



«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБОУ СОШ № 13 им. А. Свашенко станицы  
Владимирской Лабинского района

/А.В. Захарин/

« 05 » 09 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор ООО «ФОРМУЛА ВКУСА-РЕГИОН»

С.С. Белова

« 05 » 09 2022 г.

## ОСНОВНОЕ (ОРГАНИЗОВАННОЕ) МЕНЮ

для организации питания детей с заболеваниями органов пищеварения (ЖКТ) в образовательных учреждениях для  
возрастной группы с 7 до 11 лет на зимне-весенний период

**Меню приготавливаемых блюд для детей с заболеваниями органов пищеварения**

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	129
	Омлет с сыром паровой	160	18,52	20,74	2,40	347,64	211
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>27,27</b>	<b>54,04</b>	<b>153,17</b>	<b>710,74</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,57	53,57	пром
	Суп-пюре картофельный	200	3,68	4,30	21,21	138,81	128
	Плов с мясом	180	19,90	20,52	31,60	390,68	Л443
	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	386
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,60	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>820</b>	<b>33,89</b>	<b>28,89</b>	<b>126,48</b>	<b>901,08</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>61,16</b>	<b>82,93</b>	<b>279,65</b>	<b>1611,81</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	<b>52</b>
	Биточки рубленые из птицы паровые под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	<b>Л1500</b>
	Каша вязкая пшенная	150	4,94	7,89	32,18	219,00	<b>303</b>
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	<b>пром</b>
	Кефир 2,5%	100	3	3,2	4,10	57,2	<b>386</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>650</b>	<b>21,00</b>	<b>25,42</b>	<b>91,84</b>	<b>679,64</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,18	5,61	3,31	73,40	<b>69</b>
	Суп с крупой	200	1,10	4,79	4,88	67,03	<b>Л150</b>
	Зразы рыбные рубленые паровые	90	9,42	14,94	13,99	228,00	<b>237</b>
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	<b>125</b>
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	<b>372</b>
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>20,64</b>	<b>55,40</b>	<b>199,82</b>	<b>804,89</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,64</b>	<b>80,83</b>	<b>291,66</b>	<b>1484,54</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	<b>пром</b>
	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	<b>284</b>
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	<b>пром</b>
	Кефир 2,5%	150	4,35	3,75	6,00	75,15	<b>386</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>635</b>	<b>25,06</b>	<b>22,46</b>	<b>97,89</b>	<b>693,94</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	<b>75</b>
	Суп-пюре овощной со сметаной	200 /20	2,40	2,26	11,26	161,20	<b>102</b>
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	<b>255</b>
	Капша гречневая	150	8,85	5,15	49,80	280,95	<b>196</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	91,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>570</b>	<b>30,90</b>	<b>22,34</b>	<b>137,96</b>	<b>961,41</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>55,96</b>	<b>44,80</b>	<b>235,85</b>	<b>1655,35</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Шницель мясной рубленый паровой	90	9,28	13,61	8,06	191,86	267
	Макаронные изделия отварные с овощами	170	4,83	5,19	26,62	172,50	205
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Кондитерское изделие	15	1,68	1,89	18,02	95,75	пром
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19,80</b>	<b>24,82</b>	<b>97,57</b>	<b>692,79</b>	
<b>Обед:</b>	Поджаривание из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	10,50	49
	Суп с крупой рисовой	200	2,02	5,00	11,98	101,81	115
	Голубцы ленивые паровые	90	7,50	7,65	5,63	121,40	160
	Каша ячневая со сливочным маслом	150	4,65	9,15	30,90	231,00	297
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>20,08</b>	<b>46,68</b>	<b>201,24</b>	<b>740,07</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>39,88</b>	<b>71,51</b>	<b>298,80</b>	<b>1432,86</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 5							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	<b>пром</b>
	Котлета рыбная паровая	90	7,79	6,23	10,81	130,48	<b>234</b>
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	<b>520</b>
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	<b>пром</b>
	Сок фруктовый	200	1,50	0,00	22,80	97,20	<b>пром</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>745</b>	<b>16,75</b>	<b>11,98</b>	<b>99,31</b>	<b>586,23</b>	
<b>Обед:</b>	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	<b>129</b>
	Суп-пюре картофельный	200	3,68	4,30	21,21	138,81	<b>128</b>
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	<b>289</b>
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	<b>372</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	<b>20</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
	Пирог "Южный"	80	5,44	5,46	39,38	228,41	<b>414</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>29,26</b>	<b>51,61</b>	<b>238,60</b>	<b>961,76</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,01</b>	<b>63,59</b>	<b>337,91</b>	<b>1547,99</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>28,12</b>	<b>49,84</b>	<b>177,66</b>	<b>695,34</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с сыром	60	2,30	4,50	4,13	66,22	50
	Суп с крупой рисовой	200	2,02	5,00	11,98	101,81	115
	Биточки рубленые из птицы паровые под соусом	90	9,05	10,20	10,69	170,76	1500
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	205
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>930</b>	<b>24,80</b>	<b>30,83</b>	<b>114,31</b>	<b>834,72</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52,92</b>	<b>80,68</b>	<b>291,97</b>	<b>1530,06</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>	Сыр порциями	20	5,20	5,32	0,00	68,68	15
	Каша манная молочная	210	5,10	10,72	33,42	250,56	181
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,52	382
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>17,54</b>	<b>44,16</b>	<b>174,02</b>	<b>587,36</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп-пюре овощной со сметаной	200 /20	2,40	2,26	11,26	161,20	102
	Запеканка картофельная с мясом	175	16,30	18,17	15,33	290,05	284
	Напиток из плодов шиповника	200	0,30	0,00	15,20	62,00	20
	Кондитерское изделие	20	1,50	1,90	15,20	83,90	пром
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>535</b>	<b>26,73</b>	<b>26,70</b>	<b>100,43</b>	<b>835,15</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44,27</b>	<b>70,86</b>	<b>274,45</b>	<b>1422,51</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 8							
<b>Завтрак:</b>	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	129
	Рагу из птицы	175	12,56	11,72	15,20	216,52	289
	Кисель из сока плодового	200	0,31	0,00	39,40	158,84	358
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	386
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>631,459</b>	<b>21,58</b>	<b>22,03</b>	<b>90,99</b>	<b>650,24</b>	
<b>Обед:</b>							
	Подгарнировка из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	10,50	49
	Суп-пюре картофельный	200	3,68	4,30	21,21	138,81	128
	Шницель рыбный натуральный паровой	90	7,30	6,35	10,85	129,50	235
	Картофель в молоке	150	3,90	6,10	17,30	139,70	311
	Компот из яблок	200	0,52	0,18	28,86	119,10	342
	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	пром
	Хлеб ржаной	20	1,33	0,24	8,37	40,96	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>21,20</b>	<b>17,74</b>	<b>117,82</b>	<b>719,72</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>42,78</b>	<b>39,77</b>	<b>208,81</b>	<b>1369,95</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>	Поджаренная из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	10,50	49
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	пром
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	пром
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	пром
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>760</b>	<b>20,98</b>	<b>15,17</b>	<b>107,03</b>	<b>652,29</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с сыром	60					50
	Суп-лапша домашняя	200	2,30	4,50	4,13	66,22	48
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски паровые	90	2,05	4,43	9,30	92,60	454
	Рагу из овощей (адапт. для меню ЖКТ без капусты)	150	12,78	10,26	11,70	191,70	143
	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	9,29	21,04	182,17	349
	Хлеб пшеничный	40	0,66	0,09	32,01	131,49	пром
	Хлеб ржаной	20	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>25,13</b>	<b>29,15</b>	<b>106,61</b>	<b>799,24</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>46,11</b>	<b>44,32</b>	<b>213,64</b>	<b>1451,53</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 10</b>							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1,01	0,05	12,27	53,57	<b>пром</b>
	Зразы рыбные рубленые паровые	90	9,42	14,94	13,99	228,00	<b>237</b>
	Картофель отварной	150	2,93	5,06	17,39	126,80	<b>125</b>
	Фруктовый чай	200	0,60	0,40	10,40	61,80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	25	1,69	0,21	12,54	58,81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1,40	0,28	12,35	57,52	<b>пром</b>
	Пирог с повидлом	60	4,70	5,60	33,30	202,40	<b>414</b>
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>21,75</b>	<b>26,54</b>	<b>112,24</b>	<b>788,90</b>	
<b>Обед:</b>	Икра морковная	60	1,46	5,06	7,86	84,51	<b>129</b>
	Суп с крупой рисовой	200	2,02	5,00	11,98	101,81	<b>115</b>
	Фрикадельки из кур паровые	90	12,34	18,43	7,29	244,00	<b>297</b>
	Макароны отварные с овощами	150	0,57	5,51	24,36	149,31	<b>205</b>
	Кефир 2,5%	150	4,50	4,80	6,16	85,80	<b>386</b>
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>			<b>27,25</b>	<b>39,62</b>	<b>114,64</b>	<b>926,25</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49,00</b>	<b>66,16</b>	<b>226,88</b>	<b>1715,15</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
<b>Завтрак:</b>	Салат из моркови с яблоком	60	1,70	1,30	16,50	84,50	61
	Пудинг из творога запеченый	160	18,20	16,92	29,20	341,88	222
	Сгущенное молоко	30	0,12	0,00	15,76	63,54	пром
	Кофейный напиток с молоком	200	2,79	3,19	19,71	118,69	258
	Хлеб пшеничный	20	1,35	0,17	10,03	47,05	пром
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>590</b>	<b>24,62</b>	<b>45,82</b>	<b>194,16</b>	<b>711,16</b>	
<b>Обед:</b>	Поджаренная из огурцов свежих (без кожицы)	60	0,42	0,06	1,14	10,50	49
	Суп-пюре картофельный	200	3,68	4,30	21,21	138,81	128
	Тефтели рыбные паровые в соусе	100	7,93	6,58	9,41	128,58	239
	Каша рисовая с морковью	150	2,90	5,40	37,20	209,00	178
	Шарлотка с яблоками	100	4,89	7,80	40,69	252,54	374
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	131,49	349
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>25,84</b>	<b>25,05</b>	<b>178,46</b>	<b>1046,94</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>50,46</b>	<b>70,87</b>	<b>372,61</b>	<b>1758,10</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 12							
<b>Завтрак:</b>	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,81	63,00	344
	Каша "Дружба" молочная	200	6,55	8,33	35,09	251,11	84
	Чай черный с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,46	376
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>600</b>	<b>14,86</b>	<b>37,53</b>	<b>173,91</b>	<b>524,17</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0,85	3,62	4,98	55,89	52
	Суп с крупой рисовой	200	2,02	5,00	11,98	101,81	115
	Печень по-строгановски	100	13,50	9,20	8,60	171,20	255
	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	520
	Яблоки печеные	120	0,46	24,24	102,96	55,50	372
	Сок фруктовый	200	1,00	0,00	20,20	84,80	389
	Хлеб пшеничный	40	2,70	0,34	20,06	94,10	пром
	Хлеб ржаной	40	2,66	0,48	16,74	81,92	пром
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>26,29</b>	<b>47,73</b>	<b>206,17</b>	<b>783,83</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41,15</b>	<b>85,27</b>	<b>380,08</b>	<b>1308,00</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>47,61</b>	<b>66,80</b>	<b>284,36</b>	<b>1523,99</b>	

Литература: 1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. – Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакцией В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:ДеЛи плюс, 2017

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов в г., мл., нетто												итого	за 1 день	% выполнения от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	42	90		110	120			110		70				500	41,67	99,21
птица	25		40			73	40		73		85			311	25,92	103,67
субпродукты	18			80						95			80	255	21,25	118,06
рыба	34,8		85,4			67,5			82		97,5	86		418,4	34,87	100,19
яйцо	24	96	14	12	110	5	5		11,6	12	8	12	40	325,6	27,13	113,06
молоко	180	150	100	50	50	70	280	230	50	50	100	220	210	1560	130,00	72,22
кисломолочные продукты	90	150	110	160			160		160		160			900	75,00	83,33
творог, полужирный	30						142					140		282	23,50	78,33
сметана	6	10	5	10	5		5	10	10	5	7	5		72	6,00	100,00
сыр	6	24					32	21		11				88	7,33	122,22
масло сливочное	18	11,9	19,5	12	17	18,2	20,4	19,5	28	13,7	12,5	14,4	22,5	209,6	17,47	97,04
масло растительное	9	10	8	11	12	7,5	10,2	13,8	11,5	12	9,2	7,3	8,2	120,7	10,06	111,76
макаронные изделия	9				39		39				39			117	9,75	108,33
крупы	27	41	52,5	50	35		15	31		35	15	26	26	326,5	27,21	100,77
мука пшеничная	9		5,6			31,5	8			5	31,2	41		122,3	10,19	113,24
сахар	18	15	25	20	10	15	20	20	20	20	20	30	10	225	18,75	104,17
кондитерские изд.	6				15			20			20	15		70	5,83	97,22
картофель	112	48	80	190	80	244	80	220	180		180	80	150	1532	127,67	113,99
овощи	168	101	160,2	232	142	197	155	174,5	275,8	102,5	295,48	250	58,6	2144,08	178,67	106,35
фрукты сухие	9			27		15		15		27		27		111	9,25	102,78
фрукты свежие	110	125	170		135	225	145	125	45		45,4	165	250	1430,4	119,20	108,36
соки	120	200		100	200	200	200		100	200	200		200	1600	133,33	111,11
чай	0,6	1,5	1,5					1,5	1,5		1,5			7,5	0,63	104,17
какао	0,6				4					4				8	0,67	111,11
кофейный напиток	1,2					7						7		14	1,17	97,22
дрожжи	0,12					0,5					0,5	0,5		1,5	0,13	104,17
крахмал	1,8			12					12					24	2,00	111,11
хлеб пшеничный	90	60	101,12	90	102	90	70	100	90	101,2	85	110	85	1084,32	90,36	100,40
хлеб ржаной	48	65	45	45	45	65	45	45	45	45	45	45	45	580	48,33	100,69



Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности	всего за день	% от суточной потребности
1	710,74	30,24	901,08	38,34	1611,81	68,59
2	679,64	28,92	804,89	34,25	1484,54	63,17
3	693,94	29,53	961,41	40,91	1655,35	70,44
4	692,79	29,48	740,07	31,49	1432,86	60,97
5	586,23	24,95	961,76	40,93	1547,99	65,87
6	695,34	29,59	834,72	35,52	1530,06	65,11
7	587,36	24,99	835,15	35,54	1422,51	60,53
8	650,24	27,67	719,72	30,63	1369,95	58,30
9	652,29	27,76	799,24	34,01	1451,53	61,77
10	788,90	33,57	926,25	39,41	1715,15	72,98
11	711,16	30,26	1046,94	44,55	1758,10	74,81
12	524,17	22,31	783,83	33,35	1308,00	55,66
среднее значение за 12 дней	664,40	28,27	859,59	36,58	1523,99	64,85

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	21,61	26,00
жиры	31,65	35,15
углеводы	130,81	153,54