

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Устюжская средняя  
общеобразовательная школа

Т. А. Гурова

« 10 » \_\_\_\_\_ 2021г



Л.В. Варжаникова

\_\_\_\_\_ 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
УСТЮЖСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ЕМЕЛЬЯНОВСКИЙ РАЙОН, С. УСТЮГ, УЛ. ТРАКТОВАЯ, 10)

С. УСТЮГ

2021 Г.

Дети с 7 до 10 лет

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	граммы					миллиграммы					Витамины			Энергетическая ценность ккал
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
														энергетическая ценность		
<b>ЗАВТРАК</b>																
8	Зеленый горошек консервы	50	1,6	0,1	3,3	10	10	31	0,4	0	0,06	0	0	0	5	20
1	Котлета рубленая из говядины	100	11,91	8,83	7,49	36,1	23,8	123,5	0,91	0,016	0,05	0,11	0,15	0,15	171,08	
2	каша гречневая со сливочным маслом	150	5,4	6,12	26,2	21,6	88,2	129,6	2,8	0	0,144	0,072	0	0	201,96	
3	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	24	12	16	1,6	0	0	0	0	0	56	
гп	хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	0	151,71	
	Итого	600	26,86	16,3	94,84	131,2	189,5	437,6	9,81	0,016	0,384	1,782	5,15	5,15	600,75	
<b>ОБЕД</b>																
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	3	80	
7	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,6	22,25	132	76	524	3,6	0,135	0,24	2,88	1,6	1,6	165,5	
6	Вареники с картофелем отварные со сливочным маслом	150/5	18	13,2	24,3	57	33	150	0,9	0,3	0,12	0	0	0	291	
4	Напиток из шиповника	200	0,66	0	21,06	220,36	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	0	46,87	
гп	хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	0	151,71	
	Итого	850	33,71	22,05	111,76	478,86	238,2	1039,4	9,82	0,482	0,538	4,486	4,6	4,6	735,08	
<b>Итого за день</b>																
			60,57	38,35	206,6	610,06	427,7	1477	19,63	0,498	0,922	6,268	9,75	9,75	1335,83	
<b>Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда</b>			46	47	201	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	36	1411	
<b>Процент удовлетворения потребления</b>			132%	82%	103%	92%	285%	149%	280%	119%	128%	104%	27%	27%	95%	



Дети с 7 до 10 лет

День 2

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C		
		граммы			миллиграммы										ккал
<b>ЗАВТРАК</b>															
9	Каша пшеничная молочная с маслом	200/5	6,4	7,3	22,5	33	36	197,4	5,1	0	0,04	0,5	0	180,9	
44	Сыр	9	7	6,8	0	240	12	162	0,32	0,12	0	0,1	0,48	108	
29	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	66	12	50	0,8	0	0,02	0,08	0,6	86	
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71	
	Итого	209	22,35	16,95	82,75	378,5	115,5	546,9	10,32	0,12	0,19	2,28	1,08	526,61	
<b>ОБЕД</b>															
гп	Овощи (по сезону)	100	1,8	0,1	9,8	45	26	51	1,7	0	0,02	0	8,9	48	
5	Щи со свежей капустой, картофелем со сметаной	250\10	7,8	11,7	24,4	104	40	296	1,2	0,168	0,08	2,544	32,8	237	
13	Картофельная запеканка с мясом	180	6,5	11,8	35	50	46	130	1,6	0,4	0,2	0,3	10,8	272	
11	Компот из свежих яблок	200	0,13	0	19,4	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	73,4	
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71	
	Итого		23,78	24,85	132,45	262,5	181	631	11,9	0,568	0,475	4,744	67,5	782,11	
Итого за день			46,13	41,8	215,2	641	296,5	1177,9	22,22	0,688	0,665	7,024	68,58	1308,72	
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			46	47	201	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1411	
Процент удовлетворения потребления			100%	89%	107%	97%	198%	119%	317%	164%	92%	117%	191%	93%	

Дети с 7 до 10 лет

День 3

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	граммы				миллиграммы					Витамины			Энергетическая ценность ккал	
			белки	жиры	углеводы	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
<b>ЗАВТРАК</b>																
27	Колбаса отварная	100	8,8	20	1,33	40	23,3	185	1,66	0	0	0	0	0	0	221,6
10	Макароны отварные	150	5,25	7,5	30	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	0	0	127,5
40	Кисель	200	0,06	0,08	31,54	23	18,4	38,4	0,6	0	0,006	1,1	1	1	1	130,8
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	0	0	151,71
	<b>Итого</b>		21,66	28,83	106,72	114,5	104,7	395,4	7,11	0	0,196	4,65	1	1	1	614,32
<b>ОБЕД</b>																
16	Суп картофельный с рыбами консервами	250	3,4	5,4	32,4	63,4	64,6	352,2	2,22	0,174	0,212	3,343	19,2	19,2	19,2	194
17	Плов из кур	200	16,1	16,8	36,2	54	60	234	2,7	0,03	0,21	0,75	11,75	11,75	11,75	358
18	Чай с джемом	200	0,3	0	15,2	2,8	12	0	0,2	0	0	0	2,8	2,8	2,8	60
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	0	0	151,71
гп	Овоши (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	3	3	80
	<b>Итого</b>		28,75	25,45	127,95	189,7	232,1	774,7	9,82	0,224	0,562	5,693	36,75	36,75	36,75	843,71
	<b>Итого за день</b>		50,41	54,28	234,67	304,2	336,8	1170,1	16,93	0,224	0,758	10,343	37,75	37,75	37,75	1458,03
	<b>Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда</b>		46	47	201	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	36	36	1411
	<b>Процент удовлетворения потребления</b>		110%	115%	117%	46%	225%	118%	242%	53%	105%	172%	105%	105%	105%	103%



Дети с 7 до 10 лет

День 4

№ ТК	Приём пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	миллиграммы	миллиграммы	миллиграммы	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
19	Рыба припущенная с овощами	100	9,8	4,3	0	50	17,5	105	1	0	0	0	0	0	0,15	105	
37	Каша перловая	150	4,35	9,15	31,05	45	60	470	2,7	0	0,18	1,7	0	0	229,5		
35	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	2,8	12	0	0,2	0	0	0	0	2,8	60		
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	0	151,71		
гп	Печенье (вафли или пряники)	10	2,9	3,8	29,71	12	8	36	0,8	0,004	0,02	0,02	0,8	0,8	68,85		
	Итого		24,9	18,5	119,81	149,3	153	748,5	8,8	0,004	0,33	3,32	3,75	3,75	615,06		
<b>ОБЕД</b>																	
гп	Овоши (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	0	3	80		
21	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,8	5	42	236	32	200	0,8	0,016	0,12	0,008	12	239			
22	Омлет натуральный	180	21,6	12,24	3,24	144	17	290	0,32	0,216	0,108	33,3	0,97	356,4			
14	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,09	24,39	16,05	9,9	13,8	0,27	0	0,0045	0,06	20	100,5			
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71			
	Итого		36,69	20,58	113,78	465,55	154,4	692,3	6,09	0,252	0,3725	34,968	35,97	927,61			
	Итого за день		61,59	39,08	233,59	614,85	307,4	1440,8	14,89	0,256	0,7025	38,288	39,72	1542,67			
	Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда		46	47	201	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1411			
	Процент удовлетворения потребления		134%	83%	116%	93%	205%	146%	213%	61%	98%	638%	110%	109%			

Дети с 7 до 10 лет

День 5

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	граммы			углеводы	миллиграммы						Энергетическая ценность	
			белки	жиры	клетчатка		Ca	Mg	P	Fe	A	В1		E
<b>ЗАВТРАК</b>														
23	Курица тушеная с соусом	100	6,5	5,9	9,4	27	25	106	0,9	0,02	0,06	0,8	3,7	119
24	Рис отварной	150	4,32	6,3	46,44	18	32,4	91,8	0,72	0	0,036	0,018	0	259,2
4	Напиток из шиповника	200	0,66	0	21,06	220,36	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	46,87
гп	Овощи (по сезону)	100	1,8	0,1	9,8	45	26	51	1,7	0	0,02	0	8,9	48
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
	<b>Итого</b>		<b>20,83</b>	<b>13,55</b>	<b>130,55</b>	<b>349,86</b>	<b>172,6</b>	<b>563,2</b>	<b>8,04</b>	<b>0,047</b>	<b>0,284</b>	<b>2,424</b>	<b>12,6</b>	<b>624,78</b>
<b>ОБЕД</b>														
гп	Овощи (по сезону)	100	1,8	0,1	9,8	45	26	51	1,7	0	0,02	0	8,9	48
25	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250\10	4,4	10,5	32,2	92	48	320	2	0,176	0,08	0,244	17,2	242
26	Печень по-строгановски	100	11	9,2	8,6	30	17	239	5	0,594	0,17	0,96	12,7	160
20	Пюре картофельное	150	3,78	4,33	26,4	48,6	36	117	1,26	0,005	0,18	0,12	6,62	135
гп	Сок фруктовый с витамином С	200	1	0	24,2	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	58	100
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
	<b>Итого</b>		<b>29,53</b>	<b>25,38</b>	<b>145,05</b>	<b>277,1</b>	<b>204,5</b>	<b>876,5</b>	<b>14,26</b>	<b>0,775</b>	<b>0,62</b>	<b>2,964</b>	<b>103,42</b>	<b>836,71</b>
<b>Итого за день</b>														
			<b>50,36</b>	<b>38,93</b>	<b>275,6</b>	<b>626,96</b>	<b>377,1</b>	<b>1439,7</b>	<b>22,3</b>	<b>0,822</b>	<b>0,904</b>	<b>5,388</b>	<b>116,02</b>	<b>1461,49</b>
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			46	47	201	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1411
Процент удовлетворения потребления			109%	83%	137%	95%	251%	145%	319%	196%	126%	90%	322%	104%



№ ТК	Прём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углевода	Минеральные вещества					Витамины					Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
		граммы			миллиграммы										ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>																
34	Шницель из рыбы	100	9,8	4,3	0	50	17,5	105	1	0	0	2,5	0	0	105	
2	Каша гречневая со сливочным маслом	150	5,4	6,12	26,2	21,6	88,2	129,6	2,88	0	0,144	0,072	0	0	201,96	
29	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	66	12	50	0,8	0	0,02	0,08	0,6	0,6	86	
гп	Печенье (вафли или праники)	10	2,9	3,8	29,71	12	8	36	0,8	0,004	0,02	0,02	0,8	0,8	68,85	
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	0	151,71	
	Итого		27,05	17,07	116,16	189,1	181,2	458,1	9,58	0,004	0,314	4,272	1,4	1,4	613,52	
<b>ОБЕД</b>																
7	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,6	22,25	132	76	524	3,6	0,135	0,24	2,88	1,6	1,6	165,5	
28	Пельмени отварные с маслом	150	15,2	20,85	20,25	25,5	21,6	117	1,6	0,03	2	1,3	0,2	0,2	352	
3	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	24	12	16	1,6	0	0	0	0	0	56	
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	0	151,71	
гп	Овоци (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	3	80	
	Итого		30,65	29,7	100,65	251	205,1	845,5	11,5	0,185	2,38	5,78	4,8	4,8	805,21	
Итого за день			57,7	46,77	216,81	440,1	386,3	1303,6	21,08	0,189	2,694	10,052	6,2	6,2	1418,73	
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			46	47	185	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	36	1410	
Процент удовлетворения потребления			125%	100%	117%	67%	258%	132%	301%	45%	374%	168%	17%	17%	101%	

Дети с 7 до 10 лет

День 7

№ ГК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	миллиграммы	миллиграммы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	5	5	10	0,6	0,2	0,01	0	0	3	8		
15	Биточки из курицы	70	22,2	9,6	7,5	15,6	15,6	169	1,2	0,05	0,05	0	0,15	204			
37	Каша перловая с маслом	150/5	4,35	9,15	31,05	45	60	470	2,7	0	0,18	1,7	0	306			
18	Чай с джемом	200	0,3	0	15,2	2,8	12	0	0,2	0	0	0	2,8	60			
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71			
	<b>Итого</b>		<b>35,8</b>	<b>22</b>	<b>97,9</b>	<b>107,9</b>	<b>148,1</b>	<b>786,5</b>	<b>8,8</b>	<b>0,25</b>	<b>0,37</b>	<b>3,3</b>	<b>5,95</b>	<b>729,71</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
38	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,9	9	40,2	72	52	308	1,6	0,16	0,16	1,85	18,8	270			
39	Жаркое по домашнему	200	16,7	12,11	38,21	44,47	70,23	229,3	2,95	0,02	0,3	0,57	7,4	229,4			
40	Кисель	200	0,06	0,08	31,54	23	18,4	38,4	0,6	0	0,006	1,1	1	130,8			
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71			
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	5	5	10	0,6	0,02	0,01	0	3	80			
	<b>Итого</b>		<b>31,61</b>	<b>24,44</b>	<b>154,1</b>	<b>208,97</b>	<b>236,13</b>	<b>764,2</b>	<b>9,85</b>	<b>0,2</b>	<b>0,606</b>	<b>5,12</b>	<b>30,2</b>	<b>861,91</b>			
<b>Итого за день</b>																	
	<b>Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда</b>		<b>67,41</b>	<b>46,44</b>	<b>252</b>	<b>316,87</b>	<b>384,23</b>	<b>1550,7</b>	<b>18,65</b>	<b>0,45</b>	<b>0,976</b>	<b>8,42</b>	<b>36,15</b>	<b>1591,62</b>			
	<b>Процент удовлетворения потребления</b>		<b>46</b>	<b>47</b>	<b>185</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>990</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>	<b>0,72</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>1410</b>			
			<b>147%</b>	<b>99%</b>	<b>136%</b>	<b>48%</b>	<b>256%</b>	<b>157%</b>	<b>266%</b>	<b>107%</b>	<b>136%</b>	<b>140%</b>	<b>100%</b>	<b>113%</b>			



Дети с 7 до 10 лет  
День 8

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества						Витамины				Энергетическая ценность			
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C						
												миллиграммы				ккал			
<b>ЗАВТРАК</b>																			
33	Каша овсяная из Геркулеса"	180/5	7,34	8,86	32,04	123	48	263,2	1,49	0,05	0,18	0,7	0	237,6					
гп	Конфеты шоколадные (или зефир, или пастила, или мармелад)	10	0,8	6,39	11,8	5,33	20	19,3	0,6	0	0,005	0,015	0	98					
35	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	2,8	12	0	0,2	0	0	0	2,8	60					
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71					
	<b>Итого</b>		15,99	16,5	102,89	170,63	135,5	420	6,39	0,05	0,315	2,315	2,8	547,31					
<b>ОБЕД</b>																			
32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	3,4	5,4	32,4	63,4	64,6	352,2	2,22	0,174	0,212	3,34	19,2	194					
17	Плов из кур	200	16,1	16,8	36,2	54	60	234	2,7	0,03	0,21	0,75	11,75	358					
14	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,09	24,39	16,05	9,9	13,8	0,27	0	0,0045	0,06	20	100,5					
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71					
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	80					
гп	Яблоко по сезону	100	0,6	0,6	14,7	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	70,5					
	<b>Итого</b>		29,39	26,14	151,84	226,95	243,5	805	13,19	0,224	0,6115	6,05	68,95	954,71					
	<b>Итого за день</b>		45,38	42,64	254,73	397,58	379	1225	19,58	0,274	0,9265	8,365	71,75	1502,02					
<b>Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда</b>			46	47	185	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1410					
<b>Процент удовлетворения потребления</b>			99%	91%	138%	60%	253%	124%	280%	65%	129%	139%	199%	107%					

Дети с 7 до 10 лет

День 9

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жир	углеводы	Минеральные вещества						Витамины					Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	миллиграммы	миллиграммы	ккал	
<b>ЗАВТРАК</b>																	
44	Сыр	9	7	6,8	0	240	12	162	0,32	0,12	0	0,1	0,48	108			
30	Тфтели с соусом	60/50	7,2	6,4	8,4	11,7	7,4	56,4	0,7	0,13	0,03	1,2	0	113			
10	Макаронь отварные	150	5,25	7,5	30	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	127,5			
4	Напиток из шиповника	200	0,66	0	21,06	220,36	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	46,87			
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71			
	<b>Итого</b>		<b>27,66</b>	<b>21,95</b>	<b>103,31</b>	<b>523,56</b>	<b>116,1</b>	<b>567,3</b>	<b>6,49</b>	<b>0,277</b>	<b>0,258</b>	<b>4,856</b>	<b>0,48</b>	<b>547,08</b>			
<b>ОБЕД</b>																	
25	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	4,4	10,5	32,2	92	48	320	2	0,176	0,08	0,224	17,2	242			
31	Вареники ленивые	150/5	22,66	18	21,9	46	64	256,7	1,6	0,03	4	2,6	0,4	337,5			
3	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	24	12	16	1,6	0	0	0	0	56			
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71			
гп	Овоши (по сезону)	100	1,8	0,1	9,8	45	26	51	1,7	0	0,02	0	8,9	48			
	<b>Итого</b>		<b>36,81</b>	<b>29,85</b>	<b>121,75</b>	<b>246,5</b>	<b>205,5</b>	<b>781,2</b>	<b>11</b>	<b>0,206</b>	<b>4,23</b>	<b>4,424</b>	<b>26,5</b>	<b>835,21</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>64,47</b>	<b>51,8</b>	<b>225,06</b>	<b>770,06</b>	<b>321,6</b>	<b>1348,5</b>	<b>17,49</b>	<b>0,483</b>	<b>4,488</b>	<b>9,28</b>	<b>26,98</b>	<b>1382,29</b>			
	<b>Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда</b>		<b>46</b>	<b>47</b>	<b>185</b>	<b>660</b>	<b>150</b>	<b>990</b>	<b>7</b>	<b>0,42</b>	<b>0,72</b>	<b>6</b>	<b>36</b>	<b>1410</b>			
	<b>Процент удовлетворения потребления</b>		<b>140%</b>	<b>110%</b>	<b>122%</b>	<b>117%</b>	<b>214%</b>	<b>136%</b>	<b>250%</b>	<b>115%</b>	<b>623%</b>	<b>155%</b>	<b>75%</b>	<b>98%</b>			



Дети с 7 до 10 лет

День 10

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	граммы				Минеральные вещества						Витамины			Энергетическая ценность
			белки	жиры	углеводы	Св	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	ккал		
<b>ЗАВТРАК</b>																
12	Суп Молочный с рисом	250	14	15,8	49,4	236	32	20	0,8	0,016	0,12	1,44	1,2	281		
гп	Печенье (вафли или пряники)	10	2,9	3,8	29,71	12	8	36	0,8	0,004	0,02	0,02	0,8	68,85		
40	Кисель	200	0,06	0,08	31,54	23	18,4	38,4	0,6	0	0,006	1,1	1	130,8		
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71		
24,51	Итого		24,51	20,93	154,5	310,5	113,9	231,9	6,3	0,02	0,276	4,16	3	632,36		

**ОБЕД**

гп	Овоши (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	80
21	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	5,8	5	42	236	32	200	0,8	0,016	0,12	0,008	12	122
36	Голубцы с мясом говядины (ленивые)	130	15,7	7,6	13,1	31	26	126	1,5	10	0,09	1,4	4,7	244
20	Пюре картофельное	150	3,78	4,33	26,4	48,6	36	117	1,26	0,005	0,18	0,12	6,62	135
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
11	Компот из свежих яблок	200	0,13	0	19,4	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	73,4
	Итого		34,36	20,18	145,05	409,1	203	648	11,56	10,041	0,575	3,428	41,32	806,11
<b>Итого за день</b>			58,87	41,11	299,55	719,6	316,9	879,9	17,86	10,061	0,851	7,588	44,32	1438,47
<b>Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда</b>			46	47	201	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1411
<b>Процент удовлетворения потребления</b>			128%	87%	149%	109%	211%	89%	255%	2395%	118%	126%	123%	102%

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 7 до 10 лет

	Б	Ж	У	Са	Mg	P	Fe	A	В1	E	C	Эн/Ц
Итого за 10 дней	562,89	441,2	2413,8	5441,28	3533,53	13013,2	190,63	13,945	13,887	111,016	457,22	14439,87
Итого за 1 день	56,289	44,12	241,38	544,128	353,353	1301,32	19,063	1,3945	1,3887	11,1016	45,722	1443,987
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда	46	47	201	660	220,9	990	7	0,42	0,72	6	36	1410
Процент удовлетворения потребления	122%	94%	120%	82%	160%	131%	272%	332%	193%	185%	127%	102%

Примечание:

ГП - готовый продукт

\* - в суточном рационе допускается отклонение на +\_ 5%