

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РТ (Татарстан)
в Бугульминском Азнакаевском Бавлинском районах
(Бугульминском ГО) Давлетшин А.М.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

для организации питания детей с 7-10 лет в школе – интернате

УТВЕРЖДАЮ

Директор Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения «Сокольская школа – интернат для детей с ограниченными возможностями здоровья»
Олейникова Т.А.



№ тех. кар ты	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Кал-сть	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Угл-ды		В1	А	С	Е	Са	Р	Мg	Fe					
Завтрак															1 день				
106	Каша ячневая мол. с масл.	250	9,41	9,92	33,1	241,3	0,2	0,05	1,85	0,92	244,3	225,6	22	1,75					
114	Хлеб пшен./ржан.	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88					
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0					
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	287,7	421,1	62,8	3,5				
	Итого:		19,4	19,6	81,0	587,9	0,39	0,14	6,0	2,55	287,7	421,1	62,8	3,5					
Второй завтрак																			
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4					
607	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03					
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34					
Обед																			
27	Салат из свежей капусты	80	0,78	0,53	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,49					
33	Рассольник на мяс/бул	350	3,2	8,51	5,07	104,7	0,08	0,26	10,8	0,08	237,6	210,3	3,1	0,45					
201	Рис отварной с маслом	250	5,52	7,3	26,9	188	0,09	0,02	0,02	0,19	34,38	107,2	31,4	0,6					
114	Хлеб пшен./ржан	100	8,95	10,2	3,61	161,0	0,05	0,01	1,45	0,48	28,4	90,1	7,6	0,9					
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82					
	Итого:		28,3	28,3	119,8	832,9	0,53	0,29	15,0	3,87	389,6	581,1	97,6	4,26					
Полдник																			
168	Булочка	50	3,28	3,9	27,5	143,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4					
260	Молоко кип.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2					
	Итого:		8,88	10,3	36,9	259,9	0,26	0,11	2,04	0,21	252,46	194,7	28,08	0,5					

00	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0	0,3
	Итого:		15,9	15,9	87,8	532,7	0,33	0,1	8,4	2,0	147,9	257,8	58,0	0	0	0,3	
	Второй ужин																
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2	1,2	2,33	
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2	1,2		
	Итого за день:		77,1	75,2	424,5	2895,9	1,1	1,1	67,5	10,0	851,2	1466,0	406,0	13,1	100%		
	% выполнения:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%
	Завтрак																
49	Каша из геркулеса с мас.	250	4,8	10,0	29,6	110,0	0,14	0,04	1,85	0,92	108,1	140,0	12,0	5,0			
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88			
424	Яйцо отв.	50	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	0	27,1	58,8	0	1,2			
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04			
	Итого:		19,5	19,7	88,0	496,2	0,34	0,12	2,89	3,02	291,9	410,8	64,2	7,12			
	Второй завтрак																
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4			
609	Конд. изделие (печенье)	30	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03			
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34			
	Обед																
30	Салат из моркови с маслом	80	1,28	5,78	6,6	53,5	0,02	0	6,05	0,74	20,2	58,0	12,9	0,7			
3	Борщ на мясном бульоне	350	6,83	5,87	13,66	114,7	0,06	0,18	5,90	0,07	237,7	217,5	2,27	5			
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	112,0	0,04	0,02	1,14	0,37	48,2	97,1	10,8	2,7			
618	Тедгеля из мяса	80	5,8	8,53	0	110,3	0,1	0,05	2,0	0,32	0,8	43,3	7,33	3,4			
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82				
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0			
	Итого:		27,1	28,1	115,9	741,9	0,5	0,25	15,5	3,5	371,6	574,3	88,0	14,62			
	Полдник																
52	Ватрушка с творогом	70	6,25	12,3	20,4	240,9	0,06	0,07	0	1,0	85,7	150,0	15,0	0,66			
7	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29			
	Итого:		8,1	14,1	45,9	366,3	0,1	0,1	0,5	1,25	149,6	201,4	22,0	0,9			
	Ужин																
	Бефстроганов	50	8,32	5,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	3,24	1,4			
215	Овощное рагу с маслом	300	2,96	9,28	18,1	149,8	0,12	0,04	12,12	0,55	62,3	73,9	73,9	3,0			
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4			
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88			
	Итого:		18,6	16,24	77,5	567,7	0,36	0,07	16,5	2,61	155,8	221,8	83,8	5,68			
	Второй ужин																
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6			

		Итого за день:	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6
		% выполнения:	100%	100%	100%	100%	110%	100%	100%	110%	100%	100%	110%	100%
Завтрак														
236	Суп молочный рисовый	250	6,1	6,9	24,6	105,5	0,2	0,05	1,5	0,2	156,0	155,3	25,3	0,5
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		19,2	20,0	82,9	507,2	0,41	0,15	3,4	2,4	315,8	448,9	77,5	2,0
Второй завтрак														
608	Конд. издлеие (пряник)	30	1,4	1,8	23,2	100,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,4	1,8	46,6	198,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6
Обед														
103	Винерет	80	1,3	7,52	6,29	98,1	0,03	0	1,58	0,71	27,7	33,4	1,05	0,89
48	Дом. лапша на кур/бульоне	350	3,49	7,39	15,8	168,5	0,09	0,18	0,57	0,06	121,2	164,1	3,1	0,34
25	Капуста туш. с маслом	250	3,59	4,35	16,4	11,0	0,11	0,02	5,86	0,36	95,9	63,6	31,4	1,98
18	Курица отварная	100	8,9	7,3	-	137,2	0,08	0,1	2,8	0	23,5	198,0	3,2	0,6
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		27,2	28,3	117,7	874,2	0,59	0,3	11,3	3,63	333,0	617,5	93,4	6,63
Полдник														
567	Сосиска в тесте	80	11,2	18,5	34,3	389,0	0,06	0,07	0,04	0,04	81,1	148,2	0,08	0,4
501	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
	Итого:		11,4	18,5	49,3	449,7	0,1	0,1	3,3	0,04	86,6	156,4	4,5	1,3
Ужин														
77	Салат овош. с маслом	80	0,57	3,75	3,2	48,6	0,04	0	12,3	0,11	15,5	26,5	12,5	0,84
17	Запеканка картоф. с мясом	250	13,87	15,8	46,2	347,0	0,02	0,04	6,62	0,08	69,8	287,8	28,3	2,0
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
	Итого:		20,9	20,7	97,3	664,0	0,25	0,04	19,2	1,62	125,5	428,1	81,6	3,75
Второй ужин														
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2
% выполнения:														
			100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	110%

		5 день														
		Завтрак							Обед							
№	Наименование	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма
199	Каша пшенная мол.	250	12,5	14,0	41,0	204,6	0,31	0,06	1,8	0,9	234,3	260,5	47,0	3,1		
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88		
378	Чай сладкий с молоком	200	1,6	2,6	17,4	90,4	0,02	0,01	0	0,25	65,7	53,8	11,4	0,92		
	Итого:		20,5	18,0	91,3	502,2	0,5	0,07	1,8	2,88	334,9	419,9	94,8	4,9		
607	Конд. изделие (варфли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	0	42,1	0		
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4		
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4		
27	Сагат из свежей капусты	80	0,78	5,35	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,49		
148	Суп с вермеш. на мис/бул	350	8,01	10,7	9,2	182,1	0,05	0,28	0,8	0,07	221,3	178,9	2,16	0,7		
374	Жаркое по-домашнему	300	8,26	8,64	25,6	212,0	0,24	0,04	17,0	0,72	31,4	216,8	35,8	1,4		
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82		
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0		
	Итого:		26,9	26,6	119,0	773,3	0,06	0,32	40,3	3,91	341,9	569,2	93,5	5,41		
219	Сырники из творога.	80	6,1	16,4	13,7	260,4	0,1	0,05	5,3	1,2	19,5	81,5	14,6	1,3		
382	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,04		
	Итого:		9,4	19,9	38,9	359,8	0,12	0,1	6,3	1,8	141,3	187,9	30,4	1,3		
19	Котлеты рыбные	80	12,11	15,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	12,1	1,9		
204	Макаронны отв. с маслом	250	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7		
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88		
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87		
	Итого:		23,9	23,8	79,3	589,3	0,27	0,05	0,41	3,25	102,6	183,6	61,8	4,35		
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6		
	Итого:		4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6		
	Итого за день:		88,4	91,2	407,6	2608,8	1,1	0,59	72,8	12,6	952,7	1476,7	303,5	16,9		
	% выполнения:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	110%	100%	100%	110%	110%		
Завтрак																
297	Запеканка из творога со сгущенным молоком	300	15,1	20,5	39,6	260,7	0,1	0,4	16,2	2,1	219,7	289,0	30,8	3,4		
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88		
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87		
	Итого:		20,2	21,6	77,5	528,8	0,18	0,4	19,5	3,6	260,1	403,5	71,6	4,7		
	Итого за день:		108,6	112,8	485,1	3170,6	1,28	0,99	92,3	15,2	1212,7	1880,2	335,1	17,9		
	% выполнения:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	110%	100%	100%	110%	110%		

	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4	
30	Обед	Сагат овощной с маслом	80	0,57	3,75	3,2	48,6	0,04	0	12,3	0,11	15,5	26,5	12,5	
3		Борщ на м/б	350	0,83	5,87	114,7	0,66	0,18	6,9	0,07	237,7	217,5	2,27	0,84	
173		Плов с мясом	300	11,47	16,7	25,47	308,8	0,09	0	1,2	0,66	28,8	215,9	30,1	
114		Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	
59		Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	1,82	
	Итого:		28,75	28,0	122,1	823,5	1,1	0,18	20,85	3,34	346,7	618,3	99,5	5,1	
104	Полдник	Горячий бутерброд	120	9,5	12,0	28,1	207,0	0,06	0,08	5,3	1,2	121,6	176,6	32,1	
55		Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	
	Итого:		9,7	12,0	43,1	267,6	0,1	0,08	8,6	1,2	127,1	184,8	36,5	1,0	
14	Ужин	Ленивые голубцы с мясом	300	9,7	5,4	18,5	225,0	0,2	0,3	5,7	0,5	20,4	168,0	12,7	
60		Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0,2	0	0	0,88	
114		Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	
	Итого:		16,1	6,5	82,9	538,4	0,29	0,3	5,7	2,0	55,5	273,6	49,1	2,1	
118	Второй ужин	Фрукты (яблоко)	300	2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	
	Итого:		2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6	
	Итого за день:		79,4	70,0	414,2	2623,0	1,92	1,0	81,7	19,8	840,4	1635,1	293,0	17,5	
	% выполнения:		100%	100%	110%	100%	110%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	
	8 день														
199	Завтрак	Каша пшенная мол.	250	8,0	13,2	41,0	204,0	0,31	0,06	1,8	2,09	234,3	260,6	47,0	
114		Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	
55		Чай с лимоном	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,25	8,25	4,4	
424		Яйцо вар.	1 шт	5,1	5,0	0,3	63,0	0	0,06	0	27,1	58,8	0	0,87	
	Итого:		19,65	19,33	89,2	535,2	0,4	0,12	5,1	3,6	301,6	433,3	87,8	0	
609	Второй завтрак	Конд. изделие (печенье)	25	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	
537		Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	
	Итого:		2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34	
	Обед	Икра свекольная	80	1,31	5,99	3,12	91,68	0,02	0	13,36	0,46	31,98	38,33	11,64	
148		Суп с макар. из. на мяс/бул	350	4,60	5,8	18,11	122,0	0,06	0,28	0,8	0,07	180,3	178,9	2,16	
147		Рыба припуш.	100	8,2	8,5	7,0	137,3	0,09	0,06	7,23	0,04	64,6	55,1	10,8	
22		Картофельное пюре	300	3,26	5,22	26,4	165,7	0,17	0,02	1,14	0,37	48,3	97,0	10,8	

260	Молоко киш.	200	6,0	6,4	9,4	120,0	0,04	0,07	2,34	0,04	242,0	182,0	0,25	0,2
	Итого:		14,6	27,0	32,4	307,1	0,1	0,1	12,8	0,4	400,4	425,1	42,5	1,8
173	Ужин													
114	Плов с цыпленком	300	10,2	12,3	36,0	360,0	0,02	0,10	1,2	0	28,8	117,2	47,1	0,83
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		19,8	17,0	94,1	683,0	0,22	0,12	2,24	2,1	185,5	329,2	99,3	2,1
118	Фрукты (груша)	300	1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,0	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого:		1,2	0	32,1	133,2	0,06	0	15,5	1,09	37,0	48,0	16,0	6,9
	Итого за день:		86,4	93,0	409,8	2787,5	1,3	1,0	53,2	9,3	1207,0	1920,5	321,6	20,1
	% выполнения:		100%	100%	110%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%
	Завтрак													
106	Каша ячневая с маслом	250	9,41	9,92	33,1	141,3	0,2	0,05	1,85	0,92	244,4	225,6	22,0	1,9
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,8
7	Сыр	12	3,42	8,55	0	78,5	0,01	0,08	0,84	0,09	3,12	81,6	0	0
55	Чай с лимоном	200	0,2	0	15	60,96	0,01	0	3,3	0	5,25	8,25	4,4	0,8
	Итого:		19,4	19,6	81,0	487,9	0,39	0,14	6,0	2,55	287,7	421,1	62,8	3,5
608	Конд. изделие (пряник)	30	1,4	0,8	23,2	100,7	0,02	0	0	0	2,7	12,3	0	0,2
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4
	Итого:		2,4	0,8	46,6	198,3	0,04	0	4,0	0	18,7	30,3	10,0	0,6
27	Обед													
27	Салат из свежей капусты	80	0,78	5,35	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,4
33	Рассолыник на мяс/бул	350	3,2	8,51	5,07	104,7	0,08	0,26	10,8	0,08	237,6	210,3	3,1	0,2
201	Рис отварной с маслом	250	5,52	7,3	26,9	188	0,09	0,02	0,02	0,19	34,38	107,2	31,4	0,6
12	Гуляш из мяса	100	8,95	10,2	3,61	161,0	0,05	0,01	1,45	0,48	28,4	90,1	7,6	0,9
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,8	
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0
	Итого:		28,33	28,3	119,8	832,9	0,53	0,29	15,0	3,87	389,6	581,1	97,68	4,26
168	Плюшка	50	4,3	5,4	51,6	322,9	0,1	0	0	0	14,9	69,0	26,4	1,3
243	Какао	200	3,28	3,55	25,2	116,0	0,03	0,02	1,04	0,56	121,8	106,4	15,8	0,39
	Итого:		7,6	8,9	76,8	348,9	0,1	0,2	1,0	0,56	136,7	175,4	42,2	1,6
215	Ужин													
215	Овощное рагу с маслом	300	2,96	9,28	18,1	149,8	0,12	0,04	12,12	0,55	62,3	73,9	73,9	3,0
185	Колбаса отвар.	80	6,2	13,0	0	107,0	0	0	0,03	21,7	133,5	0	0	

10 день

114	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88
Итого:			15,61	23,4	74,5	526,2	0,29	0,04	12,2	1,92	119,1	312,5	60,7	2,78	
118	Фрукты (яблоко)	300	2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6	
Итого:			2,1	-	18,9	85,5	0,03	0,1	39,0	-	48,0	33,0	27,0	6,6	
Итого за день:			75,4	81,0	417,6	2479,7	1,4	0,7	77,2	8,9	999,8	1553,4	300,3	19,3	
% выполнения:			100%	100%	110%	100%	110%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%

11 день

Завтрак															
110	Макаронник	300	11,1	11,48	33,5	318,0	0,1	0,17	1,0	1,01	111,9	120,0	19,5	0	
114	Бутерброд с мас. и сыром	112	6,35	6,55	21,9	168,5	0,19	0	0,06	1,54	99,2	238	36,4	2,73	
259	Кофейный напиток	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29	
Итого:			19,3	19,8	80,9	611,9	0,31	0,18	1,56	2,8	275	409,4	62,9	3,02	
609	Конд. изделие (печенье)	25	1,6	4,5	15,0	78,0	0,02	0,06	0	0	28,5	55,4	12,0	0,03	
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4	
Итого:			2,6	4,5	38,4	175,6	0,04	0,06	4,0	0	44,5	73,4	22,0	0,34	
Обед															
77	Салат из свежкл с масл.	80	0,75	5,0	5,1	48,4	0	0,02	2,58	0,06	5,04	92,4	1,83	0	
5	Суп овощ. на мас/бул	350	4,8	5,1	16,4	109,0	0,02	0,17	17,3	0,3	157,3	183,9	2,92	0,42	
18	Пышенок отв.	100	8,9	11,0	0	116,5	0,07	0	0	0	140,2	97,5	19,2	0,72	
114	Хлеб пшен/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,8		
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0	
Итого:			29,66	29,6	129,0	833,3	0,11	0,21	20,33	4,0	387,0	577,6	87,5	4,6	
Полдник															
104	Горячий бутерброд	120	9,5	12,0	28,1	307,0	0,06	0,08	5,3	1,2	121,6	176,6	32,1	0,15	
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87	
Итого:			9,7	12,0	43,1	367,6	0,1	0,08	8,6	1,2	127,1	184,8	36,5	1,0	
Ужин															
147	Рыба припущенная	80	6,2	8,56	7,0	57,0	0,09	0,06	7,23	0,04	64,6	55,1	20,84	0,19	
22	Картофельное пюре	250	3,26	6,22	16,4	112,0	0,07	0,02	1,14	0,37	48,2	97,1	10,8	1,23	
114	Хлеб пшен/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	1,54	34,9	3,0	36,4	0,88		
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0	0,2	0	0	0,3	
Итого:			15,9	15,9	87,8	482,4	0,33	0,1	8,4	2,0	147,9	257,8	58,0	2,33	
Второй ужин															
118	Фрукты (апельсин)	300	4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6	
Итого:			4,5	0	25,2	111,6	0,08	0	20,0	0,8	16,0	56,0	13,0	0,6	

		Итого за день:		12 День		13 День																				
% Выполнение:		81,6	100%	81,8	100%	404,4	100%	2583,3	100%	0,9	100%	0,4	100%	62,9	100%	10,8	100%	997,5	100%	1559,0	100%	279,9	100%	11,8	100%	
Завтрак																										
199	Каша пшеничная мол.																									
114	Хлеб пшенич/ржан	250	8,0	13,2	41,0	104,0	0,31	0,06	1,8	2,09	234,3	260,6	47,0	2,10												
259	Кофейный напиток	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88												
	Итого:	200	1,85	1,77	25,5	125,4	0,02	0,01	0,5	0,25	63,9	51,44	7,0	0,29												
Второй завтрак																										
607	Конд. изделие (вафли)	50	2,24	2,96	30,5	175,0	0,06	0,05	0	0	0	42,1	0	0												
537	Сок	200	1,0	0	23,4	97,6	0,02	0	4,0	0	16,0	18,0	10,0	0,4												
	Итого:		3,24	2,96	53,9	272,6	0,1	0,05	4,0	0	16,0	60,1	10,0	0,4												
Обед																										
27	Салат из свежей капусты	80	0,78	5,35	5,0	27,8	0,03	0	2,06	0,62	24,5	15,1	0,98	0,49												
148	Суп с мак. изд. на мяс/бул	350	8,01	10,7	9,2	182,1	0,05	0,28	0,8	0,07	221,3	178,9	2,16	0,7												
374	Жаркое по-домашнему	300	8,26	8,64	25,6	212,0	0,24	0,04	17,0	0,72	31,4	216,8	35,8	1,4												
114	Хлеб пшенич/ржан	150	9,53	1,7	54,4	250,8	0,26	0	0	2,5	52,4	158,4	54,6	1,82												
59	Компот из с/ф	200	0,35	0	24,8	100,6	0,02	0	0,45	0	12,3	0	0	1,0												
	Итого:		26,9	26,6	119,0	773,3	0,06	0,32	40,3	3,91	341,9	569,2	93,5	5,41												
Полдник																										
168	Булочка домашняя	50	3,28	3,9	27,5	343,9	0,06	0,07	0,04	0,01	12,46	14,7	0,08	0,4												
60	Кисель	200	0,1	0	31,5	106,2	0	0	0	0,2	0	0	0	0,3												
	Итого:		3,4	3,9	59,0	450,1	0,1	0,1	0,04	0,01	13,0	14,7	0,1	0,7												
Ужин																										
19	Котлеты рыбные	80	12,11	15,83	3,05	113,1	0,05	0,03	0,31	0,52	42,6	24,3	12,1	1,9												
204	Макароны отв. с маслом	250	5,33	8,79	28,3	208,0	0,04	0,02	0	1,19	19,8	45,4	8,88	0,7												
114	Хлеб пшенич/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88	0,88												
55	Чай сладкий	200	0,2	0	15,0	60,96	0,01	0	3,3	0	5,52	8,25	4,4	0,87												
	Итого:		23,9	23,8	79,3	589,3	0,27	0,05	0,41	3,25	102,6	183,6	61,8	4,35												
118	Фрукты (бананы)	300	4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2												
	Итого:		4,5	1,5	6,3	288,0	0,12	0,36	30,0	1,2	24,0	84,0	126,0	1,2												
Итого за день:																										
	% выполнения:		78,1	75,0	416,9	2809,9	1,1	0,96	77,0	12,2	830,6	1329,2	381,8	15,2												
	Итого:		100%	100%	100%	100%	100%	100%	100%	110%	100%	100%	110%	110%												
Завтрак																										
49	Каша геркул. с маслом	250	4,8	10,0	29,6	110,0	0,14	0,04	1,85	0,92	108,1	140,0	12,0	1,6												
114	Хлеб пшенич/ржан	100	6,35	1,13	32,9	207,2	0,17	0	1,54	34,9	105,6	36,4	0,88	0,88												

Возраст 7-10 лет средняя таблица за 14 дней

День	калории	завтрак	II завтрак	обед	полдник	ужин	II ужин
1 День	2515,7	587,9	175,6	832,9	259,9	526,2	133,2
2 День	2895,9	584,5	272,6	833,3	384,8	532,7	288
3 День	2549,3	496,2	175,6	741,9	366,3	567,7	111,6
4 День	2981,3	507,2	198,3	874,2	449,7	664	288
5 День	2608,8	502,2	272,6	773,3	359,8	589,3	111,6
6 День	2773,6	528,8	175,6	748,5	483,5	549,2	288
7 День	2623,1	635,4	272,6	823,5	267,6	538,4	85,5
8 День	2577,7	535,2	175,6	868,1	359,9	527,3	111,6
9 День	2787,5	493,9	272,6	897,7	307,1	683,1	133,2
10 День	2479,7	487,9	198,3	832,9	348,9	526,2	85,5
11 День	2583,3	611,9	175,6	833,3	367,6	482,4	111,6
12 День	2809,9	436,6	272,6	773,3	450,1	589,3	288
13 День	2565,5	496,2	198,3	831,9	359,8	567,7	111,6
14 День	2833,3	577,2	272,6	874,2	376	564	85,5
Итого:	37584,6	7481,1	3108,5	11539	5141	7907,5	2232,9
	100%	20%	8,20%	30,70%	13,60%	21,00%	5,90%

День	за 14 дней
Белки	81
Жиры	82
Углеводы	404
Калории	2685
В1	1,3
А	0,8
С	71
Е	13
Са	1002
Р	1507
Мg	327
Fe	18

Возраст 7-10 лет сводная таблица за 14 дней

День	Калори	Завт рак	II завт рак	обед	Пол дник	ужин	II ужин	Белки	жиры	Угле воды	В1	А	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 День	2515,7	587,9	175,6	832,9	259,9	526,2	133,2	71,6	81,1	382,8	1,4	0,61	57,7	10,8	1100	1647,7	275,5	13,3
2 День	2895,9	584,5	272,6	833,3	384,8	532,7	288	77,1	75,2	424,5	1,1	1,1	67,5	10	851,2	1466	406	13,1
3 День	2549,3	496,2	175,6	741,9	366,3	567,7	111,6	80,4	82,6	390,9	1,3	0,5	59,4	21,8	1029,4	1537,7	293	29,2
4 День	2981,3	507,2	198,3	874,2	449,7	664	288	85,6	90,8	400,1	1,5	0,9	71,2	8,9	904	1765,2	393	15,4
5 День	2608,8	502,2	272,6	773,3	359,8	589,3	111,6	88,4	91,3	407,6	1,1	0,6	72,8	12,6	952,7	1476,7	303,5	16,9
6 День	2773,6	528,8	175,6	748,5	483,5	549,2	288	85,9	86,5	387,3	1,2	1,2	81,7	10,7	1054,9	1735,2	404,7	15,4
7 День	2623,1	635,4	272,6	823,5	267,6	538,4	85,5	79,4	70,0	414,2	1,9	1	81,7	19,8	840,4	1635,1	293	17,5
8 День	2577,7	535,2	175,6	868,1	359,9	527,3	111,6	83,5	81,6	407,9	1,7	0,7	68,3	11,5	1266,9	1702,1	327,6	13,4
9 День	2787,5	493,9	272,6	897,7	307,1	683,1	133,2	86,4	93,0	409,8	1,3	1	53,2	9,3	1207	1920,5	321,6	20,1
10 День	2479,7	487,9	198,3	832,9	348,9	526,2	85,5	75,4	81,0	417,6	1,4	0,7	77,2	8,9	999,8	1553,4	300,3	19,3
11 День	2583,3	611,9	175,6	833,3	367,6	482,4	111,6	81,6	81,8	404,4	0,9	0,4	62,9	10,8	997,5	1559	279,9	11,8
12 День	2809,9	436,6	272,6	773,3	450,1	589,3	288	78,1	75	416,9	1,1	0,9	77	12,2	830,6	1329,2	381,8	15,2
13 День	2565,5	496,2	198,3	831,9	359,8	567,7	111,6	80,4	75,5	387,9	1,42	0,6	79,2	21,6	1014,5	1430,9	239,9	31,1
14 День	2833,3	577,2	272,6	874,2	376	564	85,5	82	91,9	409,6	1,5	0,7	83,2	9,4	979,6	1775,5	359,9	21,1
Итого:	37585	7481	3108	11539	5141	7907	2233	1136	1157	5661	18,8	10,9	993	178	14028	21103	4578	253
	100%	20%	9%	30%	14%	21%	6%	81	82	404	1,3	0,8	71	13	1002	1507	327	18