


№	Имя	Пол	Возраст	Средний вес	Средний рост	Средний вес	Средний рост	Средний вес	Средний рост	Средний вес	Средний рост
1	Петрова И.А.	Ж	10	35	135	35	135	35	135	35	135
2	Петрова И.А.	Ж	10	35	135	35	135	35	135	35	135
3	Петрова И.А.	Ж	10	35	135	35	135	35	135	35	135
4	Петрова И.А.	Ж	10	35	135	35	135	35	135	35	135
5	Петрова И.А.	Ж	10	35	135	35	135	35	135	35	135
6	Петрова И.А.	Ж	10	35	135	35	135	35	135	35	135
7	Петрова И.А.	Ж	10	35	135	35	135	35	135	35	135
8	Петрова И.А.	Ж	10	35	135	35	135	35	135	35	135
9	Петрова И.А.	Ж	10	35	135	35	135	35	135	35	135
10	Петрова И.А.	Ж	10	35	135	35	135	35	135	35	135

**УТВЕРЖДАЮ:**  
**И.А. Петрова**  
 директор учреждения  


**СОГЛАСОВАНО:**  
**Директор «Гимназия №3»**  
**Головина И.М.**



**Примерное 2-х недельное меню**  
**для организации питания детей 7-11 лет**  
**в государственных общеобразовательных учреждениях**  
**(весна)**  
**Обед**

№	Наименование блюда	Средний вес	Средний рост	Средний вес	Средний рост	Средний вес	Средний рост	Средний вес	Средний рост
1	Суп с овощами	150	135	150	135	150	135	150	135
2	Суп с макаронами	150	135	150	135	150	135	150	135
3	Суп с курицей	150	135	150	135	150	135	150	135
4	Суп с говядиной	150	135	150	135	150	135	150	135
5	Суп с рыбой	150	135	150	135	150	135	150	135
6	Суп с фасолью	150	135	150	135	150	135	150	135
7	Суп с грибами	150	135	150	135	150	135	150	135
8	Суп с картофелем	150	135	150	135	150	135	150	135
9	Суп с капустой	150	135	150	135	150	135	150	135
10	Суп с морковью	150	135	150	135	150	135	150	135

Примерное меню горячих школьных завтраков и обедов для организации питания детей от 7 до 11 лет в государственных образовательных учреждениях

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.дент-ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Первая неделя**

**Понедельник**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.дент-ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	247/2008	Овощная поджаренка (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
2.	71/2008	Суп картофельный с крутой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	186,09	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	89,32	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>27,24</b>	<b>26,45</b>	<b>101,71</b>	<b>755,29</b>	<b>0,68</b>	<b>9,55</b>	<b>0,21</b>	<b>2,81</b>	<b>164,54</b>	<b>354,42</b>	<b>92,56</b>	<b>4,82</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.дент-ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Вторник**

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн.дент-ь (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1.	31/2008	Овощная поджаренка (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	163/2008	Рыба (филе) отварная с соусом томатным	90	11,07	4,32	0,39	90,09	0,05	0,26	0,01	0,97	17,1	126,89	17,91	0,44
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
5.	294/2008	Чай с лимонном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>22,21</b>	<b>22,05</b>	<b>96,51</b>	<b>684,18</b>	<b>0,56</b>	<b>18,77</b>	<b>0,15</b>	<b>4,7</b>	<b>93,22</b>	<b>309,4</b>	<b>91,94</b>	<b>4,2</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Пищ. вещества (гр)			Выход (гр)	Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		

Среда

Обед:															
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	1/2008	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	42/2008	Рассольник "Ленинградский"	200/5	4,02	9,04	25,9	119,6	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	12,63	13,54	9,16	208,6	0,04	0,02	0	0,49	9,24	89,63	16,5	0,72
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,5
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>30,54</b>	<b>34,56</b>	<b>138,36</b>	<b>907,56</b>	<b>0,77</b>	<b>15,2</b>	<b>0,09</b>	<b>7,31</b>	<b>153,21</b>	<b>442,51</b>	<b>129,02</b>	<b>9,07</b>

Четверг															
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Четверг

Обед:															
№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1.	32/2008	Овощная подгарнировка (Салат картофельный с соевыми отруцями)	60	0,96	3,16	7,61	61,73	0,05	7,5	0,13	2,78	19,39	30,84	12,76	0,59
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
3.	210/2008	Курица в соусе с томатом	85	24,44	29,48	3,85	378,46	0,05	1,42	0,04	0,78	21,4	132,81	20,02	1,51
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>745</b>	<b>36,75</b>	<b>41,52</b>	<b>95,14</b>	<b>903,16</b>	<b>0,72</b>	<b>11,49</b>	<b>0,18</b>	<b>4,72</b>	<b>93,76</b>	<b>332,65</b>	<b>91,67</b>	<b>6,18</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Пятница**

**Обед:**

1.	7/2008	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты)	60	0,96	6	2,15	66,36	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
2.	44/2008	Суп из овощей	200/5	1,54	4,69	10,07	92,19	0,05	4,26	0,02	0,18	23,27	36,6	18,88	0,54
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	241/2008	Картофельное пюре	150	3,2	6,06	23,3	160,46	0,11	6,41	0,02	0,2	34,29	73,97	24,24	0,99
5.	274/2008	Кисель из концентрата витаминов.	200	1,36	0	29,02	116,19	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>765</b>	<b>21,58</b>	<b>28,94</b>	<b>95,7</b>	<b>736,15</b>	<b>0,64</b>	<b>22,18</b>	<b>0,04</b>	<b>3,73</b>	<b>125,53</b>	<b>301,42</b>	<b>89,98</b>	<b>3,95</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюд	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Суббота**

**Обед:**

1.	139/2008	Подгарнировка (яйцо отварное)	55	6,99	6,33	0,39	86,35	0,01	0	0,03	0,33	10,04	32,95	1,98	0,47
2.	63/2008	Щи из свежей капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
3.	ТУ 031	Тефтели из мяса птицы с соусом томатным	100	10,93	14,98	7,61	209,33	0,05	0,37	0,03	0,5	55,3	87,04	14,7	0,92
4.	221/2008	Каша пшеничная вязкая	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	0	0,26	20,79	120,21	26,49	3,2
5.	300/2008	Чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>760</b>	<b>32,82</b>	<b>32,17</b>	<b>90,84</b>	<b>786,56</b>	<b>0,63</b>	<b>11,93</b>	<b>0,18</b>	<b>1,27</b>	<b>166,47</b>	<b>355,54</b>	<b>92,06</b>	<b>7,26</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Эн. цен-ть (ккал)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Выход (гр)		Питт. вещества (гр)		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Белки	Жиры	Углеводы	Жиры									Углеводы
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторая неделя

Понедельник.

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)		Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры						Са	Р	Mg	Fe
Обед:			60	0,96	6	2,15	0,01	11,38	0	2,7	25,19	18,59	8,62	0,34
1.	7/2008	Овощная подгарнировка (Салат из квашеной капусты)	200	1,87	3,11	10,89	0,13	2,5	0,01	0,17	22,74	55,22	21,28	1,39
2.	45/2008	Суп картофельный с бобовыми	100	10,68	11,72	5,74	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	150	5,52	5,3	35,33	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
4.	22/2008	Макаронные изделия отварные	200	0,12	0	12,04	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
5.	300/2008	Чай с сахаром	25	1,97	0,2	13,3	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
7.		Хлеб ржано-пшеничный	760	22,99	26,6	91,57	0,69	14,08	0,01	4,51	105,69	299,65	88,8	5,35
Итого за обед:														

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Питт. вещества (гр)		Эн. цен-ть (ккал)	В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг)				
				Белки	Жиры						Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

Вторник

Обед:

1.	1/2008	Овощная подгарнировка (Винегрет овощной)	60	0,76	6,08	4,99	0,02	1,41	0,06	2,72	12,15	19,01	9,73	0,4
2.	42/2008	Рассольник "Ленинградский"	200/5	4,02	9,04	25,9	0,08	13,42	0,02	1,94	22,16	52,6	26,04	0,82
3.	ТУ 031	Котлеты из мяса птицы с соусом томатным	100	11,02	12,45	7,52	0,05	0,14	0,03	0,48	28,12	89,25	13,8	0,91
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	287/2008	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	17,35	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
Итого за обед:			765	29,77	35,07	126,18	0,78	15,29	0,12	5,67	166,1	459,31	124,71	7,75

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)		Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			4	5	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

**Среда**

**Обед:**

1.	31/2008	Овощная поджаренная (Салат картофельный с зеленым горошком)	60	1,82	6,83	6,46	94,2	0,04	6,72	0,13	1,39	11,92	31,39	10,03	0,44
2.	37/2008	Борщ с капустой и картофелем	200/5	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	0,01	2,04	38,26	41,42	31,7	0,84
3.	ТУ 584	Котлеты рыбные с соусом томатным	100	9,9	6,7	9,4	130,9	0,12	0,32	0,02	0,76	52,75	236,59	37,23	1,1
4.	224/2008	Рис отварной	150	3,89	5,09	40,28	225,18	0,03	0,2	0	0,29	3,32	39,71	10,11	0,53
5.	294/2008	Чай с лимоном	200/5	0,07	0,01	15,31	61,62	0	2,9	0	0,01	8,05	9,79	5,24	0,9
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>770</b>	<b>21,04</b>	<b>24,43</b>	<b>105,52</b>	<b>724,99</b>	<b>0,63</b>	<b>18,83</b>	<b>0,16</b>	<b>4,49</b>	<b>128,87</b>	<b>419,1</b>	<b>111,26</b>	<b>4,86</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16

**Четверг**

**Обед:**

1.	23/2008	Овощная поджаренная (Салат из свеклы отварной)	60	0,86	3,05	5,7	45,21	0,01	1,42	0	3,02	17,5	19,12	18,38	0,68
2.	59/2008	Суп-пюре из разных овощей	200/15	2,31	4	10,42	86,92	0,04	3,3	0,01	0,25	51,74	51,4	17,26	0,52
3.	ТУ 030	Котлеты из говядины с соусом томатным	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,06	0,13	0	0,65	27,53	112,06	21,29	0,93
4.	227/2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,08	0,05	0	0,99	11,39	47,15	17,36	0,92
5.	282/2008	Компот из свежих яблок	200	0,16	0	14,99	60,64	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>775</b>	<b>23,37</b>	<b>24,54</b>	<b>97,6</b>	<b>704,82</b>	<b>0,63</b>	<b>8,5</b>	<b>0,15</b>	<b>5,11</b>	<b>144,23</b>	<b>312,39</b>	<b>103,84</b>	<b>4,75</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

**Пятница**

Обед:

1.	247/2008	Овощная поларнировка (Огурцы соленые)	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,01	3	0	0,06	15	12	6	0,72
2.	63/2008	Шн из свежей капусты с картофелем	200/5	1,67	5,06	8,51	86,26	0,04	11,49	0,12	0,18	61,5	48,71	28,64	0,9
3.	181/2008	Жаркое по-Домашнему с куриным фаршем	200	20,49	15,75	20,12	303,71	0,18	21,36	0,01	0,6	24,07	265,44	52,59	3,05
4.	283/2008	Компот из сухофруктов витамин	200	0,56	0	27,89	113,79	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
5.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
6.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>715</b>	<b>27,04</b>	<b>21,34</b>	<b>83,32</b>	<b>635,76</b>	<b>0,65</b>	<b>36</b>	<b>0,14</b>	<b>2,52</b>	<b>171,59</b>	<b>404,66</b>	<b>111,04</b>	<b>7,31</b>

№ п/п	№ рецепт. по сборн.	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищ. вещества (гр)			Эн. цен-ть (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	

**Суббота**

Обед:

1.	139/2008	Подгарнировка (Яйцо отварное)	55	6,99	6,33	0,39	86,35	0,01	0	0,03	0,33	10,04	32,95	1,98	0,47
2.	71/2008	Суп картофельный с крутой и рыбными консервами	200	4,98	6,57	14,71	136,78	0,12	6,24	0,17	1,23	45	110,33	33,2	1,14
3.	ТУ 030	Фрикадельки из говядины с соусом томатным	100	12,63	13,54	9,16	208,6	0,04	0,02	0	0,49	9,24	89,63	16,5	0,72
4.	219/2008	Каша гречневая вязкая	150	8,73	5,43	45	263,81	0,21	0,2	0	0,48	38,64	202,76	52,94	4,49
5.	300/2008	чай с сахаром	200	0,12	0	12,04	48,64	0	0,02	0	0	4,27	6,43	3,3	0,72
6.		Хлеб пшеничный	25	1,97	0,2	13,3	64,7	0,03	0	0	0	5	16	3,5	0,3
7.		Хлеб ржано-пшеничный	25	1,87	0,27	12,12	59,5	0,38	0	0	0	9,57	44,2	13,45	0,75
		<b>Итого за обед:</b>	<b>755</b>	<b>37,29</b>	<b>32,34</b>	<b>106,72</b>	<b>868,38</b>	<b>0,79</b>	<b>6,48</b>	<b>0,2</b>	<b>2,53</b>	<b>121,76</b>	<b>502,3</b>	<b>124,87</b>	<b>8,59</b>

Пищевая и энергетическая ценность по цикличному меню с подгитарировкой детей от 7-11 лет

	Пищ. вещества (гр)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
1 день	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
2 день	27,24	26,45	101,71	755,29	0,68	9,55	0,21	2,81	164,54	354,42	92,56	4,82				
3 день	22,21	22,05	96,51	684,18	0,56	18,77	0,15	4,7	93,22	309,4	91,94	4,2				
4 день	30,54	34,56	138,36	907,56	0,77	15,2	0,09	7,31	153,21	442,51	129,02	9,07				
5 день	36,75	41,52	95,14	907,16	0,72	11,46	0,18	4,72	93,76	332,65	91,67	6,18				
6 день	21,58	28,94	95,7	736,15	0,64	23,18	0,04	3,73	125,55	301,42	89,98	3,95				
7 день	32,82	32,17	90,84	786,56	0,63	11,93	0,18	1,27	166,47	355,54	92,06	7,26				
8 день	22,99	26,6	91,57	706,08	0,69	14,08	0,01	4,51	105,69	299,65	88,8	5,35				
9 день	29,77	35,07	126,18	860,58	0,78	15,29	0,12	5,67	166,1	459,31	124,71	7,75				
10 день	21,04	24,43	105,52	724,99	0,63	18,83	0,16	4,49	128,87	419,1	111,26	4,86				
11 день	23,37	24,54	97,6	704,82	0,63	8,5	0,15	5,11	144,23	312,39	103,84	4,75				
12 день	27,04	21,34	83,32	635,76	0,65	36	0,14	2,52	171,59	404,66	111,04	7,31				
Итого:	37,29	32,34	106,72	868,38	0,79	6,48	0,2	2,53	121,76	502,3	124,87	8,59				
Среднедневное	332,64	350,01	1229,17	9273,51	8,17	188,3	1,63	49,37	1634,97	4493,35	1251,75	74,09				
Выполнение %	27,72	29,17	102,43	772,79	0,68	15,69	0,14	4,11	136,25	374,45	104,31	6,17				
норма 50	38,5	39,4	167,5	1175	0,6	30	350	6	550	550	125	6				
Выполнение %	72,00	74,03	61,15	65,77	113,47	52,31	0,04	68,57	24,77	68,08	83,45	102,90				

Используемая литература:  
Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений. Изд. Пермь 2008 г.