



Директор _____ № _____

Утверждено:

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО Управления
Федеральной службы по надзору

«01» января 2025 г.



Сезон: Зима - Осень

**Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак и обед) для учащихся в муниципальных общеобразовательных учреждениях города — курорта Железноводка на 2025 учебный год
для ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ ДЕТЕЙ 5-11 кл. (за счет местного бюджета и бюджета Ставропольского края (СВО))**

1 кв.

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Цена,	I неделя							Минеральные вещества, мг			
				Пищевые в-ва, г			Энерг. ценность, ккал	Витамины, мг						
				Б	Ж	У		К	В1	С	А	Мг	Са	Р

ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ

№ 181	Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным	200/5	15,14	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	20	12,18	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№ 14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	10	9,60	0,08	7,25	0,13	66,0	0,0	0,0	0,2	3,0	3,0	0,0	0,0
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	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	200/15/7	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Итого за день:	590	55,12	19,09	19,73	77,69	588,40	0,24	26,79	0,41	70,60	193,50	233,90	6,36

ОБЕД 1 ДЕНЬ

№ 101	Суп картофельный с крутой (рисовой)	250	9,17	1,97	2,85	12,1	85,75	0,09	18,6	0,5	22,8	26,7	66,2	0,88
№ 268	Виточки (говядина)	120	61,37	12,75	14,09	11,7	233,27	0,07	0,96	0,2	32,57	31,37	64,7	1,3
№ 203	Макаронные отварные с маслом	180	9,85	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	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
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	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:	830	89,65	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:	1420	144,77	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

№ 71	Огурец соленый	60	5,94	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 (рудка)	120	46,25	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	15,48	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	200/15/7	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
	Итого за день:	590	74,11	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	8,12	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№ 234	Шницель рыбный (минтай)	120	36,18	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№ 312	Картофельное пюре	180	22,82	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	6,35	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
к/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20

Итого обед:		980	90,11	27,73	29,17	87,80	641,30	0,80	24,69	0,21	151,10	123,74	247,86	7,32
Итого за день:		1570	164,21	47,59	49,53	157,80	1165,20	1,19	47,82	0,21	329,70	177,62	650,56	15,45
ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ														
№188/223	Запеканка из творога со стученным молоком	180/30	102,07	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№382	Какао с молоком	200	11,62	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
Итого завтрак:	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
		620	128,50	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24
ОБЕД 3 ДЕНЬ														
№108	Суп картофельный с клецками	250	8,39	16,42	5,61	26,27	193,3	0,3	9,8	0,5	52,7	99,01	131,4	1,52
№279	Тфтели из говядины с соусом основным	100/80	50,61	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	13,56	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	06,0
№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	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,36	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		990	81,81	34,39	34,16	120,46	812,30	0,60	25,33	0,51	126,46	189,01	331,04	11,32
Итого за день:		1610	210,31	58,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56
ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ														
№75	Икра кабачковая конс.	100	15,37	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№204	Макаронны с сыром	200/80	41,23	22,5	27,5	44,5	265	0,2	0,1	0,3	57,2	10,2	141,6	01,1
№388	Банан калиброванный	200	38,00	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	200/15/7	3,40	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	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		810	101,05	30,31	29,96	89,38	513,80	0,36	29,33	0,32	138,30	56,23	220,75	5,92
ОБЕД 4 ДЕНЬ														
№84	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	250/5	12,10	5,21	4,34	29,62	278,3	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	107,7	1,93
№291	Плов из птицы	100/180	67,93	18,01	23,6	22	246,4	0,1	4,8	0,3	42,3	32,3	149,3	2,4
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
№376	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
х/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,36	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		860	103,11	28,00	29,38	103,06	786,05	0,64	79,60	0,83	116,30	150,97	326,30	9,97
Итого за день:		1670	204,16	58,31	59,34	192,44	1299,85	1,00	108,93	1,15	254,60	207,20	547,05	15,89
ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ														
№75	Икра свекольная	100	9,25	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№210	Омлет натруженный с маслом	180	73,06	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	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	3,40	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	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:		610	100,51	27,11	27,76	77,49	547,40	0,31	29,50	0,34	100,90	98,13	243,65	6,88
ОБЕД 5 ДЕНЬ														
№112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,10	3,57	2,84	19,00	117,00	0,100	6,00	0,200	21,00	22,00	54,00	0,90
№295/331	Котлета рубленая из птицы (Грудка)	120	46,25	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	140,9	1,7
№143	Рагу из овощей	180	17,18	8,73	6,08	32,9	214,3	0,29	5	0,021	138	20,58	207,2	4,67
№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	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
х/к	Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,36	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	26,10	1,20
Итого обед:		830,00	79,78	29,26	28,47	115,59	753,40	0,61	13,03	0,52	216,26	72,48	478,64	9,97
Итого за день:		1440	180,30	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,86	317,16	170,61	722,29	16,85
Всего завтрак и обед:	1	7710,00	903,75	265,38	272,72	952,92	6619,77	4,98	295,49	4,71	1382,93	1098,52	2993,48	82,79

		ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ												
№175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	200/5	13,95	19,2	14,9	46,79	271,2	0,22	11,69	0,046	45,6	73,9	101,3	01,6
№14	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	100/80	9,60	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	20	12,18	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	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	200/15	1,52	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
Итого за день:		520	54,05	24,99	27,51	84,08	562,30	0,36	36,52	0,35	77,00	205,60	218,90	5,62
		ОБЕД 6 ДЕНЬ												
№82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/5	11,00	5,21	4,34	29,62	193,2	0,30	7,8	0,220	44,2	58,87	77,7	1,2
№268	Бычки (говядина)	120	61,37	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	13,56	3,6	14,6	31,2	206	0,00	6,2	0,2	26,0	42,2	78,0	00,6
№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
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
Итого обед:		30	1,83	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:		805	95,19	25,82	33,78	126,01	867,27	0,59	15,69	0,37	135,93	154,14	296,94	5,80
		ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ												
№75	Икра свекольная	100	9,25	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	73,06	19,30	25,30	32,61	298,60	0,2	0,27	0,3	19,8	52,10	164,50	02,06
№379	Кофейный напиток	200	12,14	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
№388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
Итого завтрак:		670	109,26	26,63	27,28	65,73	491,00	0,27	17,50	0,34	90,10	78,93	230,45	4,24
		ОБЕД 7 ДЕНЬ												
№102	Суп картофельный с горохом	250	8,12	8,42	4,61	26,27	125,3	0,3	0,2	0,000	52,7	49,01	72,3	0,52
№234	Пшеница рыхлая (минтай)	120	36,18	12,25	7,57	7,64	102,6	0,09	1,2	0,005	42,2	23,07	26,9	0,95
№312	Картофельное пюре	180	22,82	2,98	15,85	20,65	255,0	0,16	11,29	0,5	30	20,16	82,36	0,21
№388	Напиток из шиповника	200	6,44	0,7	0,3	18,2	103,0	0,0	55,0	0,3	3,6	28,3	3,0	1,0
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
Итого обед:		30	1,83	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:		920	78,43	27,95	28,99	94,24	687,90	0,76	67,69	0,81	143,90	132,84	237,66	4,68
		ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ												
№181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200/5	16,20	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 "Крестьянское 72%"	10	9,60	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	20	12,18	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	1,52	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	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	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
Итого за день:		590	54,30	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	Расоляник Ленинградский с крупной рисовой со сметаной	250/5	12,69	3,82	5,37	18,30	154,0	0,21	24,10	0,5	10,20	83,60	72,3	1,75
№101/331 с6 2011,2005 г	Теряги рубленные из груди птицы с соусом томатным	100/80	44,67	12,7	18,8	10,2	187,3	0	1,3	0,3	24,1	8,2	40,9	1,7
№203	Макарони отварные	180	9,85	9,2	14,2	53,2	268	0,22	1,6	0,7	88,5	1,41	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
к/к	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	2,7	00,8
Итого обед:		30	1,83	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:		1100	76,47	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:		1690	130,77	50,16	60,57	175,72	1343,80	0,75	29,69	1,86	203,66	277,91	446,74	14,51

		ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ													
№	222	Пудинг творожный с изюмом и с повидлом фруктовым	180,50	116,67	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 и лимоном	200/15/7	3,40	1,00	0,00	18,20	76,00	0,02	4,00	0,000	8,00	14,00	14,00	0,60
к/к	388	Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
№	388	Яблоко сезонное калиброванное	120	11,76	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
Итого за день:			620	134,87	19,68	10,54	80,56	579,90	0,26	17,96	0,11	67,70	101,90	170,50	6,38
		ОБЕД 9 ДЕНЬ													
№	112	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,10	6,27	3,71	9,78	102,3	0,2	22,6	0,017	58,9	67,38	114,2	1,84
№	70	Птица шпенная в соусе с овощами (грудка)	120/180	76,82	10,11	13,20	9,50	452,00	0,1	8,6	0,0	14,60	26,10	45,10	1,100
№	58	Кисель из сока фруктового	200	6,59	0,25	0,00	6,90	98,50	0,000	3,50	0,0	5,00	15,20	9,10	0,1
к/к		Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
к/к		Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	2,6,10	1,20
Итого за день:			1320	95,39	20,23	17,57	47,66	754,80	0,51	34,70	0,03	93,90	120,98	221,50	5,04
		ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ													
№	75	Икра кабачковая конц.	100	15,37	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№	204	Макарона с сыром	180/50	41,23	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	11,76	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	200/15/7	3,40	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	12,83	0,0	2,40	4,40	2,40	0,36
к/к		Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
Итого завтрак:			700	74,81	24,71	28,36	81,66	546,60	0,34	24,93	0,31	80,10	40,70	184,20	4,90
		ОБЕД 10 ДЕНЬ													
№	71	Огурец соленый	60	5,94	0,5	0,1	1,5	8,1	0	4	0	4,4	13,8	25,2	00,6
№	99	Суп с овощами со сметаной	250/5	11,49	6,42	5,61	36,27	278,9	0,3	11,2	0,560	72,7	59,01	72,3	2,52
№	291	Шош в пшени	100/180	67,93	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	6,35	0,1	0	15,6	87,2	0,01	2,20	0,0	15,20	11,10	1,80	1,50
к/к		Хлеб пшеничный	50	3,05	1,60	0,36	10,20	52,20	0,1	0	0	9,7	6,9	27	00,8
к/к		Хлеб ржаной (Ржано-пшеничный)	30	1,83	2,00	0,30	11,28	49,80	0,10	0,000	0,00	5,70	5,40	2,6,10	1,20
Итого обед:			1065	96,59	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:			1765	171,40	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:													
Всего за 10 дней:			15400	1773,11	513,68	537,19	1803,93	13167,79	9,43	558,37	9,73	2420,82	2336,23	5316,90	142,38
Средняя за 10 дней:			1540,0	177,31	51,37	53,72	180,39	1316,78	0,94	55,84	0,97	242,08	233,62	531,69	14,24

*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 выпаривание.

Технолог Бурмбаева А.В.

		завтрак														обеды													
В	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe	В	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мg	Fe										
77	79	335	2360	1,2	60	700	0	250	1100	77	79	335	2360	1,2	60	700	0	250	1100										
25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%	25,00%										
19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275	19,25	19,75	83,75	587,5	0,3	15	175	0	62,5	275										

		ОБЕД									
Б	Ж	У	К	В1	С	А	Р	Мг	Fe		
253,99	273,91	883,27	6328,50	3,72	257,55	4,25	1186,18	2587,29	69,18		
26,399	27,391	88,327	632,85	0,37188	25,755	0,4245	118,618	258,729	6,918		
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		
279,67	302,40	1055,85	7883,39	6,36	328,55	6,94	2985,05	85,15	85,15		
27,967	30,24	105,585	788,339	0,636	32,855	0,6943	298,505	8,515	8,515		
64,65	64,05	187,75	2076,5	1,1	73,3	675	0	202,5	593		
513,68	537,19	1803,93	13167,79	9,43	558,37	9,73	5316,90	142,38	142,38		
51,368	53,719	180,393	1316,779	0,94328	55,837	0,9728	531,69	0	14,238	14,238	

СанПиН 2.3/2.4.3590/920

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

Примерная сводная пищевых веществ

общая	Выход блюда	Пищевые в-ва				Энерг. Ценность, к кал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		Б	Ж	У	К		В1	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
Итого 1 День	1420	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	1570	47,59	49,53	157,80	1166,20	1,19	47,82	0,21	329,70	177,62	650,56	15,45		
Итого 3 День	1 610	55,84	56,00	201,42	1443,70	1,04	47,53	0,72	233,86	268,41	566,54	17,56		
Итого 4 День	1 670	58,31	59,34	192,44	1299,85	1,00	108,93	1,15	254,60	207,20	547,05	15,89		
Итого 5 День	1 440	56,37	56,23	193,08	1300,80	0,92	42,53	0,86	317,16	170,61	722,29	16,85		
Итого 6 День	1 325	50,81	61,29	210,09	1429,57	0,95	52,21	0,72	212,93	359,74	515,84	11,42		
Итого 7 День	1 590	54,58	56,27	159,97	1178,90	1,03	85,19	1,14	234,00	211,77	468,11	8,92		
Итого 8 День	1 690	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	1320	39,91	28,11	128,22	1334,70	0,77	52,66	0,13	161,60	222,88	392,00	11,42		
Итого 10 День	1765	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	15400	513,68	537,19	1803,93	13167,79	9,43	558,37	9,728	2420,8	2326,23	5316,9	142,4		
средняя за 1 День:	1540	51,4	53,7	180,4	1316,8	0,9	55,8	1,0	242,1	232,6	531,7	14,2		