





Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Первый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порциями	30	7	8,8	0	108	0,1	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3
173	Каша вязкая мол. пшениная	155	6,3	8,16	32,7	230,28	0,1	0,6	39,1	32,5	104,8	158	31,6	1,6
338	Флоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,3	19	16	12	2,3
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5/7	0,13	0,02	5,2	22	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,32	19,68	94	0	0,05	0,6	0	8	5,6	26	0,6
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>537</b>	<b>17,03</b>	<b>17,6</b>	<b>67,88</b>	<b>501,28</b>	<b>0,22</b>	<b>8,66</b>	<b>117,7</b>	<b>32,86</b>	<b>410</b>	<b>334</b>	<b>82,5</b>	<b>5,1</b>
<b>Обед</b>														
45	Салат из белокачанной капусты	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,03	10,26	0,00	9,24	14,98	16,98	9,05	0,28
101	Суп картофельный с крупой	250	1,98	2,7	12,1	85,75	0,09	8,25	0	0	26,7	55,9	22,7	0,88
268/331	Котлета мясная с соусом	90	9,43	11,27	10,3	182,25	0,08	0,45	11,4	0,6	15,7	103,7	20,5	1,6
128	Картофельное пюре	150	3,2	3,4	18,78	125,31	0,14	17,8	50	0,2	41,7	87,03	27,4	1,03
342	Компот из свежих флодов	200	0,16	0,16	27,8	114,6	0,01	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95
	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	23,6	98	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	Хлеб пшеничный	50	4	0,18	26,8	117,5	0,07	0,49	0	0	10,6	33,75	7	0,75
	<b>Итого в обед</b>	<b>860</b>	<b>23,56</b>	<b>20,26</b>	<b>123,26</b>	<b>759,65</b>	<b>0,42</b>	<b>38,23</b>	<b>62,2</b>	<b>10,04</b>	<b>123,86</b>	<b>325,8</b>	<b>181,8</b>	<b>7,49</b>
<b>Всего за день</b>														
			<b>48,3</b>	<b>37,86</b>	<b>290,8</b>	<b>1260,93</b>	<b>0,64</b>	<b>46,89</b>	<b>179,9</b>	<b>42,9</b>	<b>533,86</b>	<b>659,8</b>	<b>264,3</b>	<b>12,59</b>

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Второй день</b>														
<b>Завтрак</b>														
70 Овощи натуральные (Огур стер.)	40	0,32	0,04	0,68	4,6	0	1,4	0	0,107	9,2	9,6	5,6	0,24	
204 Макароны отварные с сыром	200	13,5	16	34	334	0,2	1,33	115	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
378 Чай с молоком	205	1,52	1,35	5,9	41	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48	
Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	97	0	0,1	0,75	0	0	24	90	1,95	
<b>Итого в завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19,34</b>	<b>17,99</b>	<b>64,58</b>	<b>476,6</b>	<b>0,25</b>	<b>4,41</b>	<b>140,15</b>	<b>0,12</b>	<b>288</b>	<b>250,9</b>	<b>132,3</b>	<b>3,08</b>	
<b>Обед</b>														
52 Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,011	3,99	0	2,76	21,27	24,38	12,41	0,8	
87 Щи из св.капусты	250	1,76	4,89	5,9	80	0,038	17,12	0	0,8	50,72	38,85	18,75	0,67	
291 Плов из птицы	180	15,25	9,42	32,16	274,8	0,096	5,42	17,52	0	41,71	157,8	40,63	1,77	
345 Напиток из крыж. и чер.смор.	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	0	0,2	23,7	18,4	12,42	0,71	
Хлеб пшеничный	80	6,4	0,3	43	188	0,112	0,795	0	0	17	54	11,2	1,2	
пр.пр. Печенье	20	0,16	0	15,6	63	0	0	0	0	1,8	2	0	0,06	
<b>Итого в обед</b>	<b>790</b>	<b>24,93</b>	<b>18,4</b>	<b>130,48</b>	<b>784,08</b>	<b>0,271</b>	<b>54,925</b>	<b>17,52</b>	<b>3,76</b>	<b>156,2</b>	<b>295,4</b>	<b>95,41</b>	<b>5,21</b>	
<b>Всего за день</b>		<b>44,27</b>	<b>36,39</b>	<b>195,06</b>	<b>1260,68</b>	<b>0,521</b>	<b>59,335</b>	<b>157,67</b>	<b>3,88</b>	<b>444,2</b>	<b>546,3</b>	<b>227,8</b>	<b>8,29</b>	

Прием пищи		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
Наименование блюда			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Третий день</b>														
<b>Завтрак</b>														
372	Яблоко печённое	70	0,25	0,25	24,97	61,19	0,01	3,22	0	0	11,55	7	5,8	1,4
188	Запеканка рисовая с творог.	150	7,9	11,37	40,78	302	0,043	0,058	55,71	1,4	53,88	124	26,44	0,82
379	Кофейный напиток с молок.	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13
	Хлеб "Дарницкий" с микро.	80	5,3	0,8	32	129,3	0	0,1	1	0	0	32	120	2,6
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>16,61</b>	<b>15,09</b>	<b>113,69</b>	<b>531,9</b>	<b>0,097</b>	<b>4,678</b>	<b>76,71</b>	<b>2,4</b>	<b>191,13</b>	<b>253</b>	<b>166,2</b>	<b>4,95</b>
<b>Обед</b>														
40	Салат из карт.с зел.гор. и морк.	60	1,6	4,2	5,7	67,62	0,055	5	11,88	0,4	11,73	39,14	14,48	0,54
81	Борщ	250	1,6	4,85	8,56	91,25	0,03	11	0	0,8	52,52	46,1	23,12	1,1
261/330	Печень тушёная в соусе	90	11,4	7,9	3,4	143,1	1,26	26	187	0,86	23,06	201	13,32	4,25
302	Каша рассыпчатая(греча)	150	5,4	6,09	26,4	169,95	0,2	0	0	1,35	14,82	203,9	135,8	4,56
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,04	4	0	0	40	24	18	0,8
	Хлеб "Дарницкий" с микро.	60	4	0,6	24	97	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75
	<b>Итого в обед</b>	<b>860</b>	<b>28,6</b>	<b>24,44</b>	<b>125,26</b>	<b>822,82</b>	<b>1,585</b>	<b>46,15</b>	<b>200,43</b>	<b>3,41</b>	<b>152,13</b>	<b>545,1</b>	<b>327,2</b>	<b>14</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>45,21</b>	<b>39,53</b>	<b>238,95</b>	<b>1354,72</b>	<b>1,682</b>	<b>50,828</b>	<b>277,14</b>	<b>5,81</b>	<b>343,26</b>	<b>798,1</b>	<b>493,4</b>	<b>18,95</b>

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Четвертый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порциями	30	7	8,8	0	108	0,1	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3
210	Омлет натуральный	150	13,9	24,82	2,63	289,65	0,1	0,25	324,56	0,94	103	225,8	16,13	2,6
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5/7	0,13	0,02	5,2	22	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>502</b>	<b>25,03</b>	<b>34,24</b>	<b>31,83</b>	<b>518,65</b>	<b>0,2</b>	<b>3,34</b>	<b>403,36</b>	<b>1</b>	<b>381,2</b>	<b>404,2</b>	<b>119</b>	<b>5,2</b>
<b>Обед</b>														
пр.пр.	Икра кабачковая	60	0,72	4,2	4,44	71,4	0,06	9,6	0	2,1	32	30	13	0,8
96	Рассольник "Ленинградский"	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37	0	0,8	29,15	56,72	24,17	0,92
239/331	Тефтели рыбные с соусом	90	8,92	7,4	10,59	145,13	0,08	1,41	16,43	0	49,25	106,6	20,04	0,63
304	Рис отварной	150	3,65	5,4	36,7	209,7	0,02	0	0	0,6	1,37	60,9	16,3	0,53
349	Компот из смеси с/фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,016	0,72	0	0	32,48	23,44	17,46	0,69
	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	40	2,6	0,4	16	79,2	0,064	0,66	0	0	12	60	18	1,6
пр.пр.	Зефир	50	0,4	0,01	32	117	0	0	0	0	10	4	2,4	0,56
	<b>Итого в обед</b>	<b>840</b>	<b>18,97</b>	<b>22,59</b>	<b>143,72</b>	<b>862,48</b>	<b>0,33</b>	<b>20,76</b>	<b>16,43</b>	<b>3,5</b>	<b>166,25</b>	<b>341,6</b>	<b>111,4</b>	<b>5,73</b>
<b>Всего за день</b>														
			<b>44</b>	<b>56,83</b>	<b>175,55</b>	<b>1381,13</b>	<b>0,53</b>	<b>24,1</b>	<b>419,79</b>	<b>4,5</b>	<b>547,45</b>	<b>745,8</b>	<b>230,4</b>	<b>10,93</b>

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Пятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
209	Яйцо вареное	45	5,715	5,175	0,315	70,875	0,21	0	112,5	0,27	24,75	0,043	5,4	1,125
401	Оладьи	155	11	11	61	391	0,23	0,5	67	3,6	127	180	49	2
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0,2	240	180	28	0,2
338	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>500</b>	<b>22,915</b>	<b>21,48</b>	<b>81,215</b>	<b>615,875</b>	<b>0,52</b>	<b>3,1</b>	<b>219,5</b>	<b>4,07</b>	<b>391,75</b>	<b>360</b>	<b>82,4</b>	<b>3,325</b>
<b>Обед</b>														
67	Винегрет овощной	100	1,4	10	7,2	125	0,045	9,6	0	0,4	31,2	43,2	19,5	0,817
112	Суп картофел. с макаронами	250	2,56	2,78	15,68	109	0,093	6	0	1,39	29,5	57,7	23,8	1
290/331	Птица, тушеная в соусе	90	10,5	10,5	3,16	149,4	0,081	0,6	27,09	0	27,3	71,1	14,6	0,63
125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150	0,15	20,6	28,5	4,65	19,51	79,7	29	1,17
347	Компот из плодов консерв.	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	0	0,2	23,7	18,4	13,42	0,71
	Хлеб пшеничный	80	6,4	0,3	43	188	0,112	0,795	0	0	17	54	11,2	1,2
	<b>Итого в обед</b>	<b>870</b>	<b>24,26</b>	<b>29,41</b>	<b>117,88</b>	<b>844</b>	<b>0,495</b>	<b>65,195</b>	<b>55,59</b>	<b>6,64</b>	<b>148,21</b>	<b>324,1</b>	<b>111,5</b>	<b>5,527</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>47,175</b>	<b>50,89</b>	<b>199,095</b>	<b>1459,875</b>	<b>1,015</b>	<b>68,295</b>	<b>275,09</b>	<b>10,71</b>	<b>539,96</b>	<b>684,1</b>	<b>193,9</b>	<b>8,852</b>

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>Шестой день</b>													
<b>Завтрак</b>													
пр.пр. Йогурт питьевой	50	2,5	0,64	4,5	45	0,06	10	0	0,4	7	32	12	0,7
173 Каша вязкая мол. из хлоп. овсяных "Герк."	160	5,93	9,42	26,87	216	0,13	0,68	39,14	2,2	106,9	167,8	50,58	1,23
382 Какао с молоком	200	4	3,5	17,58	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48
338 Фрукты свежие (мандарин)	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,3	35	17	11	0,1
Хлеб "Дарницкий" с микрон.	40	2,6	0,4	16	79,2	0,064	0,66	0	0	12	60	18	1,6
<b>Итого в завтрак</b>	<b>550</b>	<b>15,83</b>	<b>14,16</b>	<b>72,45</b>	<b>496,8</b>	<b>0,364</b>	<b>50,92</b>	<b>73,54</b>	<b>2,913</b>	<b>313,1</b>	<b>401,3</b>	<b>112,9</b>	<b>4,11</b>
<b>Обед</b>													
75 Икра морковная	60	1,2	0,062	12,33	54,72	0,026	2,53	0	0,51	27,91	36,55	19,34	0,6
99 Суп из овощей	250	1,58	5	9,17	95,25	0,073	10,37	0	0,2	34,85	49,25	20,75	0,77
268/331 Биточки мясные с соусом	90	9,43	11,27	10,3	182,25	0,056	0,64	14,06	0,6	32,78	114,4	34,68	1,68
309 Макароны изд. отварные	150	5,5	4,51	26,44	168,45	0,05	0	0	0,8	4,86	37,17	21,12	1,1
345 Напиток из крыж. и чер. смор.	200	0,52	0,18	28,85	122,6	0,014	27,6	0	0,2	23,7	18,4	13,42	0,71
Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,8
Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
<b>Итого в обед</b>	<b>840</b>	<b>25,23</b>	<b>22,52</b>	<b>129,09</b>	<b>792,77</b>	<b>0,219</b>	<b>41,252</b>	<b>15,19</b>	<b>2,31</b>	<b>130,1</b>	<b>286,8</b>	<b>229,3</b>	<b>7,66</b>
<b>Всего за день</b>													
		<b>41,06</b>	<b>36,68</b>	<b>201,54</b>	<b>1289,57</b>	<b>0,583</b>	<b>92,172</b>	<b>88,73</b>	<b>5,223</b>	<b>443,2</b>	<b>688,1</b>	<b>342,2</b>	<b>11,77</b>



Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины					Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Седьмой день</b>														
<b>Завтрак</b>														
268/331	Котлета мясная с соусом	90	9,43	11,27	10,3	182,25	0,056	0,64	14,06	0,6	32,78	114,4	34,68	1,68
302	Каша рассыпчатая(греча)	150	8,5	6	38,6	243,75	0,321	0	0	0,6	14,82	203,9	135,8	4,56
377	Чай с сахаром,лимоном	200/5/7	0,13	0,02	5,2	22	0	2,8	0	0	14,2	4,4	2,4	0,3
	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>512</b>	<b>22,06</b>	<b>17,89</b>	<b>78,1</b>	<b>547</b>	<b>0,377</b>	<b>3,52</b>	<b>14,86</b>	<b>1,2</b>	<b>61,8</b>	<b>346,7</b>	<b>262,9</b>	<b>8,54</b>
<b>Обед</b>														
23	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,66	2,74	46,62	0,029	10,83	0	0,24	10,64	19,1	10,47	0,5
106	Суп карт.с рыбными фрик. Запек.Рул\карт.с мяс.или субпрод.,	250	2,195	2,8	15,39	106	0,11	11	0	0	24,17	71,1	29,35	1,1
284/331	соусом	180	14,74	16,59	18,38	277,9	0,23	4,57	8,94	1,6	44,13	256,3	96,25	3,46
352	Кисель из яблок	200	0,14	0,08	10	99,75	0	24	0	0	14	8,9	5,58	0,14
	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8
	Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75
пр.пр.	Конфета	30	0,87	3,21	80	118,8	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>Итого в обед</b>	<b>790</b>	<b>23,905</b>	<b>26,94</b>	<b>159,11</b>	<b>806,17</b>	<b>0,401</b>	<b>50,8</b>	<b>9,69</b>	<b>1,84</b>	<b>108,94</b>	<b>392,4</b>	<b>183,8</b>	<b>6,75</b>
<b>Всего за день</b>														
			<b>45,965</b>	<b>44,83</b>	<b>237,21</b>	<b>1353,17</b>	<b>0,778</b>	<b>54,32</b>	<b>24,55</b>	<b>3,04</b>	<b>170,74</b>	<b>739,1</b>	<b>446,7</b>	<b>15,29</b>

Прием пищи Наименование блюда		Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Восьмой день</b>														
<b>Завтрак</b>														
15	Сыр порциями	30	6,96	8,85	0	108	0,09	0,21	78	0,06	264	150	10,5	0,3
226/330	Рыба отварная в соусе	90	10,54	2,07	2,35	69,75	0,039	0,35	14,1	0	34,82	110,6	14,38	0,37
304	Рис отварной	150	3,6	5,37	36,68	209,7	0,026	0	0	0,6	1,36	60,1	16,33	0,52
379	Кофейный напиток с молок.	200	3,16	2,67	15,94	100,6	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	60	4,8	0,48	29,52	125	0	0,084	0,9	0	12	8,4	39	0,9
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>530</b>	<b>29,06</b>	<b>19,44</b>	<b>84,49</b>	<b>613,05</b>	<b>0,199</b>	<b>1,944</b>	<b>113</b>	<b>1,66</b>	<b>437,88</b>	<b>419,1</b>	<b>94,21</b>	<b>2,22</b>
<b>Обед</b>														
55	Салат из свеклы с огур.сол.	60	0,85	3,61	3,76	51	0,018	3,57	0	2,1	18,43	43,69	11,17	0,64
102	Суп карт. с бобовыми	250	5,49	5,27	16,53	128,7	0,22	5,82	0	0,8	12,37	98,1	35,57	2,05
ТУ, 330	Ежики из оленины с кур., соус	90	12,32	5,5	2,37	106,07	0,13	0,25	19,98	0,18	13,83	99,32	13,18	1,32
321	Капуста тушеная	150	3	4,85	14,14	112,65	0,041	25,74	0	0	23,17	81	30,97	1,2
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	0,6	0,4	32,6	110,6	0,04	4	0	0	40	64	18	0,8
	Хлеб "Дарницкий" с микроп.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	64	90	2
пр.пр.	Зефир	50	0,4	0,01	32	163	0	0	0	0	10	4	2,4	0,56
	<b>Итого в обед</b>	<b>860</b>	<b>26,66</b>	<b>20,24</b>	<b>125,4</b>	<b>771,02</b>	<b>0,449</b>	<b>39,46</b>	<b>20,78</b>	<b>3,08</b>	<b>117,8</b>	<b>454,1</b>	<b>201,3</b>	<b>8,57</b>
	<b>Всего за день</b>		<b>55,72</b>	<b>39,68</b>	<b>209,89</b>	<b>1384,07</b>	<b>0,648</b>	<b>41,404</b>	<b>133,78</b>	<b>4,74</b>	<b>555,68</b>	<b>873,2</b>	<b>295,5</b>	<b>10,79</b>

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
<b>Девятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
290/331 Птица, тушеная в соусе	90	9,45	9,44	2,8	134,5	0,11	0,55	24,4	38	24,3	0,9	13,5	1,17	
3/33 <sup>2</sup> Рагу овощное	150	3,3	5	20,04	139	0,14	8,4	0,06	0,6	96	107,2	38	1,1	
382 Какао с молоком	200	4	3,5	17,57	118,6	0,05	1,58	24,4	0,013	152,2	124,5	21,34	0,48	
Хлеб пшеничный	50	4	0,4	24,6	117,5	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75	
338 Фрукты свежие (апельсин)	100	0,6	0,2	14,7	70,5	0,04	60	0	0,3	35	23	13	0,3	
<b>Итого в завтрак</b>	<b>590</b>	<b>21,35</b>	<b>18,54</b>	<b>79,71</b>	<b>580,1</b>	<b>0,34</b>	<b>70,6</b>	<b>49,61</b>	<b>38,913</b>	<b>317,5</b>	<b>262,6</b>	<b>118,3</b>	<b>3,8</b>	
<b>Обед</b>														
39 Салат карт.с кукур. конс. и морк.	60	1,8	3,81	14,23	98,52	0,05	3,4	0	0,26	11,61	23,52	15,17	0,71	
98 Суп "Крестьянский" с крупой	250	1,48	4,9	6	76,25	0,043	9,8	0	0,73	35,87	33,57	14,17	0,57	
205 Макароны отварные с овощами	150	5,17	5,99	28,52	188,40	0,07	2,71	0,00	3,14	19,42	50,88	17,34	1,03	
260 Гуляш из говядины	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	
348 Компот из изюма	200	0,34	0,076	30	122	0,022	0	0	0	20,32	19,3	8,12	0,45	
Хлеб пшеничный	20	4	0,4	24,6	42,2	0	0,07	0,75	0	10	7	32,5	0,75	
Хлеб "Дарницкий" с микрон.	20	1,3	0,2	8	39,6	0,032	0,33	0	0	6	30	9,6	0,8	
пр.пр. Печенье	20	1,52	3,90	13,10	63,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	
<b>Итого в обед</b>	<b>800</b>	<b>30,162</b>	<b>36,06</b>	<b>127,344</b>	<b>850,97</b>	<b>1,049</b>	<b>17,232</b>	<b>0,75</b>	<b>6,744</b>	<b>125,03</b>	<b>318,4</b>	<b>118,9</b>	<b>10,372</b>	
<b>Всего за день</b>														
		<b>51,512</b>	<b>54,6</b>	<b>207,054</b>	<b>1431,07</b>	<b>1,389</b>	<b>87,832</b>	<b>50,36</b>	<b>45,657</b>	<b>442,53</b>	<b>581</b>	<b>237,3</b>	<b>14,172</b>	

Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва			Эн.ц-ть (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
		Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
<b>Десятый день</b>														
<b>Завтрак</b>														
пр.пр. 401	Десерт молочный	50	2,5	0,64	4,5	45	0,06	10	0	0,4	7	32	12	0,7
379	Оладьи со сгущ.молоком	165	11,64	18,73	61,67	362	0,23	0,55	67,5	0,15	127,58	188,2	49,16	2,1
338	Кофейный напиток	200	3,16	2,67	15,94	100	0,044	1,3	20	1	125,7	90	14	0,13
	Флоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,05	5	0	0,4	19	16	12	2,3
	<b>Итого в завтрак</b>	<b>515</b>	<b>17,7</b>	<b>22,34</b>	<b>92,41</b>	<b>554</b>	<b>0,384</b>	<b>16,85</b>	<b>87,5</b>	<b>1,95</b>	<b>279,28</b>	<b>326,2</b>	<b>87,16</b>	<b>5,23</b>
<b>Обед</b>														
53	Салат из свеклы с зел.горош.	60	0,98	2,4	4,37	43,73	0,027	4,11	0	0	17	24,96	11	0,78
113	Суп-лапша домашняя	250	2,56	5,5	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	0	28,55	38,5	10,67	0,65
294/331	Котлета куриная с соусом	90	9,3	11,08	11,3	182,3	0,07	50,6	41,7	1,44	42	52,7	13,6	1,04
302	Каша рассыпчатая(греча)	150	5,4	5,4	26,4	169,95	0,2	0	0	1,35	14,82	203	135,8	4,56
345	Напиток из крыж. и чер.смор	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,014	27,6	0	0,2	23,7	18,4	13,42	0,71
	Хлеб пшеничный	30	3	0,9	18	70,5	0	0,032	0,33	0	6	7	30	0,75
	Хлеб "Дарницкий" с микрон.	60	4	0,6	24	99	0	0,08	0,8	0	0	24	90	2
	<b>Итого в обед</b>	<b>840</b>	<b>25,76</b>	<b>26,06</b>	<b>124,55</b>	<b>803,83</b>	<b>0,361</b>	<b>82,922</b>	<b>55,33</b>	<b>2,99</b>	<b>132,07</b>	<b>368,6</b>	<b>304,4</b>	<b>10,49</b>
	<b>Итого за период</b>		<b>423,212</b>	<b>397,3</b>	<b>1955,149</b>	<b>12175,22</b>	<b>7,786</b>	<b>525,176</b>	<b>1607</b>	<b>126,46</b>	<b>4020,9</b>	<b>6315</b>	<b>2731</b>	<b>111,634</b>

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА  
К ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
ДЕТИ 7-11 ЛЕТ**

Согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20	завтрак	20-25%	от суточной нормы
	обед	30-35%	от суточной нормы
	полдник	10-15%	от суточной нормы
Усредненная норма на день	2350 ккал		

<u>Соответственно завтрак (норм. показатель):</u>	470-587,5	ккал	<u>Соответственно обед:</u>	705-940	ккал
С учетом 10%-го отклонения			С учетом 10%-го отклонения		
для арктич. зоны	470-822,5	ккал	для арктич. зоны	705-940	ккал
Средний показатель за 10 дней:	543,53	ккал	Средний показатель за 10 дней:	809,78	ккал
<u>Соответственно в полдник:</u>			235-352,5	ккал	
С учетом 10%-го отклонения					
для арктич. Зоны			235-587	ккал	
Сред. показатель за 10 дней:			0,00		

Соотношение белки: жиры: углеводы составило соответственно: 423,21 397,29 1955,15  
1 1,07 4,62

Соотношение Ca к P составило: 4020,88 6315,45  
1,00 1,57

Учитывая сезонность и регион Крайнего Севера, данные соотношения в пределах нормы.

### СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. СанПин 2.3/2.4.3590-20
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников.  
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутельяна.2007г
3. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей  
в дошкольных образовательных учреждениях.  
Под редакцией М.П.Могильного; В.А.Тутельяна.2010г
4. О питании в таблицах для всех, кто хочет быть здоровым. 2-е издание, переработанное, дополненное. Автор составитель - Г. Г. Снигур. -  
- М.: Книжный мир, 2020. - 392 с.
5. ТУ 10.13.14-242.37676459-2017
6. СанПиН 2.4.1.2660-10
7. ГОСТ 26.54 -2017
8. ТУ 9110-006-45189437-12,
9. ГОСТ 31807-2018
10. ГОСТ 58233-2018