



Согласовано:
Начальник управления образования
администрации города-курорта Железноводска
Стародольского края
С.Н. Казанцев
«28» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор №

«28» августа 2023 г.

Сезон: Осень

Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводска на 2023 учебный год для 1 - 4 классов (за счет бюджета)



3 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	Пищевые в-ва, г				Энерг. ценность, ккал	Витамин, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У	К		В1	С	А	Мg	Са	Р	Fe	
ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ																
№ 181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	11,55	13,3	7,12	40,4	297,3	0,1	1,96	0,1		39,2	61,8	116,3	02,3	
№ 15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1		5,5	98,2	75,0	00,2	
№ 14	Масло сливочное	10	6,30	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2		3,0	3,0	0,0	0,0	
№576	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0		2,40	4,40	2,40	0,36	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	2,7	00,8	
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0		10,80	19,20	13,20	02,6	
		580	40,65	19,09	19,73	77,69	586,40	0,24	26,79	0,41		70,60	193,50	233,90	6,36	
ОБЕД 1 ДЕНЬ																
№ 101	Суп картофельный с крутой (рисовой)	250	8,33	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5		22,8	26,7	66,2	0,88	
№268	Биточки (говядина)	100	40,45	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2		32,57	31,37	64,7	1,3	
№203	Макароны отварные с маслом	180	7,12	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7		88,5	1,4	65,7	05,8	
№ 349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000		17,76	9,40	23,44	0,70	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	2,7	00,8	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00		5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		780	62,85	28,18	31,89	130,49	821,82	0,60	21,89	1,36		177,01	81,18	273,14	10,68	
Итого за день:		1360	103,50	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77		247,61	274,68	507,04	17,04	
ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ																
№131	Творошек зеленый консервированный	60	12,01	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0		4,4	13,8	25,2	00,6	
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	100	29,36	10,9	13,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3		24,1	8,2	140,9	1,7	
№304	Рис отварной	180	10,70	6,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021		138	20,58	207,2	4,67	
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0		2,40	4,40	2,40	0,36	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	2,7	00,8	
Итого завтрак:		570	56,53	19,86	20,36	70,00	523,90	0,39	23,13	0,00		178,60	53,88	402,70	8,13	
ОБЕД 2 ДЕНЬ																
№ 102	Суп картофельный с горохом	250	7,36	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000		52,7	49,01	72,3	0,52	
№ 229	Рыба тушеная с овощами	100/50	42,74	18,6	5,22	16,84	143,2	0,1	15,06	0,3		22,78	86,7	55,98	0,88	
№ 312	Картофельное пюре	180	18,94	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,2		30	20,16	82,36	1,21	
№ 377	Компот из яблок свежих	200	5,54	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0		15,20	11,10	1,80	1,50	
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0		9,7	6,9	2,7	00,8	
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00		5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого обед:		830	77,16	33,70	26,34	100,84	712,70	0,78	28,75	0,50		136,08	179,27	265,54	6,11	
Итого за день:		1400	133,69	53,56	46,70	170,84	1236,60	1,17	51,88	0,50		314,68	233,15	668,24	14,24	
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ																

Сметы

№ 388	Уболок сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	0,180
№382	Какао с молоком	200	9,84	2,90	2,50	24,80	97,50	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
№ 108	Суп картофельный с клецками	250	7,16	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52	
№279	Терфени из говядины с соусом сметанным с томатом	100/50	40,65	10,11	13,20	9,50	178,20	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100	
№302,	Гречка отварная рассыпчатая	180	14,53	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,60	
№358	Кисель из сока фруктового	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1	
Итого обед:	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
Итого за день:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
№ 75	Икра кабачковая конс.	830	70,81	33,98	34,07	95,35	778,00	0,58	28,10	0,51	113,70	194,81	316,70	10,72	
№ 204	Макароны с сыром	1400	171,16	55,43	55,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96	
№ 388	Банан калиброванный	60	7,31	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02	
№376	Чай с сахаром	180/40	31,60	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	0,11	
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	200	28,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26	
Итого за день:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60	
№71	Огурец свежий	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
№ 84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	730	69,91	31,18	29,94	92,38	527,80	0,38	20,50	0,32	143,90	65,83	233,35	6,16	
№ 291	Плов из птицы	60	3,10	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	0,06	
№388	Напиток из шиповника	250/5	10,66	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93	
Итого обед:	Хлеб пшеничный	100/180	52,20	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4	
Итого за день:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	200	6,14	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0	
№75	Икра свекольная	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
№210	Омлет натуральный с маслом	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
№388	Банан калиброванный	845	74,67	28,02	29,00	92,80	737,75	0,60	71,60	0,82	109,90	145,57	338,30	7,93	
№376	Чай с сахаром и лимоном	1575	144,58	59,20	58,94	185,18	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09	
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	60	5,36	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02	
№ 112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	180	41,73	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	0,206	
№295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	200	28,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,26	
№143	Рату из овощей	200/15	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36	
№ 349	Компот из сухофруктов	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08	
Итого обед:	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20	
Итого за день:	Хлеб пшеничный	780	57,99	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,20	216,26	72,48	478,64	9,97	
Всего завтрак и обед:		1450	137,54	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85	
		7185,00	690,47	271,83	269,40	933,59	6622,57	4,92	285,49	4,67	1354,35	1164,05	3020,42	79,18	

ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ

№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	12,26	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	0,16
№14	Масло сливочное	10	6,30	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	0,02
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	0,6
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
Итого завтрак:		580	39,90	25,86	27,49	87,08	576,30	0,38	27,69	0,35	82,60	215,20	230,50	5,86

ОБЕД 6 ДЕНЬ

№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	10,50	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№268	Биточки (говядина)	100	40,45	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№302,	Гречка отварная рассыпчатая	180	14,53	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	0,6
№349	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		785	72,43	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	5,80

Итого за день:

ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ

№131	Кукуруза консервированная	60	12,94	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натуральный с маслом	180	41,73	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№388	Банан калиброванный	200	28,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№376	Чай с сахаром и лимоном	200/15	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
Итого завтрак:		670	87,12	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88

ОБЕД 7 ДЕНЬ

№234	Суп картофельный с горохом	250	7,36	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№312	Шиншея рыбные (минтай)	100	25,46	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№388	Картофельное пюре	180	18,94	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
х/к	Напиток из шиповника	200	6,14	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		780	60,47	27,95	28,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,30	143,90	132,84	237,66	4,68

Итого за день:

ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ

№181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	12,33	16,6	9,7	40,4	379,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№14	Масло сливочное	10	6,30	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№15	Сыр Российский	15	8,75	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
Итого завтрак:		580	39,97	20,18	21,45	40,53	499,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56

ОБЕД 8 ДЕНЬ

№96	Расошляник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	11,34	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№1011/331 сб. 2011.2005 г	Тертые рубленые из груди птицы с соусом томатным	100/50	32,74	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№349	Макаронные отварные с маслом	180	7,12	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	65,7	05,8
х/к	Компот из сухофруктов	200	4,38	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	0,000	17,76	9,40	23,44	0,70
х/к	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	0,08
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		835	58,15	29,98	39,12	135,19	844,10	0,65	27,73	1,46	155,96	114,91	255,44	11,95

Итого за день:

ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ

№1415			98,12	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51
-------	--	--	-------	-------	-------	--------	---------	------	-------	------	--------	--------	--------	-------

№376	Пудинг творожный с изюмом и с повидлом фруктовым	180/40	69,79	16,6	9,7	40,4	395,3	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№376	Чай с сахаром	200/15	1,45	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
№388	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№388	Банан калиброванный	200	28,00	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№112	Суп картофельный с макаронными изделиями	650	100,78	19,20	10,06	68,80	523,50	0,22	5,96	0,10	56,90	82,70	157,30	3,74
№270	Птица тушенная в соусе с овощами (грудка)	250	6,51	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84
№358	Кисель из сока фруктового	100/180	56,40	10,11	13,20	9,50	412,00	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№358	Хлеб пшеничный	200	5,90	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
№358	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№358	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		790	71,38	20,23	17,57	47,66	714,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04
Итого за день:		1440	172,16	39,43	27,63	116,46	1238,30	0,73	40,66	0,13	150,80	203,68	378,80	8,78
№75	Икра кабачковая конс.	60	7,31	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№204	Макароны с сыром	180/40	31,60	22,5	27,5	44,5	376	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	9,60	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№377	Чай с сахаром и лимоном	200/157	2,91	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№377	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		630	52,97	24,71	28,36	81,66	546,60	0,34	24,93	0,31	80,10	40,70	184,20	4,90
№99	Овощи свежие	60	3,10	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№291	Суп с овощами со сметаной	250/5	10,10	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52
№377	Плов из птицы	100/180	52,20	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	189,33	2,4
№377	Компот из яблок свежих	200	5,54	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
№377	Хлеб пшеничный	30	1,55	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№377	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	20	1,03	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		845	73,52	28,13	29,87	95,35	714,45	0,62	18,20	0,86	145,60	114,71	316,53	8,42
Итого за день:		1475	126,49	52,84	58,23	177,01	1261,05	0,96	43,13	1,17	225,70	155,41	500,73	13,32
Всего завтрак и обед:	2 недели:	7145,00	656,69	249,17	264,45	854,01	6522,02	4,47	254,05	4,52	1043,49	1237,31	2335,02	59,83
Всего за 10 дней:		14330	1347,16	521,00	533,85	1787,60	13144,59	9,40	539,54	9,19	2397,84	2401,36	5355,44	139,01
Средняя за 10 дней:		1433,0	134,72	52,10	53,39	178,76	1314,46	0,94	53,95	0,92	239,78	240,14	535,54	13,90

*При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, кондитерские изделия продукты обогащенные витаминами и микроэлементами.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.

Технолог
Бурамбаева А.В.



завтрак

обеды

667,72
66,77

679,45
67,94
67,94
0,05
0,00

Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Mg	Fe
---	---	---	---	----	---	---	---	----	----

77 25,00% 79 25,00% 335 2350 1,2 60 700 25,00% 0 250 1100 25,00% 25,00%

19,25 19,75 83,75 587,5 0,3 15 175 0 62,5 275

265,73 273,87 889,27 6356,50 3,76 239,89 4,25 1205,38 2610,49 69,66

ЗАВТРАК

ОБЕД											
Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe		
77	79	335	2350	1,2	60	700	0	250	1100		
35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%	35,00%		
45,4	44,3	104	1,489	0,8	58,3	500	0	140	318		
285,25	299,10	1033,52	7632,19	6,28	327,38	6,40	3000,39	81,30	81,30		
28,525	29,91	103,352	763,219	0,6284	32,738	0,6402	300,039	8,13	8,13		
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593		
521,00	533,85	1787,60	13144,59	9,40	539,54	9,19	5395,44	139,01	139,01		
52,1	53,385	178,76	1314,459	0,9396	53,954	0,9187	0	535,544	0	13,901	13,901

показатели	От 7 до 12 лет	12 лет и старше
завтрак	500	550
обед	700	800
Итого:	1200	1350

СанПиН 2.3/2.4.3590/920

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход биолог	Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, к кал		Витамины, мг		Минеральные вещества, мг				
		Б	Ж	У	К	В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe	
Итого 1 день	1360	47,27	51,62	208,18	1410,22	0,84	48,68	1,77	247,61	274,68	507,04	17,04	
Итого 2 день	1400	53,56	46,70	170,84	1236,60	1,17	51,88	0,50	314,68	233,15	668,24	14,24	
Итого 3 день	1400	55,43	55,91	176,31	1409,40	1,02	50,30	0,72	221,10	274,21	552,20	16,96	
Итого 4 день	1575	59,20	58,94	185,18	1265,55	0,98	92,10	1,14	253,80	211,40	570,65	14,09	
Итого 5 день	1450	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,54	317,16	170,61	722,29	16,85	
Итого 6 день	1365	51,68	61,27	213,09	1443,57	0,97	43,38	0,72	218,53	369,34	527,44	11,66	
Итого 7 день	1450	55,06	56,75	171,73	1235,30	1,07	97,19	0,64	244,80	230,97	481,31	11,56	
Итого 8 день	1415	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51	
Итого 9 день	1440	39,43	27,63	116,46	1238,30	0,73	40,66	0,13	150,80	203,68	378,80	8,78	
Итого 10 день	1475	52,84	58,23	177,01	1261,05	0,96	43,13	1,17	225,70	155,41	500,73	13,32	
потребление за 10	14330	521,00	533,85	1787,6	13144,59	9,40	539,54	9,187	2397,8	2401,36	5355,44	139,0	
средняя за 1 день:	1433	52,1	53,4	178,8	1314,5	0,9	54,0	0,9	239,8	240,1	535,5	13,9	