

Согласовано с советом ОУ
Председатель Совета ОУ

Е.А. Воробьева



Утверждено
Директор школы
Е.С. Папьянова
01.11.2023г

Примерное десятидневное меню

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Золотухинская средняя общеобразовательная школа»

Золотухинского района Курской области

на 2023-2024 учебный год

Сезон: зимний

Возрастная категория: дети 7-11 лет

2023г.

Возрастная категория: 7-11 лет**1 день**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
завтрак										
520	каша молочная "Дружба"	205	5.1	5.1	31.8	185.6	0.1	0.1	1.2	0.2
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0
1167	чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		13.7	8.9	84.3	454.8	0.1	0.2	1.4	0.2
обед										
91	салат из белокочанной капусты	60	1.1	3.4	3.2	49.3	0.0	0.0	19.7	2.4
319	суп картофельный с горохом	250	6.8	5.0	18.9	148.5	0.1	0.1	3.4	0.5
862	котлета из кур	80	13.1	7.5	10.2	161.3	0.1	0.1	1.0	0.2
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.5	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0
ТТК №1	булочка	100	7.6	13.2	69.0	394.0	0.0	0.6	10.6	3.4
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		35.1	34.3	156.8	1041.4	0.3	1.6	147.0	7.0
	ИТОГО		48.8	43.1	241.1	1496.2	0.4	1.8	148.3	7.2

2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
завтрак										
617	пудинг из творога (запеченный)	150	20.9	14.3	31.7	338.0	0.0	0.1	0.4	0.3
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0
1184	какао с молоком	200	3.8	4.0	25.8	154.0	0.1	0.1	2.2	0.1
	всего		25.5	19.1	77.1	580.0	0.2	0.2	42.6	0.4
обед										
51	икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.6	66.0	0.0	0.8	29.4	4.8
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2.3	3.7	7.0	64.3	0.3	0.1	7.8	0.4
779	плов	200	17.3	9.3	30.1	275.0	0.0	0.3	26.4	0.0
1168	чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.1	15.2	63.0	0.0	2.5	0.0	0.0
42	сыр твердый	20	4.6	6.0	0.0	74.0	0.0	0.0	0.2	0.0
	хлеб пшеничный	40	3.0	0.3	18.7	85.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		31.4	24.6	90.2	698.3	0.3	3.7	63.8	5.1
	ИТОГО		56.9	43.7	167.3	1278.3	0.5	3.9	106.4	5.5

3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
завтрак										
586	омлет натуральный	150	10.6	17.0	2.1	203.0	0.2	0.1	1.9	0.0
698	сосиска отварная	1 шт.	5.8	12.8	0.8	142.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1167	чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		22.7	30.6	55.3	577.2	0.2	0.2	1.9	0.0
обед										
133	винегрет овощной	60	1.3	2.3	6.5	52.2	0.0	0.0	10.0	0.0
304	рассольник со сметаной	250/10	2.2	3.5	15.0	101.3	0.0	0.1	7.8	29.0
768	гуляш	125	13.9	6.7	4.5	135.0	0.0	0.1	1.1	0.2
888	каша гречневая рассыпчатая	150	8.9	6.4	40.0	253.0	0.0	0.1	0.0	0.0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0
ТТК №1	булочка	100	7.6	13.2	69.0	394.0	0.0	0.6	10.6	3.4
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		37.1	32.7	174.8	1109.7	0.1	1.1	33.1	32.6
	ИТОГО		59.8	63.3	230.1	1686.9	0.3	1.2	35.0	32.6

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
завтрак										
572	яйцо вареное	40	5.1	4.6	0.3	63.0	0.1	0.0	0.0	0.0
520	каша манная молочная	205	4.8	5.1	24.5	157.0	0.0	0.2	7.0	0.1
1167	чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		16.2	10.5	77.2	452.2	0.2	0.3	7.1	0.1
обед										
91	салат из белокочанной капусты	60	1.1	3.4	3.2	49.3	0.0	0.0	34.4	2.4
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	2.8	2.3	18.9	108.0	0.6	0.0	12.4	0.0
666	котлета рыбная	80	9.4	6.3	10.9	141.0	0.0	0.1	0.7	0.3
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.6	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0
1287	сосиска в тесте	100	9.6	13.8	26.9	271.0	0.1	0.0	0.0	0.0
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		28.9	31.0	117.3	866.8	0.8	0.8	83.4	3.3
	ИТОГО		45.1	41.5	194.5	1319.0	1.0	1.2	90.5	3.3

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
завтрак										
520	каша геркулесовая молочная	205	3.9	8.2	17.5	160.7	0.0	0.3	14.9	0.0
1167	чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		12.5	12.0	69.9	429.9	0.1	0.4	15.0	0.0
обед										
222	икра свекольная	60	1.4	4.0	7.0	71.4	0.0	4.0	0.0	0.0
319	суп картофельный с горохом	250	5.6	4.9	18.5	142.2	0.1	0.1	3.4	0.5
727	поджарка	100	16.2	8.8	2.8	155.0	0.1	1.4	0.0	4.1
897	макаронные изделия отварные	150	5.0	7.5	30.1	208.0	0.0	0.9	0.0	0.0
1059	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.4	0.3	59.0	0.0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		32.3	26.5	117.8	838.8	0.5	6.7	66.0	4.6
	ИТОГО		44.8	38.4	187.7	1268.7	0.6	7.1	81.0	4.6

6 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
завтрак										
619	запеканка из творога	150	15.0	10.5	13.0	209.0	0.3	0.6	0.0	12.0
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0
1167	чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	всего		16.0	11.4	47.6	358.3	0.4	0.6	40.1	12.0
обед										
133	винегрет овощной	60	1.3	2.3	6.5	52.2	0.0	0.1	12.7	2.7
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2.2	4.6	8.6	83.7	0.0	0.1	11.5	0.3
795	котлета	80	10.3	8.1	9.4	153.0	0.0	0.1	0.0	0.0
891	рис отварной	150	3.4	4.2	36.0	195.0	0.4	0.4	0.0	0.0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0
ТТК№1	булочка	50	3.8	6.6	34.5	197.0	0.0	0.3	5.3	1.7
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		24.3	26.3	134.7	855.1	0.4	1.1	33.1	4.7
	ИТОГО		40.3	37.7	182.4	1213.4	0.8	1.7	73.2	16.7

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
завтрак										
520	каша молочная "Дружба"	205	5.1	5.1	31.8	185.6	0.1	0.1	1.2	0.2
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.1	0.0	40.0	0.0
1184	какао с молоком	200	3.8	4.0	25.8	154.0	0.1	0.1	2.2	0.1
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		15.8	10.6	114.6	598.5	0.2	0.3	43.4	0.3
обед										
222	икра морковная	60	1.4	4.1	7.0	71.4	0.0	4.0	0.0	0.0
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6.2	7.0	13.6	142.6	0.3	0.1	5.1	0.0
836	куры отварные	80	15.3	11.7	0.2	164.7	0.0	0.0	0.0	0.0
888	каша гречневая рассыпчатая	150	7.9	5.7	36.0	227.7	0.0	0.1	0.0	0.0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0
ТТК№1	булочка	50	3.8	6.6	34.5	197.0	0.0	0.3	5.3	1.7
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		37.9	35.6	131.1	977.6	0.4	4.6	14.0	1.8
	ИТОГО		53.7	46.2	245.8	1576.1	0.6	4.9	57.5	2.0

8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
завтрак										
1260	оладьи	120	7.2	11.9	39.2	297.6	0.0	0.2	3.2	1.0
41	масло сливочное	15	0.1	12.3	0.1	112.5	0.1	0.0	0.0	1.2
1167	чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		13.6	25.0	91.7	642.3	0.1	0.3	3.2	2.2
обед										
51	икра кабачковая	60	1.1	4.7	4.6	66.0	0.0	0.8	29.1	4.8
306	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2.2	3.5	15.0	101.0	0.0	0.1	7.8	29.0
817	запеканка картофельная с мясом	243	19.4	19.0	32.0	384.8	0.0	0.2	3.8	153.0
	сок	200	1.0	0.0	23.4	94.0	0.0	0.1	80.0	0.0
ТТК №1	булочка	100	7.6	13.2	69.0	394.0	0.0	0.6	10.6	3.4
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		34.0	40.9	158.6	1110.8	0.1	1.8	131.3	190.2
	ИТОГО		47.6	65.9	250.3	1753.1	0.2	2.1	134.5	192.4

9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
завтрак										
586	омлет натуральный	150	10.6	17.0	2.1	203.0	0.2	0.1	1.9	0.0
698	сосиска отварная	1 шт.	5.8	12.8	0.8	142.0	0.0	0.0	0.0	0.0
1184	какао с молоком	200	3.8	4.0	25.8	154.0	0.1	0.1	2.2	0.1
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		26.3	34.5	66.1	669.9	0.2	0.2	4.1	0.1
обед										
222	икра свекольная	60	1.4	4.0	7.0	71.4	0.0	4.0	0.0	0.0
315	суп из овощей со сметаной	250/10	2.7	4.3	23.1	96.0	0.1	11.0	0.0	1.1
666	котлета рыбная	80	9.4	6.3	10.9	141.0	0.0	0.1	0.7	0.3
903	пюре картофельное	150	2.7	4.7	17.5	123.3	0.1	0.6	32.3	0.5
	фрукт	200	0.8	0.8	19.6	88.0	0.2	0.3	60.0	0.0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0.0	25.2	103.2	0.0	0.0	3.6	0.0
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		20.3	20.6	117.9	693.9	0.4	16.1	96.7	1.9
	ИТОГО		46.5	55.1	184.0	1363.8	0.7	16.3	100.8	2.0

10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
завтрак										
520	каша геркулесовая молочная	205	3.9	8.2	17.5	160.7	0.0	0.3	14.9	0.0
41	масло сливочное	10	0.1	8.2	0.1	75.0	0.1	0.0	0.0	0.8
42	сыр твердый	10	2.3	3.0	0.0	37.0	0.0	0.0	0.1	0.0
1167	чай с сахаром	200/15	0.2	0.1	15.0	61.3	0.0	0.0	0.0	0.0
	хлеб пшеничный	80	6.1	0.7	37.4	170.9	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		12.5	20.2	70.0	504.9	0.1	0.4	15.0	0.8
обед										
133	винегрет овощной	60	1.3	2.3	6.5	52.2	9.8	0.6	5.0	0.1
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	6.2	7.0	13.6	142.6	0.3	0.1	5.1	0.0
795	котлета	80	10.3	8.1	9.4	153.0	0.0	0.1	0.0	0.0
897	макаронные изделия отварные	150	5.0	7.5	30.1	208.0	0.0	0.9	0.0	0.0
1184	какао с молоком	200	3.8	4.0	25.8	154.0	0.1	0.1	2.2	0.1
ТТК №1	булочка	100	7.6	13.2	69.0	394.0	0.0	0.6	10.6	3.4
	хлеб ржаной	40	2.8	0.5	14.6	71.0	0.0	0.1	0.0	0.0
	всего		37.0	42.6	168.9	1174.8	10.2	2.4	22.9	3.5
	ИТОГО		49.5	62.8	238.9	1679.7	10.3	2.8	38.0	4.4
	Итого за 10 дней		492.9	497.7	2122.2	14635.2	15.4	43.1	865.0	270.8
	Завтрак		174.7	182.6	753.9	5268.0	1.8	3.1	173.9	16.0
	Обед		318.2	315.0	1368.4	9367.2	13.6	40.0	691.2	254.8

Итого за 1 день		49.3	49.8	212.2	1463.5	1.5	4.3	86.5	27.1
Завтрак		17.5	18.3	75.4	526.8	0.2	0.3	17.4	1.6
Обед		31.8	31.5	136.8	936.7	1.4	4.0	69.1	25.5
% соотношение									
Завтрак					24%				
Обед					30%				

Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г.	Фактически выдано продуктов в брутто по дня							
		брутто	1	2	3	4	5	6	7
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94.4	80	14	80	80
мука пшеничная	7.5	33.78	0	4	0	1.6	0	0	33.78
крупы, бобовые,мак.	30	64.2	44	68.6	43.5	209.2	61	111.6	5
картофель, свежие овощи	300	326.2	259.87	223.5	322.9	153.5	199.5	196.3	570.2
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221.4	200	200	0
сухофрукты	7.5	0	20	20	20	0	20	0	0
сахар	17	14.5	42.5	20	29	7.8	29	29	7.2
какао-порошок	0.6	0	2	0	0	0	0	2	0
чай	0.2	1	0	1	1	1	1	0	1
мясо говядины 1 кат	38.5	0	107	107	0	90.4	0	39	107
птица	17	92	0	0	0	0	0	166	0
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0
колбасные изделия	7.5	0	0	50	0	0	0	0	0
молоко, кисло-молочн., творог	250	142.6	203	41.5	143.8	100	146	195	48.1
сметана	5	0	28.4	10	0	0	29.5	0	10
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0
масло сливочн.	15	22.43	3.4	22	15	10	16.5	10	3.43

масло растител.	7.5	13.13	10	16	13.5	12.6	16	5.5	12.13
яйца	1/2 (20)	1/40.	3/16.	14.5.	0	0	0	0	1/40.
соль	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5	2.5
дрожжи	0.5	0.85	0	0	0	0	0	0	2.25

Ведомость контроля за рационом питания (7 -11 лет)

Наименование группы продуктов	норма в г. брутто	Фактически выдано продуктов в брутто по дня							
		1	2	3	4	5	6	7	8
хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40
хлеб пшеничный	75	94	80	80	94.4	80	14	80	80
мука пшеничная	7.5	23.5	0	4	0	1.6	0	0	23.5
крупы, бобовые,мак.	30	38.5	20	48.2	43.5	39.2	40.5	70.35	5
картофель, свежие овощи	300	326.2	259.87	223.5	322.9	153.5	199.5	196.3	570.2
фрукты свежие	100	0	200	0	0	221.4	200	200	0
сухофрукты	7.5	0	24	15	15	15	15	0	0
сахар	17	14.5	32.5	20	19	7.8	15	20	7.2
какао-порошок	0.6	0	2	0	0	0	0	2	0
чай	0.2	0.5	0	0.5	0.5	0.5	0.5	0	0.5
мясо говядины 1 кат	38.5	0	107	107	0	90.4	0	39	107
птица	24	60.5	0	0	0	0	0	166	0
рыба	30	0	0	0	112	0	112	0	0
колбасные изделия	7.5	0	0	50	0	0	0	0	0
молоко, кисло-молочн., творог	250	242.6	253	141.5	353.6	250	293.8	325	0
сметана	5	0	10	10	0	0	29.5	0	0
сыр	5	10	15	0	0	10	0	0	0

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
125.2	36.3	152.7	0.8
120.0	5.4	76.8	0.1
9.7	3.3	0.0	0.0
16.0	22.4	55.0	1.0
270.9	67.4	284.5	1.9
59.4	27.5	40.9	0.8
1.1	0.6	7.7	6.0
139.1	20.5	351.1	1.0
82.6	42.3	197.8	0.0
36.0	0.0	26.0	0.6
43.8	36.4	191.4	2.2
14.7	13.3	60.9	1.4
376.7	140.7	875.8	12.0
647.6	208.1	1160.3	13.9

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
289.9	30.1	301.6	1.3
20.0	0.0	12.0	0.6
49.9	0.7	0.0	0.0
359.8	30.8	313.6	1.9
25.6	25.3	33.6	1.2
70.4	31.1	250.7	1.3
109.0	0.0	0.0	7.3
17.0	10.0	7.0	0.9
240.0	10.8	153.6	0.2
8.0	11.2	27.5	0.5
14.7	13.3	60.9	1.4
484.7	101.7	533.3	12.8
844.5	132.5	846.9	14.6

7-11 лет

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
151.2	6.7	60.5	0.5
29.0	20.0	161.0	1.7
9.7	3.3	0.0	0.0
16.0	22.4	55.0	1.0
205.9	52.4	276.6	3.2
37.0	43.0	43.0	1.4
30.7	35.5	155.6	4.7
22.0	26.9	173.9	4.0
15.6	36.0	127.8	2.9
20.0	0.0	12.0	0.4
43.8	36.4	191.4	2.2
14.7	13.3	60.9	1.4
183.7	191.1	764.6	17.0
389.6	243.5	1041.2	20.2



7-11 лет

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
22.0	21.6	74.0	1.1
12.1	21.1	67.0	0.6
9.7	3.3	0.0	0.0
16.0	22.4	55.0	1.0
59.8	68.4	196.1	2.7
59.4	27.5	40.9	0.8
13.4	0.0	0.0	0.4
55.8	23.8	255.0	0.6
82.6	42.3	197.8	0.0
20.0	0.0	12.0	0.4
269.0	104.0	24.0	1.5
14.7	13.3	60.9	1.4
514.9	211.0	590.6	5.2
574.7	279.4	786.7	7.9

7-11 лет

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
22.3	53.9	137.8	1.5
9.7	3.3	0.0	0.0
120.0	5.4	76.8	0.1
16.0	22.4	55.0	1.0
168.0	85.0	269.7	2.7
23.4	35.4	10.8	4.0
1.1	0.6	7.7	6.0
20.0	170.0	21.0	2.0
32.0	28.4	154.7	2.1
2.7	0.0	0.0	3.4
20.0	0.0	12.0	0.4
14.7	13.3	60.9	1.4
113.9	247.8	267.1	19.3
281.9	332.8	536.7	22.0





Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
348.0	8.0	6.0	0.0
20.0	0.0	12.0	0.6
9.7	3.3	0.0	0.0
377.7	11.3	18.0	0.6
31.6	20.7	65.0	1.1
45.0	31.4	70.0	1.1
31.2	22.6	123.0	1.9
1.4	12.0	70.3	0.6
20.0	0.0	12.0	0.4
21.9	18.2	95.7	1.1
14.7	13.3	60.9	1.4
165.8	118.2	496.9	7.5
543.4	129.5	515.0	8.2

7-11 лет



Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
125.2	36.3	152.7	0.8
20.0	0.0	12.0	0.6
49.9	0.7	0.0	0.0
16.0	22.4	55.0	1.0
211.1	59.4	219.7	2.4
23.4	35.4	10.8	4.0
62.8	5.4	29.8	1.6
4.6	1.3	68.2	1.0
15.6	36.0	127.8	2.9
20.0	0.0	12.0	0.4
21.9	18.2	95.7	1.1
14.7	13.3	60.9	1.4
163.0	109.6	405.2	12.3
374.1	169.1	624.9	14.7

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
12.2	10.1	54.2	1.3
3.3	0.5	2.9	0.0
9.7	3.3	0.0	0.0
16.0	22.4	55.0	1.0
41.2	36.3	112.1	2.4
25.6	25.3	63.2	1.1
30.7	35.5	155.6	4.7
6.9	151.9	272.7	3.1
36.0	0.0	26.0	0.6
43.8	36.4	191.4	2.2
14.7	13.3	60.9	1.4
157.7	262.4	769.8	13.1
198.8	298.7	881.9	15.5





Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
151.2	6.7	60.5	0.5
29.0	20.0	161.0	1.7
49.9	0.7	0.0	0.0
16.0	22.4	55.0	1.0
246.1	49.8	276.5	3.2
23.4	35.4	10.8	4.0
41.5	100.5	24.0	0.9
55.8	23.8	255.0	0.6
82.6	42.3	197.8	0.0
3.6	0.1	0.0	0.0
20.0	0.0	12.0	0.4
14.7	13.3	60.9	1.4
241.6	215.5	560.5	7.3
487.7	265.3	837.0	10.5

7-11 лет





7-11 лет

Минеральные вещества, мг			
Ca	P	Mg	Fe
22.3	53.9	137.8	1.5
2.2	0.3	1.9	0.0
120.0	5.4	76.8	0.1
9.7	3.3	0.0	0.0
16.0	22.4	55.0	1.0
170.2	85.3	271.6	2.7
51.0	38.0	5.5	1.2
62.8	5.4	29.8	1.6
31.2	22.6	123.0	1.9
32.0	28.4	154.7	2.1
49.9	0.7	0.0	0.0
43.8	36.4	191.4	2.2
14.7	13.3	60.9	1.4
285.4	144.9	565.3	10.4
455.6	230.2	836.9	13.1
4798.0	2288.8	8067.4	140.6
2110.6	546.0	2238.4	23.8
2687.4	1742.8	5829.0	116.8

479.8	228.9	806.7	14.1
211.1	54.6	223.8	2.4
268.7	174.3	582.9	11.7

гм на 1 чел-ка			
9	10	итого за 10 дн.	откл.,%
40	40	40.0	0
94.4	80	77.7	
0	39.86	11.3	
0	65.2	67.2	
390.5	299.2	294.2	
221.4	0	104.3	
20	20	12.0	
41.8	20.5	24.1	
2	0	0.6	
0	1	0.7	
0	39	48.9	
0	81.6	34.0	
112	0	33.6	
50	0	10.0	
185.3	100	130.5	
10	20	10.8	
0	10	4.5	
27	30.43	16.0	

6.1	8.63	11.4	
14/5.	13/20.	13/2.	
2.5	2.5	2.5	
0	0.85	0.4	

гм на 1 чел-ка

9	10	итого за 10 дн.	
40	40	40.0	
94.4	80	77.7	
0	23.5	7.6	
0	25.5	33.1	
390.5	299.2	294.2	
221.4	0	104.3	
15	15	11.4	
41.8	20.5	19.8	
2	0	0.6	
0	0.5	0.4	
0	39	48.9	
0	81.6	30.8	
112	0	33.6	
50	0	10.0	
295.1	250	240.5	
10	20	8.0	
0	10	4.5	

27	30.43	16.0	
6.1	5.5	8.2	
2.8	0.025	24.0	
2.5	2.5	2.5	















№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
	Завтрак									
	каша рисовая молочная	205	3.5	1.9	33.4	160				
	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.3				
	хлеб пшеничный	80	6	2.3	41.1	209.1				
	сыр твердый	10	2.3	3	0	37				
	масло сливочное	10	0.05	8.2	0.08	75				
	Итого:		12.05	15.45	89.59	542.4				
	Обед									
	салат из белокочанной капусты	80	1.7	5.1	4.84	73.1				
	суп гороховый	250	7.6	5.5	21.05	165				
	котлеты мясные	80	11.4	9.1	10.4	170				
	картофельное пюре	150	3	5.2	19.5	137				
	компот из сухофруктов	200	0.56	0	25.23	103.2				
	хлеб ржаной	70/60	3.9	0.72	20.5	99.2				
	Итого:		28.16	25.62	101.52	747.5				
	Полдник									
	какао с молоком	200	3.8	4	25.8	154				
	пудинг творожный запеченый	150/10	20.9	14.3	31.7	338				
	Итого:		24.7	18.3	57.5	492				
	Ужин									
	куры отварные	80	17	13	0.2	183				
	макаронные изделия отварные	150	5	7.5	30.1	208				
	чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.3				
	хлеб пшеничный	80	6	2.3	41.1	209.1				
	масло сливочное	10	0.05	8.2	0.08	75				
	хлеб ржаной	30	1.95	0.36	10.25	49.6				

Итого:		30.2	31.41	96.74	786				
Ужин - 2									
фрукт (яблоко, груша, банан, апельсин и т.д.)	200	1.6	0.5	22.6	104				
сок натуральный	200	1	0	23.4	94				
булочка	50	3.75	6.6	34.5	197				
Итого:		6.35	7.1	80.5	395				
Всего за день:		101.46	97.88	425.85	2962.9				

Отчет о совместимости для НОВОЕ МЕНЮ 2017 (7-11) 1111.xls

Дата отчета: 30.11.2017 12:37

Некоторые свойства данной книги не поддерживаются более ранними версиями Excel. Открытие книги в более ранней версии Excel или ее сохранение в формате более ранней версии приведет к потере или ограничению функциональности этих свойств.

Несущественная потеря точности

Некоторые ячейки или стили в этой книге содержат форматирование, не поддерживаемое выбранным форматом файла. Эти форматы будут преобразованы в наиболее близкий из имеющихся форматов.

**Число
экземпляров**

Версия

9

Excel 97-2003