

Согласовано

Директор МБОУ-СОШ

№10 МО Калининского
района



/Мурат Е.И./

Утверждено:

ООО «Бриз»

Директор

Ткаченко Т.В.



Примерное циклическое меню школьного питания

(возрастная категория: 7-11 лет)

Сезон (осень)

2023

	картофель	80	60													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	4,8	4													
	огурцы соленые	13,4	12													
	масло растительное	4	4													
	вода питьевая	150	150													
71м	Помидоры свежие			60	0,66	0,102	0,12	2,28	0,132	0,036	4,5	0	8,4	15,6	12	0,048
211м	Омлет с сыром			165/5	20,14	28,07	2,93	351	0,12	0,39	39,56	0	311,4	71,7	2,61	0,32
	яйцо куриное I категории	3 шт	120													
	сыр Российский	25,4	24													
	молоко	65	65													
	масло сливочное	6	6													
	масло сливочное	5	5													
54-22гн	Какао с молоком			200	4,6	3,6	12,6	100,4	0,04	0,68	17,3	0	143	130	34	0,1
	какао	4	4													
	молоко	130	130													
	сахар	7	7													
338м	Фрукты свежие; груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,9	163,66	0,07	0	0	0	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего в обед:			870	34,25	37,212	84,46	819,62	0,492	15,306	61,36	0,79	517,8	386,3	94,36	6,878
	Всего за день:			1375	52,14	48,882	167,51	1328,83	1,047	37,456	207,36	1,42	796,38	612,55	139,91	8,312

День: 2-й день вторник

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
222м	Пудинг из творога со сгущенным молоком			135/20	15,04	17,44	47,55	421,07	0,1	0,49	154,1	0	235,14	201,67	3,94	0,147
	творог	103,9	102,6													
	крупа манная	10,8	10,8													
	сахар	10,8	10,8													
	яйца столовые	0,1шт	5,4													
	ванилин	0,03	0,03													
	мука пшеничная	5,4	5,4													
	изюм	15,2	15													
	сметана	5,4	5,4													
	масло сливочное	5,4	5,4													
	молоко сгущенное	20	20													
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8	0,073
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
пром.	Кондит.изделие: печенье	25	25	25	2,08	0,99	19,27	69,5	0,03	0	20,05	0	7,24	26,87	5,5	0,45
338м	Фрукты свежие: Груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
	Всего завтрак			530	17,92	18,88	88,77	587,87	0,17	8,03	174,45	0,61	268,59	277,26	28,99	4,94

№ рец.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
101м	Суп картофельный с крупой			200	1,58	2,18	9,7	68,6	0,08	6,6	53	0	21,36	44,78	1,82	0,7
	картофель	80	60													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	9,6	8													
	крупа рисовая	4	4													
	масло растительное	2	2													
227м	Рыба припущенная с молочным соусом			75/30	12,82	4,35	0,192	181	0,06	1,26	63,8	0,000	11	46,01	34	0,67

	минтай	111	93													
	лук репчатый	4,5	3													
	петрушка корень	4,5	3													
	масло сливочное	7,5	7,5													
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,376	2,96	39,96	0,01	0,09	14,58	0	20,07	17,45	35	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
312м	Пюре картофельное			150	0,21	3,04	20,43	137,25	0,135	1,8	0	0	36,97	86,58	2,77	0,1
	картофель	171	128,2													
	молоко	23,6	22,4													
	масло сливочное	5,24	5,24													
62м	Салат из моркови с сахаром	60	60	60	0,73	0,05	6,88	49,02	0,03	2,01	0	0	15,45	31,66	2,16	0,39
	морковь	72	57,6													
	сахар	3	3													
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	0,02	15	0	50	4,3	2,1	0,09
	сухофрукты	26,8	25													
	сахар	7	7													
	вода 170	190	190													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			790	21,64	12,786	96,622	730,62	0,39	11,78	146,38	0,81	172,1	303,63	99,4	3,67
	Всего за день:			1320	39,56	31,666	185,39	1318,49	0,56	19,81	320,83	1,42	440,69	580,89	128,39	8,61

День: 3-й среда

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

№ реп.	Наименование блюд	брутто	нетто	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК																
181м	Каша жидкая молочная из манной крупы			150	4,58	8,03	24,28	188,24	0,06	8,8	143,5	0	100,3	88,64	15,23	0,34
	крупa манная	23,2	23,2													
	молоко	75	75													
	вода	56	56													
	сахар	4,5	4,5													
	масло сливочное	7,5	7,5													
15м	Сыр Российский	10	10	10	2,32	2,95	0	36	0,003	0,07	26	0	88	50	3,5	0,1
54-4гн	Чай с молоком			200	1,6	1,1	8,7	50,9	0,01	0,3	6,9	0	57	46	9,9	0,77
	Чай	1	1													
	сахар	7	7													
	молоко пастеризованное	50	50													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Йогурт - компина	150	150	150	3,75	1,8	24	127,5	0	0	0	0	0	0	0	0
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,38
	Всего завтрак			565	16,13	14,45	83,76	530,45	0,178	9,17	176,4	0,64	298,65	292,71	55,75	2,79

№ реп.	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)			
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД																
54-23с	Свекольник			200	4,6	2,64	10,86	85,78	0,04	5,4	9,86	0	25,2	45,4	2,08	0,1
	картофель	53	34,5													
	свекла	62,5	50													
	томатное пюре	1,1	1,1													
	морковь	10	8													
	лук репчатый	11,1	8,9													
	масло сливочное	2	2													
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6													
54-13з	Салат из отварной свеклы	60	60	60	1,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	0	19	22	1,1	0,07

	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
255м	Печень по строгановски со сметанным соусом			65/50	17	13,72	3,52	227,37	0,26	1,09	551,1	0	239,39	206,22	2,14	0,64
	печень говяжья	115,7	96,2													
	масло сливочное	7,8	7,8													
332м	СОУС: сметана	16,25	16,25													
	мука пшеничная	4,8	4,8													
	лук репчатый	15,4	13													
	соль пищевая йодированная	0,5	0,5													
	томатное пюре	6,5	6,5													
	масло сливочное	1,3	1,3													
203м	Макароньы отварные			145/5	5,52	4,24	40,89	183,8	0,05	0	29	0	11,78	37,46	0,8	0,08
	Макароньы	50,7	50,7													
	масло сливочное	5	5													
389 м	Сок черносмородиновый	200	200	200	1	0	14,6	62,4	0,02	1,71	0	0	80	40	7	0,8
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
338м	Фрукты свежие: яблоко	148	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	0,418
	Всего в обед:			910	34,32	24,39	113,99	793,86	0,474	21,42	590,64	0,63	408,82	417,03	41,37	3,118
	Всего за день:			1475	50,45	38,84	197,75	1324,31	0,652	30,59	767,04	1,27	707,47	709,74	97,12	5,908

	лук репчатый	9,6	8													
	морковь	10	8													
	макароны	8	8													
	масло растительное	2	2													
71м	Огурцы свежие	60	60	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0,07	0	10,2	18	8,4	0,35
294м	Котлеты рубленые из птицы с молочным соусом			70/30	11,32	9,8	10,56	176	0,13	0,58	28,97	0	38,49	5,15	14,43	0,23
	курица	100,1	48,1													
	Хлеб пшеничный	20	20													
	молоко паст.2,5%	16,9	16,9													
	сухари	8,5	8,5													
	масло растительное	3,9	3,9													
	масло сливочное	5	5													
	внутренний жир	2,6	2,6													
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,96	39,96	0,01	0,09	145,8	0	20,07	17,45	3,5	0,09
	масло сливочное	3,3	3,3													
	мука пшеничная	3,3	3,3													
174м	Каша пшеничная вязкая			150	8,29	8,95	37,366	223,75	0,019	0	37,5	0	24,73	97,2	13,74	0,44
	крупа пшеничная	37,5	37,5													
	масло сливочное	9,3	9,3													
379м	Кофейный напиток			200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5													
	молоко паст.2,5%	100	100													
	сахар песок	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Всего в обед:			785	31,14	27,3	118,586	815,9	0,388	21,51	232,34	0,81	259,88	306,05	77,8	2,96
	Всего за день:			1295	53,58	46,716	197,196	1394,63	0,652	47,97	362,34	1,44	543,01	578,39	150,83	6,198

5-й день

сезон : Осень

Возрастная категория с 7-11 лет

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход (г) на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg
235м	Шницель рыбный натуральный с молочным соусом			75/30	10,32	6,27	6,64	122,65	0,052	3,09	12,09	0	51,73	103,35	9,08
	минтай	139,5	64,5												
	лук репчатый	15	13,5												
	масло растительное	5	5												
	молоко	29	29												
	яйца столовые	1/2шт	4,2												
	мука пшеничная	9	9												
	зелень	2,8	1,4												
328м	Соус: молоко	15	15		0,8	2,76	2,86	39,96	0,01	0,09	1,45	0	20,07	17,45	3,5
	мука пшеничная	3,3	3,3												
	масло сливочное	3,3	3,3												
54-8г	Капуста тушеная			150	3,7	4,4	14,6	113,5	0,06	6,38	25	0	164	126	64
	капуста белокочанная свежая	89	78,7												
	лук репчатый	5,1	4,5												
	морковь	3,75	3												
	томат	6	6												
	петрушка зелень	1,7	1,5												
	масло сливочное	3,4	3,4												
	сахар	2,25	2,25												
	мука пшеничная	0,9	0,9												
	соль пищевая йодированная	0,25	0,25												
54-2гн	Чай с сахаром			200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	4,5	7,2	3,8
	Чай	1	1												
	сахар	7	7												
14м	Масло сливочное	10	10	10	0,08	7,25	0,13	66	0	0	40	0	2,4	3	0
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0	4,6	21,2	5

	Всего завтрак			520	18,98	21,25	57,51	496,72	0,177	9,6	78,84	0,45	255,35	308,65	96,93

№ рец	Наименование блюд	Брутто,г	Нетто,г	Выход на 1 порцию	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы (мг)		
					Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg
Обед															
82м	Борщ с капустой и картофелем			200	1,44	3,94	8,74	83	0,04	8,54	0	0	39,78	43,68	2,09
	свекла	40	32												
	капуста белокочанная свежая	20	16												
	картофель	19,2	16												
	морковь	10	8												
	лук репчатый	9,6	8												
	масло сливочное	4	4												
	томатное пюре	6	6												
	сахар	2	2												
	зелень	2,6	2												
	лавровый лист	0,008	0,008												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
71м	Помидоры свежие	60	60	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	4,5	0	0	8,4	15,6	12
265м	Плов			150	10,49	16,89	36,02	322	0,06	1,28	0	0	14,23	10,14	3,92
	морковь	10	8												
	говядина мякоть замороженная	107	79												
	крупа рисовая	34	34												
	лук репчатый	6	5												
	масло растительное	5	5												
	соль пищевая йодированная	0,6	0,6												
	томат	8	8												
389м	Сок фруктовый (яблочный)	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,020	4,00	0,00	0	14,00	14,00	8,00
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	40	40	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,2	42,4	10
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,08	30,45	11,55
	Всего в обед :			885	24,39	26,74	113,5	784,79	0,311	20,92	44	0,81	333,69	336,27	75,56
	Всего за день:			1405	43,37	47,99	171,01	1281,51	0,488	30,52	122,84	1,26	589,04	644,92	172,49

109м	Клёцки															
	молоко пастеризованное 2,5%	24,2	24,2													
	масло сливочное	1,75	1,75													
	яйца столовые куриные II	0,1 шт	4,4													
	мука пшеничная	15,4	15,4													
	соль пищевая йодированная	0,45	0,45													
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	60	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,22	0,68	0	19	22	1,1	0,07
	свекла	63,7	51													
	масло растительное	3	3													
171м	Каша ячневая			150/10	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	0	0	0	136	60,94	1,63	0,52
	крупа ячневая	33,7	33,7													
	масло сливочное	10	10													
229м	Рыба тушеная с томатом и овощ			100/10	12,9	4	6,1	112,2	0,08	0,09	195	0	51	89	4,4	0,105
	минтай обезглавленный потрошенный	111,6	93													
	морковь	27,2	21,8													
	лук репчатый	10	8													
	сахар	2	2													
	зелень свежая	6	4													
	масло растительное	5	5													
338м	Фрукты свежие: яблоко	130	130	130	0,52	0,52	12,74	61,1	0,039	13	0	0	20,8	14,3	11,7	0,418
пром	Кисель плодово-ягодный витам.			200	0	0	23	92	0,4	20	0	0	0	6,4	0	0
	Кисель вишневый витаминизир.	20	20													
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
пром	Хлеб ржано- пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего в обед:			915	24,59	16,83	124,93	763,81	0,694	33,77	212,52	0,63	266,17	302,07	37,4	2,217
	Всего за день:			1450	44,14	40,42	199,33	1348,4	0,989	41,27	352,45	1,26	439,38	604,04	115,64	5,967

	морковь	10	8													
	капуста	70	56													
	масло сливочное	4	4													
	томат	1,2	1,2													
	мука пшеничная	2	2													
71м	Огурцы свежие	60	60	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0,07	0	10,2	18	8,4	0,35
289м	Рагу из птицы			175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	1,13	146	0	136,8	108,2	3,87	0,19
	курица	106	72													
	масло растительное	2	2													
	картофель	107	80													
	морковь	21	17													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	4	4													
	мука пшеничная	1	1													
пром	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
389м	Сок фруктовый яблочный	200	200	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0	14	14	8,9	0,28
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	32,8	29,6	12	0,56
пром	Кондитер.изделие:печенье	30	30	30	2,49	1,18	23,12	113,4	0,03	0	2,4	0	8,68	32,24	6,6	0,54
	Всего обед			755	24,73	18,8	108,62	704,12	0,254	9,14	253,47	1,08	255,98	293,94	76,07	2,747
	Всего за день:			1385	44,58	40,42	170,41	1338,55	0,518	31,56	667,67	1,71	537,36	584,35	160,26	6,365

	капуста белокачанная	59,1	47													
	сахар	3	3													
259М	Жаркое по-домашнему			175	16,2	18,09	16,58	295	0,12	0,67	100	0	130,5	105,75	4,24	0,38
	говядина	107	79													
	картофель:	133	100													
	томат	6	6													
	лук репчатый	12	10													
	масло растительное	6	6													
	соль пищевая йодированная	0,68	0,68													
54-1хн	Компот из сухофруктов			200	0,5	0	19,8	81	0	15	0,02	0	50	4,3	2,1	0,09
	сухофрукты	26,8	25													
	вода питьевая	190	190													
	сахар	7	7													
338М	Свежие фрукты: груша	168	150	150	0,6	0,45	15,45	70,5	0,04	7,5	0	0,61	10,98	41,52	15,75	4,27
пром.	Хлеб пшеничный	70	70	70	5,52	0,7	33,8	163,66	0,07	0	0	0,9	16,1	60,9	23,1	0,78
пром.	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
	Всего в обед:			875	29,11	25,62	112,61	810,98	0,44	23,732	174,02	1,69	261,3	321,13	87,7	6,43
	Всего за день:			1420	46,37	42,35	191,16	1345,68	0,56	25,392	260,82	2,14	597,92	541,94	128,73	8,35

	лук репчатый	3,6	3													
	яблоки	15	10,8													
	масло растительное	2,4	2,4													
223М	Запеканка из творога со сгущенным молоком			180/20	23,13	25,26	41,85	522,41	0,118	0,66	151	0,000	328,03	223,11	49,24	1,51
	творог	169,2	165,6													
	мука пшеничная	14,4	14,4													
	сахар песок	14,4	14,4													
	яйца столовые куриные II категории	1/20шт	7,2													
	масло сливочное	7,2	7,2													
	мука пшеничная	7,2	7,2													
	сметана	7,2	7,2													
	молоко сгущенное	20	20													
54-32ХН	Компот из свежих яблок	200	200	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,01	1,6	1,2	0	58	3,8	3,1	0,79
	яблоки	45,2	40													
	сахар песок	7	7													
пром	Хлеб ржано-пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром.	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			715	27,71	31,07	93,78	821,24	0,253	11,77	250,6	0,63	440,87	348,92	100,71	4,41
	Всего за день:			1250	41,79	43,57	151,74	1265,85	0,568	23,19	306,4	1,26	560,48	496,98	126,34	6,79

	томат	6	6													
	сахар	2	2													
71м	Огурцы свежие	60	60	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	0,07	0	10,2	18	8,4	0,35
265м	Плов			150	10,49	16,89	26,02	322	0,06	1,28	99	0	14,23	20,14	3,92	0,26
	говядина	107	79													
	крупа рисовая	34	34													
	масло растительное	5	5													
	лук репчатый	6	5													
	морковь	10	8													
	томат	8	8													
379м	Кофейный напиток	200	200	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13
	Кофейный напиток	5	5													
	сахар	20	20													
	молоко	100	100													
пром	Молоко в индивидуальной упаковке	200	200	200	5,8	5	9,6	108	0,08	2,6	44	0	240	180	28	0,2
пром	Хлеб ржано--пшеничный	20	20	20	1,12	0,22	9,88	45,98	0,02	0	0	0,18	4,6	21,2	5	0,62
пром	Хлеб пшеничный	35	35	35	2,76	0,35	16,9	81,83	0,035	0	0	0,45	8,05	30,45	11,55	0,39
	Всего в обед:			865	25,19	29,13	88,22	748,61	0,299	16,66	213,07	0,63	442,64	403,47	91,77	2,93
	Всего за день:			1410	42,02	44,61	175,39	1321,25	0,877	39,97	379,59	1,26	587,74	692,96	115,89	4,49

В пояснении к меню отмечено, что при его разработке использовались:

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, М: ДеЛи принт, 2007г. 2017г

Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях:

Пособие-М.: Федеральный центр гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора, 2022.-275с
ФБУН "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены"

Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 1 неделю Дети с 7-11 лет Завтрак

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	17,89	11,67	83,05	509,21	0,555	22,15	146	278,6	226,25	45,55	1,434
2	17,92	18,88	88,77	587,87	0,17	8,03	174,45	268,59	277,26	28,99	4,94
3	16,13	14,45	83,76	530,45	0,178	9,17	176,4	298,65	292,71	55,75	2,79
4	22,44	19,42	78,61	578,736	0,264	26,46	130	283,13	272,34	73,03	3,238
5	18,98	21,25	57,51	496,72	0,177	9,6	78,84	255,35	308,65	96,93	1,66
6											
7											
8											
9											
10											
Итого за 5 дней	93,36	85,67	391,7	2702,986	1,344	75,41	705,69	1384,32	1377,21	300,25	14,062
За 1 день	18,67	17,13	78,34	540,59	0,268	15,08	141,1	276,8	275,4	60	2,81
Факт.к СП%	24,2	21,7	23,3	23	22,4	25	20,1	25	25	24	23,4

Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 10 дней дети с 7-11 лет

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	52,14	48,882	167,51	1328,83	1,047	37,456	207,36	796,38	612,55	139,91	8,312
2	39,56	31,666	185,39	1318,49	0,56	19,81	320,84	440,69	580,89	128,39	8,61
3	50,45	38,84	197,75	1324,31	0,652	30,59	767,04	707,47	709,74	97,12	5,908
4	53,58	46,71	197,19	1394,63	0,652	47,97	362,34	543,01	578,39	150,83	6,198
5	43,37	47,99	171,01	1281,51	0,488	30,52	122,84	589,04	644,92	172,49	7,18
6	46,46	43,37	199,33	1384,4	0,992	41,34	378,45	527,38	654,04	119,14	6,067
7	44,58	40,42	170,41	1338,55	0,518	31,56	667,67	537,36	584,35	160,26	6,365
8	46,37	42,35	191,16	1345,68	0,56	25,392	260,82	597,92	541,94	128,73	8,35
9	41,79	43,57	151,74	1265,85	0,568	23,19	306,4	560,48	496,98	126,34	6,79
10	42,02	44,61	175,39	1321,25	0,877	39,97	379,59	588,74	692,96	115,89	4,49
Итого за 5 дней	460,32	428,408	1806,88	13303,5	6,914	327,798	3773,3	5888,47	6096,76	1339,1	68,27
За 1 день	46,03	42,84	180,68	1330,53	0,691	32,77	377,3	588,84	609,67	133,91	6,82
Факт.к СП%	59,7	54,2	53,9	56,6	57,5	54,6	53,9	53,5	55,4	53,5	56,8

Сводная ведомость по БЖУ и калорийность за 10 дней Дети с 7-11 лет Завтрак+обед

День	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минералы (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
Итого за 5 дней	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
За 1 день	26,39	25,35	105,39	778,5	0,38	19,99	232	349,52	343,32	79,97	3,97
Факт.к СП%	34,2	32	31,4	33,1	31,6	33,3	33,1	31,7	31,2	31,9	33

