

Согласовано:

Начальник ТОУ РОСПОТРЕБНАДЗОРА

По ХМАО-Югре в г. Нягали и Октябрьском районе

К.В. Шахназаров

09.09.2010

Утверждено:  
Директор МКОУ «СОШ № 7»

Е.В. Манаников

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

**школьных завтраков и обедов на осеннее – зимний сезон (с 7 до 11 лет)**

№ рец.	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		В	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	Понедельник																	
	Завтрак																	
3	Бутерброд с сыром и маслом	320/5/20	2,61	3,30	9,00	60,32	0,032	0,11	0,037	60,63	90,945	8,93	0,47					
686	Яйцо столовое вареное	40	5,1	4,00	0,3	52,4	0,07	22	0,15	22	33							
84	Каша Дружба с маслом	150/5	3,19	5,69	16,47	118,8	0,02	0	0	7,6	11,4	2,3	0,2					
693	Какао с молоком	200	5,06	6,80	33,06	188,5	0,06	1,8	0,03	154	231	24	0,9					
	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,22	11,67	57,75	0,04	0	0	5,75	8,625	8,25	0,47					
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,86</b>	<b>20,01</b>	<b>70,5</b>	<b>477,77</b>	<b>0,222</b>	<b>23,91</b>	<b>0,217</b>	<b>249,98</b>	<b>374,97</b>	<b>43,48</b>	<b>2,04</b>					
	Обед																	
23	Салат из свежлы с растительным маслом	60	0,36	3,12	3,19	60,36	0,02	7,2	0,01	9	13,41	10	0,6					
40	Суп картофельный с рыбными консервам!	20/200	3,8	6,5	14,2	115	0,03	11,5	0,02	55	81,95	23,1	0,6					
451	Шницель рубленый из говядины	50/5	6,5	4,8	8,6	148	0,03	0,8	0,05	19	28,31	28	0,6					
520	Пюре картофельное	150	3	5,2	21,3	125,9	0,13	5,2	0	39	58,11	24,63	1,05					
707	Сок	200	0	0	19,6	85,36	0,01	20	0	32	47,68	23	0,9					
	Фрукты	80	0,32	0,24	7,6	44,8	0,01	4	0	15,2	22,648	9,6	1,8					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,708	13,2	0,75					
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,4	13,12	68	0,08	0	0	14,5	21,605	18,04	0,9					
	<b>Итого за прием</b>		<b>18,74</b>	<b>20,52</b>	<b>101,61</b>	<b>716,72</b>	<b>0,374</b>	<b>48,7</b>	<b>0,08</b>	<b>192,9</b>	<b>287,421</b>	<b>149,57</b>	<b>7,2</b>					
	<b>Итого за день</b>		<b>36,6</b>	<b>40,53</b>	<b>172,11</b>	<b>1194,49</b>	<b>0,596</b>	<b>72,61</b>	<b>0,297</b>	<b>442,88</b>	<b>662,391</b>	<b>193,05</b>	<b>9,24</b>					
	Вторник																	
	Завтрак																	
71	Салат из свежих огурцов	60	0,72	2,8	1,62	31,8	0,018	2,46	0,018	21	31,29	7,8	0,3					
176	Фрикадельки из говядины тушеные в соус	50/25	6,6	6,8	7,83	156,5	0,05	0,12	0,06	33	49,17	33,5	1,1					
332	Макаронные изделия отварные	180	7	6	36,4	174	0,06	0	0	12	17,88	9	0,9					
686	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	13,6	54	0	2,2	0	16	23,84	6	0,8					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,708	13,2	0,75					
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,8</b>	<b>15,86</b>	<b>73,45</b>	<b>485,6</b>	<b>0,192</b>	<b>4,78</b>	<b>0,078</b>	<b>91,2</b>	<b>135,888</b>	<b>69,5</b>	<b>3,85</b>					
	Обед																	
53	Салат картофельный с яблоками	60	1,52	5,69	5,38	78,5	0,1	15,2	0,01	44	65,12	14	1					
124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,8	0	9,6	95	0,06	4,7	0	36	53,28	24,8	0,6					
403	Плов из говядины	50/100	11,9	16,3	18,9	267	0,07	1,1	0,02	19	28,12	12,91	0,7					
588	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0	19,1	113	0,02	2,8	0	14	20,72	4	1					
	Фрукты	80	0,52	0,24	7,6	44,8	0,01	4	0	15,2	22,496	9,6	1,8					
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,616	13,2	0,75					
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,4	13,12	68	0,08	0	0	14,5	21,46	18,04	0,9					



	Итого за прием		20,5	25,89	87,7	735,6	0,404	27,8	0,03	151,9	224,812	96,55	6,75
	Итого за день		37,3	41,75	161,15	1221,2	0,596	32,58	0,108	243,1	360,7	166,05	10,6
	Среда												
	Завтрак												
	Фасоль консервированная	30	2,8	0,45	1,4	21	0,02	7,2	0,01	9	13,41	10	0,6
476	Котлета домашняя с маслом	50/5	7,45	11,25	6	153	0,09	0,1	0,01	9	13,41	21	0,6
188	Каша пшеничная рассыпчатая	150	2,52	7,2	12,48	158,5	0,2	11,6	0	22,3	33,227	20,5	1
398	Компот из свежих ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	0,02	2,1	0	20	29,8	11	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,708	13,2	0,75
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,21</b>	<b>19,16</b>	<b>48,87</b>	<b>462,44</b>	<b>0,394</b>	<b>21</b>	<b>0,02</b>	<b>69,5</b>	<b>103,555</b>	<b>75,7</b>	<b>3,75</b>
	Обед												
14	Помидор свежий порционно	50	0,6	0	2,65	13,5	0,05	12,5	0	9	13,5	5,5	0,3
34	Свекольник	200	3,5	4,9	16,7	126,25	0,04	17,5	0,02	45	67,5	17,2	0,6
394	Жаркое по-домашнему	30/150	13,05	12	27,4	276,3	0,07	1,1	0,02	119	178,5	12,91	0,7
707	Сок	200	0	0	26,13	113,8	0,01	20	0	32	48	23	0,9
	Фрукты	80	0,32	0,24	7,6	44,8	0,01	4	0	15,2	22,8	9,6	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,4	13,12	68	0,08	0	0	14,5	21,75	18,04	0,9
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,23</b>	<b>17,8</b>	<b>107,6</b>	<b>711,95</b>	<b>0,324</b>	<b>167,6</b>	<b>0,04</b>	<b>243,9</b>	<b>365,85</b>	<b>99,45</b>	<b>5,95</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>37,44</b>	<b>36,96</b>	<b>156,47</b>	<b>1174,39</b>	<b>0,718</b>	<b>188,6</b>	<b>0,06</b>	<b>313,4</b>	<b>469,405</b>	<b>175,15</b>	<b>9,7</b>
	Четверг												
	Завтрак												
366	Запеканка творожная	130	9,9	9,46	14,04	180,7	0,12	8,5	0	22,6	33,9	23,5	1,1
	Молоко стуженное с сахаром	50	2,4	2,83	18,66	106,66	0,01	0,2	0,01	61,4	92,1	6,8	0,04
692	Кофейный напиток	200	0,8	2,6	22,6	112	0,02	0,4	0,01	34	51	19	0
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,38</b>	<b>15,15</b>	<b>69,3</b>	<b>468,66</b>	<b>0,214</b>	<b>9,1</b>	<b>0,02</b>	<b>127,2</b>	<b>190,8</b>	<b>62,5</b>	<b>1,89</b>
	Обед												
62	Салат из сыра, яблок, огурцов	60	0,4	3,6	1,19	40,2	0,03	20	0	15	22,5	10,4	0,3
139	Суп картофельный с бобовыми с гречками	200/10	3,1	6,7	11,44	108	0,05	9,5	0	38,5	57,75	18,4	1,2
144	Рыба тушеная в томате с овощами	50/50	3,93	4,5	4,27	126	0,06	1,4	0,04	230	345	12	4,1
520	Пюре картофельное	150	7,95	6,8	21,3	125,9	0,13	5,2	0	39	58,5	24,63	1,05
588	Компот из свежих плодов	200	0,2	0	19,1	113	0,02	2,8	0	14	21	4	1
	Фрукты	80	0,32	0,24	7,6	44,8	0,01	4	0	15,2	22,8	9,6	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,4	13,12	68	0,08	0	0	14,5	21,75	18,04	0,9
	<b>Итого за прием</b>		<b>20,66</b>	<b>18,9</b>	<b>92,02</b>	<b>695,2</b>	<b>0,444</b>	<b>42,9</b>	<b>0,04</b>	<b>375,4</b>	<b>563,1</b>	<b>110,27</b>	<b>11,1</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>36,04</b>	<b>34,05</b>	<b>161,32</b>	<b>1163,86</b>	<b>0,658</b>	<b>52</b>	<b>0,06</b>	<b>502,6</b>	<b>753,9</b>	<b>172,77</b>	<b>12,99</b>
	Пятница												
	Завтрак												
13	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,32	2,66	0	0	0	6,9	10,419	25	0,18
498	Котлеты рубленые из птицы с маслом	50/5	9,3	5,5	9,1	110	0,1	0,4	0,01	43,5	65,685	21,5	0,5
215	Картофель тушеный с луком	150	2,73	9,5	28,5	197,3	0,09	7,3	0	18	27,18	11	0,9
686	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	13,6	54	0	2,2	0	16	24,16	6	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,892	13,2	0,75
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,67</b>	<b>15,28</b>	<b>65,52</b>	<b>433,26</b>	<b>0,254</b>	<b>9,9</b>	<b>0,01</b>	<b>93,6</b>	<b>141,336</b>	<b>76,7</b>	<b>3,13</b>
	Обед												



19	Салат из свеклы и моркови	60	1,4	4,3	1,9	52	0,01	12	0	21	31,29	13	0,15
148	Суп -лапша домашняя с мясом птицы	20/200	4,29	7,59	13,44	143	0,4	0,4	0,01	30	44,7	10,3	0,6
375	Бефстроганов из говядины	50/30	14,08	9,2	36,8	1,69	0,09	18,4	0	36	53,64	40,5	0,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	9,4	9,4	12,48	178	0,2	11,6	0	22,3	33,227	20,5	1
	Фрукты	80	0,32	0,24	7,6	44,8	0,01	4	0	15,2	22,648	9,6	1,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,708	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,4	13,12	68	0,08	0	0	14,5	21,605	18,04	0,9
	<b>Итого за прием</b>		<b>34,25</b>	<b>31,39</b>	<b>99,34</b>	<b>556,79</b>	<b>0,854</b>	<b>46,4</b>	<b>0,01</b>	<b>148,2</b>	<b>220,818</b>	<b>125,14</b>	<b>5,9</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>48,92</b>	<b>46,67</b>	<b>164,86</b>	<b>990,05</b>	<b>1,108</b>	<b>56,3</b>	<b>0,02</b>	<b>241,8</b>	<b>362,154</b>	<b>201,84</b>	<b>9,03</b>
	<b>Итого за неделю</b>		196,30	199,96	815,91	5743,99	3,68	402,09	0,55	1743,78	2608,55	908,86	51,56
	<b>Среднее в день</b>		<b>39,26</b>	<b>39,99</b>	<b>163,18</b>	<b>1148,798</b>	<b>0,74</b>	<b>80,42</b>	<b>0,11</b>	<b>348,76</b>	<b>521,71</b>	<b>181,77</b>	<b>10,31</b>

	<b>2 неделя</b>												
	<b>Понедельник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
75	Икра морковная	100	0,42	3,02	4,88	48,43	0,01	6,5	0	27	40,5	24	0,85
413	Сосиска отварная с маслом	50/5	8,2	10	0,4	113	0	0	0	117	175,5	10	0,9
332	Макарон.изделия отварные	200	5,48	5,08	34	201,5	0,06	0	0	40,95	61,425	9	0,9
693	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	0	66	99	4,5	0,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	<b>Итого за прием</b>		<b>14,1</b>	<b>18,1</b>	<b>39,28</b>	<b>362,93</b>	<b>0,07</b>	<b>6,5</b>	<b>0</b>	<b>184,95</b>	<b>277,425</b>	<b>43</b>	<b>2,65</b>
	<b>Обед</b>												
17	Салат из свежих помид. с перцем	80	0,8	3,68	3,36	51,2	0,27	8,32	0,03	19,25	28,88	10,4	0,4
110	Борщ с капустой и картофелем	250	5,33	5,8	13,5	98,75	0,15	5,6	0	55,1	82,65	10,5	1,5
451	Котлета рубленая из говядины с маслом	75/5	10,3	7,3	8,6	148	0,03	0,8	0,05	19	28,50	28	0,6
654	Пюре картофельное	200	3,2	6	23,3	160,45	0,13	5,2	0	39	58,50	24,63	1,05
707	Сок	200	0	0	19,6	85,36	0,01	20	0	32	48,00	23	0,9
	Фрукты	80	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0	19	28,50	12	2,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,80	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,4	13,12	68	0,08	0	0	14,5	21,75	18,04	0,9
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,79</b>	<b>23,74</b>	<b>104,98</b>	<b>723,06</b>	<b>0,754</b>	<b>44,92</b>	<b>0,08</b>	<b>207,05</b>	<b>310,575</b>	<b>139,77</b>	<b>8,4</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,89</b>	<b>41,84</b>	<b>144,26</b>	<b>1085,99</b>	<b>0,824</b>	<b>51,42</b>	<b>0,08</b>	<b>392,00</b>	<b>588,00</b>	<b>182,77</b>	<b>11,05</b>
	<b>Вторник</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Икра кабачковая	60	0,52	2,1	3,5	35	0,04	3,5	0,01	58	87	21	0,4
377	Рыба жаренная с маслом	50/5	6,53	6,26	1,4	110,22	0,24	2,78	0,02	51	76,5	37,2	0,52
191	Рис отварной	150	3,75	6,15	38,55	198	0,03	0	0	20	30	21	0,4
685	Чай с сахаром	200/15	0	0	19,6	85,36	0,01	0	0	0	0	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	<b>Итого за прием</b>		<b>13,08</b>	<b>14,77</b>	<b>77,05</b>	<b>497,88</b>	<b>0,384</b>	<b>6,28</b>	<b>0,03</b>	<b>138,2</b>	<b>207,3</b>	<b>102,4</b>	<b>2,47</b>
	<b>Обед</b>												
4	Салат из белокачанной капусты	60	0,54	1,92	1,32	27,37	0,03	7,43	0,018	40,23	60,345	10,2	0,48
144	Солянка домашняя	200	4,69	7,6	6,2	94,24	0,1	4,9	0,05	41,00	61,5	25	1,1
478	Картоф. запеканка с мясом говядины	180/5	12,1	11,25	28,35	256,5	0,07	1,58	0,01	11,85	17,775	21	0,8
237	Компот из апельсинов с яблоками	200	0,48	0,25	26,81	111	0	8	0	12,00	18	4	0,2
	Фрукты	80	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0	19,00	28,5	12	2,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,20	13,8	13,2	0,75



	Хлеб ржаной	40	2,48	0,4	13,12	68	0,08	0	0	14,50	21,75	18,04	0,9
	<b>Итого за прием</b>		<b>22,97</b>	<b>21,98</b>	<b>99,3</b>	<b>668,41</b>	<b>0,364</b>	<b>26,91</b>	<b>0,078</b>	<b>147,78</b>	<b>221,67</b>	<b>103,44</b>	<b>6,53</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>36,05</b>	<b>36,75</b>	<b>176,35</b>	<b>1166,29</b>	<b>0,748</b>	<b>33,19</b>	<b>0,108</b>	<b>285,98</b>	<b>428,97</b>	<b>205,84</b>	<b>9</b>
	<b>Среда</b>												
	<b>Завтрак</b>												
	Горошек зеленый консервированный	30	0,93	0,06	1,95	12	0,02	2	0,06	12,4	18,6	4	0,14
451	Биточки руб. из говядины с маслом	70/5	10,9	10,8	12	195,75	0,03	0,8	0,05	19	28,5	28	0,6
	Капуста тушеная	100	2,6	3,23	13,44	87	0,04	38	0,01	61	91,5	25	0,8
685	Чай с медом	200/20	0	0	19,6	85,36	0,01	0	0	0	0	10	0,4
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,78</b>	<b>14,29</b>	<b>59,04</b>	<b>437,41</b>	<b>0,144</b>	<b>38,8</b>	<b>0,06</b>	<b>89,2</b>	<b>133,8</b>	<b>76,2</b>	<b>2,55</b>
	<b>Обед</b>												
42	Салаг зеленый с помидорами	60	0,38	3,06	1,94	34,2	0,03	12,75	0,01	9,00	13,5	13,13	0,48
37	Суп картофельный с клецками.	200/25	3	2,62	13,47	89,55	0,07	6,23	0	65,9	98,85	14,67	1,96
437	Гуляш из говядины	100	8,75	5,85	6,66	122,5	0,092	1,14	0,036	86,3	129,45	20,05	0,65
225	Каша гречневая рассып	150	7,4	10,8	41,25	203	0,02	0	0	15,99	23,985	33	0,41
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0	10,23	93	0,01	20	0	32	48	23	0,9
	Фрукты	80	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0	19	28,5	12	2,3
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,4	13,12	68	0,08	0	0	14,5	73,5	18,04	0,9
	<b>Итого за прием</b>		<b>24,79</b>	<b>23,29</b>	<b>110,17</b>	<b>721,55</b>	<b>0,386</b>	<b>45,12</b>	<b>0,046</b>	<b>251,89</b>	<b>429,585</b>	<b>147,09</b>	<b>8,35</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>40,57</b>	<b>37,58</b>	<b>169,21</b>	<b>1158,96</b>	<b>0,53</b>	<b>83,92</b>	<b>0,106</b>	<b>341,09</b>	<b>563,385</b>	<b>223,29</b>	<b>10,9</b>
	<b>Четверг</b>												
	<b>Завтрак</b>												
128	Пудинг творожный	120	12,3	12,73	29,26	258	0,12	8,7	0	27	40,5	25,3	1,1
	Молоко стуженное с сахаром	20	0,96	1,13	7,46	42,66	0,01	0,2	0,01	61,4	92,1	6,8	0,04
	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,2	82	0,02	0,6	0	66	99	4,5	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	<b>Итого за прием</b>		<b>16,94</b>	<b>15,72</b>	<b>66,92</b>	<b>451,96</b>	<b>0,214</b>	<b>9,5</b>	<b>0,01</b>	<b>163,6</b>	<b>245,4</b>	<b>49,8</b>	<b>2,69</b>
	<b>Обед</b>												
25	Салаг Степной	60	0,72	2,4	3,51	31,8	0,018	2,46	0,018	21	31,5	7,8	0,3
	Суп картофельный с гречками	20/200	2,5	6	25,89	100,5	0,1	7,1	0	33	49,5	28	0,9
461	Тефтели (1в)	60/30	9,4	11,2	9,9	152	0,04	0,9	0,02	22	33	18,5	0,8
225	Каша перловая	150	2,76	4	21,03	148,5	0,02	0	0	16	24	33	0,4
640	Кисель плодово-ягодный	200	0	0	16,3	101	0	1,8	0	12	18	2	0,2
	Фрукты	80	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0	19	28,5	12	2,3
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,35	18,67	92,4	0,064	0	0	9,2	13,8	13,2	0,75
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,4	13,12	68	0,08	0	0	14,5	21,75	18,04	0,9
	<b>Итого за прием</b>		<b>21,3</b>	<b>24,65</b>	<b>117,92</b>	<b>736,2</b>	<b>0,342</b>	<b>17,26</b>	<b>0,038</b>	<b>146,7</b>	<b>220,05</b>	<b>132,54</b>	<b>6,55</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>38,24</b>	<b>40,37</b>	<b>184,84</b>	<b>1188,16</b>	<b>0,556</b>	<b>26,76</b>	<b>0,048</b>	<b>310,3</b>	<b>465,45</b>	<b>182,34</b>	<b>9,24</b>
	<b>Пятница</b>												
	<b>Завтрак</b>												
13	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,32	2,66	0,02	3,3	0,04	19	28,31	25	0,25
449	Плов из птицы	60/180	12,6	15,5	35,6	288,2	0,08	0,8	0,03	18	26,82	19,6	1,25
640	Кисель из свежих ягод	3	0,19	0	0,15	1,3	0,002	0,3	0	1,8	2,682	0,9	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,708	13,2	0,75
	<b>Итого за прием</b>		<b>15,23</b>	<b>15,78</b>	<b>50,07</b>	<b>361,46</b>	<b>0,166</b>	<b>4,4</b>	<b>0,07</b>	<b>48</b>	<b>71,52</b>	<b>58,7</b>	<b>2,29</b>



<b>Обед</b>																						
63	Салат Несвижский	60	0,52	2,1	3,5	35	0,04	3,5	0,01	9	13,41	21	0,4									
186	Суп по -домашнему	200	1,6	4,69	7,09	110,2	0,04	16,4	0	52	77,48	20	0,6									
425	Оладьи из печени с маслом	50/5	19,1	18,8	7,6	142,45	0,04	0	0,03	97,00	144,53	30	0,8									
	Картофель тушеный	120	4,1	5,3	15,4	103	0,09	7,3	0	18	26,82	57	0,9									
631	Компот из яблок	200	0,2	0	29,1	113	0,02	2,8	0	14	20,86	4	1									
	Фрукты	80	0,4	0,3	9,5	42	0,02	5	0	19	28,31	12	2,3									
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,26	14	69,3	0,064	0	0	9,2	13,708	13,2	0,75									
	Хлеб ржаной	40	2,48	0,4	13,12	68	0,08	0	0	14,5	21,605	18,04	0,9									
	<b>Итого за прием</b>		<b>30,68</b>	<b>31,85</b>	<b>99,31</b>	<b>682,95</b>	<b>0,394</b>	<b>35</b>	<b>0,04</b>	<b>232,7</b>	<b>346,723</b>	<b>175,24</b>	<b>7,65</b>									
	<b>Итого за день</b>		<b>45,91</b>	<b>47,63</b>	<b>149,38</b>	<b>1044,41</b>	<b>0,56</b>	<b>39,4</b>	<b>0,11</b>	<b>280,7</b>	<b>418,243</b>	<b>233,94</b>	<b>9,94</b>									
	<b>Итого за неделю</b>		199,66	204,17	824,04	5643,81	3,22	234,69	0,45	1610,07	2464,05	1028,18	50,13									
	<b>Среднее в день</b>		<b>39,93</b>	<b>40,83</b>	<b>164,81</b>	<b>1128,762</b>	<b>0,64</b>	<b>46,94</b>	<b>0,09</b>	<b>322,01</b>	<b>492,81</b>	<b>205,64</b>	<b>10,03</b>									
	Норма в день		38,50	39,50	167,50	1175,00																
	<b>Среднее за 2 недели</b>		<b>39,60</b>	<b>40,41</b>	<b>164,00</b>	<b>1138,78</b>	<b>0,69</b>	<b>63,68</b>	<b>0,10</b>	<b>335,39</b>	<b>507,26</b>	<b>193,70</b>	<b>10,17</b>									

Допускается в течение дня отступления от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах  $\pm 5\%$ , при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

**Медицинский работник**

**Шеф -повар**









### Нормы питания (7-11лет)

№ п/п	Наименование продуктов	Факт.на день(50%)	Норма на день(50%)	Норма на день(100%)	Отклонения
1	Хлеб пшеничный	84	75	150	9
2	Хлеб ржаной	40	40	80	
3	Мука пшеничная	3,66	7,5	15	
4	Крупа , бобовые	47,6	22,5	45	25,1
5	Картофель	193	200	400	-7
6	Овощи разные	207	175	350	32
7	Фрукты свежие	108	100	200	8
8	Фрукты сухие	8	7,5	15	0,5
9	Масло сливочное	19,5	15	30	4,5
10	Масло растительное	7,02	7,5	15	-0,48
11	Сахар	34	20	40	14
12	Молоко	88	150	300	-62
13	Кисломолочные продукты	0	75	150	-75
14	Сметана	5	5	10	0
15	Творог	28,2	25	50	
16	Сыр	3	5	10	-2
17	Яйцо	3,18	20	1шт	-16,82
18	Мясо жилованное (1кат.)	81,6	38,5	77	43,1
19	Рыба (филе)	27,7	30	60	-2,3
20	Птица (1кат, пот.)	23,5	20	40	3,5
21	Колбасные изделия	10	7,5	15	2,5
22	Макаронные изделия гр А	10	7,5	15	2,5
23	Чай	0,6	0,2	0,4	
24	Соль	2,5	2,5	5	
25	Дрожжи	0,5	0,5	1	
26	Какао - порошок	0,6	0,6	1,2	
27	Кондитерские изделия	0	5	10	
28	Соки фруктовые (овощные)	100	100	200	
	Б	39,39	38,5	77	
	Ж	40,51	39,5	79	
	У	174,73	167,5	335	
	Ккал	1191,85	1175	2350	

Замена по белку яйца (16,82 г) на мясо(12,61 г)

Замена по белку молока (62 г) на мясо(9,29 г)

Замена по белку рыбы (2,3) на мясо (1,95 г)