



"Утверждаю"

Руководитель
образовательного
учреждения

Ирина Михайловна Мухоморова

Мушкетерская СОШ
03.08.2022

**ПРИМЕРНОЕ
10-ДНЕВНОЕ
МЕНЮ**

**для организации питания в общеобразовательных учреждениях Нижнеилимского муниципального района
на 2022-2027гг.**

всесезонное

Разработано МКУ "Ресурсный центр"

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическ (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.эк в/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево. (г/сут)															
День 1																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшеничная	200	4,4	4,26	26,4	108	384/2008	6,86	0,06	0,013	45,6	1,46	41,8	71,4	5,7	1,6	28,8	0,006	0,0002	0,22
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
85	Бут.с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
	Фрукты свежие(яблоки)	111	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
Итого за завтрак		616	14,16	12,68	66,12	428,06		15,74	0,268	0,287	142,4	3,41	184,5	187,3	28,1	5,3	139,9	0,032	0,0003	0,602
Обед	Закуска свекольная с огурцами солеными	100	5,67	3,27	10,5	82,7	57,стр.46, 1992	7,5	0,08	0,08	95,5	0	81,8	43,5	21,8	0,17	134,6	0,007	0,007	0,3
	Суп летний овощной	250	3,8	13,25	54,05	300,3	206/2008	1	0,1	0,1	142,5	0,75	159,7	103,9	52,2	1	166,3	0,012	0	0,5
	Котлеты домашние	100	7,2	8,1	16,6	122	611/2008	1,7	0,13	0,07	33,7	5	91,1	73,7	8,6	0,63	51	0,008	0,0007	0,027
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
	Рис припущенный	180	7,32	7,9	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,034	35,5	0	94	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		992	37,06	42,02	191,15	1244,2		24,96	0,768	0,484	344,6	6,65	649,1	552,4	153,5	7,65	507,3	0,0588	0,0137	1,362
Полдник																				
	Макароны с сыром	100	6,6	14,3	18,8	175	283/1989	0,16	0,09	0,1	66,5	0,222	21,4	18,4	31,1	1,05	54	0	0,0002	0
	Йогурт пром.произв.	108	2,6	2,7	5,5	36,45	966/2008	0,7	0,047	0,067	29,7	0	41	50,7	2,7	0,08	9,45	0,002	0,00013	0,02
	Шоколад пром.производства	45	6,56	6,72	24,9	215,6	промыш.	0	0,024	0,056	0	0	36	107,2	64	0,016	69	0	0,008	0,16
	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12	55,2	668/1989	2,7	0,048	0,054	0	0,6	13,2	10,8	4,8	0,6	24	0,0036	0	0,084
Итого за полдник		373	16,36	24,08	61,2	482,25		3,56	0,209	0,277	96,2	0,822	111,6	187,1	102,6	1,746	156,45	0,0056	0,00833	0,264
ИТОГО за день		1981	67,58	78,78	318,47	2154,5	0	44,26	1,245	1,048	583,2	10,882	945,2	926,8	284,2	14,696	803,65	0,0964	0,02233	2,228

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/с ут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рег.эк в/сут)	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углево (г/сут)															
День 2																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	200	5	6	31,3	144	438/2008	9,47	0,09	0,09	70,9	3,03	75,7	76,5	3,07	0,84	30,27	0,006	0,00026	0,21
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
70,00	Бутерброд с маслом	60/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1-3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
	Сок яблочно-виноградный выраб.пром.натуральн.	120	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
завтрак		570	12,05	15,95	85,05	524,9		14,1	0,292	0,318	171,5	5,33	206,8	199,5	30,37	3,71	170,7	0,019	0,00196	0,816
Обед																				
	Свеж огурец	100	1,08	0,11	2	10,8	51/2008	5,8	0,18	0,2	2,83	0	32,5	33,5	9,16	0,43	65,6	0,0026	0	0,16
	Щи с капуст. и карт.	250	5	8,61	20,5	228	187/2008	10,41	0,09	0,125	92	0	159	86,6	16,11	0,8	178	0,025	0	0,35
	Гуляш (куриное филе)	100	10,6	21,4	16,6	148,2	591/2008	1,7	0,13	0,15	144,8	0,6	91	184,8	21,5	0,19	233	0,011	0,03	0,28
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	26	157,5	683/2008	0,14	0,06	0,03	30,8	0	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		942	36,97	43,04	139	977,9		28,45	0,79	0,655	298,43	1,5	547,2	592,5	132,8	6,21	595,6	0,0578	0,036	1,27
Полдник																				
	Винегрет овощной	100	2,4	3,27	10,5	70,2	100/2008	4,2	0,05	0,011	45,6	0	34,8	33,5	2,4	0,6	18	0,007	0	0,13
	Снежок прем.произв.	108	3,6	3,375	6,88	53,3	966/2008	0,6	0,023	0,027	14,85	1,01	55,3	53,3	2,02	0,08	9,18	0,006	0,00006	0,013
	Булочка сдобная	80	3,6	3,36	28,64	155	1050/2008	0	0,064	0,08	21,6	0	16,6	31,3	6,67	0,82	24	0,008	0,00016	0,27
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
Итого за полдник		399	11,82	10,835	49,07	299		13,6	0,197	0,228	94,35	1,01	126,3	122,12	17,19	2,74	98,98	0,029	0,00035	0,603
Итого за день		1911	60,84	69,8	273	1802	0	56,2	1,279	1,201	564,3	7,84	880	914,1	180	12,66	865	0,1058	0,0383	2,689

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда грамм	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (ретинол мг/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 3																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101	74	10,67	1,2	28	0,0067	0	0,1
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
85	Бул.с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
	Чай полусл.с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	943/2008	0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
Итого за завтрак		636																		
Обед																				
	Помидор свежий	100	2,78	0,64	11,8	46	54/2008	13,4	0,05	0,04	60	0	54,6	49,8	6,1	0,8	16,4	0,01	0	0,32
	Борщ с капустой,картоф.мясом кур,смет.	250	5,1	4,65	12,7	145,5	170/2008	7,2	0,11	0,22	49,4	0	91,25	112,6	6,83	1,11	47,2	0,012	0	0,43
	Рыба туш.в томате с овощами	100	7,25	12,4	19	173	486/2008	4	0,09	0,12	67,5	2,5	110	76,6	6,12	1,11	77	0,027	0,00025	0,23
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		942	35,4	32,29	146,2	995,9		41,23	0,73	0,68	250	7,7	531,85	543	90,92	7,93	301,3	0,0712	0,01525	1,49
Полдник																				
	Кекс столичный	130	17,2	18	74,5	463	47/сб,конд	0,72	0,057	0,04	163	0	70	87,9	33,2	0,086	281	0,0014	0,0097	1,07
	Кефир пром. производ.	108	2,16	3,375	4,14	53,3	966/2008	1,4	0,022	0,06	0,029	0	68,9	53,46	2,7	0,08	2,7	0,002	0	0,02
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
Итого за полдник		358	19,96	21,375	94,34	618,3		11,12	0,109	0,16	211,73	0	180,9	193,86	44,9	0,466	306,5	0,0034	0,0097	1,09
Итого за день		1936	55,36	53,67	240,5	1614	0	52,35	0,839	0,84	462	7,7	712,8	736,9	135,8	8,396	607,8	0,075	0,025	2,58

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/еут)	№ рецептур	C	B1	B2	АД	Ca	P	Mg	Fe	K	Йод	Se	F		
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)			(рет.эк в/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мкг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	(мг/сут)	
День 4																					
Завтрак																					
	Суп молочный с мак изделиями	200	5,6	5,5	15,4	127,2	235/2008	0,6	0,04	0,09	2	0,04	80,7	67,3	10	0,2	10,6	0,006	0,00013	0,0015	
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082	
70	Бутерброд с маслом	60/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1-3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58	
	Кофейный напиток на молоке	200	3,4	2,7	12,8	76	958	1,3	0,04	0,08	51	0,9	84,1	65,8	15	0,46	56	0,005	0,004	0,22	
	Сок мультифруктовый промышленного производства	120	0,72	0,36	20,88	122,4	668/1989	6,48	0,54	0,14	0	0	58,3	46,9	16,2	1,62	63,3	0	0	0	
Итого за завтрак		630	17,96	18,76	75,26	564,7		8,38	0,733	0,437	144,4	4,91	310,2	284,8	53,9	4,32	208,9	0,026	0,00593	0,8835	
Обед																					
	Маринад овощной с томатом	100	3,2	8,7	13,7	142	827/2008	14,2	0,07	0,08	32	0	26	55	31,8	1,1	35	0,0025	0	0,004	
	Суп крестьянский с крупой	250	5,25	11,6	22,6	111	201/2008	10,5	0,08	0,14	21,2	2,06	113,8	99,75	18,5	1,5	146,2	0,006	0,0012	0,2	
	Плов (куриное филе)	230	12,2	10,7	15,2	106	601/2008	1,03	0,08	0,26	230	0	21,8	81	68,6	1,04	220,4	0,003	0,02	1,38	
	К-т из кураги +С	180	0,65	0	19,8	110	867/2008	12	0,02	0,018	33	1,08	66	57,8	6,2	0,54	24	0,006	0	0,06	
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16	
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08	
Итого за обед		892	33,82	36	128,4	819		38,13	0,565	0,633	316,2	3,14	355,1	460,95	180,9	7,68	497,8	0,0267	0,0232	1,884	
Полдник																					
	Голубцы ленивые	60	3,4	4,7	9,3	71	636/2008	2,7	0,04	0,06	54,5	2,5	58,6	58,7	5,8	0,7	22,9	0,006	0	0,12	
	Корж молочный	100	6,5	12	67	590	598	0,4	0,4	0,7	50	0	146	154,3	26,1	1,4	152	0,001	0,001	0,0012	
	Ряженка(пром.произв.)	108	1,89	3,375	3,17	45,2	966/2008	0,2	0,013	0,04	29,7	1,01	49,2	43,8	3,24	0,2	13,2	0,002	0,00005	0,02	
	Фрукты свежие (апельсин)	111	1,74	0,29	12,6	72,9	847/2008	6,13	0,044	0,044	9,4	0	34,9	19,4	4,38	1,12	41,7	0,02	0,004	0,35	
Итого за полдник		379	13,53	20,365	92,07	779,1		9,43	0,497	0,844	143,6	3,51	288,7	276,2	39,52	3,42	229,8	0,029	0,00505	0,4912	
ИТОГО за день		1901	65,31	75,1	295,7	2163		0	55,9	1,795	1,914	604	11,6	954	1022	274,3	15,42	936,5	0,0817	0,034	3,259

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	АД		Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)						рет.эк в/сут	мкг/сут								
День 5																				
Завтрак																				
	Запеканка творожная	200	2,9	3	25,7	153	263/1989	8,2	0,08	0,06	15	2,7	67,4	66,6	7,7	1,2	28	0,006	0	0,14
85	Бут.с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
	Чай с молоком	180	1,14	0,96	13,1	95,4	945/2008	3,36	0,024	0,024	7,56	0,024	19	23	5	0,24	15,6	0,0012	0,0001	0,0024
	Сок яблочно-вишневый выраб.пром.натуральные	120	1,26	0,36	21,6	126,9	668/1989	4,05	0,015	0,036	1,44	0,9	66,6	63	10,8	0,54	45	0	0	0
Итого за завтрак		585	10,62	10,35	84,4	521,9		18,76	0,219	0,21	66	3,814	207,2	198,1	29,2	2,96	121,4	0,0162	0,0001	0,2624
Обед																				
	С-т "оригинальный"	100	2,4	7,27	13,5	140,3	1992	2,2	0,05	0,091	119,6	0	1,8	33,5	52,4	2,6	238	0,001	0	0,53
	Рассольник С-П с мясом, смет.	250	4,9	7,65	27,8	176	197/2008	4,6	0,12	0,15	80,2	2,3	110	76,6	6,1	1,1	77	0,0025	0	0,2
	Тефтели с рисом с/с	100	7,5	8,6	19,7	206	619/2008	0,96	0,1	0,12	30	0,1	100,6	81,4	18,2	0,8	54	0,022	0	0,41
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,03	35,5	0	93,9	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
	Компот с/фр+С	200	0,72	0	22	122	868/2008	13	0,022	0,02	36,6	1,2	73	64,2	6,8	0,6	26,6	0,0066	0	0,066
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		962	35,36	36,44	171,3	1183,3		21,32	0,675	0,546	301,9	3,6	506,8	506,6	145,3	9,9	498,7	0,0533	0,002	1,666
Полдник																				
	Блинчики с фр.повидлом 85/15	100	6,6	8,4	29	215	671/1989	0,1	0,029	0,1	18,9	0,14	32,5	66,4	9,6	1,8	74,2	0,016	0	0,018
	Зефир пром. производства	45	5,9	5,65	7	93,9	промыш.	1,31	0,008	0,077	61,5	0	0,49	6,7	21,5	0,11	69,1	0	0	0,29
	Йогурт пром.произв.	108	2,6	3,375	5,5	36,45	966/2008	0,7	0,047	0,067	29,7	0	41	50,7	2,7	0,08	9,45	0,002	0,00013	0,02
	Фрукты свежие (груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
Итого за полдник		364	15,68	18,685	60,6	399,25		6,91	0,804	0,284	113,75	0,14	98,59	134,4	37,68	2,86	203,75	0,028	0,00283	0,508
ИТОГО за день		1911	61,66	65,48	316,3	2104		0 46,99	1,698	1,04	481,7	7,554	812,6	839,1	212	15,72	823,9	0,098	0,005	2,436

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минералы							
Приним пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С (мг/сут)	В1 (мг/сут)	В2 (мг/сут)	А (рет. экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	K (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углевод (г/сут)															
День 6																				
Завтрак	Каша молочная овсяная "Геркулес"	200	7,6	6,3	39,3	197	384/2008	5,1	0,1	0,03	97	0,95	102,6	101	5,8	1,04	44	0,012	0,004	0,09
	Яйцо вареное	40	4,08	4,6	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,008	0,0001	0,082
70	Бутерброд с маслом	60/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
	Какао на молоке	200	3,8	2,65	7,8	116	959/2008	2,69	0,047	0,16	17	0,09	98,3	59	12,6	0,76	48	0,004	0	0,056
	Фрукты свежие (Мандарины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
Итого за завтрак		621	21,61	21,72	84,78	592,1		17,49	0,34	0,357	220,6	5,01	337,9	289,4	34,9	4,28	205,1	0,043	0,0058	0,837
Обед	Свеж.огурец	100	0,8	0,1	2,5	14	51/2008	10	0,03	0,04	0,1	0	23	42	14	0,6	14,1	0,003	0	0,017
	Суп карт.с бобовыми(горох)	250	4,9	8,25	22,7	161	206/2008	3,4	0,08	0,11	58,6	1,1	86,6	54	4,1	1	45,6	0,008	0	0,2
	Опалы из печени	101	3,7	1,01	3,8	87	622/2008	6,2	0,06	0,06	81,7	0,06	14,1	37,7	9,6	0,22	196	0,004	0,0148	0,51
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
	Картоф.пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	8,2	66,6	1014/2008	3,4	0	0,05	0	0	41,5	2	2,2	0,3	5,3	0	0	0
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		1013	30,17	25,16	126,2	900,6		29,98	0,665	0,575	245,5	5,46	393,9	432,4	102,27	6,78	424,2	0,0322	0,0258	1,187
Полдник	Рагу овощное	80	6,1	11,5	13,65	210	321/2008	7,6	0,07	0,059	111	2,5	132,3	115,6	8	1,16	24	0,003	0,0003	0,2
	Булочка слоеная	50	2,25	2,1	17,9	116	1050/2008	0	0,04	0,05	13,5	0	12,5	23,5	5	0,62	18	0,005	0,0001	0,17
	Снежок пром.произв.	108	3,6	3,375	6,88	53,3	966/2008	0,6	0,023	0,027	14,85	1,01	55,3	53,3	2,02	0,08	9,18	0,006	0,00006	0,013
	Сок грушевый	120	0,72	0,54	19,8	82	промыш.	8,4	0,036	0,054	2,88	0	34,2	28,8	21,6	1,14	27,9	0,0018	0	0,0018
Итого за полдник		358	12,67	17,515	58,23	461,3		16,6	0,169	0,19	142,23	3,51	234,3	221,2	36,62	3	79,08	0,0158	0,00046	0,3848
ИТОГО за день		1992	64,45	64,4	269,2	1954	0	64,07	1,174	1,122	608,3	13,98	966,1	943	173,79	14,06	708,38	0,091	0,0321	2,4088

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал/сут)	№ рецептуры	С	В1	В2	А (рег.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 7																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101	74	10,67	0,12	28	0,0067	0	0,1
85	Бул. с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
	Чай полусл.с лимоном	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
	Фрукты свежие(яблоки)	111	0	0	6	47,6	847/2008	5,55	0,08	0,09	7,6	0	7,3	7,8	4,1	1,12	47,3	0,012	0	0,18
Итого за завтрак		576	10,17	10,92	65,54	414,86		19,01	0,26	0,288	75,05	0,99	181,7	142,1	28,27	2,82	123,1	0,0277	0	0,4
Обед																				
	Икра кабачковая	100	1,2	13,1	7,7	121	промыш.	4,7	0,03	0,03	131,3	0	105,3	53,3	46,3	0,8	252	0	0	0
	Суп карт.с рыбн.конс.	250	3,1	6,96	10,12	140,2	204/2008	7,8	0,08	0,08	48	0,06	97,4	71,1	21,8	0,82	36	0,01	0	0,02
	Котлеты, биточки (курица)	100	12,6	14	7,6	208	667/2008	1,68	0,16	0,22	22,6	0,16	30,2	144	17	1,2	72,6	0,006	0,0002	0,25
	Соус красный осн.	50	0,55	1	3,1	24	759/2008	0,35	0,03	0,03	60	0	8,5	40,5	5,5	0,2	22,5	0	0	0
	Рис придушенный	180	7,32	7,9	31,2	189	683/2008	0,16	0,068	0,034	35,5	0	94	83,5	6	1,3	30,9	0,012	0	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		992	37,74	47,96	133,62	1115,6		25,09	0,698	0,544	325,4	1,12	518,7	607,6	157,4	8,27	506,2	0,0422	0,0062	0,78
Полдник																				
	Оладьи с повидлом фруктовым.	130	1,62	3,05	33,2	172	1046/2008	1,04	0,05	0,039	32,5	1,43	43,5	34,4	2,8	0,23	15	0,0026	0,0001	0,09
	Кефир пром. производ.	108	2,16	3,375	4,14	53,3	966/2008	1,4	0,022	0,06	0,029	0	68,9	53,46	2,7	0,08	2,7	0,002	0	0,02
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
Итого за полдник		358	4,38	6,425	53,04	327,3		11,44	0,102	0,159	81,229	1,43	154,4	140,36	14,5	0,61	40,5	0,0046	0,0001	0,11
ИТОГО за день		1926	52,29	65,305	252,2	1857,8	0	55,54	1,06	0,991	481,68	3,54	854,8	890,06	200,17	11,7	669,8	0,0745	0,0063	1,29

Возраст 12 лет и старше							Витамины					Минеральные вещества								
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.экв/ сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Na (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 8																				
Завтрак																				
	Каша мол.пшеничная	200	4,4	4,26	26,4	108	384/2008	6,86	0,06	0,013	45,6	1,46	41,8	71,4	5,7	1,6	28,8	0,006	0,0002	0,22
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
	Чай полусладкий	180	0,36	0,09	9,44	50,06	943/2008	0,18	0	0,018	0	0	19,2	14,8	7,8	0,6	15	0	0	0
85	Бул.с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
	Фрукты свежие (груши)	111	0,58	1,26	19,1	53,9	847/2008	4,8	0,72	0,04	3,65	0	24,6	10,6	3,88	0,87	51	0,01	0,0027	0,18
Итого за завтрак		616	14,74	13,94	79,22	434,36		14,99	0,908	0,237	138,45	3,41	201,8	190,1	27,88	5,05	143,6	0,03	0,003	0,602
Обед																				
	Закуска свекольная с огурцами солеными	60	5,67	3,27	10,5	82,7	57,стр.46, 1992	7,5	0,08	0,08	95,5	0	81,8	43,5	21,8	0,17	134,6	0,007	0,007	0,3
	Суп карт. с мясн.фрикад.	250	4,91	9,4	13,6	166	206/2008	3,75	0,033	0,12	60,5	1,5	82	65,5	4,75	1,16	57	0,0075	0	0,075
	Котлеты домашние	100	7,2	8,1	16,6	122	611/2008	1,7	0,13	0,07	33,7	5	91,1	73,7	8,6	0,63	51	0,008	0,0007	0,027
	Соус красный осн.	50	0,1	4,5	4,9	116,8	759/2008	4,2	0,06	0,05	9,4	0	39,2	32,6	4,1	0,6	32,3	0,0056	0	0,025
	Каша гречневая	180	5,9	5,3	18,9	142,8	683/2008	0,14	0,13	0,09	30,7	0,57	76,2	103	8,6	0,74	49,5	0,014	0,0013	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		952	36,75	35,57	138,4	1063,7		27,69	0,763	0,56	257,8	7,97	553,6	533,5	108,65	7,25	416,6	0,0563	0,01383	0,937
Полдник																				
	Картофельные котлеты	100	6,44	6,87	11,4	168	330/2008	4,3	0,09	0,1	88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15
	Рожок песочный	50	6,44	6,87	11,4	168	330/2008	4,3	0,09	0,1	88	2,5	92,9	93,1	8,3	0,6	31,9	0,008	0,0003	0,15
	Йогурт пром.произв.	108	2,6	3,375	5,5	36,45	966/2008	0,7	0,047	0,067	29,7	0	41	50,7	2,7	0,08	9,45	0,002	0,0013	0,02
	Сок яблочный промышленного производства	120	0,6	0,36	12	55,2	668/1989	2,7	0,048	0,054	0	0,6	13,2	10,8	4,8	0,6	24	0,0036	0	0,086
Итого за полдник		378	16,08	17,475	40,3	427,65		12	0,275	0,321	205,7	5,6	240	247,7	24,1	1,88	97,25	0,0216	0,00073	0,404
ИТОГО за день		1946	67,57	66,985	257,92	1925,7	0	54,68	1,946	1,118	601,95	16,98	995,4	971,3	160,63	14,18	657,45	0,1079	0,0176	1,943

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рет.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	Na	Se	F
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 9																				
Завтрак																				
	Омлет натуральный	200	5	6	31,3	144	438/2008	9,47	0,09	0,09	70,9	3,03	75,7	76,5	3,07	0,84	30,27	0,006	0,00026	0,21
	Какао с молоком	180	2,35	2,05	5,8	106	959/2008	2,29	0,045	0,15	15	0,09	94	54	8,6	0,75	36	0,003	0	0,026
70,00	Бутерброд с маслом	60/10	4,16	7,9	25,9	163,3	1--3/2008	0	0,085	0,051	44,2	2,21	25,1	57	7,9	1,04	63	0,01	0,0017	0,58
	Сок яблочно-виноградный выработ.пром. натуральн.	120	0,54	0	22,05	111,6	668/1989	2,34	0,072	0,027	41,4	0	12	12	10,8	1,08	41,4	0	0	0
Итого за завтрак		570	12,05	15,95	85,05	524,9		14,1	0,292	0,318	171,5	5,33	206,8	199,5	30,37	3,71	170,67	0,019	0,00196	0,816
Обед																				
	Свеж.огурец	100	1,08	0,11	2	10,8	51/2008	5,8	0,18	0,2	2,83	0	32,5	33,5	9,16	0,43	65,6	0,0026	0	0,16
	Суп-лапша дом.с курицей	250	5,25	11,6	22,6	111	187/2008	10,5	0,08	0,14	21,2	2,06	113,8	99,75	18,5	1,5	146,2	0,006	0,0012	0,2
	Гуляш (куриное филе)	100	10,6	21,4	16,6	148,2	591/2008	1,7	0,13	0,15	144,8	0,6	91	184,8	21,5	0,19	233	0,011	0,03	0,28
	Макаронные изд.отварные	180	7,32	7,92	26	157,5	683/2008	0,14	0,06	0,03	30,8	0	81,4	72,4	5,2	1,14	26,8	0,009	0	0,19
	Компот из изюма+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	25	0,15	20	0,001	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		942	37,22	46,03	141,1	860,9		28,54	0,78	0,67	227,63	3,56	502	605,65	135,16	6,91	563,8	0,0388	0,0372	1,12
Полдник																				
	Макароны с сыром	100	6,6	14,3	18,8	175	283/1989	0,16	0,09	0,1	66,5	0,222	21,4	18,4	31,1	1,05	54	0	0,0002	0
	Снежок пром. произв.	108	3,6	3,375	6,88	53,3	966/2008	0,6	0,023	0,027	14,85	1,01	55,3	53,3	2,02	0,08	9,18	0,006	0,00006	0,013
	Булочка сдобная	80	3,6	3,36	28,64	155	1050/2008	0	0,064	0,08	21,6	0	16,6	31,3	6,67	0,82	24	0,008	0,00016	0,27
	Фрукты свежие (бананы)	111	2,22	0,83	3,05	20,5	847/2008	8,8	0,06	0,11	12,3	0	19,6	4,02	6,1	1,24	47,8	0,008	0,00013	0,19
Итого за полдник		399	16,02	21,865	57,37	403,8		9,56	0,237	0,317	115,25	1,232	112,9	107,02	45,89	3,19	134,98	0,022	0,00055	0,473
Итого за день		1911	65,29	83,845	283,52	1789,6	0	52,2	1,309	1,305	514,38	10,122	821,7	912,17	211,42	13,81	869,45	0,0798	0,0397	2,409

Возраст 12 лет и старше								Витамины					Минеральные вещества							
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г/сут)	Пищевые вещества			Энергетическая (ккал/сут)	№ рецептур	С	В1	В2	А (рег.экв/сут)	Д (мкг/сут)	Са (мг/сут)	Р (мг/сут)	Mg (мг/сут)	Fe (мг/сут)	К (мг/сут)	Йод (мг/сут)	Se (мг/сут)	F (мг/сут)
			Белки (г/сут)	Жиры (г/сут)	Углеводы (г/сут)															
День 10																				
Завтрак																				
	Каша мол.рисовая	200	4,49	4,8	26,1	170,6	384/2008	10,13	0,08	0,09	25,45	0,8	101	74	10,67	1,2	28	0,0067	0	0,1
	Яйцо вареное	40	4,08	2,3	0,28	75,8	424/2008	0	0,028	0,076	47,2	1,76	62	47,8	4,8	1	16	0,005	0,0001	0,082
85	Бул.с маслом,сыром	60/10/15	5,32	6,03	24	146,6	1--3/2008	3,15	0,1	0,09	42	0,19	54,2	45,5	5,7	0,98	32,8	0,009	0	0,12
	Чай полусл.с лимоном	200	0,4	0,1	10,5	66,6	943/2008	0,24	0	0,02	0	0	21,3	16,4	8,6	0,67	16,6	0	0	0
	Фрукты свежие (Маньярины)	111	1,97	0,27	11,5	40	847/2008	9,7	0,08	0,04	15,2	0	49,9	24,6	3,8	0,44	34,1	0,009	0	0,029
Итого за завтрак		636	16,26	13,5	72,38	499,6		23,22	0,288	0,316	129,85	2,75	288,4	208,3	33,57	4,29	127,5	0,0297	0,0001	0,331
Обед																				
	Помидор свежий	100	2,78	0,64	11,8	46	54/2008	13,4	0,05	0,04	60	0	54,6	49,8	6,1	0,8	16,4	0,01	0	0,32
	Борщ с капш.картоф.мясом кур.смет.	250	5,1	4,65	12,7	145,5	170/2008	7,2	0,11	0,22	49,4	0	91,25	112,6	6,83	1,11	47,2	0,012	0	0,43
	Рыба туш.в томате с овощами	100	7,25	12,4	19	173	486/2008	4	0,09	0,12	67,5	2,5	110	76,6	6,12	1,11	77	0,027	0,00025	0,23
	Картоф. пюре	180	7,3	9,6	28,8	198	694/2008	6,23	0,15	0,15	45,1	4,3	92,7	88,8	11,07	0,96	68,5	0,008	0,009	0,22
	Компот с/фр+С	180	0,45	0	16,8	83,4	868/2008	10	0,015	0,015	28	0,9	55,8	47,8	5	0,45	20	0,005	0,004	0,05
	Хлеб ржаной	72	6,12	2,3	31	186	промыш.	0,28	0,075	0,075	0	0	52,5	90	31,2	1,4	43,7	0,0017	0	0,16
	Хлеб пшеничный	60	6,4	2,7	26,1	164	промыш.	0,12	0,24	0,06	0	0	75	77,4	24,6	2,1	28,5	0,0075	0,002	0,08
Итого за обед		942	35,4	32,29	146,2	995,9		41,23	0,73	0,68	250	7,7	531,85	543	90,92	7,93	301,3	0,0712	0,01525	1,49
Полдник																				
	Кекс столичный	130	17,2	18	74,5	463	47/сб.конд	0,72	0,057	0,04	163	0	70	87,9	33,2	0,086	281	0,0014	0,0097	1,07
	Кефир пром.производ.	108	2,16	3,375	4,14	53,3	966/2008	1,4	0,022	0,06	0,029	0	68,9	53,46	2,7	0,08	2,7	0,002	0	0,02
	Сок персиковый пром.натуральный	120	0,6	0	15,7	102	668/1989	9	0,03	0,06	48,7	0	42	52,5	9	0,3	22,8	0	0	0
Итого за полдник		358	19,96	21,375	94,34	618,3		11,12	0,109	0,16	211,729	0	180,9	193,86	44,9	0,466	306,5	0,0034	0,0097	1,09
ИТОГО за день		1936	71,62	67,165	312,92	2113,8	0	75,57	1,127	1,156	591,58	10,45	1001,2	945,16	169,39	12,686	735,3	0,1043	0,0251	2,911

В целях профилактики йододефицитных состояний у детей при приготовлении блюд в ОО

Для дополнительного обогащения рациона питания в ОО проводится С-витаминизация третьих блюд.

Питьевой режим в ОО организован с использованием кипяченой воды с соблюдением требований санитарных правил или с выдачей упакованной питьевой воды.

Витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется мед.работником в соответствии с указаниями по применению премиксов

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20
Таблица 1

Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах, мин. веществах (суточная)				
Показатели	Потребность в пищевых веществах			
	7-11 лет	7-11(60%)	12 лет и старше	12 лет и старше(60%)
1 белки (г/сут)	77	46,2	90	54
2 жиры (г/сут)	79	47,4	92	55,2
3 углеводы (г/сут)	335	201	383	229,8
4 энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	1410	2720	1632
5 витамин С (мг/сут)	60	36	70	42
6 витамин В1 (мг/сут)	1,2	0,72	1,4	0,84
7 витамин В2 (мг/сут)	1,4	0,84	1,6	0,96
8 витамин А (рет. экв/сут)	700	420	900	540
9 витамин D (мкг/сут)	10	6	10	6
10 кальций (мг/сут)	1100	660	1200	720
11 фосфор (мг/сут)	1100	660	1200	720
12 магний (мг/сут)	250	150	300	180
13 железо (мг/сут)	12	7,2	18	10,8
14 калий (мг/сут)	1100	660	1200	720
15 йод (мг/сут)	0,1	0,06	0,1	0,06
16 селен (мг/сут)	0,03	0,018	0,05	0,03
17 фтор (мг/сут)	3	1,8	4	2,4

Приложение N 7
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20
Таблица №2

Среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка)

Наименование продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста			
	7-11 лет		12 лет и старше	
	100%	60% за время в школе	100%	60% за время в школе
Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	80	48	120	72
Хлеб пшеничный	150	90	200	120
Мука пшеничная	15	9	20	12
Крупы, бобовые	45	27	50	30
Макаронные изделия	15	9	20	12
Картофель	187	112	187	112
Овощи свежие, зелень	280	168	320	192
Фрукты (плоды) свежие	185	111	185	111
Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник	15	9	20	12
Соки плодоовощные, напитки витаминизированные	200	120	200	120
Мясо I категории б/к	70	42	78	47
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	18	40	24
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные 1 кат)	35	21	53	32
Рыба-филе, в т.ч. филе слабо- или малосоленное	58	35	77	46
Молоко (массовая доля жира 2,5%, 3,2%)	300	180	350	210
Кисломолочные продукты (массовая доля жира не менее 9%)	150	90	180	108
Творог (массовая доля жира не более 9%)	50	30	60	36
Сыр	10	6	15	9
Сметана (массовая доля жира не более 15%)	10	6	10	6
Масло сливочное	30	18	35	21
Масло растительное	15	9	18	11
Яйцо диетическое	1шт	24	1шт	24
Сахар***	30	18	35	21
Кондитерские изделия	10	6	15	9
Чай	1	0,6	2	1,2
Какао	1	0,6	1,2	0,72
Кофейный напиток	2	1,2	2	1,2
Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,12	0,3	0,18
Соль йодированная	3	1,8	4	2,4
Крахмал	3	1,8	5	3
Специи	2	1,2	2	1,2

Приложение №10
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Таблица 3

Тип организации	Прием пищи	Доля потребности в пищевых веществах и энергии за время в школе
Общеобразовательные организации	Завтрак	20%
	Обед	30%
	Полдник	10%
	ИТГО за день	60%

Приложение №9
к СанПин 2.3./2.4.3590-20

Таблица 3

Суммарные объемы блюд по приемам пищи(в граммах не менее)		
Показатели	7-11 лет	12 лет и старше
Завтрак	500	550
Обед	700	800
Полдник	300	350
Итого за день	1500	1700

Приложение №9
к СанПин 2.3./2.4.3590-20
Таблица 3

Блюдо		Масса порций	
		7-11 лет	12 лет и старше
1	Каша, или овощное, или яичное, или творожное, или мясное блюдо (допускается комбинация разных блюд завтрака, при этом выход каждого блюда может быть уменьшен при условии соблюдения общей массы блюд завтрака)	150-200	200-250
2	Закуска (холодное блюдо) (салат, овощи и т.п.)	60-100	100-150
3	Первое блюдо	200-250	250-300
4	Второе блюдо (мясное, рыбное, блюдо из мяса птицы)	90-120	100-120
5	Гарнир	150-200	180-230
6	Третье блюдо (компот, кисель, чай, напиток кофейный, какао-напиток, напиток из шиповника, сок)	180-200	180-200
7	Фрукты	100	100

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 18 дней

Возраст 7-11 лет

Дни	Пищевые вещества			Эн.цен. К	Витамины					Минеральные вещества								
	Б	Ж	У		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Мg	Fe	К	Йод	Se	F	
1	52,07	63,78	256,45	1717,98	38,16	0,925	0,926	481,8	9,837	828,96	723,8	198,03	11,997	643,58	0,085	0,01541	1,46	
2	48,96	48,8	222,43	1506,9	48,94	1,158	1,13	489	6,22	748,2	761,92	147,91	11,29	716,61	0,0888	0,00728	2,23	
3	55,62	53,46	244,47	1667,3	63,67	1,013	1,113	482,414	9,235	831,9	741,6	129,31	9,796	560,91	0,0898	0,02002	2,002	
4	56,1	63,86	258,7	1911,9	47,77	1,759	1,899	539,55	9,58	866,6	897,7	227,98	13,66	806,06	0,0761	0,02948	2,8011	
5	48,38	52,1	258,87	1701,1	40,55	1,632	0,993	374,65	6,439	696,64	690,68	157,07	12,691	613,41	0,0852	0,00481	1,7824	
6	54,28	55,46	222,1	1661,2	53,37	1,207	1,24	543,58	12,85	846,4	543,6	139,4	12,28	622,51	0,0792	0,01465	2,1108	
7	40,89	49,19	205,21	1492,76	48,86	0,999	0,989	376,314	2,955	682,2	745,2	137,85	10,176	551,41	0,0662	0,00528	1,313	
8	56,02	58,03	215,42	1652,18	48,32	1,896	1,132	533,75	15,695	876,6	835,5	127,12	12,587	526,03	0,097	0,01362	1,62	
9	53,36	62,25	232,43	1518,2	45	1,194	1,229	453,3	8,092	698,5	757,32	178,61	12,06	718,61	0,0596	0,00848	1,88	
10	55,62	53,46	244,47	1667,3	63,67	1,013	1,113	482,414	9,235	831,9	741,6	129,31	9,796	560,91	0,0898	0,02002	2,002	
Итого	521,3	560,39	2360,55	16496,82	498,31	12,796	11,764	4756,772	90,138	7907,9	7438,92	1572,59	116,333	6320,04	0,8167	0,13905	19,2013	
дней	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
в среднем	52,13	56,039	236,055	1649,682	49,831	1,2796	1,1764	475,6772	9,0138	790,79	743,892	157,259	11,6333	632,004	0,08167	0,013905	1,92013	

Пищевые вещества, энергия, витамины, мин. вещества за 18 дней
Возраст 12 лет и старше

Дни	Пищевые вещества			Эн.цен.	Витамины					Минеральные вещества								
	Б	Ж	У		К	С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	Йод	Se	F
1	67,58	78,78	318,47	2154,51	44,26	1,245	1,048	583,2	10,882	945,2	926,8	284,2	14,696	803,65	0,0964	0,02233	2,228	
2	60,84	69,825	273,12	1801,8	56,15	1,279	1,201	564,28	7,84	880,3	914,12	180,33	12,66	865,25	0,1058	0,03831	2,689	
3	55,36	53,665	240,54	1614,2	52,35	0,839	0,84	461,729	7,7	712,75	736,86	135,82	8,396	607,8	0,0746	0,02495	2,58	
4	65,31	75,125	295,73	2162,8	55,94	1,795	1,914	604,2	11,56	954	1021,95	274,32	15,42	936,5	0,0817	0,03418	3,2587	
5	61,66	65,475	316,3	2104,45	46,99	1,698	1,04	481,65	7,554	812,59	839,1	212,18	15,72	823,85	0,0975	0,00493	2,4364	
6	64,45	64,395	269,21	1954	64,07	1,174	1,122	608,33	13,98	966,1	943	173,79	14,06	708,38	0,091	0,03206	2,4088	
7	52,29	65,305	252,2	1857,76	55,54	1,06	0,991	481,679	3,54	854,8	890,06	200,17	11,7	669,8	0,0745	0,0063	1,29	
8	67,57	66,985	257,92	1925,71	54,68	1,946	1,118	601,95	16,98	995,4	971,3	160,63	14,18	657,45	0,1079	0,01756	1,943	
9	65,29	83,845	283,52	1789,6	52,2	1,309	1,305	514,38	10,122	821,7	912,17	211,42	13,81	869,45	0,0798	0,03971	2,409	
10	71,62	67,165	312,92	2113,8	75,57	1,127	1,156	591,579	10,45	1001,15	945,16	169,39	12,686	735,3	0,1043	0,02505	2,911	
Итого	631,97	690,565	2819,93	19478,63	557,75	13,472	11,735	5492,977	100,608	8943,99	9100,52	2002,25	133,328	7677,43	0,9135	0,24538	24,1539	
Дни	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
В среднем	63,197	69,0565	281,993	1947,863	55,775	1,3472	1,1735	549,2977	10,0608	894,399	910,052	200,225	13,3328	767,743	0,09135	0,024538	2,41539	