

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МОУ Приволжская основная школа

/Е.В. Наумова/



СОГЛАСОВАНО
Директор
ООО «Стандарт»

/Д.М. Клецкин/



«01» сентября 2021 г.

**Примерное циклическое двухнедельное меню для организации питания
школьников МОУ Приволжская основная школа на 2021-2022 учебный год
(с 7 до 11 лет)**

2021 г

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 7-11 лет

полсаплики

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

Таблица 1. Меню: 1

№ п/п	Меню	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)									
			Б			Ж			У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe				
			4	5	6	7	8	9																10	11	12	13
Завтрак																											
33	Фрукт порчиово (бан сыр)	100/10	0,40	3,20	0,40	3,40	10,0	42,7	45,3	0,40	0,05	0,02	16,88	11,50	0,00	0,00	1,70	0,00	0,02	50,25	0,120	0,13					
34	Фрукт порчиово (бан сыр)	200	9,03	12,26	36,0	281,3	1,60	0,067	0,178	22,27	0,078	0,017	81,81	0,18	0,00	0,00	8,36	0,66									
35	Каша молочная овсяная (перуасовая) с яблоком сливочным	200	4,68	5,13	22,58	131,5	0,06	0,23	152,2	0,05	0,05	149,6	0,190	0,40													
36	Каша с молоком	40	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	10,0	0,0	0,0	6,5	0,010	0,44													
37	Хлеб пшеничный	...	17,91	18,21	92,83	592,90	0,43	0,52	356,42	0,18	0,12	239,64	0,38	1,62													
Итого за Завтрак																											
Обед (полноценный рацион питания)																											
38	Салат из свежих овощей "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	1,00	5,36	3,60	64,33	0,10	0,11	93,83	0,0	0,03	46,83	0,033	0,10													
39	Салат из овощей с сыром заправленный маслом растительным	60	1,81	7,33	8,23	133,8	0,016	0,066	109,78	0,00	0,10	13,83	0,03	1,38													
40	Суп картофельный с фрикаделькой "Школьная"	200/10	4,8	3,10	16,90	110,6	0,21	0,07	42,30	0,0	0,001	86,76	0,010	0,80													
41	Крокет "Детские"	80	10,77	8,69	4,27	137,28	0,06	0,18	58,99	0,02	0,014	31,72	0,024	1,54													
42	Каша гречневая с яблоком	150	6,57	4,19	32,32	185,19	0,06	0,03	2,55	0,03	0,012	112,63	0,0130	3,550													
43	Каша из фруктов, ягод, свежих	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0	0	4,00	0,0	0,0	0,45	0,0	0,15													
44	Хлеб ржаной пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	17,30	0,0	0,0	12,2	0,02	0,95													
45	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		35,3	23,79	99,57	715,50	0,44	0,39	234,84	0,12	0,33	600,27	0,71	8,37													
46	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		31,43	27,12	120,11	887,99	0,61	0,26	228,08	0,12	0,14	611,27	0,71	121,64													
Полдник																											
47	Молоко сухомолочное обезжиренное	100	12,8	7,6	40,5	200,5	0,00	0,17	70,55	0,1	0,055	105,30	0,013	1,41													
48	Сок фруктовый	200	0,2	0,26	22,2	86,39	0,02	0,1	14	0,0	0,0	28,7	0,0782	10													
49	Итого за Полдник		13,00	7,86	62,70	366,89	0,11	0,22	84,55	0,10	0,07	134,09	0,09	24,30													
Ужин																											
50	Овощи, порчиово	20	0,01	0	0,38	2,2	0,01	0	3,4	0	0	0,034	0,006	0													
51	Рис отварной с маслом сливочным	90	17,60	13,12	1,5	225,96	0,02	0,31	17,22	0,00	0,20	132,58	0,06	24,46													
52	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,7	4,0	38,9	196,2	0,03	0,02	14,9	0,04	0,04	79,4	0,2	27,9													
53	Чай черный или полусладкий	200	0,20	0,03	15,01	57,54	0,00	0,01	5,25	0	0	15,8	0,070	4,40													
54	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,90	0,06	0,02	10,00	0,00	0,00	6,50	0,010	0,44													
55	Итого за Ужин		25,31	17,53	80,01	599,44	0,12	0,16	50,81	0,04	0,34	252,70	1,55	59,55													
56	Итого за день		90,28	73,81	354,19	2474,14	1,40	1,35	720,02	0,45	0,65	1194,02	3,57	263,29													
57	суточная норма		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,4	1,6	1200	1,0	0,9	1200	4,0	300													
58	% от суточной нормы		100%	96%	98%	99%	100%	84%	95%	72%	45%	98%	89%	82%	86%	99%	88%	86%	99%	88%	85%	56%					

Мясо и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Общеобразовательные Учреждения

кitchen

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Пример пищи, наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)														
			Б		Ж		У	В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
			4	5																	6
Завтрак																					
11,02	Холодная закуска: Омлет порционно	30	0,24	0,03	0,75	4,04	0,010	0,01	3	0,003	0	6,90	12,60	0,03	0,01	2,80	0,001	4,20	0,18		
* 3,01 30	Углекислотный напиток: Сок натурально	10	2,22	2,95	0,09	26,40	0,009	0,03	0,07	0,109	0	88,00	50,09	0,00	0,01	8,80	0,0	3,50	0,19		
207,07	Бифидус рубленый "Детский"	80	18,76	9,70	8,74	234,26	0,088	0,18	0,038	0,0017	0,0	108,34	159,21	0,02	0,01	21,21	0,008	34,36	1,72		
171,07	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,70	3,06	38,88	196,24	0,030	0,020	0,0	0,040	0	14,90	79,40	0,015	0,0036	27,48	0,001	27,90	0,59		
303,03	Кофейный напиток с сахаром	200	0	0	19,96	74,9	0	0	0,0	0,0	0	0,1	0,0	0,0	0,25	71,15	0	0,06	0,06		
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0,0	0,0	10,00	32,5	0,7	0,0	6,5	0,01	0,0	0,44		
Итого за завтрак			28,59	16,00	90,02	629,25	0,47	0,25	1,52	0,09	0,05	139,18	407,23	0,80	0,26	129,14	0,03	53,56	2,70		
Блюдо за Завтрак (суточная норма)			34,0	17,0	91,8	659,3	0,2	0,3	4,0	0,1	0,0	238,5	323,3	0,8	0,3	133,1	0,0	65,7	2,9		
Обед (полноценный рацион питания)																					
53,350	Фрукт порционно	100	1,28	5,000	3,700	51,610	0,033	0,030	1,710	0,028	0,000	42,750	22,700	0,005	0,028	15,33	0,8	15,0	0,46		
90,09	Салат овощной "Оливки" заправленный растительным маслом	60	2,78	3,91	16,25	107,3	0,083	0,16	1,81	0,083	0	113,63	79,16	0,01	0,03	2,13	0,02	33,59	0,13		
151,54	Суп-заправочный с фрикаделькой	200	6,30	5,20	23,87	170,37	0,087	0,08	1,20	0,06	0,027	31,0	80,18	0,075	0,015	9,37	0,026	10,91	1,13		
219,43	Котлета рыбная	80	12,35	7,00	16,91	143,66	0,13	0,12	1,97	0,044	0	149,95	297,55	0,14	0,001	35,93	0,054	65,10	1,94		
520,09	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,90	11,10	26,42	164,11	0,19	0,15	3,00	0,072	0,06	52,50	116,16	0,00	0,00	69,60	0,025	39,50	1,42		
349,10	Компот из смеси сухофруктов: С-интенсивированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,0	7,7	0	0	0,5	0	3,0	0,66		
5,00	Хлеб ржано-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,30	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95		
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,37	29,50	107,90	697,00	0,53	0,42	8,08	0,20	0,09	316,30	603,29	0,24	0,05	142,88	0,93	157,01	7,56		
Блюдо за Обед (суточная норма)			26,87	28,13	119,99	733,69	0,58	0,53	8,20	0,26	0,09	389,27	639,75	0,24	0,05	129,70	0,12	177,51	7,23		
Полдник																					
83,26	Яблоко отварное с сахаром	200/30	2,60	2,30	0,71	34,70	0,02	0,09	2,10	0,05	0,0044	16,47	3,84	0,014	0,065	5,66	0,0043	6,02	0,51		
409,13	Компот из яблок и ягод (сливочный)	200	1,00	0,80	20,20	79,8	0,02	0,1	4,8	0,0	0,00	14,00	28,70	0,01	0,04	3,79	0,000	12,10	0,12		
Итого за Полдник			11,64	8,18	56,41	344,70	0,14	0,23	11,60	0,09	0,02	46,67	88,25	0,05	0,12	38,14	0,01	31,59	1,44		
Ужин																					
28,02	Фрукт порционно	100	0,90	0,20	8,10	40,00	0,040	0,03	6,00	0,050	0	34,00	23,00	0,02	0,05	18,10	0,000	13,00	0,30		
240,19	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	11,28	8,30	2,89	140,29	0,070	0,43	0,39	0,024	1,8	98,33	127,23	0,06	0,03	20,29	0,210	17,13	0,19		
351,07	Бюфет фруктовый	200	0,03	0,02	18,62	73,23	0,0	0,00	1,25	0,001	0	5,24	7,81	0,00	0,00	8,04	0,000	0,85	0,08		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,00	0,44		
Итого за Ужин			16,11	8,92	53,86	371,02	0,17	0,48	8,74	0,08	1,80	147,57	190,64	0,80	0,08	52,93	0,22	30,98	1,01		
Итого за день			84,78	65,60	315,83	2109,65	1,31	1,38	29,94	0,41	1,96	649,81	1289,41	1,89	0,51	363,09	1,16	271,14	12,71		
Суточная норма			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00		
% от суточной нормы			94%	95%	90%	92%	94%	80%	43%	45%	196%	97%	107%	97%	97%	30%	102%	90%	71%		

Решение Общественного Училища

сроча

Сезон: осенне-весенний

Возраст: 1

Возраст:

7-11 лет

№ рецепта	Пример пищевого рациона	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	В1	В2	С		А	Д	Са	Р	К	Сi	F	К	Ca	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Завтрак																					
28,01	Фрукт порчиово	100	0,4	0,4	10,0	42,7	0,04	0,02	10,0	0,00	0,20	16,00	11,0	0,00	0,00	1,70	0,0	5,00	0,12		
223,21	Пудинг творожно-лимонный с желе	170,30	17,50	16,91	37,05	361,52	0,23	0,35	0,10	0,023	0,31	254,0	451,0	0,048	0,03	214,0	0,0011	110,0	1,80		
375,01	Чай черный с сахаром или мюслиновый продукт	200	0,24	0,06	15,22	58,6	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,30	0,02	31,77	0,0	5,24	0,87		
5,36	Батон пшеничный бездрожжевой	30	3,30	0,66	17,16	83,6	0,16	0,016	0,016	0,016	0,0	17,50	79,0	0,0	0,0	0,0	0,010	23,50	2,00		
Итого за завтрак																					
			21,44	18,03	79,43	546,40	0,49	0,40	11,82	0,04	0,51	295,53	530,78	0,35	0,05	247,47	0,01	143,74	4,79		
Обед (пшеничный рацион питания)																					
38,26	Салат из свежих помидор в стручке	60	0,60	3,14	2,90	48,16	0,05	0,036	14,85	0,53	0	21,40	14,88	0,016	0,31	102,28	0,0023	16,36	0,48		
* 49 3.1	Салат "Валенский"	60	3,66	4,16	13,00	83,00	0,083	0,05	38,30	0,0	0	49,60	72,40	0,09	0,066	151,40	0,0016	12,70	0,97		
83,18 ГОСТ	Борщ со свежей капустой и картофелем с фрикаделькой Шкваркой	200/30	2,34	2,65	10,95	74,56	0,062	0,082	19,62	0,75	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,03	23,05	1,16		
201,17	Пюре с картошкой	230	25,79	33,48	56,70	617,05	0,21	0,108	5,09	0,092	0	34,35	233,90	0,103	0,101	63,11	0,045	56,79	2,13		
407	Сос фруктовый	200	0,2	0,3	22,2	86,4	0,02	0,1	4,8	0	0	14,0	28,7	0,1	0,2	202,0	0	10,0	0,24		
5,00	Хлеб ржанко-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0,0	0,0	0	17,50	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	25,5	1,95		
Итого за Обед (пшеничный рацион питания)																					
			30,25	39,77	109,85	916,66	0,43	0,33	44,26	1,28	0,00	135,00	485,11	0,48	1,21	502,34	0,08	129,70	5,96		
Второй обед (свежий период)																					
			32,8	40,8	120,0	933,5	0,3	0,4	67,8	0,8	0,0	153,2	462,3	0,5	1,0	353,5	0,1	126,0	6,4		
Полдник																					
8,7	Мюслие кондитерское изделие из слоеного теста/Слойка с фруктовой начинкой (желтый)	100	4,25	13,32	30,72	250,36	0,06	0,04	0	0,01	0	12,50	38,30	0,01	0,00	14,71	0,07	6,55	0,51		
420,12	Пирожок из яблок и лимона	200	0,06	0,04	13,17	51,3	0	0	1,2	0	0	1,84	0,66	0,06	0,03	12,95	0,000	0,4	0,30		
Итого за Полдник																					
			6,10	18,74	56,81	430,20	0,14	0,09	14,27	0,01	0,00	33,89	85,57	1,29	0,03	313,88	0,76	23,26	1,51		
Ужин																					
3,01	Гарнировка / Сир порчиово	15	2,3	2,95	0,0	36,40	0,00	0,03	0,07	0,01	4	88,00	50,00	0,00	0,01	8,80	0,000	3,50	0,10		
279,35	Торт "Детские" тушенье в овощном соусе	90	12,41	17,31	6,05	229,59	0,39	0,15	0,14	0,04	0,0	18,47	149,98	0,02	0,06	23,86	0,050	23,63	1,87		
332,02	Минеральные изделия открытые с маслом сливочным	150	5,70	3,43	36,45	190,31	0,09	0,03	0,00	0,03	0,04	13,30	46,2	0,0	0,0	93,9	0,080	8,47	0,09		
303,03	Конфетный набор с сахаром	200	0,0	0,00	19,96	74,85	0,00	0,00	0,00	0	0	0,4	0	0	0	71	0,000	0,0	0,01		
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44		
Итого за Ужин																					
			24,33	24,09	86,71	648,65	0,34	0,25	1,31	0,08	0,04	130,17	278,69	0,76	0,33	204,17	0,14	35,60	2,50		
Итого за день																					
			82,1	100,6	332,8	2541,9	1,4	1,0	71,8	1,4	0,6	994,6	1320,2	2,7	1,6	1267,9	1,0	332,3	14,8		
с учетом порции																					
			91%	106%	97%	103%	100%	65%	103%	157%	55%	79,5%	110%	66,99%	97%	106%	90%	111%	82%		

ПРИМЕЧАНИЕ: * замена на другой сорт

Меню и типичная диета для приготовления блюд (лист 4)

Формы: Общеобразовательные Учреждения

Сезон: осенне-весенний

лет/зр

7-11 лет

Неделя: 1

Всего:

№ п/п	Пример меню, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	K	I	Mg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
340,00	Холодный завтрак - яйцо отварное	50	1,12	0,12	13,89	64,25	0,05	0,060	18,30	0,006	0	42,60	42,43	0,005	0,08	17,80	0,033	11,91	0,56			
33,29	Рефлекс "Детское" (под обжаркой сардин)	60,20	14,10	16,9	18,00	275,7	0,190	0,18	0,40	0,01	0	15,18	166,26	10,15	2,309	144,06	0,026	24,4	2,08			
332,02	Минеральная вода со слез. Масло	150	12,52	13,57	37,12	329,5	0,18	0,13	4	0,01	0,02	39,44	117,68	0,06	0,02	107,06	0,079	42,83	0,89			
375,04	Чай с лимоном	200	0,06	0,02	20,73	78,16	0	0	2,50	0,02	0,0	4,00	3,3	0	0	0,5	0	1,70	0,15			
0,08	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	88,8	0,04	0,01	0,88		0,0	8,0	26,0	0,0	0,0	52,4	0,001	0	0,44			
	Итого за завтрак	30,84	30,93	109,42	836,47	0,46	0,38	25,58	0,05	0,02	109,22	355,65	10,22	2,50	321,77	0,15	80,80	4,03				
Обед (полноценный рацион питания)																						
72,26	Салат из овощей с растит.маслом	60	1,58	3,17	8,61	87,80	0,05	0,05	15,5	0,013	0,00	29,91	44,81	0,15	0,011	24,63	0,046	20,5	0,86			
124,44	Рассольник "Домашний" со сметаной на мяк.бульоне	200,10	2,50	13,0	11,25	110,12	0,02	0,02	11,90	0,05	0	45,87	30,25	0,087	0,71	38,68	0,25	15,50	0,50			
33,09	Пюре из картофеля "Детское" заливное	80	15,32	16,07	16,57	278,72	0,18	0,16	1,83	0,022	0,0	20,69	86,06	0,00	0,066	28,30	0,144	54,97	1,80			
250,02	Горькое пюре с маслом сливочным	150	20,71	3,43	45,74	300,55	0,42	0,16	0,0	0,036	0,036	79,57	193,2	0,06	0,024	78,6	0,096	50,0	1,17			
340,10	Котлетки из смеси субпродуктов витаминизированный	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0,0	3,0	0,66			
66,017,03	Кондитерское изделие	20	1,7	2,26	13,8	78,89	0,002	0,01	0	0,0	0,0	8,2	17,4	0,0	0,0	0,2	0,0	3,0	0,20			
5,00	Хлеб ржаной-пшеничный	40	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0,0	0,0	17,30	79,0	0,0	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)	43,25	40,77	132,51	1023,33	0,76	0,44	29,03	0,32	0,04	438,42	0,31	0,83	183,03	0,51	170,43	0,51	170,43	7,14			
Полдник																						
738,58	Мучное кушачное изделие: Пирожки с зеленым луком и яйцом	50	4,60	2,88	19,00	121,40	0,05	0,08	0,04	0,038	0,33	25,10	48,0	0,03	0,013	6,89	0,030	9,06	0,28			
519,02	Напиток фруктовый (сок/компот)	200	0,05	0,0	15,0	56,4	0,00	0,00	1,4	0,03	0,0	0,0	0,0	0,0	0,01	8,5	0,000	0,0	0,05			
	Итого за Полдник	4,65	2,88	34,00	177,80	0,05	0,08	1,44	0,06	0,33	25,10	48,00	0,03	0,01	0,11	15,39	0,03	9,1	0,33			
Ужин																						
0,05	Закуска овощная	30	0,54	1,03	1,48	17,4	0,00	0,010	1,4	0,002	0	17,16	40,15	0,01	0,01	0,05	0,030	5,55	0,20			
288,38	Птица, порционная заливная	90	13,89	12,37	1,38	169,0	0,05	0,120	0,75	0,48	0	18,71	125,60	0,01	0,01	17,40	0,040	14,89	1,30			
171,05	Гречка отварная с маслом сливочным	150	7,6	7,25	57,28	223,48	0,26	0,04	0,00	0,03	0,04	14,20	179,55	0,01	0,00	22,90	0,010	12,00	0,40			
408,03	Отвар из шиповника	200	0,3	0,14	19,80	85,25	0	0,03	10,00	0,0	0	6,30	1,70	0,00	0,00	5,45	0	1,7	0,35			
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,03	6,50	0,010	0,00	0,44			
	Итого за Ужин	26,15	21,19	84,19	612,55	0,38	0,22	13,25	0,51	0,04	66,37	349,30	0,77	0,05	52,30	0,09	34,14	2,69				
	Итого за день	100,88	88,42	365,16	2594,98	1,51	0,97	69,60	0,76	0,52	421,10	1080,25	1,72	1,02	489,78	0,80	276,01	12,71				
	с учетом нормы	90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,00	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00				
	% от суточной нормы	112%	90%	98%	98%	108%	61%	99%	84%	52%	99%	90%	42,94%	81%	38%	97%	97%	97%	71%			

Итого за неделю

№ п/п	Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Макроэлементы (мг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Si	K	Cl	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
3.01	Сыр твердых сортов порриново	10	3,45	4,5	0,0	54,50	0,02	0,05	0,11	0,05	0,08	132,0	75,0	0,6	0	0,0	0,000	5,25	0,20
3.00.07	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	16,29	18,99	5,04	255,00	0,12	0,27	0,32	0,040	2,47	131,10	248,50	1,35	0,036	27,05	0,03	21,55	1,51
4.00.06	Блины с изюмом, маслом	200	0,2	0,05	15,01	57,5	0,001	0,01	2,9	0,0001	0	5,25	8,24	0,60	0	15,83	0	4,4	0,87
5.01	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,7	0,0	6,5	0,010	0	0,44
Итого за завтрак			23,74	23,94	44,30	484,34	0,20	0,35	4,43	0,09	2,55	278,40	364,20	3,30	0,04	49,40	0,04	31,20	3,02
Обед (полноценный рацион питания)																			
66.112	Фрукт порриново	100	0,98	0,20	8,08	38,25	0,05	0,05	11,63	0,045	0	38,0	36,0	0,0	0,066	17,16	0,033	24,5	0,58
*12.3.07	Салат из овощей с растительным маслом	60	1,43	2,60	8,55	62,38	0,016	0,033	9,50	0,016	0	36,38	41,19	0,09	0,066	30,87	0,016	21,17	1,33
1.00.10	Суп картофельный с макаронами извешивания и мяк бульона	200	16,16	14,26	36,61	330,00	0,23	0,24	0,61	0,023	0,11	29,28	167,32	0,65	0,03	28,12	0,061	22,82	0,93
2.00.00	Голубцы капустные	200	13,30	19,00	26,60	294,8	0,28	0,2	13,33	0,019	0	40,60	204,70	0,060	0,018	74,20	0,033	56,7	2,95
4.00.02	Компот из фруктов, ягод, смеси	200	0,1	0,1	28,8	210,6	0,01	0,01	2,4	0,053	0,066	322,6	250,66	0,003	0,004	272,0	0,018	40,00	0,26
5.00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	1,32	0,24	17,10	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,50	79,0	0,012	0,0	12,2	0,00	23,5	1,95
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			35,29	36,40	125,74	1026,56	0,68	0,57	37,47	0,16	0,18	484,40	778,87	0,13	0,12	454,51	0,16	188,70	8,40
Вечерний прием пищи (полноценный рацион)																			
4.01.21	Салат "Домашний" с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,06	243,70	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,022	9,91	0,03	10,76	0,08
6.02.71.00	Кисломолочный напиток "Снежок"	200	7,20	6,66	21,60	158,0	0,00	0,00	1,80	0,04	0,060	242,00	188,00	0,04	0,004	272,00	0,018	30,00	0,20
Итого за ужин			13,88	3,36	67,66	401,70	0,11	0,04	1,80	0,07	0,13	255,39	194,23	0,13	0,03	281,91	0,05	40,76	0,28
Ужин																			
83.34	Яблоко парринов с орехом	20/20	2,55	2,50	0,52	33,6	0,020	0,090	1,4	0,05	0,0	14,8	3,8	0,0	0,1	5,6	0,004	5,22	0,05
4.55.22	Голубцы капустные "Домашние"	180	17,8	11,63	26,78	257,8	0,1	0,2	24,71	0,03	0,01	63,8	171,7	0,13	0,49	0,02	0,13	45,43	3,04
3.31.03	Суп свекольно-томатный	30	0,44	1,52	2,05	24,0	0,01	0,01	0,92	0,23	0	6,61	0,73	0,01	0,78	26,82	0,01	3,34	0,10
3.49.10	Компот из смеси сухофруктов, С- витаминизированный	200	0,22	0,00	19,4	76,8	0,00	0,00	0,2	0,0	0,00	22,60	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,5	0	0,02	1,10	0,0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0	0,0	0,44
Итого за ужин			24,78	15,85	67,04	509,61	0,19	0,32	28,33	0,31	0,01	117,82	261,37	0,88	1,34	256,19	0,35	55,99	4,29
Итого за день			92,85	60,58	307,32	2231,46	1,48	1,88	87,13	0,53	2,78	1027,05	1427,0	2,55	1,52	992,86	0,70	301,41	13,30
Итого за период			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70,0	0,90	1,0	1200	1200	4,0	5,00	1200	1,0	300	18,00
% от суточной нормы			103%	98%	94%	99%	106%	118%	124%	59%	278%	86%	119%	63,9%	96%	83%	90%	100%	74%

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Сезон: осенне-весенний

7-11 лет

Подразд. 2

Рацион: Общеразвивательные Учреждения

№ по рец.	Прим. для наименования блюда	Масса порции	Пищевая ценность (г)						Энергетическая ценность						Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)														
			Б		Ж		У		В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Fe	Mg	Ca	P	F	Si	K	I	Fe	Mg	Ca	P	F	Si	K	I	Fe	Mg		
			4	5	6	7	8	9																														10	11
Завтрак																																							
102,20	Сыр твердый сорта пармезано	10	3,50	4,5	0,00	54,3	0,020	0,00	0,1	0,00	0,00	132,00	70,00	0,10	0,03	144,06	0,00	0,00	0,30	0,20																			
413,074,05	Сосиски отварная Лада приготовая со сметаной маслом	80/150	28,20	27,07	40,38	510,30	0,31	0,000	1,00	0,036	4	289,04	500,00	0,52	1,000	0,03	0,02	0,02	196,94	5,46																			
5,08	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,3	19,70	89,00	0,00	0,010	0,88	0,000	0,7	8,00	26,00	0,01	0,000	0,00	0,00	0,00	0,01	0,44																			
300,160,08	Искусственный напиток с маслом / хлеб пшеничный	200	2,80	3,20	24,00	132,48	0,11	0,15	1,30	0,03	0,06	120,40	50,0	0,30	0,5	0,00	0,01	0,01	14,00	0,12																			
Итого за Завтрак																																							
			38,16	35,07	84,74	706,00	0,44	0,29	3,28	0,100	4,77	549,44	699,30	0,92	1,53	590,03	0,03	0,03	215,84	6,22																			
Обед (заключенный раздел (платно))																																							
38,20	Омлет картофельно	30	0,0	3,1	2,9	40,16	0,05	0,02	14,9	0,5	0,0	21,4	14,9	0,0	0,3	102,26	0,002	0,00	16,4	0,48																			
47,02 30*	Салат "Восточный" заправленный растительным маслом	60	3,2	4,2	13,0	85,0	0,003	0,05	38,3	0,00	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,002	0,00	12,70	0,91																			
60,236,00	Борщ "Сибирский" с фасолью на бульоне	200/10	2,34	5,45	10,95	74,56	0,06	0,06	19,62	0,075	0	47,75	48,63	0,27	0,60	122,75	0,00	0,00	23,05	1,16																			
413,02	Сосиски отварная	80	21,00	22,0	1,5	289,10	0,24	0,04	1,0	0,044	0,0	267,30	638,0	0,14	0,25	194,06	0,02	0,00	71,20	1,20																			
332,10	Мясорубные изделия отварные с маслом сметанным	150	6,84	7,20	43,74	226,38	0,11	0,04	0	0,04	0,048	16,0	55,45	0,01	0,04	112,83	0,056	0,00	10,16	0,10																			
407,00	Сок фруктовый	200	0	0,3	22,2	85,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	26,70	0,08	0,20	202,0	0	0	10	0,2																			
5,00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	80,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	0	23,5	1,95																			
Итого за Обед (заключенный раздел (платно))																																							
			35,50	42,50	111,50	901,09	0,653	0,34	78,60	0,69	0,05	433,50	935,00	0,53	1,50	1089,20	0,15	0,15	167,60	6,04																			
Итого за Обед (заключенный раздел (платно))																																							
			28,4	22,5	116,6	722,6	0,6	1,8	84,7	0,2	0,8	165,0	536,9	0,5	1,2	787,6	0,3	0,3	97,0	6,5																			
Полдник																																							
456,31	Мушкет курабисное изделие / Персик, печеный с моро-сметаной начинкой	100	4,18	11,16	45,29	287,80	0,07	0,04	0,6	0,01	0,13	14,3	40,57	0,40	0,22	14,71	0,1	0,1	8,51	0,58																			
375,01	Чай черный с лимоном	200	0,24	0,06	15,22	58,56	0,06	0,01	1,7	0	0	8,05	9,78	0,10	0,02	31,77	0	0	5,24	0,87																			
Итого за Полдник																																							
			7,86	16,70	63,70	421,94	0,17	0,09	6,17	0,07	0,33	36,36	91,94	0,52	0,36	57,66	0,07	0,07	22,32	1,89																			
Ужин																																							
0,05	Салат "Молодость" заправленный растительным маслом	60	1,10	2,07	3,00	35,1	0,020	0,030	0	0,04	0,0	34,8	20,6	0,3	0,2	10,9	0,050	0,00	11,26	0,65																			
392,31	Пельмени отварные под сметанным соусом	150/20	0,36	7,2	0,47	44,1	0,00	0,02	0,12	0,06	0,04	14,59	9,23	0,26	0,06	17,45	0,058	0,00	3,16	0,06																			
519,01	Компот из фруктовой яблочной смеси	200	0,06	0,02	20,73	78,2	0,00	0,0	2,50	0,00	0,0	4,00	3,30	0,0	0,0	0,45	0,0	0,0	1,70	0,15																			
5,01	Хлеб пшеничный	80	3,80	0,40	24,25	117,5	0,08	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,0	6,50	0	0	0,44	0,44																			
Итого за Ужин																																							
			5,32	9,69	40,45	274,82	0,08	0,07	4,00	0,10	0,01	63,38	65,64	1,25	0,25	35,30	0,12	0,12	14,12	1,30																			
Итого в день																																							
			70,7	97,1	337,2	2124,2	0,9	2,2	70,9	0,9	1,5	416,1	770,5	3,1	2,5	1419,8	0,6	0,6	166,2	8,0																			
Суточная норма																																							
			90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1,0	1200	1200	4	5,00	1200	1,0	1,0	300	18,00																			
% от суточной нормы																																							
			79%	102%	98%	98%	64%	136%	110%	102%	146%	35%	64%	78%	40%	116%	58%	58%	45%	45%																			

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион Общеразвивающего Учреждения

Итого за Питание

Сезон: зимне-весенний

Возраст:

7-11 лет

№ рецепта	Почему люди используют блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Макроэлементы вещества (мг)												
			Б			Ж				В1	В2	С	А	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe
			4	5	6	7	8	9														
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
Завтрак																						
210.12	Мясо отварное 1 шт	50	5,00	4,60	0,20	62,80	0,02	0,16	0	0,10	0,83	22,00	7,60	0,0	1,26	56,0	0,002	4,80	1,00			
21.05	Каша "Дружба на молоке" со сливочным маслом	200	4,44	4,75	40,65	265,58	0,06	0,03	0	0,05	0,07	17,92	95,25	0,22	0,072	46,74	0,07	33,46	0,7			
430.05	Чай черный пакетированный с сахаром	200	0,2	0,06	15,01	50	0	0,01	2,90	0,0001	0	0,26	0,24	0,6	0,00	15,03	0,07	4,4	0,07			
5.03	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,25	118	0,05	0,02	1,10	0	0	30,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,01	0	0,44			
	Итого за Завтрак		33,44	9,00	88,19	503,42	0,13	0,22	4,00	0,15	0,96	55,17	143,59	1,00	1,36	125,10	0,15	42,66	3,01			
Обед (полноценный рацион питания)																						
0.09	Салат овощной "Валюшка" с раст. маслом	60	2,70	3,01	16,25	107,30	0,00	0,16	1,63	0,00	0,00	115,63	79,16	0,01	0,03	2,15	0,01	35,50	0,13			
1.24.44	Щи из капусты соевой с картофелем и с фрикадельками	200 / 10	2,50	13,00	11,25	110,12	0,02	0,02	11,50	0,05	0,00	45,87	30,25	0,09	0,7	38,60	0,25	15,50	0,50			
261	Закуска из печени	80	13,50	7,45	1,91	131,12	0,14	0,12	0,64	0,024	0,45	36,64	11,08	0,18	0,085	0,18	0,01	18,73	0,54			
520.09	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,29	7,06	22,21	159,89	0,16	0,30	3	0,07	0,08	42,54	97,75	0,00	0,00	69,60	0,03	30,50	1,42			
60112	Кондитерское изделие	20	1,4	1,01	11,0	63,1	0,02	0,01	0	0,1	0	7,4	15,7	0,0	0,0	7,20	0	0,2	0,18			
346.10	Компот из смеси сухофруктов с витаминизированным	200	0,22	0	19,44	76,75	0	0	0,2	0	0	22,6	7,7	0,0	0,0	0,45	0	3,0	0,66			
5.00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95			
	Итого за Обед (полноценный рацион питания)		25,3	40,6	124,0	835,3	0,40	0,38	16,3	0,99	0,07	266,4	333,8	0,3	0,8	175,0	0,47	129,5	4,90			
Полдние																						
432.28	Мушкетерское изделие "Звончик" (картофельное блюдо)	100	8,04	5,90	35,5	230,3	0,10	0,04	4,7	0,04	0,02	30,20	55,7	0,02	0,0	28,69	0,003	12,87	0,81			
519.02	Напиток фруктовый (сок/чай)	200	0,1	0,01	16,0	56,4	0,00	0,00	1,40	0,00	0	0,00	0,00	0,0	0,01	0,45	0,000	0,00	0,05			
	Итого за Полдние		8,1	5,9	40,5	286,7	0,10	0,04	6	0,07	0,22	30,2	55,7	0,0	0,01	37,2	0,003	12,9	0,86			
Ужин																						
3.01	Гарнировка / Сыр порционное	10	2,32	2,95	0,90	30,40	0,00	0,03	0,07	0,01	0,00	88,00	50,00	0,0	0,01	0,80	0,0	3,50	0,10			
223.15	Пудинг творожный запеченный с сухофруктами (сырковая)	170	14,92	14,38	31,51	307,26	0,20	0,30	0,09	0,02	0,27	215,07	384,01	0,04	0,03	181,88	0,001	63,08	1,53			
408.03	Суп из шпината	200	0,34	0,14	19,80	85,25	0,01	0,00	10,00	0,000	0	6,30	1,70	0,0	0,0	5,45	0,0	1,70	0,35			
5.36	Батон пшеничный поджаренный	50	3,3	0,7	17,2	83,60	0,2	0,0	0,0	0,016	0	17,5	79,0	0,0	0,0	0,0	0	23,50	2,00			
	Итого за Ужин		20,88	18,13	68,47	512,51	0,37	0,38	10,18	0,05	0,27	327,77	514,71	0,04	0,04	196,13	0,01	122,58	3,58			
	Итого в день		87,2	86,1	335,3	2306,0	1,1	1,0	60,1	1,3	1,1	656,4	1239,2	2,1	1,7	630,9	0,8	340,2	14,6			
	Суточная норма		90,0	92,0	383,0	2720,0	1,40	1,60	70	0,90	1	1200	1300	4	6,00	1200	1,0	300	10,00			
	% от суточной нормы		97%	96%	97%	97%	79%	64%	86%	142%	114%	50%	103%	52%	36%	53%	80%	103%	81%			

Меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Сезон: осенне-весенний

Возраст:

Итого за Завтрак

Итого за Обед (послеобеденный период)

Район: Общественные Училища № 2

7-13 лет

№ рецеп.	Примерное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность	Микроэлементы (мкг)																														
			Б			Ж				В1	В2	Витамины (мг)					F	Si	K	Ca	P	14	15	16	17	18	19	20												
			4	5	6	7	8	9				10	11	12	13																									
Итого за Завтрак																																								
525,00	Сладкая пастила	30	0,24	0,03	0,79	4,04	0,01	0,01	3	0,003	0,03	0,90	12,60	0,06	0,10	3,0	0,001	4,20	0,18																					
54,47	ОП натуральные: Фасоль вареная с раст. маслом	30	2,20	4,30	12,30	93,63	0,01	0,01	1	0,020	0,03	5,68	30,36	0,04	0,01	0,0	0,020	4,20	0,10																					
33,62	Блюдо "Детские" в овощном соусе	80/10	15,12	20,68	5,27	286,60	0,19	0,22	2,60	0,640	45,37	57,30	186,00	0,020	2,290	0,03	0,08	28,15	2,11																					
332,02	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,70	3,43	38,43	190,40	0,09	0,03	0	0,03	0,046	13,3	46,21	0,01	0,0	112,63	0,002	8,47	0,65																					
303,03	Кофейный напиток с молоком	200	5,00	3,20	24,00	141,28	0,04	0,15	1,3	0,03	0,03	120,40	90,0	0,2	0,3	187,86	0,1	14,00	0,12																					
5,01	Хлеб пшеничный	40	3,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44																					
Итого за Обед (послеобеденный период)																																								
10,37	Салат (послеобеденный период) "Ассорти"	60	1,0	5,2	3,6	64,3	0,1	0,11	22,66	0,00	0,00	93,8	35,2	0,00	0,03	16,83	0,03	38,0	0,10																					
30,26	Салат из салата айсберг "Ассорти" заправленный растительным маслом	60	3,2	4,2	13,0	65,0	0,083	0,05	30,3	0,0	0,0	49,6	72,3	0,00	0,066	153,4	0,0	12,7	0,9																					
99,53	Салат "Витаминный" заправленный растительным маслом	200/10	6,22	9,69	11,02	155,75	0,25	0,10	10,48	0,15	0,0	27,87	89,35	0,053	0,71	30,68	0,025	23,38	0,11																					
439,53	Суп овощной "Летний" с пшеничной мукой	200	13,76	14,78	34,55	331,00	0,24	0,14	3,60	0,09	0,032	32,28	121,88	0,065	0,026	116,36	0,0032	50,72	1,94																					
519,01	Жаркое по-домашнему	200	0,06	0,02	20,73	70,2	0	0	2,5	0,02	0	4,0	3,3	0,0	0,0	0,45	0,0	1,7	0,15																					
5,00	Компот из фруктов и ягод с сахаром	50	1,32	0,24	17,3	90,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0	23,5	1,95																					
5,00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	22,4	29,8	87,8	719,8	0,7	0,5	39,5	0,3	0,0	175,5	328,5	0,1	0,8	184,5	0,1	837,3	4,3																					
Итого за Обед (послеобеденный период)																																								
Итого за Обед (дневной период)																																								
Итого за Полдние																																								
401,21	Сладкая пастила с маслом сливочным	150	6,68	3,36	46,66	243,7	0,11	0,04	0,00	0,03	0,07	13,39	6,23	0,09	0,02	9,81	0,03	10,76	0,06																					
66271,00	Кисло-сладкий напиток Снежок	200	7,2	6,66	21,6	158,0	0,40	0,00	1,8	0,0	0,06	242,0	108,00	0,0	0,0	272	0,0	360,0	0,20																					
Итого за Полдние																																								
Итого за Ужин																																								
11,02	Холодная закуска: Салат порционный / Овощ	20	0,01	0,00	0,38	2,20	0,010	0,00	0,40	0,000	0	3,40	0,00	0,03	0,01	2,80	0,000	2,80	0,00																					
291,33	Плов с курицей	230	16,15	17,02	40,46	497,63	0,200	0,10	4,7	0,002	0	31,61	215,19	0,10	0,09	58,07	0,042	52,26	1,96																					
349,10	Компот из салса фруктов / С- витаминизированный	200	0,2	0,00	19,44	76,8	0,00	0,00	0,20	0,00	0	22,00	7,70	0,00	0,00	0,45	0,000	3,00	0,66																					
5,01	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,40	24,25	117,50	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	33	1	0	7	0,010	0,9	0,44																					
Итого за Ужин																																								
Итого за день																																								
Состояние здоровья																																								
% от суточной нормы																																								

Районное Образовательное учреждение

Сезон: осенне-весенний

Подразд. 2

Возраст:

7-11 лет

№ п/п	Повторное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							
			Б		Ж		В1	B2	С	A	D	Ca	P	F	Si	K	I	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
Завтрак																				
3.01	Сыр твердый сорта «Голландский»	10	2,32	3,40	0,10	45,3	0,004	0,020	0	0,02	0,1	88,0	50,0	0,4	0,05	0,0	0,0	3,50	0,33	
340.07	Омлет картофельный с маслом сливочным	200	16,3	19,0	5,0	255,0	0,12	0,27	0,22	0,04	2,47	131,10	248,5	1,25	0,04	27,05	0,03	21,55	1,51	
430	Чай черный с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	0,90	0,0001	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,03	0	4,4	0,87	
5.01	Хлеб пшеничный	40	33,80	0,40	24,25	118	0,06	0,02	1,10	0	0	10,0	32,5	0,73	0,0	6,5	0,0	0	0,44	
Итого за завтрак																				
40,3 31,4 118,1 831,4 0,7 0,29 53,1 0,4 0,027 202,9 0,03 271,0 0,069 100,4 31,2 3,04																				
Обед (повышенный расход питательных веществ)																				
20.10	Салат из свеклы с сыром и раст. маслом	60	2,70	4,20	4,30	69,30	0,01	0,05	5,7	0,100	0	97,00	65,70	0,20	0,005	20,32	0,01	13,5	0,84	
106.00	Суп картофельный с рыбкой из бурляче	200/20	12,60	13,30	27,90	274,0	0,19	0,33	0,4	0,02	0,06	34,40	134,10	0,00	0,02	9,37	0,03	20,32	1,57	
333.56	Соте из курицы	180	15,05	14,95	21,05	284,18	0,13	0,80	2,20	0,27	0	55,30	198,0	0,00	0,00	19,07	0,00	39,10	2,71	
407	Сок фруктовый	200	1	0,3	22,2	86,4	0,02	0,10	4,8	0	0	14,00	26,70	0,1	0,20	202,0	0	10	0,2	
5.00	Хлеб ржаной-пшеничный	50	1,32	0,24	17,1	50,5	0,09	0,04	0	0	0	17,5	79,0	0,0	0,0	12,2	0,0	23,5	1,85	
Итого за обед (повышенный расход питательных веществ)																				
40,3 31,4 118,1 831,4 0,7 0,29 53,1 0,4 0,027 202,9 0,03 271,0 0,069 100,4 31,2 3,04																				
Полдник																				
8	Мушкетер кондитерский изделия из слоеного теста / Слойка с творожной начинкой	100	17,8	10,0	48,7	415,8	0,10	0,43	0,00	0,01	0	70,20	64,70	0,01	0,02	30,95	0,07	14,1	0,87	
420.12	Напиток из яблок и лимона	200	0,1	0,04	13,17	51	0	0,00	1,21	0,00	0,0	1,84	0,06	0,1	0,03	12,96	0	0,4	0,30	
Итого за полдник																				
22,2 24,7 85,8 643,0 0,2 0,6 20,8 0,01 0,11 101,9 147,5 1,3 2,9 272,7 1,092 39,5 2,42																				
Ужин																				
3.01	Гармошка / Сыр пармезано	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0	0,03	0,1	0,01	0	80,00	50,0	0,0	0,0	8,0	0,00	3,50	0,10	
273.07	Котлеты рыбные паровые запеченные под соусом-лимонным соусом	90	11,03	9,50	20,22	200,88	0	0	0,62	0,010	3,41	4,40	5,25	0,10	0,08	40,70	0,17	11,05	0,06	
520.08	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,25	9,25	22,02	138,76	0,16	0,13	25,91	0,06	0,05	43,00	96,79	0,00	0,00	58,00	0,024	32,92	1,19	
351	Ягодный фреш	200	0,03	0,02	10,62	73,23	0	0	1,3	0,001	0	5,2	7,8	0,0	0,0	8,0	0	0,9	0,08	
5.01	Хлеб пшеничный	50	3,00	0,40	24,25	117,5	0,06	0,02	1,1	0	0	10,00	32,50	0,73	0,00	6,50	0,010	0,00	0,44	
Итого за ужин																				
10,8 96,0 303,8 2604,3 1,3 1,8 80,7 0,4 6,2 577,5 1206,3 5,1 3,4 797,0 2,1 247,8 11,0																				
Итого в день																				
80,0 92,0 363,0 2720,0 1,40 4 1,60 70 0,90 1 1200 1200 4 5,00 1200 60% 60% 60% 60% 60%																				
% от суточной нормы																				
117% 104% 100% 99% 91,9% 112% 115% 40% 610% 48% 101% 127% 68% 60% 60% 60% 60% 60% 60%																				

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 - данные из анализа зерна.