

Пояснительная записка к примерному перспективному меню

Примерное перспективное меню составлено в соответствии с СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» от 23.07.2008г «Санитарноэпидемиологические требования к организациям общественного питания, изготовлению и оборотоспособности в них пищевых продуктов и продовольственного сырья». СанПин 2.3.2.1324-03 «Гигиенические требования к срокам годности и условиям хранения пищевых продуктов». «Химический состав российских пищевых продуктов» под редакцией проф. М.И. Скурикина и академика В.А. Тутельяна.

МОУ СОШ п. Родниковский располагается в 3-х этажном здании с централизованным водоснабжением и блочной котельной. Помещение столовой находится на 1-ом этаже, в которое входят: обеденный зал, пищеблок, подсобное помещение, кладовая.

Обеденный зал рассчитан на 60 посадочных места, столы имеют гигиеническое покрытие и обрабатываются мыльно-содовым раствором ежедневно. Перед входом в обеденный зал – 3 раковины для мытья рук.

Столовая укомплектована столовой посудой и столовыми приборами по нормам на каждого ребенка.

Пищеблок оборудован: плита электрическая 6 комфор. с жарочным шкафом, электроплита без ЖШ, пекарский шкаф (3 секции), машина протирачно-резательная (овощерезка), пароконвектомат электрический с подставкой водомягчителем и газостроемкостями, водонагреватель эл.накопительный, мармит первых блюд, мармит вторых блюд, стеллажи, стеллаж для сушки посуды, столы разделочно-производственные, стол кондитерский, тележка для сбора посуды, картофелечистка, бытовая электромясорубка, холодильник для суточных проб и выданной продукции, весы электронные, морозильный ларь

На складе имеется: стеллажи кухонные.

Пищеблок оборудован принудительной вентиляцией.

Для мытья столовой посуды и приборов предусмотрены три моечных ванны, имеется раковина для мытья рук персонала. Моющих и дезинфицирующих средств в достаточном количестве.

На все поступающие продукты питания имеются качественные удостоверения и сертификаты. Соблюдаются сроки хранения и реализации.

Горячее питание школьников организовано согласно требованиям СанПиН и исходя из финансирования, а также пожеланий родителей. Представляет собой горячие завтраки т горячие обеды. Проводится дополнительная С-витаминизация 3-х блюд. Примерное меню составлено с учетом дневного пребывания учащихся в школе (уроки заканчиваются в 14-30) и централизованного завоза продуктов, который осуществляется 2 раза в неделю. Также учитывается то, что оставшееся питание школьники получают дома в виде полдников и ужинов.

1 день

Наименование блюд	Выход порций, масса порций		Пищевые вещества %						Энерг. ценность (ККАЛ)		Витамины						Минералы							
	12 и старше		Белки		Жиры		Углеводы		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	B1	B2	C	A	PP	HA	E	Ca	P	Mg	Fe	
	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	0,08	0,10	0,57	0,05	0,40	2,14	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50	
Завтрак																								
Каша молочная "Дружба"	200	200	2,7	2,7	5,4	5,4	18,5	18,5	18,5	18,5	128,9	128,9	0,08	0,10	0,57	0,05	0,40	2,14	0,41	66,05	79,86	19,02	0,50	
сливочное масло	10	10	0,1	0,1	0,8	0,8	0,1	0,1	0,1	0,1	74,8	74,8	0,00	0,00	0,05	0,01				2,20	1,90		0,02	
батон	40	40	3,2	3,2	0,5	0,5	16,4	16,4	16,4	16,4	81,2	81,2	0,08	0,05		1,12				14,80	62,40		1,12	
Чай с сахаром	200	200	0,36	0,36	0,08	0,08	15,05	15,05	15,05	15,05	58,7	58,7			0,18	0,14				9,08		8,06	1,60	
Йогурт	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,7	4,7	4,7	4,7	53,0	53,0												
Итого:			9,2	9,2	9,3	9,3	54,7	54,7	54,7	54,7	396,6	396,6	0,2	0,1	0,8	0,1	1,7	2,1	0,4	92,1	144,2	27,1	3,2	
Обед																								
Салат из свежей капусты с морковью на р/м	100	100	1,54	1,54	0,11	0,11	10,91	10,91	10,91	10,91	48,12	48,12	0,03	0,04	29,45	1,83	0,66	0,14	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73	
Суп-лапша домашняя с мясом кур	200	250	0,3	0,3	0,0	0,0	1,5	1,5	1,9	1,9	7,0	8,8			1,48	0,92	0,12	0,08		0,08	11,30	5,72	0,62	
Котлета	80	80	15,5	15,5	11,8	11,8	16,1	16,1	16,1	16,1	231,7	231,7	0,04	0,16	0,06		2,24	2,55	2,45	16,37	162,89	17,52	2,11	
Каша гречневая с маслом	100	100	0,38	0,38	64,2	64,2	0,62	0,62	0,62	0,62	581,38	581,38	0,07			0,77	0,03		1,71	91,11	14,77	0,95	0,80	
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	8,0	8,0	8,0	8,0	40,6	40,6	0,04	0,02		0,56				7,40	31,20		0,56	
Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,3	0,3	12,6	12,6	12,6	12,6	57,0	57,0	0,05	0,03		0,20				11,40	65,40		46,80	
Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5			25,7	25,7	25,7	25,7	98,4	98,4	0,02		0,82	0,16	0,34			19,48	31,94	15,32	0,54	
Итого:			26,3	26,4	81,3	81,3	75,4	75,4	75,8	75,8	1113,4	1115,1	0,2	0,3	31,8	3,7	4,2	2,8	4,4	197,1	402,9	58,6	52,2	
Итого: общий %Белков,Жиров,Углеводов,Кк,%			35,5	35,5	90,6	90,6	130,1	130,1	130,5	130,5	1510,0	1511,8	0,3	0,5	32,6	3,8	5,8	4,9	4,8	289,2	547,0	85,7	55,4	

3 день

№	Наименование блюд	Выход порций, масса порций		Пищевые вещества %						Энерг. ценность (ККАЛ)		Витамины						Минералы								
		7-11лет		12 и старше		белки		жиры		углеводы		7-11лет	12 и старше	B1	B2	C	A	PP	HA	D	Ca	P	Mg	Fe		
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	
	<i>Завтрак</i>																									
	Булочка сдобная	70	70	7,4	7,4	1,8	1,8	43,7	43,7	218	218															
	Какао на молоке	200	200	5,72	5,72	5,76	5,76	38,42	38,42	218,98	218,98	0,06	0,30	1,92	0,02	0,24	4,74	0,06	179,42	179,02	26,06	0,92	2,20			
	Яблоко	200	200	0,8	0,8			22,6	22,6	92	92	0,01	0,03	13,00	0,03	0,03			16,00	11,00						
	итоги:			13,92	13,92	7,56	7,56	104,72	104,72	528,98	528,98	0,07	0,33	14,92	0,05	0,27	4,74	0,06	195,42	190,02	26,06	3,12				
	<i>Обед</i>																									
	Салат свекольный	80	100	0,856	1,07	3,76	4,7	8,48	10,6	69,13	86,41	0,02	0,03	9,16	0,01	0,21	0,08		33,86	30,78	16,70	1,55	0,18			
	Суп "Крестьянский" с мясом кур	200	250	1,9	2,375	4,6	5,75	9,3	11,625	49,3	49,3	0	0,01	2,4					10,34	3,68	50,00					
	Рыба тушеная с овощами	100	100	7,88	7,88	4,14	4,14	3,74	3,74	82,78	82,78	0,06	0,06	2,36	1,5	0,8	0,12		35,49	129,61					0,66	
	Рис отварной	100	100	5,82	5,82	9,74	9,74	50	50	298,47	298,47	0,4	0,08		0,1	3,01	9,49		93,84	261,39	76,81	2,39	1			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	8,0	8,0	40,6	40,6	0,0	0,0			0,6			7	31						
	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,3	0,3	12,6	12,6	57,0	57,0	0,1	0,0			0,2			11	65					47	
	Компот из ягод	200	200	1,52	1,52	0,24	0,24	40,06	40,06	158,5	158,5	0,04	0,04	106,00	0,48	0,36			47,46	52,56	38,08	1,42				
	итоги:			26,10	26,79	27,72	29,81	132,20	136,65	755,73	773,01	0,56	0,28	119,92	2,10	5,14	9,69	0,00	243,47	620,94	131,59	53,56				
	Итого:общий%Белков,Жиров,Углеводов,Ккал			40,02	40,71	35,28	37,37	236,92	241,37	1284,71	1301,99	0,63	0,61	134,84	2,15	5,41	14,43	0,06	438,89	810,96	157,65	56,68				

4 день

Percent.сб.	Наименование блюда		Выход порций, масса порций		Пищевые вещества %						Энерг. ценность (ккал)		Витамины						Минералы							
			12 и старше		белки		жиры		углеводы		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	B1	B2	C	A	PP	HA	K	Ca	P	Mg	Fe	
			7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше
302		Каша гречневая с маслом	100	100	0,38	0,38	64,2	64,2	0,62	0,62	581,38	581,38	0,07	0,07	0,77	0,03			1,71	91,11	14,77	0,95	0,80			
213		Яйцо сваренное вкрутую	40	40	12,7	12,7	11,5	11,5	0,7	0,7	157	157	0,1	0,44	0,4	0,2					55	185		2,7		
		Батон	40	40	3,2	3,2	0,5	0,5	16,4	16,4	81,2	81,2	0,08	0,05	1,12						14,80	62,40		1,12		
375		Чай с сахаром	200	200	0,36	0,36	0,08	0,08	15,05	15,05	58,7	58,7					0,18	0,14			9,08		8,06	1,60		
		итого:			16,68	16,68	76,22	76,22	32,77	32,77	878,32	878,32	0,2	0,56	1,1	1,5	0	0	1,7	169,99	262,2	9,01	6,22			
		Обед																								
71		Нарезка из помидор	80	100	0,48	0,6							14	0,1	1,2	0,5					14	26		1,4		
102		Суп гороховый	200	250	4,02	5,025	0,32	0,4	10,86	13,575	59,84	74,8	0,08	0,04	2,42	0,48	0,08				46,47	103,50	23,52	2,70		
		с мясом кур	25	25	4,6	4,6	4,7	4,7			49,3	49,3									3,68	50,00				
608		Тефтели	100	100	9,2	9,2	7,8	7,8	10,0	10,0	190,0	190,0	0,07	0,12	2,60	0,02	1,61				51,48		21,77	1,66		
312		Картофельное пюре	150	200	3,51	4,68	25,07	33,42	5,685	7,58	261,03	348,04	0,05	0,06	1,52	2,02	0,01	0,02			170,39	227,18	16,65	0,50		
		Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	8,0	8,0	40,6	40,6	0,0	0,0		0,6					7	31		1		
		Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,3	0,3	12,6	12,6	57,0	57,0	0,1	0,0		0,2					11	65		47		
349		Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5			25,7	25,7	98,4	98,4	0,02	0,02	0,82	0,16	0,34				19,48	31,94	15,32	0,54		
		итого:			41,2	43,495	61,98	70,41	76,435	81,885	1030,6	1146,54	0,4	0,5	32,4	4,3	6	2,65			340,67	698,1	94,8	56,3		
		Итого:общий%Белков,Жиров,Углеводов,Ккал			57,88	60,175	138,2	146,63	109,21	114,655	1908,9	2024,86	0,5	1,06	32,6	5,4	7,5	2,65			510,66	960,3	104	62,5		

6 День

Рецент.сб.	Наименование блюда	Выход порций,		Пищевые вещества %						Энерг. ценность (ККАЛ)		Витамины						Минералы					
		7-11лет		белки		жиры		углеводы		7-11лет	12 и старше	B1	B2	С	А	РР	НА	К	Са	Р	Мг	Фе	
		старше	11лет	7-11лет	старше	7-11лет	старше	7-11лет	старше	7-11лет	старше												
366	Завтрак	200	17,1	17,1	12,2	12,2	20,7	20,7	20,7	150	0,10	0,39	1,22	0,05	89,63				266	356,8	50,09	1,58	
	Творожная запеканка	10	0,1	0,1	0,8	0,8	0,1	0,1	0,1	74,8	0,00		0,05	0,01					2,20	1,90		0,02	
375	Чай с сахаром	200	0,36	0,36	0,08	0,08	15,05	15,05	15,05	58,7			0,18		0,14				9,08		8,06	1,60	
	Итого:		17,52	17,5	13,1	13,11	35,84	35,84	35,84	283,54	0,1	0,39	1,4	0,1	89,78	0	0	277,3	358,7	58,15	3,2		
	Обед																						
47	Салат из квашеной капусты	80	1,28	1,6	2,92	3,65	5,06	6,32	6,32	53,94	0,0	0,0	27,4	0,2		0,1		53,8	27,9	14,9	0,6		
44	Суп рисовый с мясом кур	200	1,9	2,4	4,6	5,8	9,3	11,6	11,6	7,0	0,01	0,01	2,40					10,34			0,18		
243	Сосиска	25	4,6	4,6	4,7	4,7				49,3								3,68	50,00				
302	Каша гречневая с маслом	55	8,69	8,69	22,8	22,84	1,8	1,8	1,8	247,15				0,08									
	Хлеб пшеничный	100	0,38	0,38	64,2	64,2	0,62	0,62	0,62	581,38	0,07			0,77	0,03	1,71		91,11	14,77	0,95	0,80		
	Хлеб ржаной	20	1,6	1,6	0,2	0,2	8,0	8,0	8,0	40,6	0,0	0,0			0,6			7	31		1		
349	Компот из сухофруктов	30	2,0	2,0	0,3	0,3	12,6	12,6	12,6	57,0	0,1	0,0			0,2			11	65		47		
	Итого:	200	0,5	0,5			25,7	25,7	25,7	98,4	0,02	0,82	0,16	0,34				19,48	31,94	15,32	0,54		
	того:общий %Белков,Жиров,Углеводов,Кка		20,85	21,7	99,8	101,6	63,08	66,67	66,67	1134,7	0,12	0,177	30,7	1,18	1,133	0,08	1,71	197,3	221,2	31,12	49,5		
			38,37	39,2	113	114,7	98,92	102,5	102,5	1418,2	0,22	0,567	32,1	1,28	90,91	0,08	1,71	474,5	580	89,27	52,7		

8 день

Рецент.сб.	Наименование блюда	Выход порций, масса порций		Пищевые вещества %						Энерг. ценность (ККАЛ)		Витамины						Минералы								
		7-11лет		12 и старше		белки		жиры		углеводы		7-11лет	12 и старше	B1	B2	C	A	PP	HA	K	Ca	P	Mg	Fe		
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	
375	Завтрак																									
60	Каша геркулесовая с маслом	150	180	4	4,8	4,25	5,1	11,42	13,7	96,67	116	0,04	8,00	0,47	0,03	0,41					66,05	79,86	19	0,5	0,02	
	Батон	40	40	3,2	3,2	0,5	0,5	16,4	16,4	81,2	81,2	0,08	0,05			1,12					14,80	62,40		1,12		
	Чай с сахаром	200	200	0,36	0,36	0,08	0,08	15,05	15,05	58,7	58,7			0,18		0,14					9,08		8,06	1,60		
	Яблоко	200	200	0,8	0,8			22,6	22,6	92	92	0,01	0,03	13,00	0,03	0,03					16,00	11,00		2,20		
	итого:			8,46	9,26	5,64	6,49	65,6	67,8	403	423	0,1	8,1	13,7	0,1	1,7					0	108	155	27	5,4	
	Обед																									
20	Нарезка из огурцов	100	100	0,8	0,8			3	3	15	15	0	0,4	10	0,1	0,2					23	42		0,9		
88	Щи с со свежей капустой с мясом кур	200	250	0,8	1	0,14	0,18	6,04	7,55	27,3	34,1	0	0,02	7,6	0,8	0,5					60,14	27,38	11,8	0,78		
266	Котлета	80	80	15,5	15,5	11,8	11,8	16,1	16,1	231,7	231,7	0,04	0,16	0,06		2,24					2,55	2,45	16,37	17,52	2,11	
309	Макаронные отварные	150	200	13,16	17,54	14,03	18,7	86,9	115,9	504,8	673	0,6	0,03			1,01					1,68	1,68	1,55	73,37	13,7	
	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	8,0	8,0	40,6	40,6	0,0	0,0			0,6						7	31		1	
	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,3	0,3	12,6	12,6	57,0	57,0	0,1	0,0			0,2						11	65		47	
349	Компот из сухофруктов	200	200	0,5	0,5			25,7	25,7	98,4	98,4	0,02	0,02	0,82	0,16	0,34					19,48	31,94	15,32	0,54		
	итого:			38,9	43,4	31,2	35,9	158	189	1024	1199	0,8	0,7	18,5	1	5					4,3	4,1	143	484	58	53
	Итого:общий % белков,жиров,углеводов,Ккал и тд			47,3	52,7	36,8	42,4	224	257	1427	1622	0,9	8,77	32,13	1,1	6,7					4,33	4,13	251,2	639,3	85,4	58,7

9 день

Наименование блюд	Выход порций, масса порций		Пищевые вещества %						Энерг. ценность (ККАЛ)		Витамины						Минералы					
	7-11лет		7-11лет		7-11лет		7-11лет		7-11лет		В1	B2	C	A	PP	HA	Ca	P	Mg	Fe		
	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше													
Завтрак																						
Суп молочный вермише	200	250	4	5	2,96	3,7	24,26	30,33	133,64	167,05	0,06	0,18	1,14	0,24	3,08	159,78	31,14	14,92	0,74			
сл.масло	10	10	0,1	0,1	0,8	0,8	0,1	0,1	74,8	74,8	0,00		0,05	0,01		2,20	1,90		0,02			
Сдоба (печенье)	40	50	3	3,75	4,72	5,9	29,96	37,45	166,8	208,5												
Чай с сахаром	200	200	0,36	0,36	0,08	0,08	15,05	15,05	58,7	58,7			0,18	0,14		9,08			8,06	1,60		
Йогурт	100	100	2,8	2,8	2,5	2,5	4,7	4,7	53,0	53,0												
Обед																						
итого:																						
			10,22	12	11,09	13,01	74,06	87,62	486,98	562,09	0,061	0,18	1,32	0,05	0,39	171,06	33,04	22,98	2,36			
45	Винегрет овощной	80	100	1,08	1,35	4,93	6,16	6,15	7,69	73,28	0,05	0,05	13,25			33,55			0,88			
102	Суп гороховый	200	250	4,02	5,03	0,32	0,4	10,86	13,58	59,84	0,08	0,04	2,42	0,48	0,08	46,47	103,50	23,52	2,70			
	с мясом кур	25	25	4,6	4,6	4,7	4,7		49,3	49,3						3,68	50,00					
290	Тушеные куры	100	100	12,75	12,75	22,45	22,45	1,4	1,4	258,34	0,05	0,16	1,43	2,46	7,69	45,24	168,49	20,02	2,14			
312	Картофельное пюре	150	200	3,51	4,68	25,07	33,42	5,685	7,58	261,03	0,05	0,06	1,52	2,02	0,02	170,39	227,18	16,65	0,50			
	Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	8,0	8,0	40,6	0,0	0,0		0,6		7	31		1			
	Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,3	0,3	12,6	12,6	57,0	0,1	0,0		0,2		11	65		47			
348	Компот из ягод	200	200	1,52	1,52	0,24	0,24	40,06	40,06	158,5	0,04	0,04	106,00	0,48	0,36	47,46	52,56	38,08	1,42			
итого:																						
			31	33,4	58,25	67,91	84,78	90,93	957,84	1078,13	0,361	0,407	124,62	3,58	4,075	7,79	365,59	698,33	98,27	55		
Итого:общий %Белков,Жиров,Углеводов,Ккал																						
			41,2	45	69,3	80,9	159	179	1445	1640,2	0,422	0,587	125,94	3,63	4,465	10,9	536,65	731,37	121,3	57,4		

10 день

Наименование блюда	Выход порций, масса порций		Пищевые вещества %						Энерг. ценность (ккал)		Витамины						Минералы					
	7-11лет		7-11лет		7-11лет		7-11лет		7-11лет	7-11лет	B1	B2	C	A	PP	HA	Ca	P	Mg	Fe		
	12 и старше	11лет	12 и старше	11лет	12 и старше	11лет	12 и старше	11лет	12 и старше													
Завтрак																						
Макароны отварные с сыром	180	200	12,4	13,8	8,5	9,1	53,04	68,02	326,69	380,02	0,2	0,1	0,5	0,10	1,0	1,53	193,64	159	20,85	1,45		
сл.масло	10	10	0,1	0,1	0,8	0,8	0,1	0,1	74,8	74,8	0,00	0,00	0,05	0,01		2,20	1,90		0,02			
батон	40	40	3,2	3,2	0,5	0,5	16,4	16,4	81,2	81,2	0,08	0,05		1,12		14,80	62,40		1,12			
Чай с сахаром	200	200	0,36	0,36	0,08	0,08	15,05	15,05	58,7	58,7			0,18	0,14		9,08			8,06	1,60		
Обед																						
итого:																						
			16,1	17	9,89	10	84,6	99,6	541,4	594,8	0,2	0,1	0,65	0,15	2,2	1,5	220	223	28,9	4,19		
Нарезка из помидор	80	100	0,48	0,6			3,36	4,2		14	0,06	0,04	25,00	1,20	0,53		14,00	26,00		1,40		
Суп "Полевой" с мясом кур	200	250	8,06	10,1	11,8	14,8	12,32	15,4	206,98	258,73	0,06	0,05	3,63				11,25			1,00		
Тефтели	100	100	9,2	9,2	7,8	7,8	10	10	190	190	0,07	0,12	2,60	0,02	1,61		51,48		21,77	1,66		
Гороховое пюре	150	180	26,37	31,6	12,75	15,3	61,685	73,78	436,64	523,96	0,61	0,14					84,45			4,97		
Хлеб пшеничный	20	20	1,6	1,6	0,2	0,2	8,0	8,0	40,6	40,6	0,04	0,02		0,56		7,40	31,20		0,56			
Хлеб ржаной	30	30	2,0	2,0	0,3	0,3	12,6	12,6	57,0	57,0	0,05	0,03		0,20		11,40	65,40		46,80			
Компот из ягод	200	200	1,52	1,52	0,24	0,24	40,06	40,06	158,5	158,5	0,04	0,04	106,00	0,48	0,36		47,46	52,56	38,08	1,42		
Итого:																						
Итого:общий%Белков,Углеводов,Жиров,Ккал																						
			69,8	79	47,7	54	233	264	1680	1887	1,2	0,6	138	1,85	5,5	1,5	451	448	88,8	62		

Сводная за 10 дней (завтрак и обед)

	Энерг. ценность (ККАЛ)	Пищевые вещества %						Витамины						Минералы							
		белки			жиры			углеводы			B1	B2	C	A	PP	HA	K	Ca	P	Mg	Fe
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше												
		7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше	7-11лет	12 и старше														
1	1 день	35,50	35,50	90,60	90,60	130,10	130,50	1510,00	1511,80	0,30	0,50	32,60	3,80	5,80	4,90	4,80	289,20	547,00	85,70	55,40	
2	2 день	61,13	67,62	66,16	72,52	259,76	292,89	1770,10	2072,18	1,03	8,52	121,07	3,85	8,35	20,51	1,68	505,73	720,70	154,67	57,02	
3	3 день	40,02	40,71	35,28	37,37	236,92	241,37	1284,71	1301,99	0,63	0,61	134,84	2,15	5,41	14,43	0,06	438,89	810,96	157,65	56,68	
4	4 день	58,88	60,18	138,20	145,63	109,21	114,66	1908,90	2024,86	0,50	1,06	32,60	5,40	7,50	2,65	4,20	510,66	960,30	104,00	62,50	
5	5 день	58,88	66,63	49,88	56,34	229,90	257,50	1575,60	1769,20	0,93	0,57	126,60	2,94	2,62	0,39	0,04	327,40	331,60	75,89	59,28	
6	6 день	38,37	39,20	113,00	114,70	98,92	102,51	1418,00	1433,50	0,22	0,57	32,10	1,28	90,91	0,08	1,71	474,50	580,00	89,30	52,70	
7	7 день	38,10	47,90	33,50	46,80	121,00	158,00	898,30	1194,00	0,53	0,61	148,19	2,46	6,87	6,30		525,00	755,40	142,40	58,26	
8	8 день	47,30	52,70	36,80	42,40	224,00	257,00	1427,00	1622,00	0,90	8,77	32,13	1,10	6,70	4,33	4,13	251,20	639,30	85,40	58,70	
9	9 день	41,20	45,00	69,30	80,90	159,00	179,00	1445,00	1640,20	0,42	0,59	125,94	3,63	4,47	10,90		536,65	731,37	121,30	57,40	
10	10 день	69,80	79,00	47,70	54,00	233,00	264,00	1680,00	1887,00	1,20	0,60	138,00	1,85	5,50	1,50		451,00	448,00	88,80	62,00	
11	Итого: общий %Белков, Жиров, Углеводов Кк% и т.д.	489,18	534,44	680,42	741,26	1801,81	1997,43	14917,61	16456,73	6,66	22,39	924,07	28,46	144,13	65,99	16,62	4310,23	6524,63	1105,11	579,94	
12	Средняя за 10 дней	48,918	53,44	68,04	74,126	180,18	199,74	1491,76	1645,67	0,67	2,239	92,41	2,85	14,41	6,6	1,662	431,023	652,46	110,51	57,994	