СОГЛАСОВАНО: Директор;

МАОУ О.Ц. № 4 г.Вольска

Саратовской области.

Рыбакова Л.Ю.

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

Клочкова Каринэ Ваграмовна.

Примерное 10- дневное меню.

С 5 по 11 класс.

СанПиН 2.3/2.4. 3590-20

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования

ГЛАВНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ САНИТАРНЫЙ ВРАЧ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

от 1 января 2021 года N 45

Об утверждении СанПиН 2.3/2.4 3590-20

VI. Требования к организации здорового питания и формированию приме

6.14. В примерном меню должно учитываться рациональное распределение энергетической ценности по отдельным приемам пищи. При одно-, двух-, трех- и четырехразовом питании распределение калорийности по приемам пищи в процентном отношении должно составлять: завтрак - 25%, обед - 35%, полдник - 15% (для обучающихся во вторую смену - до 20-25%), ужин - 25%. При круглосуточном пребывании обучающихся, при пятиразовом питании: завтрак - 20%, обед - 30-35%, полдник - 15%, ужин - 25%, второй ужин - 5-10%. При организации шестиразового питания: завтрак - 20%, второй завтрак - 10%, обед - 30%, полдник - 15%, ужин - 20%, второй ужин - 5%. **Допускается в течение дня отступление от норм калорийности по отдельным приемам пищи в пределах**

5%, при условии, что средний процент пищевой ценности за неделю будет соответствовать вышеперечисленным требованиям по каждому приему пищи.

6.15. В суточном рационе питания оптимальное соотношение пищевых веществ: белков, жиров и углеводов, должно составлять **1:1:4** или в процентном отношении от калорийности как **10-15%, 30-32% и 55-60%** соответственно, а соотношения кальция к фосфору как 1:1,5.

6.9. С учетом возраста обучающихся в примерном меню должны быть соблюдены требования настоящих санитарных правил по массе порций блюд (приложение 3 настоящих санитарных правил), их пищевой и энергетической ценности, суточной потребности в основных витаминах и микроэлементах для различных групп обучающихся в общеобразовательных учреждениях (таблицы 1, 3 и 4 приложения 4 настоящих санитарных правил) и учреждениях начального и среднего профессионального образования (таблица 2 приложения 4 настоящих санитарных правил).

Приложение 3

Рекомендуемая масса порций блюд для обучающихся различного возраста

Название блюд	Масса порций для обучающихся двух возрастных групп, г	
	с 7 до 11 лет	с 11 лет и старше
Каша, овощное, яичное, творожное, мясное блюдо	150—200	200—250
Напитки (чай, какао, сок, компот, молоко, кефир и др.)	200	200
Салат	60—100	100—150
Суп	200—250	250—300
Мясо, котлета	80—120	100—120
Гарнир	150—200	180—230
Фрукты	100	100

Таблица 1

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся общеобразовательных учреждений в возрасте с 7 до 11 и с 11 лет и старше

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых веществах для обучающихся двух возрастных групп	
	с 7 до11 лет	с 11 лет и старше
Белки (г)	77	90
Жиры (г)	79	92
Углеводы (г)	335	383
Энергетическая ценность (ккал)	**2 350**	**2 713**
Витамин B_1 (мг)	**1,2**	**1,4**
Витамин B_2 (мг)	1,4	1,6
Витамин С (мг)	60	70
Витамин А (мг рет. экв)	0,7	0,9
Витамин Е (мг ток. экв.)	10	12
Кальций (мг)	1 100	1 200
Фосфор (мг)	1 650	1 800
Магний (мг)	250	300
Железо (мг)	12	17
Цинк (мг)	**10**	**14**
Йод (мг)	**0,1**	**0,12**

Таблица 2

Потребность в пищевых веществах и энергии обучающихся образовательных учреждений начального и среднего профессионального образования

Название пищевых веществ	Потребность в пищевых веществах для обучающихся 15—18 лет	
	юноши	девушки
1	2	3
Белки (г)	98—113	90—104
в т. ч. животного происхождения	59—68	54—62
Жиры (г)	100—115	90—104
в т. ч. растительного происхождения	30—35	27—31
Углеводы (г)	425—489	360—414
Энергетическая ценность (ккал)	3 000—3 450	2 600—2 990
Витамины:		
С (мг)	**70**	**70**

Таблица 3

Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %
Завтрак в школе (первая смена)	**20—25**
Обед в школе	**30—35**
Полдник в школе	10
Итого	60—70

https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/325.php

таблицы нутриентов
https://health-diet.ru/table_calorie/

Таблица 4

Рекомендации по распределению в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи в общеобразовательных учреждениях с круглосуточным пребыванием детей (школы-интернаты, кадетские корпуса и др.)

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии, %
Завтрак	20—25
Второй завтрак	10
Обед	30—35
Полдник	10
Ужин	25—30

Накопительная ведомость по 10 дневному меню при двухразовом питании

для обучающихся в общеобразовательных учреждениях в возрасте ***с 11 лет и старше (5-11 классы)***

Наименование продуктов	норма на 1 чел	норма 10 дней											Итого факт на 1 день	Итого факт на 10 дней	отклонение
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			плюс минус (если -)
Хлеб ржаной	72	720	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	-72
Хлеб пшеничный	120	1200	200	190	201	170	198	201	189	208	170	206	193,3	1933	73,3
Мука	12	120	13	4	14,3	17	19,8	9,4	12	18	2,6	11	12,11	121,1	0,11
Крупа, бобовые	30	300	88	154	23	12,8	88	124,2	69	17	84	49	70,9	709	40,9
макаронные изделия	12	120	14	16	14,3	13	19,8	9	16	18	2,6	11	13,37	133,7	1,37
картофель	150	1500	233	237,5	242	185	90	302	218	233	205	257,5	220,3	2203	70,3
Овощи, зелень	240	2400	400	380	402	340	232	288	320	416	340	412	353	3530	113
Фрукты св.	120	1200	188	176	240	170	145	206	130	208	164	214	184,1	1841	64,1
Соки	120	1200	200	200		200	200		200		200		120	1200	0
Сухофрукты	12	120	20		20	20		20		20		20	12	120	0
Сахар	27	270	30	28,5	30,15	25,5	29,7	30,15	28,35	31,2	25,5	30,9	28,995	289,95	1,995
Кондитерские изделия	9	90	50			50							10	100	1
Кофе (кофейн.папиок), какао	0,72	7,2	0,8	0,8		0,8		0,8		0,8	0,8		0,48	4,8	-0,24
Чай	0,24	2,4	0,4	0,4	0,4		0,4		0,4			0,4	0,24	2,4	0
Мясо (нетто) 1 кат.	47	470	66	7	66,33		74		62,37		56,1	89	41,38	413,8	-5,62
Птица 1 кат. Потрошенная	32	320		42		88	40	42		75	42	42	37,1	371	5,1
Колбаса	12	120	30		30			30		30		20	14	140	2
Рыба, сельдь	48	480	75	55		65		60		75		60	39	390	-9
Молоко	180	1800	200	200	48	200	200	120	200	240	200	200	180,8	1808	0,8
Кисломолочные продукты	108	1080											0	0	-108
Творог	36	360											0	0	-36
Сметана	6	60	12	8	14	12	8	4	11	6	8		8,3	83	2,3
Сыр	7,2	72	20			20			20		20		8	80	0,8
Масло сливочное	21	210	12	22	26	18	28	26	24	28	22	30	23,6	236	2,6
Масло растительное	10,8	108	16	16	22	18	14	14	8	9,4	6	12	13,54	135,4	2,74
Яйца	24	240	40	18	40	14	40	8	12	14	48	6	24	240	0
Дрожжи	1,2	12	1,4	1,8	2,8	2,2	0,8	2	1	2			1,4	14	0,2
Соль	4,2	42	4	3	6	4	2	4	3	3	2	3	3,4	34	-0,8

Ведомость потребления белков, жиров, углеводов (нитриенты) и энергетической ценостидля обучающихся в общеобразовательных учреждениях в ввозрасте с 11 лет и старше (при 2-х разовом питании ИП Клочкова К.В.

Название пищевых веществ (нутриенты)	дни рациона										средння за 10 дней
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	
Белки	67,2	64,7	59,5	74,2	54,9	71,2	66,2	54,2	57,6	69,7	63,94
Жиры	54	54,8	48,3	57,3	59	52,3	49,4	50,3	58	206	68,94
Углеводы	244	228	241	232,8	225	275	205,3	214,1	224	234,4	232,36
Энергетическая ценность	1856	1721	1702	1688	1743	1790	1785	1805	1700	1756	1754,6

1754

Неделя первая

1 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
175	каша молочная ДРУЖБА	220/8	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
3	бутерброд с сыром	50/20	15,2	8,6	47,4	235,2	0	0,098	0	0,126	214,34	0	46,4	
434	чай	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	
			25,84	19,75	98,9	583,2	81	0,388	0	4,126	376,04	257,3	133,94	
	Итого завтрак:					49%								
	Обед:													
82	Щи из свежей капусты	1/270	1,8	4,9	125,3	124,8	0,0	0,1	0,0	10,3	44,4	53,2	26,3	
202	Макароны отварные	1/180	49,58	1,18	33,12	145,03	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
87	Курица порционая (соус)	1/90	12,9	4,2	8,8	124,3	12,9	0,1	0,0	2,8	41,6	214,3	31,0	
349	Сок фруктовый	1/200	0,48	0	29,6	136	0	0	0,1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный/ржаной	30/20	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		66,621	10,30	209,77		12,907	0,2014	0,5	24,559	163,8	331,4	95,6	
						595,156								
						51%								
	Итого за день:		119.02	89.38	409.22	1178,36	93.95	0.648	0.7	33.6	562.7	612.6		

Неделя первая

2 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
188	Каша манная молочная	230	8,32	16	16,96	179,2	0	0,03	0	0	19,2	127,2	16	
202	Масло сливочное	5	49,58	1,18	33,12	207	0,05	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
	Хлеб пшеничный	30	0,45	0	3,25	16,25	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
379	Кофейный напиток	1/200	1,2	0,73	12,39	58,56	0,20,01	1,38	0,32	37	19	28		*кофейный напиток 4, сахар 15*
	Итого завтрак:		59,55	17,91	65,72	461,01	0,05	1,4325	0,42	40,46	94,19	166,42	33,005	
						40%								
	Обед:													
101	Суп вермишелевыйс кар	1/270	7,18	2,94	11,76	102,26	0	0	0	0,11	24	67,7	26,65	
145	Горох отварной	1/180	2,86	4,32	23,01	225	21	0,15	0	21	14,64	79,73	29,33	
349	Компот из сухофруктов	1/200	0.2	0.2	22.мар	110	23	8	0	0.12	35	230.4	25.июл	
234	Минтай под маринадом	1/100	12,44	9,24	12,56	183	23	0,08	0	0,12	35	230,51	25,7	
	Хлеб пшеничный/рж	30/20	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		24,28	16,5	44702		67	8,28	0,4	21,23	115,04	421,44	44865	
						685,26								
						60%								
	Итого за день:					1146,27								

СТ

Неделя первая

3 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
269	Каша пшенная молочная	1/200	6,465	5,8	5,465	100,65	0	0,035	0	0	8,725	0	0	
759	Яйцо отварное	40	0,88	2,5	3,5	40	0,015	0,025	0,105	0,67	14,62	14,69	4,895	
	Батон Волжский	30	0,45	0	3,25	16,25	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
434	Чай с лимоном.	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		7,995	8,34	22,415	197,9	0,015	0,0725	0,205	0,67	24,945	25,565	9,02	
						28%								
	Обед:													
102	Суп Гороховый	1/270	5,49	5,28	16,33	134,75	0,00	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	
143	Рис отварной	1/180	19,92	13,30	8,11	185,50	6,67	7,27	0,00	29,27	23,31	275,62	18,57	
	Шницель куриный	1/100												
349	Компот из сухофрук	1/200	0,4	0,2	19	118	0	0	0	160	7,4	3,6	15,6	
	хлеб пшеничный/рж	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		27,608	18,778	56,439		6,6743	7,5436	0,4	195,08	75,189	409,9	85,971	
						503,247								
						72%								
	Итого за день:					701,147								

СТ

Неделя первая

4 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
303	Каша Рисовая молочная	220/5	6,76	1042	25,86	224,94	0	0,1	0	0,9	185,86	0	0	
392	Чай с сахаром	1/200	3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08		120	90	9	
1	Батон с колбасой отварной	25/25	5,3	8,26	14,8	155	0	0,09	1,84	0	11,2	59,9	9,2	
	Итого завтрак:		15,76	1050,9	61,26	482,54	0,2	0,23	1,92	0,9	317,06	149,9	18,2	
						42%								
	Обед:													
96	Рассольник Ленинградский	1/270	0,6	4,6	1,8	50,5	0,0	0,0	0,0	7,1	16,4	30,0	10,0	
291	Жаркое из Курицы	1/230	23,2	19,4	40,8	430,9	54,9	0,1	0,0	1,2	51,5	227,8	54,3	
349	компот из шиповника	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	хлеб пшеничный/рж	30/20	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		26,055	23,991	85,176		54,857	0,1436	0,5	16,279	91,33	321,28	89,761	
						662,332								
						58%								
	Итого за день:					1144,87								

Неделя первая

5 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
117	Каша Пшенная молочная	110/20	15,2	16,8	26,8	296,25	0,22	0,06	0,7	0,37	127,5	206,2	26,25	
494	Булочка московская	1/75	6,8	2,72	35	191	0,008	0,098	1,29	0,9	26,4	69,5	22,7	
434	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		22,2	19,56	72	528,25	0,228	0,188	1,99	4,07	157	275,7	49,79	
						32%								
	Обед:													
150	Суп рисовый картофельный	1/270	12,4	9,4	59,7	384,1	0,0	0,3	0,0	0,0	21,6	347,5	112,5	
65	Гречка отварная	1/180	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
658	Тефтели мясные	1/90	17,8	13,2	17,9	261,4	32,9	0,1	0,0	0,2	50,0	190,1	36,7	
759	Соус красный	1/15	0,29	0,83	1,17	13,33	0,01	0,01	0,04	0,22	4,87	4,90	1,63	
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	Хлеб пшеничный./рж	30/20	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		43,49	31,03	170,15	7	32,93	0,7	0,65	13,42	140,17	908	280,33	
						1147,1								
						68%								
	Итого за день:					1675,35								

Неделя вторая

6 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
364	Каша Дружба молочная	1/220	9,75	12,1	1,7	174,5	0,35	0,02	0,13	0,02	58,3	191	9,5	
3	бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0	0,048	0	0	8,1	0	9,9	
434	чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		12,35	20,74	26,5	361,5	0,324	0,098	0,13	2,82	69,5	191	20,24	
		%				33%								
	Обед:													
39	Борщ из свежей капусты	1/270	5,49	5,28	16,33	134,75	0,0030	0,23	0,00	5,81	38,08	87,18	35,30	
447	Макароны отварные	1/180	49,58	1,18	33,12	145,03	0,0538	0,01	0	3,46	54,39	0,34	12,88	
78 8	Гуляш из курицы	1/80	18,9	20,3	3,5	271,4	0,14	0,2	2,3	0,0	57,3	131,7	17,4	
349	Сок Фруктовый	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
4	Хлеб пшеничный/рж	2/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		76,216	26,729	95,542		0,130	0,525	2,7743	17,318	173,15	282,73	91,109	
						732,209								
		%				67%								
	Итого за день:					1093,71								

Неделя вторая

7 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
283	Каша Пшеничная молочная	200/7	6,48	2,89	16,47	108,2	2	1,2	2	0	11	1,8	1,3	
9	Бутерброд с сыром	30/17	15,2	8,6	47,4	235,2	0	0,098	0	0,126	214,34	0	46,4	
434	Чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1		0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		21,88	11,53	74,07	384,4	2	1,328	2	2,926	228,44	1,8	48,54	
						32%								
	Обед:													
196	Суп -Лапша	1/270	1,4	3,98	6,22	123,2	0	0,02	0	14,8	27,2	38	17,8	
252	Горох отварной	1/180	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
152	Биточки Мясные (соус)	1/80	24,7	22,4	6,0	210,3	0,0	0,2	0,0	1,6	30,5	243,4	32,5	
349	Компот из Шиповника	1/200	0,4	0,2	19	118	0	0	0	160	7,4	3,6	15,6	
	Хлеб пшеничный	30/40	1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		38,19	34,023	91,95		0,02	0,5225	0,4	176,4	88,75	606,46	172,41	
						823,71								
						68%								
	Итого за день:					1208,11								

Неделя вторая

8 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
188	Каша "Манная молочная	1/220	8,32	16	16,96	179,2	0	0,03	0	0	19,2	127,2	16	
65	Ватрушка из творога	1/75	9,94	7,48	47,78	307,26	0,02	0,24	0	0	17,3	278	90	
125	Чай с лимоном	30	0,45	0	3,25	16,25	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
434	Итого завтрак:	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1		0,84	
						543,71								
	Обед:					51%								
424	Рассольник	1/270	0,93	1,65	2	26,13	0,03	0,03	0,15	3,4	67,03	0,03	0,06	
42	Минтай с маслом слив	1/100	5,5	5,3	16,3	134,8	0,0	0,2	0,0	5,8	38,1	87,2	35,3	
	Рагу овощное	1/180												
349	Компот из сухофруктов	1/200	2,6	12,6	16,5	189,7	35,4	0,1	0,0	9,9	27,3	70,6	31,8	
	Хлеб пшеничный/рж	30/20	03.авг	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
	Итого обед:		1,8	0	13	65	0	0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
						525,594								
						49%								
	Итого за день:													
						1069,3								

первое

Неделя вторая

9 день

СТ

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
209	Каша Рисовая молочная	1/220	5,1	4,6	0,3	63	0,1	0	0,03	0	22	76,8	4,8	
622	Ватрушка с творогом	1/75	7,85	7,48	24,2	196	0	0,054	0	0,108	55,8	0	0	
434	чай с лимоном	1/200	0,2	0,04	10,2	41	0	0,03	0	2,8	3,1	0	0,84	*чай 1, сахар 15, лимон 7*
	Итого завтрак:		13,15	12,12	34,7	300	0,1	0,084	0,03	2,908	80,9	76,8	5,64	
						34%								
	Обед:													
206	Суп овощной на курином бульоне	1/270	1,8	4,9	125,3	102,5	0,0	0,1	0,0	10,3	44,4	53,2	26,3	
378	Плов из курицы	1/180	10,44	11,11	41,3	307	81	0,26	0	1,2	158,6	257,3	86,7	
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,48	0	29,6	116	0	0	0,1	8	17	20	9	
	Хлеб пшеничный	30/20	1,8	0	13	65		0,05	0,4		6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		14,533	16,023	209,15		81	0,36	0,5	19,488	226,38	374,03	138,45	
						590,5								
						66%								
	Итого за день:					890,5								

Неделя вторая

СТ

10 день

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	выход	пищевые вещества			ЭЦ (ккал)	витамины				Минералы			Набор продуктов (брутто)
			Б	Ж	У		А	В1	РР	С	Са	Р	Mg	
	Завтрак:													
492	Каша Ячневая молочная	1/220	12,44	9,24	12,56	183	23	0,08	0	0,12	35	133,1	25,7	
125	Батон Сыром и маслом	1/30/15/5	0,45	0	3,25	16,25	0	0,0125	0,1	0	1,6	10,875	4,125	
382	Чай с лимоном	1/200	3,7	0,6	20,6	102,6	0,2	0,04	0,08	0	120	90	9	*чай 2,, сахар 20*
	Итого завтрак:		16,59	9,84	36,41	301,85	23,2	0,1325	0,18	0,12	156,6	233,98	38,825	
						42%								
	Обед:													
86	Щи из свежей капусты	1/270	1,3	3,1	6,1	57,8	0,0	0,0	0,0	7,4	21,0	31,5	13,9	
227	Тефтели куриные	1/100												
302	Гречка отварная	1/180	2,6	12,6	16,5	189,7	35,4	0,1	0,0	9,9	27,3	70,6	31,8	
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,2	0,2	22,3	110	0	0,02	0	0	12	2,4	0	
	хлеб пшеничный/рж	30/20	1,8	0	13	65		0,05	0,4	0	6,4	43,5	16,5	
	Итого обед:		5,8671	15,909	57,94		35,429	0,1875	0,4	17,259	66,664	148	62,196	
						422,539								
						58%								
	Итого за день:					724,389								