускается.
Витаминизация третьих блюд должна осуществляться в соответствии с указаниями по применению премиксов.

- Инстантные витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.
- Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и других форм не допускается.
10. На каждое блюдо заводушчим производством разрабатывается технологическая карта кулинарного изделия (блюда), в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника; технология приготовления; химический состав, витамины и микроэлементы блюда (изделия).
11. На основании настоящего меню диетестра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляет меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.
12. При кулинарной обработке сырья необходимо выполнять требования пункта 8 СанПиНа 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования».
13. Для составления настоящего меню использованы кулинарные блюда (изделия) из «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» - под ред. М. П. Могильного, 2005 г.
14. Меню разработано на основании:
- СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, начального и среднего профессионального образования», 2008 г.
- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - М.: ДеЛи принт, 2002 г.
- Сборник технических нормативов - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников» / Под ред. М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005 г.
15. Технологические карты приготовления блюд к примерному диетическому меню для организации питания детей в МОУ «Устьожская средняя общеобразовательная школа», расположенного по адресу Красноярский край, Емельяновский район, с. Устюг, ул. Трактовая, 10 указаны в приложениях 1 и 2.

Дети с 7 до 10 лет

День 1

№ Т К	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
						граммы					миллиграммы			
<i>Завтрак</i>														
1	Каша молочная из хлопьев овсяных «Геркулес»	180	4,34	7,2	26,6	120	52,25	126	1,451	0	0,072	1,97	0	230,76
2	Какао с молоком	200	5,9	6,06	23,7	220,36	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	150,8
3	Бутерброд с маслом	50/5	4,2	4,45	24	17	31	60,5	2,15	0,02	0,09	0,95	0	153,5
4	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	22	5	77	1	0,1	0,03	0,2	0	63
	Итого		19,54	22,31	74,6	379,36	121,95	440,4	5,221	0,147	0,23	3,126	0	598,06
<i>Обед</i>														
5	Соленые огурцы или помидоры	80	0,08	0,08	1,36	18,4	11,2	19,2	0,48	0	0,016	0,08	4	10,4
6	Суп картофельный гороховый с мясом	240/10	10,56	6,6	20,22	38,27	41,78	124,37	2,34	0,019	0,31	0,35	13,2	141,5383
7	Рыба, припущенная в молоке	80	11,33	5,8	5,2	22	16,6	109,3	0,46	0,007	0,0	0,6	0,53	68

8	Пюре картофельное	180	3,78	4,33	26,4	48,6	36	117	1,26	0,005	0,18	0,12	6,62	135
ГП ¹	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	2,4	100
ГП ¹	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
ГП ¹	Банан	150	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9	0	0,06	0,6	15	144
	Итого		36,55	18,81	152,73	200,77	246,08	561,37	9,74	0,031	0,736	3,39	41,75	750,6483
			<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B_i</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Эн/ч</i>
	Итого за день		56,09	41,12	227,33	580,13	368,03	1001,8	14,961	0,178	0,966	6,516	41,75	1348,708
	Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда		46,0	47,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1411
	Процент удовлетворения потребности		122%	87%	113%	88%	245%	101%	214%	42%	134%	109%	116%	96%*

Дети с 7 до 10 лет

День 2

№ Т К	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
граммы						миллиграммы								ккал
<i>Завтрак</i>														
9	Каша манная молочная	200	4,4	5,8	32,8	100,0	10	36	0,4	0	0,06	2,2	0	232,112
10	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	6,06	23,7	220,36	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	151,8
11	Бутерброд с маслом и сыром	50/5 8	5,84	6,29	24,2	73	33,64	116,5	2,214	0,0345	0,091	0,982	0,048	177,5
	Итого		16,14	18,15	80,7	393,36	77,34	329,4	3,234	0,0615	0,189	3,188	0,048	561,412
<i>Обед</i>														
12	Салат из св. помидоров с луком репчатым	80	0,86	7,34	3,52	13,1	13,92	24,608	0,6536	0	0,04	1,44	16,2	64,56
13	Суп из овощей с мясом	240/10	6,20	8,89	11,31	28,4	27,0	84,58	1,05	0	0,094	2,8	21,20	108,75
14 15	Птица отварная с соусом сметанным	80/20	18,7	16,3	1,8	46,19	24,4	195,16	1,9925	0,06	0,058	0,53	2,83	150,58
16	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,25	7,5	30	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	182,0

17	Кисель из кураги	200	0,6	0,08	31,54	23	18,4	38,4	0,6	0	0,006	1,1	1	130,8
ГП ¹	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
ГП ¹	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	70,5
	Итого		39,76	41,96	136,72	186,19	160,22	531,24	12,45	0,06	0,433	9,72	56,23	858,9
			<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Эн/ч</i>
	Итого за день		55,9	60,11	217,42	579,55	237,56	860,65	15,68	0,1215	0,622	12,90	56,27	1420,31
	Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда		46,0	47,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1411
	Процент удовлетворения потребности		122%	128%	108%	88%	158%	87%	224%	29%	86%	215%	156%	101%*

Дети с 7 до 10 лет

День 3

№ Т К	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
<i>Завтрак</i>														
46	Рагу овощное с курицей	200	12	16	16,96	38	42	160	18	0,020	0,12	0,14	9,2	224,4
20	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	24	12	16	1,6	0	0	0	0	56
11	Бутерброд с маслом и сыром	50/5 8	5,84	6,29	24,2	73	33,64	116,5	2,214	0,034 5	0,091	0,982	0,048	177,5
ГП ¹	Кисломолоч. продукт	180	7,2	2,5	25,65	201,6	23,3	154,8	0,18	0,018	0,05	0,261	0,9	133,02
	Итого		25,44	24,79	80,81	336,6	110,94	447,3	21,994	0,072 5	0,261	1,383	10,14 8	590,92
<i>Обед</i>														
47	Салат витаминный	80	1,3	4,0	8,24	35,96	14,8	29,6	0,51	0	0,028	1,876	30,4	76,464
48 49	Суп картофельный с мясн. фрик. из говядины	230/20	8,68	7,7	16,58	23,48	35,1	112,7	1,40	0,019	0,174	0,336	20,4	150,485
50	Жаркое по- домашнему	230	14,6	10,6	33,44	38,91	61,45	200,64	2,57	0,018	0,3024	0,4992	9,84	200,696
ГП ¹	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	2,4	100
ГП ¹	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71

ГП ¹	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	70,5
	Итого		33,73	24,15	141,01	183,85	202,35	508,94	12,08	0,037	0,7194	4,6512	78,04	749,855
			<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B_i</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Эн/ч</i>
	Итого за день		59,17	48,94	221,82	520,45	313,29	956,24	34,074	0,11	0,98	6,0342	88,18	1340,775
	Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда		46,0	47,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1411
	Процент удовлетворения потребности		129%	104%	110%	80%	209%	97%	487%	26%	136%	101%	245%	95%*

Дети с 7 до 10 лет

День 4

№ Т К	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность ккал
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
			граммы			миллиграммы								
<i>Завтрак</i>														
25	Омлет натуральный	100	9,85	16,64	2,46	55,0	28,81	196,76	2,3	0,377	0,163	0,7	0,25	160,95
26	Сардельки или сосиски отварные	90	10,23	16,38	0,18	23,4	14,4	117,9	1,62	0	0,036	0,075	0	161,25
27	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	66	12	50	0,8	0	0,02	0,08	0,6	86
11	Бутерброд с маслом и сыром	50/5 8	5,84	6,29	24,2	73	33,64	116,5	2,214	0,0345	0,091	0,982	0,048	177,5
	Итого		27,32	40,91	43,24	217,4	88,85	481,16	6,934	0,4115	0,31	1,837	0,898	585,7
<i>Обед</i>														
20	Салат картофельный с зеленым горошком с морковью	80	1,6	7,3	7,36	14,29	20,48	44	0,5	0	0,072	3,343	8,72	78,744
28	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной	240/10 8	5,95	7,8	16,5	45	32,5	192,5	1	0	0,1	0,075	11,75	104,1
29	Рыба, припущенная с	80 20	14,5	2,14	3,5	28,28	21,4	140,5	0,6	0,009	0,06	0,042	0,68	107,74

	соусом сметанным													
30	Пюре картофельное	180	3,78	4,33	26,4	48,6	36	117	1,26	0,054	0,18	0,12	6,62	135
ГП ¹	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	2,4	100
ГП ¹	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
ГП ¹	Банан	150	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9	0	0,06	0,6	15	144
	Итого		36,63	23,57	153,31	209,67	250,88	685,5	8,56	0,063	0,642	5,82	45,17	821,294
			<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Эн/ч</i>
	Итого за день		63,95	64,48	196,55	427,07	339,73	1166,66	15,494	0,4745	0,952	7,657	46,068	1406,994
	Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда		46,0	47,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1411
	Процент удовлетворения потребности		139%	137%	98%	65%	226%	118%	221%	113%	132%	128%	128%	100%*

Дети с 7 до 10 лет

День 5

№ Т К	Прием пищи, наименование блюد	ВЫХОД	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
			граммы			миллиграммы								ккал
<i>Завтрак</i>														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/10	26,85	7,524	25,41	304,5	62,6	492,72	1,4256	0,04	0,086	0,432	0,528	224,56
2	Какао с молоком	200	5,9	6,06	23,7	220,3	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	150,8
3	Бутерброд с маслом	50/5	4,2	4,45	24	17	31	60,5	2,15	0,022	0,09	0,95	0	153,5
ГП ¹	Кисломолоч. продукт	180	7,2	2,592	25,66	201,6	23,3	154,8	0,18	0,018	0,053	0,261	0,9	133,02
	Итого		44,15	20,626	98,77	743,4	150,6	884,92	4,3756	0,107	0,267	1,649	1,428	661,88
<i>Обед</i>														
32	Салат из свеклы с курагой с изюмом	80	1,36	4,91	12,4	36,8	22,8	47,4	1,3296	0	0,023	2,4744	7,68	100,08
33	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	240/10 8	6,08	7,43	8,0	40,4	24,28	74,96	0,90	0,027	0,10	0,27	7,8	82,70667
34	Плов с мясом	280	15,49	11,04	49,89	30,2	56,976	194,88	1,648	0,022	0,141	0,656	4,6	261,376

ГП ¹	Напиток «Золотой шар»	200	0	0	7,3	200	20	0	0	0,5	0,6	3,5	30	28
ГП ¹	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
ГП ¹	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	70,5
ГП ¹	Конфеты шоколадные (или пастила, или зефир, или мармелад)	20	0,8	5,29	11,8	5,33	20	19,3	0,6	0	0,005	0,015	0	98
	Итого		31,88	30,52	147,9	376,23	213,0	490,54	11,88	0,549	1,044	8,8154	65,08	792,37267
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Са</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Эн/ч</i>
	Итого за день		76,03	51,146	246,7	1119,6	363,66	1375,5	16,253	0,656	1,311	10,464	66,50	1454,253
	Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда		46,0	47,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1411
	Процент удовлетворения потребности		165%	109%	123%	170%	242%	139%	232%	156%	182%	174%	185%	103%*

Дети с 7 до 10 лет

День 6

№ Т К	Прием пищи, наименование блюдо	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
		граммы				миллиграммы								ккал
<i>Завтрак</i>														
35	Вермишель отварная с маслом	150	5,1	7,5	28,5	12	7,98	33,9	0,795	0	0,06	0,007	0	165,45
10	Кофейный напиток с молоком	200	5,9	6,06	23,7	220,3	33,7	176,9	0,62	0,03	0,038	0,006	0	151,8
11	Бутерброд с маслом и сыром	50/5 8	5,84	6,29	24,2	73	33,64	116,5	2,214	0,03 45	0,091	0,982	0,048	177,5
ГП ¹	Кисломолоч. продукт	180	7,2	2,592	25,668	201,6	23,32	154,8	0,18	0,02	0,053	0,261	0,9	133,02
	Итого		24,04	22,442	102,068	506,9	98,64	482,1	3,809	0,08 45	0,242	1,256	0,948	627,77
<i>Обед</i>														
36	Винегрет овощной	80	1,2	6,55	7,04	22,16	16,8	37,7	0,70	0	0,04	2,88	11,76	93,152
37	Суп картофельный с мясом	240 10	6,6	7,09	18,5	21,7	34,0	103,4	1,33	0,02	0,19	0,2	22,3	123,24
38 15	Котлеты домашние из говядины с соусом сметанным	100 20	14,29	10,596	8,988	43,32	28,56	148,2	1,092	0,02	0,06	0,132	0,18	205,3

39	Капуста тушеная	180	3,6	5,94	16,56	104,4	36	72	1,44	0	0,054	0,06	30,6	135
40	Компот из груш сушеных	200	0,6	0,168	32,5	29,9	18,4	25,7	0,504	0	0,008	0,11	2,24	135,6
ГП ¹	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
	Итого		33,84	31,594	127,438	260,98	189,2 6	524,5	9,166	0,04	0,482	4,982	67,08	844,002
			<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Эн/ц</i>
	<i>Итого за день</i>		57,88	54,036	229,51	767,88	287,9	1006,6	12,975	0,13	0,724	6,238	68,02	1471,772
	<i>Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда</i>		46,0	47,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1411
	<i>Процент удовлетворения потребности</i>		126%	115%	114%	116%	192%	102%	185%	31%	101%	104%	189%	104%*

Дети с 7 до 10 лет

День 7

№ Т К	Прием пищи, наименование блюд	ВЫХОД	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
			граммы			миллиграммы								ккал
<i>Завтрак</i>														
41	Каша молочная пшеничная	150	6,3	5,6	30,21	97,6	40,08	150,67	1,047	0,023	0,1875	0,075	0	197,385
2	Какао с молоком	200	5,9	6,06	23,7	220,3	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	150,8
3	Бутерброд с маслом	50/5	4,2	4,45	24	17	31	60,5	2,15	0,023	0,09	0,95	0	153,5
4	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	22	5	77	1	0,1	0,03	0,2	0	63
	Итого		21,5	20,71	78,21	356,9	109,78	465,07	4,817	0,173	0,3455	1,231	0	564,685
<i>Обед</i>														
42	Горошек зеленый бланшированный	80	2,48	0,16	5,2	16	16,8	49,6	0,56	0	0,088	0,16	8	32
43	Борщ с капустой свежей, с мясом, со сметаной	240/108	6,25	7,41	12,08	45,25	28,55	84,5	1,305	0,027	0,10	0,30	19,03	98,916
44 15	Биточки рыбные с соусом сметанным	80 20	9,4	4,4	11,2	48	24	129	0,9	0,008	0,08	0,1	0,25	131,8333
30	Пюре картофельное	180	3,7	4,33	26,4	48,6	36	117	1,26	0,0054	0,18	0,12	6,62	135
45	Компот из	200	0,34	0,09	24,39	16,05	9,9	13,8	0,27	0	0,0045	0,06	1,2	100,5

	сухофруктов													
ГП ¹	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
ГП ¹	Груша	150	0,6	0,45	15,4	28,5	18	24	3,45	0	0,03	0,6	7,5	70,5
60	Булочка	80	7,9	9,4	55,5	31	13	89	1,3	0,018	0,11	4,0	0	125,7
	Итого		38,22	27,49	194,02	272,9	201,75	644,4	13,145	0,0584	0,7225	6,94	42,6	846,1593
			<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Эн/ч</i>
	Итого за день		59,72	48,2	272,23	629,8	311,53	1109,5	17,962	0,2314	1,068	8,171	42,6	1410,844
	Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда		46,0	47,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1411
	Процент удовлетворения потребности		130%	103%	135%	95%	208%	112%	257%	55%	148%	136%	118%	100%*

Дети с 7 до 10 лет

День 8

№ Т К	Прием пищи, наименование блюда	ВЫХОД	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
			граммы			миллиграммы								ккал
<i>Завтрак</i>														
18	Капуста тушеная	200	4	6,6	18,4	116	40	80	1,6	0	0,06	0,069	34	150
2	Какао с молоком	200	5,9	6,06	23,7	220,36	33,7	176,9	0,62	0,027	0,03	0,006	0	150,8
11	Бутерброд с маслом и сыром	50/5 8	5,84	6,29	24,2	73	33,64	116,5	2,214	0,0345	0,091	0,982	0,048	177,5
ГП ¹	Кисломолоч. продукт	180	7,2	2,5	25,65	201,6	23,3	154,8	0,18	0,018	0,05	0,261	0,9	133,02
	Итого		22,94	21,45	91,95	610,96	130,64	528,2	4,614	0,0795	0,231	1,318	34,948	611,32
<i>Обед</i>														
61	Салат из свежих огурцов	80	0,96	3,2	2,16	28	10,4	36,8	0,4	0,024	0,024	0,08	3,28	41,6
21	Суп-лапша домашняя с курицей	240 10	2,42	6,79	12,5	28,4	14,0	34,3	1,5	0	0,01	0,0625	0	123,98
22 15	Котлета рыбная с соусом сметанным	80 20	9,4	4,4	11,1	48	24	129	0,9	0,008	0,083	0,1	0,25	123
23	Каша рассыпчатая гречневая	180	5,4	6,12	26,2	21,6	88,2	129,6	2,88	0	0,144	0,072	0	201,96
24	Отвар из шиповника	200	0,4	0,2	23,8	14	4	2	0,6	0	0	0,10	110	100

ГП ¹	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
ГП ¹	Груша	150	0,6	0,45	15,4	28,5	18	24	3,45	0	0,03	0,6	7,5	70,5
	Итого		26,73	22,41	135,01	208	214,1	493,2	13,83	0,032	0,421	2,6145	121,03	812,75
			<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Эн/ч</i>
	<i>Итого за день</i>		49,67	43,86	226,96	818,96	344,74	1021,4	18,44	0,1115	0,652	3,9325	155,97	1424,07
	<i>Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда</i>		46,0	47,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1411
	<i>Процент удовлетворения потребности</i>		108%	93%	113%	124%	230%	103%	263%	27%	91%	66%	433%	101%*

Дети с 7 до 10 лет

День 9

№ Т К	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
						граммы					миллиграммы			
<i>Завтрак</i>														
51	Каша рисовая молочная	150	4,4	5,475	30,4815	90,39	25,8	113,9	0,387	0,03	0,0771	0,1635	0	189,345
27	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	66	12	50	0,8	0	0,02	0,08	0,6	86
11	Бутерброд с маслом и сыром	50/5 8	5,84	6,29	24,2	73	33,64	116,5	2,214	0,03 45	0,091	0,982	0,048	177,5
ГП ¹	Кисломолоч. продукт	180	7,2	2,5	25,65	201,6	23,3	154,8	0,18	0,02	0,05	0,261	0,9	133,02
	Итого		18,84	15,865	96,7315	430,99	94,74	435,2	3,581	0,08 45	0,2381	1,4865	1,548	585,865
<i>Обед</i>														
52	Салат из свеклы с сыром и чесноком	80	2,0	5,172	6,456	60,24	17,42	64,6	1,0464	0,00 72	0,01	1,8512	7,22	80,6
53	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	220 20 10	6	7,725	8,3333	65	25	185	0,75	0	0,05	0,05	13,08	110,5
54	Рыба, запеченная с картофелем по- русски	280	17,68	5,856	21,739	43,54	52,59	223,3	1,813	0,04	0,29	1,161	5,2	210,41
ГП ¹	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	2,4	100

ГП ¹	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
ГП ¹	Банан	150	2,25	0,75	31,5	12	63	42	0,9	0	0,06	0,6	15	144
	Итого		36,48	20,753	136,0783	242,28	235,51	664,4	8,8094	0,05	0,58	5,3022	42,9	797,22
			<i>B</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Ca</i>	<i>Mg</i>	<i>P</i>	<i>Fe</i>	<i>A</i>	<i>B₁</i>	<i>E</i>	<i>C</i>	<i>Эн/ц</i>
	Итого за день		55,32	36,618	232,81	673,27	330,25	1099	12,39	0,13	0,818	6,7887	44,448	1383,085
	Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда		46,0	47,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1411
	Процент удовлетворения потребности		120 %	78%	116%	102%	220%	111%	177%	31%	114%	113%	123%	98%*

Дети с 7 до 10 лет

День 10

№ Т К	Прием пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Са	Mg	P	Fe	A	B ₁	E	C	
			граммы			миллиграммы								ккал
<i>Завтрак</i>														
55	Сырники из творога с джемом	150/10	14,752	4,86	24,57	178,2	40,5	175,23	0,405	0,01	0,108	10,8	0,405	260,3
2	Какао с молоком	200	5,9	6,06	23,7	220,36	33,7	176,9	0,62	0,03	0,038	0,006	0	150,8
3	Бутерброд с маслом	50/5	4,2	4,45	24	17	31	60,5	2,15	0,02	0,09	0,95	0	153,5
	Итого		24,852	15,37	72,27	415,56	105,2	412,63	3,175	0,06	0,236	11,75 6	0,405	564,6
<i>Обед</i>														
56	Салат из моркови с черносливом	80	1,38	0,14	18,08	39,2	41,2	71,4	1,02	0	0,041	1,34	4	64,56
57	Суп картофельный с клецками и с мясом	240/10	4,7	5,69	23,76	53,31	24,56	94,21	0,992	0,05	0,157	0,48	10,95	141,17
58	Рыба, тушеная с овощами	80	12,96	0,88	5,76	248	34,4	144	0,72	0,02	0,08	0,08	0	60
59	Рис припущенный	150	3,6	5,25	38,7	15	27	76,5	0,6	0	0,03	0,015	0	216
ГП ¹	Сок фруктовый	200	1	0	24,2	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	2,4	100

ГП ¹	Хлеб пшеничный, ржаной	40/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
ГП ¹	Печенье (или пряники, или вафли)	40	2,9	3,8	29,71	12	8	36	0,8	0,00 4	0,02	0,02	0,8	68,85
	Итого		33,49	17,21	183,66	421,01	194,66	561,61	8,832	0,07	0,458	3,635	125,75	802,29
			<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>	<i>Са</i>	<i>Мg</i>	<i>Р</i>	<i>Fe</i>	<i>А</i>	<i>В_г</i>	<i>Е</i>	<i>С</i>	<i>Эн/г</i>
	Итого за день		58,942	32,38	256,33	844,57	317,86	984,24	11,607	0,13	0,734	15,33	18,555	1366,89
	Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда		46,0	47,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1411
	Процент удовлетворения потребности		128%	69%	128%	128%	212%	99%	166%	31%	102%	256%	52%	97%*

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей с 7 до 10 лет												
	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В ₁	Е	С	Эн/ц
Итого за 10 дней	592,672	480,89	2327,7	6961,3	3214,6	10582	169,84	2,273	8,827	84,031	628,361	14027,7
Итого за 1 день	59,2672	48,089	232,77	696,13	321,46	1058,2	16,984	0,227	0,883	8,4031	62,8361	1402,77
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда	46,0	47,0	201,0	660,0	150,0	990,0	7,0	0,42	0,72	6,0	36,0	1411
Процент удовлетворения	129%	102%	116%	105%	214%	107%	243%	54%	123%	140%	175%	99%*

Примечание:

ГП¹ - готовый продукт

* - согласно СанПиНу 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» в суточном рационе допускается отклонение калорийности на $\pm 5\%$.