


Согласовано

Директор  
МБОУ СОШ № 11

 Т.А. Демидова  
26.08.2024.

Утверждено

Индивидуальный предприниматель



Д.А. Лаленков

### Примерное циклическое меню для учащихся МБОУ СОШ № 11

Сезон: осень-зима

возраст: 12 лет и старше

Меню составлено и соответствует рецептурам блюд из Сборника:

"Сборник рецептур блюд на продукцию для обучающихся во всех  
общеобразовательных учреждениях"

М.П.Могильный-Москва "Дели Принт" 2011г.

"Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания детей школьного возраста"  
Новосибирск 2021 год

**Третьи блюда витаминизированы витамином С**

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>I-день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Пром.	Сыр порциями	18	1,75	5	0,9	53	0	0,33	0	0,0486	0,6	34	25,75	0	0,02	18,00	0,00045	0,00171	0,0204
54-21к-2020	Каша вязкая молочная из риса, с маслом	250	6,5	9,13	35,5	242,13	0,06	0,76	39,13	0,19	0,35	232,5	167,50	35	0,5	101,25	0,00064	0,0075	0,289
Пром.	Мандарин	140	1,29	0,32	36,19	157,65	0,09	26,13	0	0,048	0	57,91	27,35	17,69	0,16	77,15	0,0047	0	0,015
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	4,55	0	0	0,062
	<b>Итого:</b>	<b>658</b>	<b>11,14</b>	<b>14,53</b>	<b>87,79</b>	<b>559,08</b>	<b>0,22</b>	<b>28,26</b>	<b>39,43</b>	<b>0,3266</b>	<b>0,95</b>	<b>334,91</b>	<b>248,9</b>	<b>61,49</b>	<b>1,68</b>	<b>217,45</b>	<b>0,00631</b>	<b>0,01</b>	<b>0,395</b>
<b>Обед</b>																			
54-3а-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	3,5	0,02	0,024	0	8,4	15,6	12	0,54	14	0,0012	0	0,012
54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский"	250	4,74	6,24	13,6	129,38	0,06	3,54	67,2	0,057	1,15	51	51,4	19,6	1,71	101,2	0,0166	0,00058	0,018
54-16м-2020	Тефтели мясные	100	8,05	13,8	7,35	200,4	0,03	0,45	1,65	0,14	0,87	44	138	19,5	1,8	57,22	0,00031	0,007	0,66
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0	0,12	0,11	0,05	44	180	50	2	109,5	0,00012	0,0007	0,64
54-2соу-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0,13	2,9	0	0,014	1,64	1,9	0,46	0,06	4,56	0,00028	0,00007	0,0116
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0	0,72	0,021	0	14	22	7	0,5	105,1	0,0002	0	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>900</b>	<b>27,87</b>	<b>28,62</b>	<b>121,92</b>	<b>884,07</b>	<b>0,384</b>	<b>10,42</b>	<b>72,61</b>	<b>0,462</b>	<b>2,084</b>	<b>186,22</b>	<b>475,35</b>	<b>114,14</b>	<b>6,81</b>	<b>435,08</b>	<b>0,02027</b>	<b>0,01075</b>	<b>1,6596</b>
<b>Полдник</b>																			
426	Булочка с повидлом обсыпная	50	3,3	7,18	20,57	190	0,08	0,02	0	0,03	0	10,65	38,4	14,1	0,695	45,6	0,0015	0,00089	0,025
Пром.	Нектар фруктовый (яблоко)	200	1	0	22	84,4	0,022	4	0	0,022	0	80	14	5	0,02	84	0,00035	0	0,03
Пром.	Банан	150	2,775	0,93	38,85	177,6	0,074	11,14	0	0,093	0	14,8	51,8	77,7	1,11	110,56	0,0056	0	0,195
	<b>Итого:</b>	<b>400</b>	<b>7,075</b>	<b>8,11</b>	<b>81,42</b>	<b>452</b>	<b>0,176</b>	<b>15,16</b>	<b>0</b>	<b>0,145</b>	<b>0</b>	<b>105,45</b>	<b>104,2</b>	<b>96,8</b>	<b>1,825</b>	<b>240,16</b>	<b>0,00745</b>	<b>0,00089</b>	<b>0,25</b>
	<b>Итого за 1 день:</b>		<b>46,09</b>	<b>51,26</b>	<b>291,13</b>	<b>1895,15</b>	<b>0,78</b>	<b>53,84</b>	<b>112,04</b>	<b>0,9336</b>	<b>3,034</b>	<b>626,58</b>	<b>828,45</b>	<b>272,43</b>	<b>10,32</b>	<b>892,69</b>	<b>0,03403</b>	<b>0,02205</b>	<b>2,305</b>

№ рещ.	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества (г)	энерг. ценность (ккал.)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)	Минеральные вещества (мг)
--------	--------------------	-----------------	----------------------	-------------------------	---	---------------------------

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>3-день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,01	0,12	1	2	0	0	2	0	0,0001	0,017
54-1о-2020	Омлет натуральный	180	11,6	23,04	15,84	284,4	0,288	0,36	236,04	0,076	2,16	172,32	221,78	20,4	1,86	135,06	0,016	0,0072	1,044
Пром.	Яблоко	120	0,74	0,74	18,13	96,2	0,055	18,5	0	0,037	0	29,6	20,35	16,65	3,02	167,83	0,00055	0	0,042
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	0	57	46	9,9	0,77	81,3	0,00045	0,00088	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>15,44</b>	<b>33,16</b>	<b>51,37</b>	<b>585,8</b>	<b>0,423</b>	<b>20,16</b>	<b>308,24</b>	<b>0,233</b>	<b>2,28</b>	<b>265,92</b>	<b>311,23</b>	<b>51,95</b>	<b>5,95</b>	<b>402,69</b>	<b>0,01752</b>	<b>0,00938</b>	<b>1,12</b>
<b>Обед</b>																			
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,34	0,06	1,13	6,35	0,011	2,25	6	0,018	0	17,85	18,9	6,3	0,27	5,7	0,0014	0	0,045
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,21	4,85	59,5	0,065	0	47,25	68,25	26	1,75	98,13	0,021	0,00028	0,025
54-31м-2020	Оладьи из печени	80	13,9	12,1	12,5	187,5	0,37	6,63	863	0,78	7,41	49	214,00	16	4,35	133,00	0,002	0,00268	0,63
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	7,08	48,6	231,48	0,048	0	35,28	0,036	0,6	52,8	170,4	20,4	0,96	86,4	0,018	0,002	0,036
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-2хн-2020	Компот из кураги	200	1	0,1	15,7	66,9	0,01	0,3	69,96	0,03	0	98	25	18	0,6	108	0	0	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>32,29</b>	<b>23,47</b>	<b>144,54</b>	<b>855,98</b>	<b>0,681</b>	<b>16,83</b>	<b>1033,7</b>	<b>1,039</b>	<b>8,01</b>	<b>288,08</b>	<b>563</b>	<b>92,28</b>	<b>8,13</b>	<b>474,73</b>	<b>0,04396</b>	<b>0,00736</b>	<b>1,054</b>
<b>Полдник</b>																			
Пром.	Пряник	30	1,97	4,5	18,43	95	0,09	1,27	7	0,19	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,001	0,017
Пром.	Нектар фруктовый (персик)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,022	3,9	0	0,022	0	20	26	5	0,42	106	0,00035	0	0,015
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,07	0	57,3	46,3	9,9	0,8	81,3	0,0045	0,0009	0,065
	<b>Итого:</b>	<b>430</b>	<b>4,17</b>	<b>6,1</b>	<b>57,43</b>	<b>274,3</b>	<b>0,122</b>	<b>5,47</b>	<b>13,9</b>	<b>0,282</b>	<b>0</b>	<b>83,6</b>	<b>83,3</b>	<b>18,2</b>	<b>1,29</b>	<b>187,6</b>	<b>0,00605</b>	<b>0,0019</b>	<b>0,097</b>
	<b>Итого за 3 день:</b>		<b>51,9</b>	<b>62,73</b>	<b>253,34</b>	<b>1716,08</b>	<b>1,226</b>	<b>42,46</b>	<b>1355,9</b>	<b>1,554</b>	<b>10,29</b>	<b>637,60</b>	<b>957,53</b>	<b>162,43</b>	<b>15,37</b>	<b>1065</b>	<b>0,06753</b>	<b>0,01864</b>	<b>2,273</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	В	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>4-день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
Пром.	Баранка яичная	40	3,4	3,2	24	140	0	0	0	0,08	0	0	20	10	0,8	79,8	0	0,0012	0,02
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,13	24,13	21,38	403,75	0,16	4,65	44	0,237	1,14	31,25	287,5	48,17	3,01	136,37	0,0037	0,0005	0,75
54-1з-2020	Сыр в нарезке	15	3,495	4,395	0	53,75	0,01	0,11	39	0,04	0,375	132	75	5,49	0,15	11,25	0	0,0014	0,013
Пром.	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,2	15,2	65,3	0,01	50	98,04	0,055	0	81	3	3	0,5	10,33	0	0	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>555</b>	<b>34,025</b>	<b>32,005</b>	<b>69,28</b>	<b>742,3</b>	<b>0,25</b>	<b>55,76</b>	<b>181,04</b>	<b>0,452</b>	<b>1,515</b>	<b>250,25</b>	<b>406,6</b>	<b>71,66</b>	<b>4,76</b>	<b>254,25</b>	<b>0,00422</b>	<b>0,0043</b>	<b>0,932</b>
<b>Обед</b>																			
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,5	0,09	1,71	9,63	0,023	2,63	0,012	0,018	0	6,3	11,7	9	0,4	10,5	0,0009	0	0,012
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	7,59	5,2	18,5	151,3	0,26	3,14	53,63	0,064	0	34,55	121,36	32,95	2,67	100,3	0,0031	0,00080	0,018
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	4,2	10	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	0	42	108	48	1,03	112	0,0013	0,00014	0,77
54-2соу-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5	0,002	0,13	2,9	0	0,014	1,64	1,9	0,46	0,06	4,56	0,00028	0,00007	0,0116
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,07	0	31,92	0,03	0,06	43,2	48	8,4	0,84	36,36	0,024	0,0011	0,0024
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,023	0	50	4	2	0,1	109,8	0	0	0,2
	<b>Итого:</b>	<b>875</b>	<b>35,07</b>	<b>17,55</b>	<b>133,64</b>	<b>837,48</b>	<b>0,437</b>	<b>9,17</b>	<b>108,18</b>	<b>0,305</b>	<b>0,074</b>	<b>200,87</b>	<b>361,41</b>	<b>106,39</b>	<b>5,3</b>	<b>417,02</b>	<b>0,03114</b>	<b>0,00451</b>	<b>1,232</b>
<b>Полдник</b>																			
406	Пирожки печеные с печенью	80	3,46	6	33,07	210,67	0	0	33,33	0	0	12,67	32,27	5,07	0,4	41,33	0,0015	0,0016	0,0399
Пром.	Снежок	200	3,85	5	8,87	82,21	0,2	3,17	87	0,017	1,62	149,47	118,21	10,66	0,87	87,76	0,0043	0,0017	0,33
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	0	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	0	0	0,065
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>7,61</b>	<b>11</b>	<b>48,64</b>	<b>320,78</b>	<b>0,2</b>	<b>4,33</b>	<b>120,71</b>	<b>0,027</b>	<b>1,62</b>	<b>169,04</b>	<b>158,98</b>	<b>20,33</b>	<b>2,07</b>	<b>159,29</b>	<b>0,0058</b>	<b>0,0033</b>	<b>0,4349</b>
	<b>Итого за 4 день:</b>		<b>76,705</b>	<b>60,555</b>	<b>251,56</b>	<b>1900,56</b>	<b>0,887</b>	<b>69,26</b>	<b>409,93</b>	<b>0,784</b>	<b>3,209</b>	<b>620,16</b>	<b>926,99</b>	<b>198,38</b>	<b>12,13</b>	<b>830,56</b>	<b>0,04116</b>	<b>0,01211</b>	<b>2,5989</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>5-день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-14р-2020	Котлета рыбная "Любительская"	120	15,36	4,92	7,32	134,76	0,096	1,13	234	0,16	0,55	109,2	226,8	52,8	1,46	0,379	0,146	0,01632	0,592
Пром.	Масло сливочное	10	0,7	1,5	1,9	23,8	0,008	0,104	6,96	0,026	0,02	22	17,4	2,6	0,038	26,20	0,0042	0,00045	0,044
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,25	0	0,14	0,13	0,06	16,8	216	60	2,4	131,4	0,00014	0,00084	0,768
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,07		57,3	46,3	9,9	0,8	81,3	0,0045	0,0009	0,065
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>28,9</b>	<b>16,18</b>	<b>69,6</b>	<b>578,24</b>	<b>0,434</b>	<b>2,534</b>	<b>248</b>	<b>0,426</b>	<b>0,63</b>	<b>211,3</b>	<b>527,6</b>	<b>130,3</b>	<b>4,998</b>	<b>255,78</b>	<b>0,15536</b>	<b>0,01971</b>	<b>1,478</b>
<b>Обед</b>																			
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,15	31,35	0,01	1,15	0,72	0,02	0	22	21	6,8	0,19	68	0	0,00026	0,011
54-1с-2020	Ши из свежей капусты с картофелем	250	5,25	6,88	6,48	109,16	0,23	12,22	60,81	0,036	1,025	72,28	35,23	14,77	0,95	121,14	0,017	0,00037	0,018
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	1,9	167,4	0,03	0,36	85,7	0,1	0,02	44	121,00	16	0,016	140,00	0,00013	0,00150	0,49
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,08	6,48	41,88	242,52	0,036	0	31,92	0,036	0,06	181,2	120	13,2	0,96	52,8	0,0024	0,0006	0,006
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,11	0	0,03	0	10,4	30,9	1,11	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-7хн-2020	Компот из смородина	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	5	3,06	0,01	0	10	9	8	0,4	87	0,0003	0,0003	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>28,15</b>	<b>26,72</b>	<b>108,3</b>	<b>800,08</b>	<b>0,348</b>	<b>21,53</b>	<b>182,21</b>	<b>0,312</b>	<b>1,105</b>	<b>352,66</b>	<b>372,68</b>	<b>64,35</b>	<b>2,716</b>	<b>512,44</b>	<b>0,02139</b>	<b>0,00543</b>	<b>1,043</b>
<b>Полдник</b>																			
Пром.	Нектар фруктовый (вишня)	200	1,4	0,4	22,8	100,4	0,022	2,8	0	0,044	0	34	36	9	0,02	73	0,00035	0	0,001
54-4г-2020	Пудинг из творога	80	10,61	8	9,22	151,41	0,11	0,848	43,94	0,15	1,52	53,87	38,85	13,41	0,99	110,93	0,00014	0,017	0,645
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	0,02	0	4,4	7,2	3,8	0,7	0,6	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>12,21</b>	<b>8,4</b>	<b>32,12</b>	<b>253,21</b>	<b>0,132</b>	<b>3,688</b>	<b>44,24</b>	<b>0,214</b>	<b>1,52</b>	<b>92,27</b>	<b>82,05</b>	<b>26,21</b>	<b>1,71</b>	<b>184,53</b>	<b>0,00049</b>	<b>0,017</b>	<b>0,646</b>
	<b>Итого за 5 день:</b>		<b>69,26</b>	<b>51,3</b>	<b>210,02</b>	<b>1631,53</b>	<b>0,91</b>	<b>27,752</b>	<b>474,45</b>	<b>0,952</b>	<b>3,255</b>	<b>656,23</b>	<b>982,3</b>	<b>220,86</b>	<b>9,424</b>	<b>952,75</b>	<b>0,17724</b>	<b>0,04214</b>	<b>3,167</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>6-день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,87	10,88	29,75	243	0,19	0,63	36	0,225	6,21	272,5	218,75	97,5	3,18	147,25	0,00061	0,045	0,302
Пром.	Мандарин	140	0,97	0,24	27,38	119,31	0,07	19,77	0	0,035	0	43,82	20,68	13,38	0,13	58,38	0,004	0	0,011
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	4,55	0	0	0,062
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>11,44</b>	<b>11,2</b>	<b>72,33</b>	<b>468,61</b>	<b>0,3</b>	<b>21,44</b>	<b>36,3</b>	<b>0,3</b>	<b>6,21</b>	<b>326,82</b>	<b>267,73</b>	<b>119,68</b>	<b>4,31</b>	<b>226,68</b>	<b>0,00513</b>	<b>0,0462</b>	<b>0,384</b>
<b>Обед</b>																			
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	23,1	122	0,02	0	27	19	10	0,36	93	0,00098	0,00016	0,083
54-3с-2020	Рассольник "Ленинградский"	250	4,74	6,24	13,6	129,38	0,06	3,54	67,2	0,057	1,15	51	51,4	19,6	1,71	101,2	0,0166	0,00058	0,018
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,3	14,7	38,6	348,2	0,07	0,72	262	0,12	0,1	40	193	44	0,022	147	0,0039	0,00736	0,82
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-4хн-2020	Компот из изюма	200	0,4	0,1	18,4	75,8	0,02	0	0,72	0,021	0	14	22	7	0,5	105,1	0,0002	0	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>800</b>	<b>26,76</b>	<b>27,8</b>	<b>119,89</b>	<b>849,13</b>	<b>0,20</b>	<b>30,16</b>	<b>451,92</b>	<b>0,328</b>	<b>1,25</b>	<b>155,18</b>	<b>351,85</b>	<b>86,18</b>	<b>2,792</b>	<b>489,8</b>	<b>0,02324</b>	<b>0,0105</b>	<b>1,239</b>
<b>Полдник</b>																			
54-9в-2020	Булочка школьная	100	8,66	3,16	56,67	289,66	0,12	0	10	0,05	0	17,66	71	12,66	1	65	0,0048	0,00040	0,085
Пром.	Нектар фруктовый (яблоко)	200	1	0	22	84,4	0,022	4	0	0,022	0	80	14	5	0,02	84	0,00035	0	0,03
Пром.	Батончик фруктовый	50	2	3,25	38,5	190	0,08	0,08	0	0,04	0	16,3	13	3,4	0,06	38,4	0,0012	0,00088	0,012
	<b>Итого:</b>	<b>350</b>	<b>11,66</b>	<b>6,41</b>	<b>117,17</b>	<b>564,06</b>	<b>0,222</b>	<b>4,08</b>	<b>10</b>	<b>0,112</b>	<b>0</b>	<b>113,96</b>	<b>98</b>	<b>21,06</b>	<b>1,08</b>	<b>187,4</b>	<b>0,00635</b>	<b>0,00128</b>	<b>0,127</b>
	<b>Итого за 6 день:</b>		<b>49,86</b>	<b>45,41</b>	<b>309,39</b>	<b>1881,8</b>	<b>0,754</b>	<b>55,68</b>	<b>498,22</b>	<b>0,74</b>	<b>7,46</b>	<b>595,96</b>	<b>717,58</b>	<b>226,92</b>	<b>8,182</b>	<b>903,88</b>	<b>0,03472</b>	<b>0,05798</b>	<b>1,75</b>

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>7-день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,34	0,06	1,13	6,35	0,011	2,25	4,5	0,018	0	17,85	18,9	6,3	0,27	5,7	0,0014	0	0,045
54-7м-2020	Котлета из говядины	90	19,72	19,58	17,56	325,87	0,072	0,132	33,26	0,16	1,16	166,58	197,28	24,24	1,82	316,8	0,0212	0,0043	0,576
54-11г-2020	Картофельное пюре	180	3,72	7,2	23,64	174,96	0,14	12,24	38,52	0,1368	0,12	119,98	100,8	33,6	1,2	127,88	0,0034	0,00036	0,038
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-7хн-2020	Компот из смородины	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	5	3,06	0,01	0	10	9	8	0,4	87	0,0003	0,0003	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>25,48</b>	<b>27,02</b>	<b>59,43</b>	<b>622,08</b>	<b>0,303</b>	<b>20,622</b>	<b>79,34</b>	<b>0,3648</b>	<b>1,28</b>	<b>320,41</b>	<b>347,08</b>	<b>77,14</b>	<b>3,99</b>	<b>553,88</b>	<b>0,02682</b>	<b>0,01</b>	<b>0,97</b>
<b>Обед</b>																			
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,66	0,12	2,28	12,84	0,03	3,5	0,02	0,024	0	8,4	15,6	12	0,54	14	0,0012	0	0,012
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,22	3,8	12,95	106,88	0,056	4,18	11,36	0,031	1,58	135,5	40,91	9,7	1,28	52,72	0,00058	0,001	0,022
54-16м-2020	Тефтели мясные	80	10,73	18,4	9,8	267,4	0,04	0,6	2,2	0,19	1,16	52	184	26	2,4	76,29	0,00031	0,009	0,66
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	180	5,28	7,08	48,6	231,48	0,048	0	35,28	0,036	0,6	52,8	170,4	20,4	0,96	86,4	0,018	0,002	0,036
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-5хн-2020	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	0	0	9	7	6	0,5	91	0,00002	0,0001	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>27,41</b>	<b>30,16</b>	<b>127,32</b>	<b>875,35</b>	<b>0,206</b>	<b>13,08</b>	<b>51,39</b>	<b>0,391</b>	<b>3,34</b>	<b>280,88</b>	<b>484,36</b>	<b>79,68</b>	<b>5,88</b>	<b>363,91</b>	<b>0,02167</b>	<b>0,0145</b>	<b>1,048</b>
<b>Полдник</b>																			
410	Ватрушка с творогом	80	3,72	6,48	36,77	247,47	0,085	0,06	14,99	0,043	0	23	35,67	14,49	0,91	60,29	0	0,00070	0,0320
Пром.	Йогурт	200	8,2	5	11,8	107	0,04	0,75	12,5	0,33	1,2	155	118,75	7,75	0,13	44,73	0,002	0,0008	0,4
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	1,16	0,38	0,01	0	6,9	8,5	4,6	0,8	30,2	0	0	0,065
	<b>Итого:</b>	<b>480</b>	<b>12,22</b>	<b>11,48</b>	<b>55,27</b>	<b>382,37</b>	<b>0,125</b>	<b>1,97</b>	<b>27,87</b>	<b>0,383</b>	<b>1,2</b>	<b>184,9</b>	<b>162,92</b>	<b>26,84</b>	<b>1,84</b>	<b>135,22</b>	<b>0,002</b>	<b>0,0015</b>	<b>0,49699</b>
	<b>Итого за 7 день:</b>		<b>65,11</b>	<b>68,66</b>	<b>242,02</b>	<b>1879,8</b>	<b>0,634</b>	<b>35,672</b>	<b>158,6</b>	<b>1,1388</b>	<b>5,82</b>	<b>786,2</b>	<b>994,36</b>	<b>183,66</b>	<b>11,71</b>	<b>1053</b>	<b>0,05049</b>	<b>0,02216</b>	<b>2,51299</b>



№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>8-день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-25м-2020	Курица тушеная с морковью	120	15,34	14,97	14	176,24	0,065	0,637	64,29	0,18	0,871	30,51	83,20	22,98	1,38	64,46	0,0176	0,003	0,7
54-1г-2020	Макаронные изделия отварные	180	6,36	6,6	39,24	242,4	0,07	0	31,92	0,03	0,06	13,2	48	8,4	0,84	36,36	0,024	0,0011	0,0024
Пром.	Баранка яичная	40	3,4	3,2	24	140	0	0	0	0,08	0	0	20	10	0,8	29,8	0	0,0012	0,02
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	1,6	1,4	8,6	53,5	0,01	0,3	6,9	0,07		57,3	46,3	9,9	0,8	81,3	0,0045	0,0009	0,065
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>28,1</b>	<b>26,25</b>	<b>94,54</b>	<b>691,64</b>	<b>0,215</b>	<b>1,937</b>	<b>103,11</b>	<b>0,4</b>	<b>0,931</b>	<b>107,01</b>	<b>218,6</b>	<b>56,28</b>	<b>4,12</b>	<b>228,42</b>	<b>0,04662</b>	<b>0,0074</b>	<b>0,7964</b>
<b>Обед</b>																			
54-11з-2020	Салат из моркови и яблоком	60	0,53	6,08	4,35	74,25	0,03	3,63	73,3	0,03	0	14	22	16	0,67	53	0,001	0,00009	0,022
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	5,86	7,62	12,63	142,77	0,09	8,45	96,86	0,061	1,05	109,5	53,25	24	1,75	185,30	0,022	0,00084	0,036
54-23м-2020	Биточек из курицы	75	14,3	4,2	10	126,4	0,05	0,47	4,72	0,06	0	42	108	48	1,03	112	0,0013	0,00014	0,77
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,84	8,28	43,08	286,68	0,25	0	0,14	0,13	0,06	44	216	60	2,4	131,4	0,00014	0,00084	0,768
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-5хн-2020	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,1	10,2	42,5	0	2	2,53	0	0	9	7	6	0,5	91	0,00002	0,0001	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>855</b>	<b>36,05</b>	<b>26,94</b>	<b>123,75</b>	<b>886,85</b>	<b>0,452</b>	<b>17,35</b>	<b>177,55</b>	<b>0,391</b>	<b>1,11</b>	<b>241,68</b>	<b>472,7</b>	<b>159,58</b>	<b>6,55</b>	<b>616,2</b>	<b>0,02602</b>	<b>0,00441</b>	<b>1,914</b>
<b>Полдник</b>																			
424	Булочка домашняя	75	5,46	6,39	25,79	248,25	0,09	0,038	0,03	0,045	0	14,85	26,25	20,55	0,975	38,9	0,00009	0,00033	0,0825
386	Кефир	200	5,8	5	8	100	0,08	0,53	69,82	0,22	1,56	240	180	28	0,2	72,54	0,0002	0,0018	0,36
Пром.	Нектар фруктовый (яблоко)	200	1	0	22	84,4	0,022	4	0	0,022	0	80	14	5	0,02	84	0,00035	0	0,03
	<b>Итого:</b>	<b>475</b>	<b>12,26</b>	<b>11,39</b>	<b>55,79</b>	<b>432,65</b>	<b>0,192</b>	<b>4,568</b>	<b>69,85</b>	<b>0,287</b>	<b>1,56</b>	<b>334,85</b>	<b>220,25</b>	<b>53,55</b>	<b>1,195</b>	<b>195,44</b>	<b>0,00064</b>	<b>0,00213</b>	<b>0,4725</b>
	<b>Итого за 8 день:</b>		<b>76,41</b>	<b>64,58</b>	<b>274,08</b>	<b>2011,14</b>	<b>0,859</b>	<b>23,855</b>	<b>350,51</b>	<b>1,078</b>	<b>3,601</b>	<b>683,54</b>	<b>911,55</b>	<b>269,41</b>	<b>11,87</b>	<b>1040,1</b>	<b>0,07328</b>	<b>0,01394</b>	<b>3,1829</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>9-день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-1т-2020	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140	21,12	41,58	55,09	352,02	0,076	0,36	91,38	0,39	6,33	420	234,55	26,63	1,34	99,94	0,00022	0,00037	1,04
Пром.	Яблоко	140	0,86	0,86	21,15	112,23	0,064	21,58	0	0,043	0	34,53	23,74	19,43	1,19	125,80	0,00064	0	0,049
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,04	0,3	0	0	4,5	7,2	3,8	0,7	4,55	0	0	0,062
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>23,58</b>	<b>42,52</b>	<b>91,44</b>	<b>570,55</b>	<b>0,21</b>	<b>22,98</b>	<b>91,68</b>	<b>0,47</b>	<b>6,33</b>	<b>465,03</b>	<b>286,59</b>	<b>54,86</b>	<b>3,53</b>	<b>246,79</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0016</b>	<b>1,16</b>
<b>Обед</b>																			
54-21з-2020	Кукуруза сахарная	60	1,2	0,2	6,15	31,35	0,01	1,15	0,72	0,02	0	22	21	6,8	0,19	68	0	0,00026	0,011
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,47	23,12	149,5	0,21	4,85	59,5	0,065	0	47,25	68,25	26	1,75	98,13	0,021	0,00028	0,025
54-18м-2020	Печень говяжья по-страгоновски	80	4,97	10,23	3,67	110,2	0,12	4,9	1212,3	0,92	0,52	41,46	128,39	8,2	0,95	55,55	0,041	0,018	0,65
54-7г-2020	Рис припущенный	180	4,08	6,48	41,88	242,52	0,036	0	31,92	0,036	0,06	181,2	120	13,2	0,96	52,8	0,0024	0,0006	0,006
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200	0,60	0,2	15,2	65,3	0,01	50	98,04	0,055	0	81	3	3	0,5	10,33	0	0	0,14
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>22,62</b>	<b>21,24</b>	<b>133,51</b>	<b>813,12</b>	<b>0,418</b>	<b>63,7</b>	<b>1402,5</b>	<b>1,206</b>	<b>0,58</b>	<b>396,09</b>	<b>407,09</b>	<b>62,78</b>	<b>4,55</b>	<b>328,31</b>	<b>0,06596</b>	<b>0,02154</b>	<b>1,05</b>
<b>Полдник</b>																			
Пром.	Печенье молочное	20	1,97	4,5	18,43	95	0,09	1,27	7	0,19	0	6,3	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,001	0,017
Пром.	Нектар фруктовый (персик)	200	0,6	0,2	30,4	125,8	0,022	3,9	0	0,022	0	20	26	5	0,42	106	0,00035	0	0,015
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	0,02	0	4,4	7,2	3,8	0,7	0,6	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>420</b>	<b>2,77</b>	<b>4,7</b>	<b>48,93</b>	<b>222,2</b>	<b>0,112</b>	<b>5,21</b>	<b>7,3</b>	<b>0,232</b>	<b>0</b>	<b>30,7</b>	<b>44,2</b>	<b>12,1</b>	<b>1,19</b>	<b>106,9</b>	<b>0,00155</b>	<b>0,001</b>	<b>0,032</b>
	<b>Итого за 9 день:</b>		<b>48,97</b>	<b>68,46</b>	<b>273,88</b>	<b>1605,87</b>	<b>0,74</b>	<b>91,89</b>	<b>1501,5</b>	<b>1,911</b>	<b>6,91</b>	<b>891,82</b>	<b>737,88</b>	<b>129,74</b>	<b>9,27</b>	<b>682</b>	<b>0,06889</b>	<b>0,02411</b>	<b>2,242</b>

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерг. ценность (ккал)	Витамины (мг), витамин А (ретинол эквивалент)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>10-день</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
54-21к-2020	Каша "Дружба"	250	6,25	9,87	29,8	235	0,088	0,66	41,56	0,15	0,66	296,88	153,75	16,88	0,37	81,50	0,00026	0,087	0,33
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0	65,3	0,01	0,12	1	2	0	0	2	0	0,0001	0,017
54-9в-2020	Булочка школьная	60	4,33	1,58	28,33	144,83	0,058	0	5	0,025	0	8,83	35,5	6,33	0,5	47,5	0,00288	0,00026	0,033
482	Хлеб пшеничный	50	1,4	0,08	8,7	79,5	0,07	1	0	0,04	0	6	21,1	5	0,3	16,5	0,00052	0,0012	0,009
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,3	6,9	0,07	0	87	46	9,9	0,77	81,3	0,00045	0,00088	0,01
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>13,68</b>	<b>20,83</b>	<b>75,53</b>	<b>585,03</b>	<b>0,226</b>	<b>1,96</b>	<b>118,76</b>	<b>0,295</b>	<b>0,78</b>	<b>399,71</b>	<b>258,35</b>	<b>38,11</b>	<b>1,94</b>	<b>228,8</b>	<b>0,00411</b>	<b>0,08944</b>	<b>0,399</b>
<b>Обед</b>																			
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	0,558	39,96	0,0198	2,82	0	0,024	0	7,91	18,95	7,91	0	12,18	0,00003	0	0,012
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	7,58	5,2	18,5	151,3	0,26	3,14	53,64	0,064	0	64,55	91,36	32,95	2,67	100,3	0,0031	0,00087	0,018
54-29м-2020	Фрикадельки с говядиной	80	10,9	13,7	5,4	152,9	0,03	0	6,48	0,07	0,03	35	102	13	1,47	126,00	0,0021	0,00	0,38
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1	0,004	0,536	25,6	0	0,008	1,9	4,8	2,4	0,104	28,40	0,00036	0,00009	0,018
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,44	0,14	10,9	8,34	0,12	0	132	109	33	1,18	92	0,0031	0,0015	0,051
482	Хлеб пшеничный	60	2,8	0,16	17,4	114,45	0,012	1,67	0	0,08	0	12,78	35,55	4,45	0,06	33	0,00104	0,0024	0,018
292	Хлеб ржаной	30	2,52	0,5	26,09	99,8	0,02	1,13	0	0,03	0	10,4	30,9	1,13	0,14	10,5	0,00052	0	0,2
54-7хн-2020	Компот из смородина	200	0,3	0,1	8,4	35,4	0,01	5	3,06	0,01	0	10	9	8	0,4	87	0,0003	0,0003	0,3
	<b>Итого:</b>	<b>880</b>	<b>30,65</b>	<b>30,37</b>	<b>109,95</b>	<b>816,35</b>	<b>0,4958</b>	<b>25,196</b>	<b>97,12</b>	<b>0,398</b>	<b>0,038</b>	<b>274,54</b>	<b>401,56</b>	<b>102,84</b>	<b>6,024</b>	<b>489,38</b>	<b>0,01055</b>	<b>0,00522</b>	<b>0,997</b>
<b>Полдник</b>																			
425	Булочка "Дорожная"	50	3,39	6,38	21,07	180,5	0,06	0	0	0,03	0	15	32,1	13,1	0,6	49,4	0,0001	0,002	0,021
Пром.	Йогурт	200	8,2	5	11,8	107	0,04	0,75	12,5	0,33	1,2	155	118,75	7,75	0,13	44,73	0,002	0,001	0,4
54-1гн-2020	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	0	0,04	0,3	0,02	0	4,4	7,2	3,8	0,7	0,6	0	0	0
	<b>Итого:</b>	<b>450</b>	<b>11,79</b>	<b>11,38</b>	<b>32,97</b>	<b>288,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,79</b>	<b>12,8</b>	<b>0,38</b>	<b>1,2</b>	<b>174,4</b>	<b>158,05</b>	<b>24,65</b>	<b>1,43</b>	<b>94,73</b>	<b>0,0021</b>	<b>0,003</b>	<b>0,421</b>
	<b>Итого за 10 день:</b>		<b>56,12</b>	<b>62,58</b>	<b>218,45</b>	<b>1690,28</b>	<b>0,8218</b>	<b>27,946</b>	<b>228,68</b>	<b>1,073</b>	<b>2,018</b>	<b>848,65</b>	<b>817,96</b>	<b>165,6</b>	<b>9,394</b>	<b>812,91</b>	<b>0,01676</b>	<b>0,09766</b>	<b>1,817</b>
	<b>Энергетическая и биологическая ценность меню:</b>		<b>60,41</b>	<b>60,14</b>	<b>256,97</b>	<b>1803,5</b>	<b>0,8414</b>	<b>46,081</b>	<b>557,75</b>	<b>1,1486</b>	<b>4,9487</b>	<b>732,531</b>	<b>884,24</b>	<b>204,44</b>	<b>10,81</b>	<b>899,83</b>	<b>0,07261</b>	<b>0,03363</b>	<b>2,400</b>

	<b>Норма</b>	<b>Факт</b>	<b>Отклонение в %</b>	
<b>Энергетическая ценность рацион</b>	2040,00	1803.50	1	
Содержание белков	67.50	60,41	1	
Содержание жиров	69.00	60,14	1	
Содержание углеводов	287,25	256.97	1	

**Распределение каллорий суточного рациона**

Завтрак 20-25%	587.15	608.70	1	25
Обед 30-35%	824.32	840.16	1	35
Полдник 15%	351.03	354.63	1	15

Соотношение белков, жиров, углеводов в процентном отношении от калорийности:

	Соотношение белков от калорийности	Соотношение жиров от калорийности	Соотношение углеводов от калорийности
Нормативное значение (%) для детей с 7 до 11 лет	10-15 %	30-32 %	55-60 %
Фактическое значение (%) для детей с 7 до 11 лет	13,40	30,01	56,99