

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Устюжская средняя
общеобразовательная школа

Т. А. Гурова

« 00 » _____ 2021 г.



Индивидуальный предприниматель

Л.В. Варжникова

« _____ » _____ 2021 г.

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

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

С. УСТЮГ

2021 г.

Дети с 7 до 10 лет																
День 1																
№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества					Витамины					Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
граммы																
ЗАВТРАК																
8	Зеленый горошек консервы	50	1,6	0,1	3,3	10	10	31	0,4	0	0,06	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	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	201,96		
3	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	24	12	16	1,6	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	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	600,75		
ОБЕД																
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	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	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	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	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	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	735,08		
Итого за день																
			60,57	38,35	206,6	610,06	427,7	1477	19,63	0,498	0,922	6,268	9,75	1335,83		
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			132%	82%	103%	92%	285%	149%	280%	119%	128%	104%	27%	95%		

Дети с 7 до 10 лет																	
День 2																	
№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод ы	Минеральные вещества					Витамины					Энергетическая ценность	
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C				
миллиграммы																	
Граммы																	
ЗАВТРАК																	
9	каша пшенинная 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			
ОБЕД																	
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

Дети с 7 до 10 лет																
День 3																
№ ТК	Приём пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества					Витамины				Энергетическая ценность	
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
						миллиграммы										
						граммы										
ЗАВТРАК																
27	Колбаса отварная	100	8,8	20	1,33	40	23,3	185	1,66	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	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	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	151,71	
	Итого		21,66	28,83	106,72	114,5	104,7	395,4	7,11	0	0,196	4,65	1	1	614,32	
ОБЕД																
16	Суп картофельный с рыбными 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	194	
17	Плов изкур	200	16,1	16,8	36,2	54	60	234	2,7	0,03	0,21	0,75	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	0	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	Овоши (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	3	80	
	Итого		28,75	25,45	127,95	189,7	232,1	774,7	9,82	0,224	0,562	5,693	36,75	36,75	843,71	
Итого за день																
	Итого за день		50,41	54,28	234,67	304,2	336,8	1170,1	16,93	0,224	0,758	10,343	37,75	37,75	1458,03	
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			46	47	201	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	36	1411	
Процент удовлетворения потребления			110%	115%	117%	46%	225%	118%	242%	53%	105%	172%	105%	105%	103%	

Дети с 7 до 10 лет																
День 4																
№ ТК	Приём пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углевод ы	Минеральные вещества					Витамины					Энергетическая ценность
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
миллиграммы																
граммы																
ккал																
ЗАВТРАК																
19	Рыба припущенная с овощами	100	9,8	4,3	0	50	17,5	105	1	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			229,5
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	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	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
	Итого		24,9	18,5	119,81	149,3	153	748,5	8,8	0,004	0,33	3,32	3,75			615,06
ОБЕД																
гп	Овощи (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			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																
	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

Дань 3

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества					Витамины					Энергетическая ценность
						миллиграммы										
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
ЗАВТРАК																
23	Курица тушенная 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		
	Итого		20,83	13,55	130,55	349,86	172,6	563,2	8,04	0,047	0,284	2,424	12,6	624,78		
ОБЕД																
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		
	Итого		29,53	25,38	145,05	277,1	204,5	876,5	14,26	0,775	0,62	2,964	103,42	836,71		
Итого за день																
			50,36	38,93	275,6	626,96	377,1	1439,7	22,3	0,822	0,904	5,388	116,02	1461,49		
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%		

Дети с 7 до 10 лет

День 6

№ 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														
ЗАВТРАК														
34	Шницель из рыбы	100	9,8	4,3	0	50	17,5	105	1	0	0	2,5	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	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	86
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
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		27,05	17,07	116,16	189,1	181,2	458,1	9,58	0,004	0,314	4,272	1,4	613,52
ОБЕД														
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	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	352
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	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	80
	Итого		30,65	29,7	100,65	251	205,1	845,5	11,5	0,185	2,38	5,78	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	1418,73
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			46	47	185	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1410
Процент удовлетворения потребления			125%	100%	117%	67%	258%	132%	301%	45%	374%	168%	17%	101%

Дети с 7 до 10 лет

День 7

День 7

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества							Витамины				Энергетическая ценность
						миллиграммы											
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C				
ЗАВТРАК																	
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	5	5	10	0,6	0,2	0,01	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
Итого			35,8	22	97,9	107,9	148,1	786,5	8,8	0,25	0,37	3,3	5,95				729,71
ОБЕД																	
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	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3				80
Итого			31,61	24,44	154,1	208,97	236,13	764,2	9,85	0,2	0,606	5,12	30,2				861,91
Итого за день																	
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			67,41	46,44	252	316,87	384,23	1550,7	18,65	0,45	0,976	8,42	36,15				1591,62
Процент удовлетворения потребления			46	47	185	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36				1410
			147%	99%	136%	48%	256%	157%	266%	107%	136%	140%	100%				113%

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	
граммы														
ЗАВТРАК														
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
	Итого		15,99	16,5	102,89	170,63	135,5	420	6,39	0,05	0,315	2,315	2,8	547,31
ОБЕД														
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
	Итого		29,39	26,14	151,84	226,95	243,5	805	13,19	0,224	0,6115	6,05	68,95	954,71
	Итого за день		45,38	42,64	254,73	397,58	379	1225	19,58	0,274	0,9265	8,365	71,75	1502,02
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			46	47	185	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1410
Процент удовлетворения потребления			99%	91%	138%	60%	253%	124%	280%	65%	129%	139%	199%	107%

Дети с 7 до 10 лет															
День 9															
№ ТК	Приём пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность	
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C		
															миллиграммы
граммы															
ЗАВТРАК															
44	Сыр	9	7	6,8	0	240	12	162	0,32	0,12	0	0,1	0,48	108	
30	Тефтели 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	Макароны 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	
	Итого		27,66	21,95	103,31	523,56	116,1	567,3	6,49	0,277	0,258	4,856	0,48	547,08	
ОБЕД															
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	Овощи (по сезону)	100	1,8	0,1	9,8	45	26	51	1,7	0	0,02	0	8,9	48	
	Итого		36,81	29,85	121,75	246,5	205,5	781,2	11	0,206	4,23	4,424	26,5	835,21	
Итого за день															
			64,47	51,8	225,06	770,06	321,6	1348,5	17,49	0,483	4,488	9,28	26,98	1382,29	
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда															
			46	47	185	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1410	
Процент удовлетворения потребления															
			140%	110%	122%	117%	214%	136%	250%	115%	623%	155%	75%	98%	

Дети с 7 до 10 лет

День 10

Дети с 7 до 10 лет															
День 10															
№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность	
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C		
миллиграммы															
граммы															
ЗАВТРАК															
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	Овощи (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
Итого за день															
			58,87	41,11	299,55		719,6	316,9	879,9	17,86	10,061	0,851	7,588	44,32	1438,47
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			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	B1	E	C	Эн/П
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%

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575884

Владелец Гурова Татьяна Александровна

Действителен с 18.04.2022 по 18.04.2023