

УТВЕРЖДЕНО"  
Директор МОУ  
"Новоирменская СОШ № 2"  
Дюжева Е.А.



## **ПРИМЕРНОЕ**

### **10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**для организации питания в общеобразовательных учреждениях Нижнеилимского муниципального района**

**на 2022-2027гг.**

**7-11 лет**

**всесезонное**

Разработано МКУ "Ресурсный центр"

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевог															
<b>День 1</b>																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшеничная	150	3,3	3,2	19,8	81	384/2008	5,15	0,05	0,01	45,6	1,1	31,4	53,6	4,3	1,2	21,6	0,005	0,0002	0,17
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
65	Бут.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Фрукты свежие(яблоки)	111	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>546</b>	<b>11,77</b>	<b>10,59</b>	<b>53,72</b>	<b>365,46</b>		<b>13,58</b>	<b>0,238</b>	<b>0,264</b>	<b>137,4</b>	<b>3,015</b>	<b>167,9</b>	<b>164</b>	<b>25,2</b>	<b>4,76</b>	<b>128,2</b>	<b>0,029</b>	<b>0,0003</b>	<b>0,532</b>
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	3,4	1,96	6,3	49,62	57,стр.46, 1992	4,5	0,05	0,06	57,3	0	49,1	26,1	13,08	0,1	80,8	0,004	0,0042	0,18
	Суп летний овощной	200	3,1	10,6	43,24	240,2	8(стр.359) /1992	0,8	0,08	0,08	98	0,6	143,4	91,1	41,8	0,82	149	0,01	0	0,2
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	611/2008	1,5	0,12	0,06	30,3	4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
<b>Итого за обед</b>		<b>823</b>	<b>28,31</b>	<b>34,56</b>	<b>151,74</b>	<b>1004,52</b>		<b>21,41</b>	<b>0,752</b>	<b>0,543</b>	<b>252,6</b>	<b>6</b>	<b>538,8</b>	<b>451,5</b>	<b>114,28</b>	<b>6,57</b>	<b>386,36</b>	<b>0,0508</b>	<b>0,0098</b>	<b>0,818</b>
Полдник	Макароны с сыром	100	6,6	14,3	18,8	175	283/1989	0,16	0,09	0,1	66,5	0,222	21,4	18,4	31,1	1,05	54	0	0,0002	0
	Йогурт пром.произв.	90	2,19	2,25	4,59	30,4	966/2008	0,59	0,039	0,056	25,3	0	46,1	42,3	2,25	0,067	7,87	0,0016	0,00011	0,016
	Шоколад пром.производства	30	4,1	4,2	15,6	134,8	промыш.	0	0,015	0,035	0	0	22,5	67	40	0,01	43,15	0	0,005	0,01
	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12	55,2	668/1989	2,7	0,048	0,054	0	0,6	13,2	10,8	4,8	0,6	24	0,0036	0	0,084
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>13,49</b>	<b>21,11</b>	<b>50,99</b>	<b>395,4</b>		<b>3,45</b>	<b>0,192</b>	<b>0,245</b>	<b>91,8</b>	<b>0,822</b>	<b>103,2</b>	<b>138,5</b>	<b>78,15</b>	<b>1,727</b>	<b>129</b>	<b>0,0052</b>	<b>0,0053</b>	<b>0,11</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1709</b>	<b>53,57</b>	<b>66,26</b>	<b>256,45</b>	<b>1765,38</b>	<b>0</b>	<b>38,44</b>	<b>1,182</b>	<b>1,052</b>	<b>481,8</b>	<b>9,837</b>	<b>809,9</b>	<b>754</b>	<b>217,63</b>	<b>13,06</b>	<b>643,6</b>	<b>0,085</b>	<b>0,0154</b>	<b>1,46</b>

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическ	№ рецептур	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки	Жиры	Углевод															
День 2																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	150	3,75	4,5	23,5	108	438/2008	7,1	0,07	0,07	53,2	2,27	56,8	57,4	2,3	0,63	22,7	0,005	0,0002	0,16
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
55,00	Бутерброд с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	120	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
завтрак		505	9,7	12,35	70,35	445,6		11,73	0,249	0,284	142,1	3,98	181,3	165,4	27,5	3,23	146,5	0,016	0,0014	0,616
Обед	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
	Щи с капуст. и карт.	200	4	6,88	16,4	182,4	187/2008	8,3	0,068	0,1	73,6	0	127,3	69,3	12,8	0,88	151	0,027	0	0,38
	Гуляш ( куриное филе)	90	9,5	10,3	14,9	133,4	591/2008	1,5	0,12	0,14	130,3	0,5	82	166,3	19,33	0,17	209,9	0,001	0,0006	0,25
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Комлот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
Итого за обед		773	29,36	27,45	114,9	810,2		23,71	0,74	0,653	263,2	1,4	453,9	491,1	105,23	5,49	478,66	0,0498	0,0056	1,113
Полдник																				
	Винегрет овощной	100	2,4	3,27	10,5	70,2	100/2008	4,2	0,05	0,011	45,6	0	34,8	33,5	2,4	0,6	18	0,007	0	0,13
	Снежок пром.произв.	90	3,03	2,8	5,73	44,4	966/2008	0,5	0,019	0,022	12,3	0,84	46,1	44,4	1,68	0,11	7,65	0,003	0,00005	0,011
	Булочка сдобная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05	13,5	0	12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
Итого за полдник		351	9,9	9	37,18	251,1		13,5	0,169	0,193	83,7	0,84	113	105,42	15,18	2,57	91,45	0,023	0,00028	0,501
Итого за день		1629	49	48,8	222,4	1507	0	48,94	1,158	1,13	489	6,22	748,2	761,9	147,9	11,29	716,6	0,089	0,0073	2,23

Возраст 7-11лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рег.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево (г/сут)															
<b>День 3</b>																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	150	3,37	3,6	19,6	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	76	55,5	8	0,9	21	0,005	0	0,08
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
65	Бут.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
<b>Итого за завтрак</b>		<b>581,25</b>	<b>13,81</b>	<b>11,26</b>	<b>59,02</b>	<b>404,86</b>		<b>20,18</b>	<b>0,248</b>	<b>0,274</b>	<b>118,49</b>	<b>2,515</b>	<b>255,1</b>	<b>182,7</b>	<b>28,6</b>	<b>3,78</b>	<b>114,4</b>	<b>0,026</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,291</b>
Обед																				
	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	54/2008	8,04	0,03	0,024	36	0	32,7	29,8	3,66	0,48	9,8	0,006	0	0,013
	Борщ с кап.и картоф	200	4,1	3,72	10,2	116,4	170/2008	5,7	0,06	0,17	39,5	0	73	62,5	5,46	0,88	37,7	0,01	0	0,34
	Рыба туш.в томате с овощами	90	6,5	11,1	17,1	155,7	486/2008	3,6	0,081	0,11	60,7	2,25	99	68,9	5,51	0,1	69,3	0,024	0,00022	0,21
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
<b>Итого за обед</b>		<b>773</b>	<b>27,48</b>	<b>26,9</b>	<b>114,7</b>	<b>795,1</b>		<b>32,82</b>	<b>0,676</b>	<b>0,699</b>	<b>201,8</b>	<b>6,72</b>	<b>428,8</b>	<b>401</b>	<b>66,46</b>	<b>5,65</b>	<b>226,46</b>	<b>0,0612</b>	<b>0,01322</b>	<b>0,951</b>
Полдник																				
	Кекс столичный	90	11,93	12,5	51,6	320,94	47/сб.конд.и	0,5	0,04	0,03	113,4	0	48,5	60,9	23	0,06	195	0,001	0,0067	0,744
	Кефир пром .производ.	90	1,8	2,8	3,45	44,4	966/2008	1,17	0,019	0,05	0,024	0	57,5	44,5	2,25	0,006	2,25	0,0016	0	0,016
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,33</b>	<b>15,3</b>	<b>70,75</b>	<b>467,34</b>		<b>10,67</b>	<b>0,089</b>	<b>0,14</b>	<b>162,12</b>	<b>0</b>	<b>148</b>	<b>157,9</b>	<b>34,25</b>	<b>0,366</b>	<b>220,05</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,76</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1654,25</b>	<b>55,62</b>	<b>53,46</b>	<b>244</b>	<b>1667</b>	<b>0</b>	<b>63,67</b>	<b>1,01</b>	<b>1,11</b>	<b>482</b>	<b>9,235</b>	<b>831,9</b>	<b>741,6</b>	<b>129,3</b>	<b>9,796</b>	<b>560,9</b>	<b>0,0898</b>	<b>0,02</b>	<b>2,002</b>

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическ (ккал/ сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А Д		Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)						А	Д								
День 4																				
Завтрак																				
	Суп молочный с мак.изделиями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04	80,7	67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,0001	0,0015
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
55	Бутерброд с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
	Кофейный напиток на молоке	180	3,4	2,7	12,8	72	958	1,3	0,03	0,07	50	0,09	84,1	65,8	15	0,45	56	0,005	0,004	0,22
	Сок мультифруктовый промышленного производства	120	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0	58,3	46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>595</b>	<b>16,86</b>	<b>16,66</b>	<b>68,36</b>	<b>517,4</b>		<b>8,38</b>	<b>0,7</b>	<b>0,413</b>	<b>131,7</b>	<b>3,51</b>	<b>303,6</b>	<b>269,8</b>	<b>51,8</b>	<b>4,04</b>	<b>192,3</b>	<b>0,024</b>	<b>0,00543</b>	<b>0,7335</b>
Обед																				
	Маринад овощной с томатом	60	1,92	5,22	8,2	85,2	827/2008	8,5	0,04	0,048	19,2	0	15,6	33	19	0,66	21	0,0015	0	0,0024
	Суп крестьянский с крупой	200	4,2	9,28	18	88,8	201/2008	8,4	0,064	0,11	17	1,65	91	79,8	14,8	1,2	117	0,0048	0,001	0,16
	Плов (куриное филе)	200	10,6	9,3	13,2	92	601/2008	0,82	0,07	0,22	200	0	18,9	70,4	59,6	0,9	191,6	0,002	0,017	1,2
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
<b>Итого за обед</b>		<b>733</b>	<b>26,03</b>	<b>27,4</b>	<b>98,8</b>	<b>623</b>		<b>30</b>	<b>0,564</b>	<b>0,646</b>	<b>269,2</b>	<b>2,73</b>	<b>282,5</b>	<b>359</b>	<b>137,2</b>	<b>6,24</b>	<b>386,16</b>	<b>0,0235</b>	<b>0,019</b>	<b>1,5804</b>
Полдник																				
	Голубцы ленивые	60	3,4	4,7	9,3	71	636/2008	2,7	0,04	0,06	54,5	2,5	58,6	58,7	5,8	0,7	22,9	0,006	0	0,12
	Корж молочный	100	6,5	12	67	590	598	0,4	0,4	0,7	50	0	146	154,3	26,1	1,4	152	0,001	0,001	0,0012
	Ряженка(пром.произв.)	90	1,57	2,81	2,64	37,6	966/2008	0,16	0,011	0,036	24,75	0,84	41	36,5	2,7	0,16	11	0,0016	0,00005	0,016
	Фрукты свежие (апельсин)	111	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35
<b>Итого за полдник</b>		<b>361</b>	<b>13,21</b>	<b>19,8</b>	<b>91,54</b>	<b>771,5</b>		<b>9,39</b>	<b>0,495</b>	<b>0,84</b>	<b>138,65</b>	<b>3,34</b>	<b>280,5</b>	<b>268,9</b>	<b>38,98</b>	<b>3,38</b>	<b>227,6</b>	<b>0,0286</b>	<b>0,00505</b>	<b>0,4872</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1689</b>	<b>56,1</b>	<b>63,86</b>	<b>258,7</b>	<b>1912</b>	<b>0</b>	<b>47,8</b>	<b>1,759</b>	<b>1,899</b>	<b>539,55</b>	<b>9,58</b>	<b>866,6</b>	<b>897,7</b>	<b>228</b>	<b>13,7</b>	<b>806,1</b>	<b>0,0761</b>	<b>0,029</b>	<b>2,8011</b>

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическ (ккал/с ут)	№ рецептуры	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/ сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
<b>День 5</b>																				
Завтрак																				
	Запеканка творожная	150	2,18	2,8	19,6	115,1	263/1989	5,515	0,06	0,05	11,3	2,06	45,6	50,56	5,8	0,9	21	0,005	0	0,11
65	Бут.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	945/2008	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024	19	23	5	0,24	15,6	0,0012	0,001	0,0024
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные	120	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>8,61</b>	<b>9,12</b>	<b>72,5</b>	<b>448,4</b>		<b>15,625</b>	<b>0,179</b>	<b>0,18</b>	<b>57,3</b>	<b>3,139</b>	<b>179,2</b>	<b>176,56</b>	<b>25,8</b>	<b>2,52</b>	<b>109,9</b>	<b>0,0132</b>	<b>0,001</b>	<b>0,2124</b>
Обед																				
	С-т "оригинальный"	60	1,44	4,36	8,1	84,2	31(стр.209)1 992	1,02	0,03	0,055	71,8	0	1,08	20,1	31,44	1,56	142,8	0,0006	0	0,318
	Рассольник С-П с мясом,смет.	200	3,95	6,12	22,3	141,5	197/2008	3,65	0,097	0,12	64,2	1,9	88	61,3	4,9	0,89	61,6	0,002	0	0,16
	Тефтели с рисом с/с	90	6,8	7,8	17,8	186	619/2008	0,87	0,09	0,11	27	0,09	90,6	73,3	16,4	0,72	49	0,02	0	0,37
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008	13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
<b>Итого за обед</b>		<b>793</b>	<b>27,67</b>	<b>28,48</b>	<b>135,8</b>	<b>938,2</b>		<b>18,95</b>	<b>0,666</b>	<b>0,583</b>	<b>229,2</b>	<b>3,19</b>	<b>421,98</b>	<b>406,5</b>	<b>102,14</b>	<b>7,8</b>	<b>338,36</b>	<b>0,0484</b>	<b>0,001</b>	<b>1,252</b>
Полдник																				
	Блинчики с фр.повидлом 60/15	75	5,01	6,3	21,75	161,5	671/1989	0,075	0,022	0,077	14,2	0,11	24,4	49,8	7,2	1,35	55,7	0,012	0	0,014
	Зефир пром.производства	30	4,32	4,14	5,13	68,7	промыш.	0,51	0,006	0,057	45	0	0,36	4,92	15,8	0,084	50,58	0	0	0,108
	Йогурт пром.произв.	90	2,19	2,8	4,59	30,4	966/2008	0,59	0,039	0,056	25,3	0	46,1	42,3	2,25	0,067	7,87	0,0016	0,00011	0,016
	Фрукты свежие (груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
<b>Итого за полдник</b>		<b>306</b>	<b>12,1</b>	<b>14,5</b>	<b>50,57</b>	<b>314,5</b>		<b>5,975</b>	<b>0,787</b>	<b>0,23</b>	<b>88,15</b>	<b>0,11</b>	<b>95,46</b>	<b>107,62</b>	<b>29,13</b>	<b>2,371</b>	<b>165,15</b>	<b>0,0236</b>	<b>0,00281</b>	<b>0,318</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1614</b>	<b>48,38</b>	<b>52,1</b>	<b>258,9</b>	<b>1701</b>	<b>0</b>	<b>40,55</b>	<b>1,632</b>	<b>0,993</b>	<b>374,65</b>	<b>6,439</b>	<b>696,6</b>	<b>690,7</b>	<b>157,1</b>	<b>12,69</b>	<b>613,4</b>	<b>0,085</b>	<b>0,0048</b>	<b>1,782</b>

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минералы							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	C	B1	B2	A	D	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)			(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(рети.эк в/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)
<b>День 6</b>																				
Завтрак	Каша молочная овсяная "Геркулес"	150	5,7	4,75	29,5	148	384/2008	3,8	0,075	0,022	73	0,71	77	76	4,4	0,78	33	0,009	0,003	0,068
	Яйцо вареное	40	4,08	4,6	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,008	0,0001	0,082
55	Бутерброд с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
	Какао на молоке	200	3,8	2,65	7,8	116	959/2008	2,69	0,047	0,16	17	0,9	98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
<b>Итого за завтрак</b>		<b>556</b>	<b>18,61</b>	<b>18,07</b>	<b>68,08</b>	<b>499,8</b>		<b>16,19</b>	<b>0,292</b>	<b>0,335</b>	<b>184,9</b>	<b>4,99</b>	<b>305,7</b>		<b>31,4</b>	<b>3,75</b>	<b>177,5</b>	<b>0,038</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,665</b>
Обед	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
	Суп карт.с бобовыми(горох)	200	3,95	6,6	18,2	129	206/2008	2,75	0,07	0,09	46,9	0,9	69,3	43,3	3,29	0,8	36,5	0,007	0	0,17
	Оладьи из печени	90	3,3	0,9	3,42	77,5	622/2008	5,5	0,05	0,05	72,8	0,05	12,6	33,6	8,6	0,2	174,6	0,0036	0,0009	0,46
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
	Картоф.пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
	Напиток из плодов шиповника	180	0,36	0,18	7,42	60	1014/2008	3,1	0	0,05	0	0	37,4	1,8	2	0,3	4,8	0	0	0
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
<b>Итого за обед</b>		<b>823</b>	<b>23,57</b>	<b>20,45</b>	<b>96,94</b>	<b>709</b>		<b>20,68</b>	<b>0,75</b>	<b>0,72</b>	<b>219</b>	<b>4,52</b>	<b>315,6</b>	<b>331,3</b>	<b>71,72</b>	<b>5,5</b>	<b>367,46</b>	<b>0,0284</b>	<b>0,0099</b>	<b>1,063</b>
Полдник	Рагу овощное	80	6,1	11,5	13,65	210	321/2008	7,6	0,07	0,059	111	2,5	132,3	115,6	8	1,16	24	0,003	0,0003	0,2
	Булочка сдобная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05	13,5	0	12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17
	Снежок пром.произв.	90	3,03	2,8	5,73	44,4	966/2008	0,5	0,019	0,022	12,3	0,84	46,1	44,4	1,68	0,11	7,65	0,003	0,00005	0,011
	Сок грушевый	120	0,72	0,54	19,8	82	промыш.	8,4	0,036	0,054	2,88	0	34,2	28,8	21,6	1,14	27,9	0,0018	0	0,0018
<b>Итого за полдник</b>		<b>340</b>	<b>12,1</b>	<b>16,94</b>	<b>57,08</b>	<b>452,4</b>		<b>16,5</b>	<b>0,165</b>	<b>0,185</b>	<b>139,68</b>	<b>3,34</b>	<b>225,1</b>	<b>212,3</b>	<b>36,28</b>	<b>3,03</b>	<b>77,55</b>	<b>0,0128</b>	<b>0,00045</b>	<b>0,3828</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1719</b>	<b>54,28</b>	<b>55,46</b>	<b>222,1</b>	<b>1661</b>	<b>0</b>	<b>53,4</b>	<b>1,207</b>	<b>1,24</b>	<b>543,6</b>	<b>12,85</b>	<b>846,4</b>	<b>544</b>	<b>139</b>	<b>12,3</b>	<b>622,5</b>	<b>0,079</b>	<b>0,015</b>	<b>2,11</b>

Возраст 7-11 лет							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
<b>День 7</b>																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	155	3,37	3,6	20,3	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	78,5	55,5	8,3	0,09	21	0,005	0	0,08
65	Бул. с маслом, сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие(яблоки)	111	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>511</b>	<b>7,76</b>	<b>8,69</b>	<b>53,94</b>	<b>336,66</b>		<b>16,03</b>	<b>0,22</b>	<b>0,248</b>	<b>63,69</b>	<b>0,755</b>	<b>153</b>	<b>118,1</b>	<b>24,4</b>	<b>2,65</b>	<b>111,6</b>	<b>0,024</b>	<b>0</b>	<b>0,36</b>
Обед																				
	Икра кабачковая	60	0,72	7,85	4,62	96,8	промыш.	2,8	0,018	0,018	66,8	0	69,2	38	27,8	0,48	211	0	0	0,3
	Суп карт.с рыбн.конс.	200	1,7	3,7	9,6	81	204/2008	6,8	0,06	0,07	34,2	0,06	66,4	60,1	3,8	0,8	26	0,009	0	0,019
	Котлеты,биточки (курица)	90	11,3	12,6	6,8	187	667/2008	1,5	0,14	0,19	20,3	0,14	27	129,6	15,3	1,08	65,3	0,0054	0,00018	0,16
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
	Рис припущенный	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
<b>Итого за обед</b>		<b>823</b>	<b>29,48</b>	<b>35,35</b>	<b>106,52</b>	<b>876,7</b>		<b>21,86</b>	<b>0,69</b>	<b>0,601</b>	<b>238,9</b>	<b>1,1</b>	<b>396,2</b>	<b>503,6</b>	<b>100</b>	<b>7,04</b>	<b>403,16</b>	<b>0,0386</b>	<b>0,00518</b>	<b>0,867</b>
Полдник																				
	Оладьи с повидлом фруктовым.	100	1,25	2,35	25,6	133	1046/2008	0,8	0,04	0,03	25	1,1	33,5	26,5	2,2	0,18	11,6	0,002	0,0001	0,07
	Кефир пром .производ.	90	1,8	2,8	3,45	44,4	966/2008	1,17	0,019	0,05	0,024	0	57,5	44,5	2,25	0,006	2,25	0,0016	0	0,016
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>310</b>	<b>3,65</b>	<b>5,15</b>	<b>44,75</b>	<b>279,4</b>		<b>10,97</b>	<b>0,089</b>	<b>0,14</b>	<b>73,724</b>	<b>1,1</b>	<b>133</b>	<b>123,5</b>	<b>13,45</b>	<b>0,486</b>	<b>36,65</b>	<b>0,0036</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,086</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1644</b>	<b>40,89</b>	<b>49,19</b>	<b>205,21</b>	<b>1492,8</b>	<b>0</b>	<b>48,86</b>	<b>0,999</b>	<b>0,989</b>	<b>376,31</b>	<b>2,955</b>	<b>682,2</b>	<b>745,2</b>	<b>137,85</b>	<b>10,176</b>	<b>551,41</b>	<b>0,0662</b>	<b>0,0053</b>	<b>1,313</b>



Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рег.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
<b>День 8</b>																				
Завтрак																				
	Каша мол. пшеничная	150	3,3	3,2	19,8	81	384/2008	5,15	0,05	0,01	45,6	1,1	31,4	53,6	4,3	1,2	21,6	0,005	0,0002	0,17
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
65	Бут.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Фрукты свежие (груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
<b>Итого за завтрак</b>		<b>546</b>	<b>12,35</b>	<b>11,85</b>	<b>66,82</b>	<b>371,76</b>		<b>12,83</b>	<b>0,878</b>	<b>0,214</b>	<b>133,45</b>	<b>3,015</b>	<b>185,2</b>	<b>166,8</b>	<b>24,98</b>	<b>4,51</b>	<b>131,9</b>	<b>0,027</b>	<b>0,003</b>	<b>0,532</b>
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	3,4	1,96	6,3	49,62	57,стр.46,1992	4,5	0,05	0,06	57,3	0	49,1	26,1	13,08	0,1	80,8	0,004	0,0042	0,18
	Суп карт. с мясн.фрикад.	200	3,93	7,5	10,9	133	103/1989	3	0,026	0,093	48,4	1,2	65,7	52,4	3,8	0,93	45,6	0,006	0	0,06
	Котлеты домашние	90	6,5	7,3	14,9	110	611/2008	1,5	0,12	0,06	30,3	4,5	82	66,3	7,7	0,57	45,9	0,007	0,0006	0,025
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
	Гречневая каша	150	4,96	4,42	15,81	119	683/2008	0,12	0,11	0,08	25,6	0,48	63,5	86,2	7,21	0,62	41,3	0,012	0,00011	0,19
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
<b>Итого за обед</b>		<b>823</b>	<b>28</b>	<b>29,28</b>	<b>109,21</b>	<b>858,82</b>		<b>23,6</b>	<b>0,751</b>	<b>0,608</b>	<b>199</b>	<b>7,08</b>	<b>446,3</b>	<b>429,4</b>	<b>78,49</b>	<b>6,21</b>	<b>298,46</b>	<b>0,0488</b>	<b>0,00991</b>	<b>0,688</b>
Полдник																				
	Картофельные котлеты	100	6,44	6,87	11,4	168	330/2008	4,3	0,09	0,1	88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15
	Рожок песочный	50	6,44	6,87	11,4	168	330/2008	4,3	0,09	0,1	88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15
	Йогурт пром.произв.	90	2,19	2,8	4,59	30,4	966/2008	0,59	0,039	0,056	25,3	0	46,1	42,3	2,25	0,067	7,87	0,0016	0,00011	0,016
	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12	55,2	668/1989	2,7	0,048	0,054	0	0,6	13,2	10,8	4,8	0,6	24	0,0036	0	0,084
<b>Итого за полдник</b>		<b>360</b>	<b>15,67</b>	<b>16,9</b>	<b>39,39</b>	<b>421,6</b>		<b>11,89</b>	<b>0,267</b>	<b>0,31</b>	<b>201,3</b>	<b>5,6</b>	<b>245,1</b>	<b>239,3</b>	<b>23,65</b>	<b>1,867</b>	<b>95,67</b>	<b>0,0212</b>	<b>0,00071</b>	<b>0,4</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1729</b>	<b>56,02</b>	<b>58,03</b>	<b>215,42</b>	<b>1652,2</b>	<b>0</b>	<b>48,32</b>	<b>1,896</b>	<b>1,132</b>	<b>533,75</b>	<b>15,695</b>	<b>876,6</b>	<b>835,5</b>	<b>127,12</b>	<b>12,587</b>	<b>526,03</b>	<b>0,097</b>	<b>0,0136</b>	<b>1,62</b>

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергети ческая (ккал/сут )	№ рецептур	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет.экв/с ут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
<b>День 2</b>																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	150	3,75	4,5	23,5	108	438/2008	7,1	0,07	0,07	53,2	2,27	56,8	57,4	2,3	0,63	22,7	0,005	0,0002	0,16
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
55	Бутерброд с маслом	45/10	3,06	5,8	19	120	1--3/2008	0	0,062	0,037	32,5	1,62	18,5	42	5,8	0,77	46,4	0,008	0,0012	0,43
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром. натуральн.	120	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>505</b>	<b>9,7</b>	<b>12,35</b>	<b>70,35</b>	<b>445,6</b>		<b>11,73</b>	<b>0,249</b>	<b>0,284</b>	<b>142,1</b>	<b>3,98</b>	<b>181,3</b>	<b>165,4</b>	<b>27,5</b>	<b>3,23</b>	<b>146,5</b>	<b>0,016</b>	<b>0,0014</b>	<b>0,616</b>
Обед																				
	Свеж.огурец	60	0,65	0,07	1,2	6,5	51/2008	3,5	0,11	0,12	1,7	0	19,5	20,1	5,5	0,26	39,4	0,0016	0	0,095
	Суп-лапша дом.с курицей	200	4,2	9,3	18,1	88,9	218/2008	8,4	0,064	0,11	17	1,65	91	79,8	14,8	1,2	117	0,0048	0,001	0,16
	Гуляш ( куриное филе)	90	9,5	10,3	14,9	133,4	591/2008	1,5	0,12	0,14	130,3	0,5	82	166,3	19,33	0,17	209,9	0,001	0,0006	0,25
	Макаронные изд.отварные	150	6,1	6,6	26	157,5	683/2008	0,13	0,057	0,028	29,6	0	78,3	69,6	5	1,09	25,8	0,01	0	0,18
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
<b>Итого за обед</b>		<b>773</b>	<b>29,56</b>	<b>29,87</b>	<b>116,6</b>	<b>716,7</b>		<b>23,81</b>	<b>0,736</b>	<b>0,663</b>	<b>206,6</b>	<b>3,05</b>	<b>417,6</b>	<b>501,6</b>	<b>107,23</b>	<b>5,81</b>	<b>444,66</b>	<b>0,0276</b>	<b>0,0066</b>	<b>0,893</b>
Полдник																				
	Макароны с сыром	100	6,6	14,3	18,8	175	283/1989	0,16	0,09	0,1	66,5	0,222	21,4	18,4	31,1	1,05	54	0	0,0002	0
	Снежок пром.произв.	90	3,03	2,8	5,73	44,4	966/2008	0,5	0,019	0,022	12,3	0,84	46,1	44,4	1,68	0,11	7,65	0,003	0,00005	0,011
	Булочка сдобная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05	13,5	0	12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
<b>Итого за полдник</b>		<b>351</b>	<b>14,1</b>	<b>20,03</b>	<b>45,48</b>	<b>355,9</b>		<b>9,46</b>	<b>0,209</b>	<b>0,282</b>	<b>104,6</b>	<b>1,062</b>	<b>99,6</b>	<b>90,32</b>	<b>43,88</b>	<b>3,02</b>	<b>127,45</b>	<b>0,016</b>	<b>0,00048</b>	<b>0,371</b>
<b>ИТОГО за ДЕНЬ</b>		<b>1629</b>	<b>53,36</b>	<b>62,25</b>	<b>232,43</b>	<b>1518,2</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>1,194</b>	<b>1,229</b>	<b>453,3</b>	<b>8,092</b>	<b>698,5</b>	<b>757,32</b>	<b>178,61</b>	<b>12,06</b>	<b>718,61</b>	<b>0,0596</b>	<b>0,0085</b>	<b>1,88</b>

Возраст 7-11 лет								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергети ческая (ккал/сут )	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.экв/с ут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
<b>День 10</b>																				
Завтрак																				
	Каша мол. рисовая	150	3,37	3,6	19,6	128	384/2008	7,6	0,06	0,07	19,09	0,6	76	55,5	8	0,9	21	0,005	0	0,08
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
65	Бут.с маслом,сыром	45/10/10	4,03	5	18,2	111	1--3/2008	2,7	0,08	0,07	37	0,155	48	40	4,2	0,84	28,3	0,007	0	0,1
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
<b>Итого за завтрак</b>		<b>546</b>	<b>13,81</b>	<b>11,26</b>	<b>59,02</b>	<b>404,86</b>		<b>20,18</b>	<b>0,248</b>	<b>0,274</b>	<b>118,49</b>	<b>2,515</b>	<b>255,1</b>	<b>182,7</b>	<b>28,6</b>	<b>3,78</b>	<b>114,4</b>	<b>0,026</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,291</b>
Обед																				
	Помидор свежий	60	1,67	0,38	7	27,6	54/2008	8,04	0,03	0,024	36	0	32,7	29,8	3,66	0,48	9,8	0,006	0	0,013
	Борщ с кап.и картофель	200	4,1	3,72	10,2	116,4	170/2008	5,7	0,06	0,17	39,5	0	73	62,5	5,46	0,88	37,7	0,01	0	0,34
	Рыба туш.в томате с овощами	90	6,5	11,1	17,1	155,7	486/2008	3,6	0,081	0,11	60,7	2,25	99	68,9	5,51	0,1	69,3	0,024	0,00022	0,21
	Картоф. пюре	150	6,1	8,1	24	165	694/2008	5,2	0,12	0,13	37,6	3,57	77,3	74	9,23	0,8	57,1	0,007	0,008	0,18
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	48	3,96	1,58	20	124	промыш.	0,19	0,19	0,14	0	0	35	60	19,2	1,34	2,16	0,0012	0	0,108
	Хлеб пшеничный	45	4,7	2,02	19,6	123	промыш.	0,09	0,18	0,11	0	0	56	58	18,4	1,6	30,4	0,008	0,001	0,05
<b>Итого за обед</b>		<b>773</b>	<b>27,48</b>	<b>26,9</b>	<b>114,7</b>	<b>795,1</b>		<b>32,82</b>	<b>0,676</b>	<b>0,699</b>	<b>201,8</b>	<b>6,72</b>	<b>428,8</b>	<b>401</b>	<b>66,46</b>	<b>5,65</b>	<b>226,46</b>	<b>0,0612</b>	<b>0,01322</b>	<b>0,951</b>
Полдник																				
	Кекс столичный	90	11,93	12,5	51,6	320,94	47/сб.конд	0,5	0,04	0,03	113,4	0	48,5	60,9	23	0,06	195	0,001	0,0067	0,744
	Кефир пром. производ.	90	1,8	2,8	3,45	44,4	966/2008	1,17	0,019	0,05	0,024	0	57,5	44,5	2,25	0,006	2,25	0,0016	0	0,016
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
<b>Итого за полдник</b>		<b>300</b>	<b>14,33</b>	<b>15,3</b>	<b>70,75</b>	<b>467,34</b>		<b>10,67</b>	<b>0,089</b>	<b>0,14</b>	<b>162,124</b>	<b>0</b>	<b>148</b>	<b>157,9</b>	<b>34,25</b>	<b>0,366</b>	<b>220,05</b>	<b>0,0026</b>	<b>0,0067</b>	<b>0,76</b>
<b>ИТОГО за день</b>		<b>1619</b>	<b>55,62</b>	<b>53,46</b>	<b>244,47</b>	<b>1667,3</b>	<b>0</b>	<b>63,67</b>	<b>1,013</b>	<b>1,113</b>	<b>482,41</b>	<b>9,235</b>	<b>831,9</b>	<b>741,6</b>	<b>129,31</b>	<b>9,796</b>	<b>560,91</b>	<b>0,0898</b>	<b>0,02</b>	<b>2,002</b>

### **Использованные источники:**

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий под редакцией А.И.Здобнова и др.,Москва,2008г.
- Сборник рецептур блюд диетического питания,по редакцией В.И.Шалуна и др.,Киев,1989г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий национальных кухонь России,под редакцией А.П.Рубан и др.,Москва,1992г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах, 2004 г.
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях, под редакцией М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи принт, 2010 г.
- Сборник рецептур кондитерских изделий под.ред.Бутейкис

- В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд в ОО
- Для дополнительного обогащения рациона питания в ОО проводится С-витаминизация третьих блюд.
- Питьевой режим в ОО организован с использованием кипяченой воды с соблюдением требований санитарных правил или с выдачей упакованной питьевой воды.
- Витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.
- Витаминизация третьих блюд осуществляется мед.работником в соответствии с указаниями по применению премиксов

<b>Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, мин. веществах (суточная)</b>					
		<b>Потребность в пищевых веществах</b>			
	<b>Показатели</b>	<b>7-11 лет</b>	<b>7-11(60%)</b>	<b>12 лет и старше</b>	<b>12 лет и старше(60%)</b>
1	белки (г/сут)	77	<b>46,2</b>	90	<b>54</b>
2	жиры (г/сут)	79	<b>47,4</b>	92	<b>55,2</b>
3	углеводы (г/сут)	335	<b>201</b>	383	<b>229,8</b>
4	энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	<b>1410</b>	2720	<b>1632</b>
5	витамин С (мг/сут)	60	<b>36</b>	70	<b>42</b>
6	витамин В1 (мг/сут)	1,2	<b>0,72</b>	1,4	<b>0,84</b>
7	витамин В2 (мг/сут)	1,4	<b>0,84</b>	1,6	<b>0,96</b>
8	витамин А (рет. экв/сут)	700	<b>420</b>	900	<b>540</b>
9	витамин D (мкг/сут)	10	<b>6</b>	10	<b>6</b>
10	кальций (мг/сут)	1100	<b>660</b>	1200	<b>720</b>
11	фосфор (мг/сут)	1100	<b>660</b>	1200	<b>720</b>
12	магний (мг/сут)	250	<b>150</b>	300	<b>180</b>
13	железо (мг/сут)	12	<b>7,2</b>	18	<b>10,8</b>
14	калий (мг/сут)	1100	<b>660</b>	1200	<b>720</b>
15	йод (мг/сут)	0,1	<b>0,06</b>	0,1	<b>0,06</b>
16	селен (мг/сут)	0,03	<b>0,018</b>	0,05	<b>0,03</b>
17	фтор (мг/сут)	3	<b>1,8</b>	4	<b>2,4</b>

Приложение № 7  
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20  
Таблица №2

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка )				
Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста			
	100%	60% за время в школе	100%	60% за время в школе
		7-11 лет		12 лет и старше
<b>Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)</b>	80	<b>48</b>	120	<b>72</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>	150	<b>90</b>	200	<b>120</b>
Мука пшеничная	15	9	20	12
Крупы, бобовые	45	27	50	30
Макаронные изделия	15	9	20	12
Картофель	187	112	187	112
Овощи свежие, зелень	280	168	320	192
<b>Фрукты (плоды) свежие</b>	185	<b>111</b>	185	<b>111</b>
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	9	20	12
<b>Соки плодоовощные, напитки витаминизированные</b>	200	<b>120</b>	200	<b>120</b>
Мясо 1 категории б/к	70	42	78	47
Субпродукты(печень,язык,сердце)	30	18	40	24
Птица(цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат)	35	21	53	32
Рыба-филе,в т.ч.филе слабо- или малосоленое	58	35	77	46
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180	350	210
<b>Кисломолочные продукты (массовая доля жира не менее 9%)</b>	150	<b>90</b>	180	<b>108</b>
Творог (массовая доля жира не более 9 %)	50	30	60	36
<b>Сыр</b>	10	<b>6</b>	15	<b>9</b>
Сметана (массовая доля жира не более 15 %)	10	6	10	6
Масло сливочное	30	18	35	21
Масло растительное	15	9	18	11
Яйцо диетическое	1шт	24	1шт	24
Сахар***	30	18	35	21
<b>Кондитерские изделия</b>	10	<b>6</b>	15	<b>9</b>
Чай	1	0,6	2	1,2
Какао	1	0,6	1,2	0,72
Кофейный напиток	2	1,2	2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	0,3	0,18
Соль йодированная	3	1,8	4	2,4
Крахмал	3	1,8	5	3
Специи	2	1,2	2	1,2

Приложение № 10  
к СанПин 2.3./2.4.3590-20  
Таблица 3

Тип организации	Прием пищи	Доля потребности в пищевых веществах и энергии за время в школе
Общеобразовательные организации	Завтрак	20%
	Обед	30%
	Полдник	10%
	ИТГО за день	60%

Приложение №9  
к СанПин 2.3./2.4.3590-20  
Таблица 3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи( в граммах не менее)		
Показатели	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак	500	550
Обед	700	800
Полдник	300	350
Итого за день	1500	1700



Приложение №9  
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Таблица 3

Блюдо		Масса порций	
		7-11 лет	12 лет и старше
1	Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
2	Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
3	Первое блюдо	200-250	250-300
4	Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
5	Гарнир	150-200	180-230
6	Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
7	Фрукты	100	100



**Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 18 дней**

**Возраст 7-11 лет**

Дни	Пищевые вещества			Эн.цен.	Витамины					Минеральные вещества							
	Б	Ж	У		К	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se
1	52,07	63,78	256,45	1717,98	38,16	0,925	0,926	481,8	9,837	828,96	723,8	198,03	11,997	643,58	0,085	0,01541	1,46
2	48,96	48,8	222,43	1506,9	48,94	1,158	1,13	489	6,22	748,2	761,92	147,91	11,29	716,61	0,0888	0,00728	2,23
3	55,62	53,46	244,47	1667,3	63,67	1,013	1,113	482,414	9,235	831,9	741,6	129,31	9,796	560,91	0,0898	0,02002	2,002
4	56,1	63,86	258,7	1911,9	47,77	1,759	1,899	539,55	9,58	866,6	897,7	227,98	13,66	806,06	0,0761	0,02948	2,8011
5	48,38	52,1	258,87	1701,1	40,55	1,632	0,993	374,65	6,439	696,64	690,68	157,07	12,691	613,41	0,0852	0,00481	1,7824
6	54,28	55,46	222,1	1661,2	53,37	1,207	1,24	543,58	12,85	846,4	543,6	139,4	12,28	622,51	0,0792	0,01465	2,1108
7	40,89	49,19	205,21	1492,76	48,86	0,999	0,989	376,314	2,955	682,2	745,2	137,85	10,176	551,41	0,0662	0,00528	1,313
8	56,02	58,03	215,42	1652,18	48,32	1,896	1,132	533,75	15,695	876,6	835,5	127,12	12,587	526,03	0,097	0,01362	1,62
9	53,36	62,25	232,43	1518,2	45	1,194	1,229	453,3	8,092	698,5	757,32	178,61	12,06	718,61	0,0596	0,00848	1,88
10	55,62	53,46	244,47	1667,3	63,67	1,013	1,113	482,414	9,235	831,9	741,6	129,31	9,796	560,91	0,0898	0,02002	2,002
<b>Итого</b>	<b>521,3</b>	<b>560,39</b>	<b>2360,55</b>	<b>16496,82</b>	<b>498,31</b>	<b>12,796</b>	<b>11,764</b>	<b>4756,772</b>	<b>90,138</b>	<b>7907,9</b>	<b>7438,92</b>	<b>1572,59</b>	<b>116,333</b>	<b>6320,04</b>	<b>0,8167</b>	<b>0,13905</b>	<b>19,2013</b>
<b>дней</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>
<b>в среднем</b>	<b>52,13</b>	<b>56,039</b>	<b>236,055</b>	<b>1649,682</b>	<b>49,831</b>	<b>1,2796</b>	<b>1,1764</b>	<b>475,6772</b>	<b>9,0138</b>	<b>790,79</b>	<b>743,892</b>	<b>157,259</b>	<b>11,6333</b>	<b>632,004</b>	<b>0,08167</b>	<b>0,013905</b>	<b>1,92013</b>