

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГОКУ СКШ №4 г. Иркутска

Анучин И.В.

« 11 » *сентября* 20 *22* г.



**Примерное циклическое меню
горячего питания школьных завтраков, обедов и полдников
для организации питания детей 7-10 лет**

Сезон: Осенне-зимний

Возрастная категория: с 7-10 лет

Время пребывания обучающихся в ГОКУ СКШ № 4 г. Иркутска 6 часов, 5-ти дневная учебная неделя

Сборник рецептур блюд:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2011 г.
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва 2004 г.
3. Сборник рецептур на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Дели 2016

День 1
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																			
№ 111*	Горошек зеленый, консервированный промышленного производства	1/70	0,86	0,81	3,71	13,76	0,91	0,017	0,012	4,2	0	7,67	9,75	0,14	0,029	0,43	0,0022	0,00001	0,005
№ 210*	Омлет штучный с маслом сливочным	1/150/5	10,02	15,12	8,13	267,56	3,24	0,18	0,049	117	1,1	99,1	161,7	12,55	1,87	98,16	0,008	0,007	0,3
№ 179*	Кофейный напиток с молоком	1/180	3,15	2,61	20,91	90,8	1,3	0,043	0,015	45	0,1	65,77	40	8,7	0,13	64,31	0,007	0,00014	0,03
Проч. напитки	Хлеб пшеничный	1/30	2,17	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Проч. напитки	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
№ 131**	Апельсин	1/160	0,64	0,32	13,39	78,4	42,35	0,12	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	84,02	0,0047	0	0,014
Итого завтрак:			19,02	19,58	75,65	572,75	47,8	0,435	0,168	362,2	1,5	190,4	274,7	44,72	2,445	167,6	0,0313	0,00825	1,053
Обед																			
№ 42*	Салат картофельный с супенным огурцами и зеленым горошком	1/60	0,66	0,12	2,28	13,2	3,3	0,04	0,024	0	0	3,4	15,6	7,3	0,94	7,1	0,0023	0,001	0,012
№ 90*	Суп из овощей на мясном бульоне со сметаной	1/200/10	1,83	8,98	11,65	115,34	8,3	0,066	0,049	13,52	0,95	68,8	39,42	16,6	0,82	77,28	0,0018	0,00031	0,015
№ 259*	Жаркое по-домашнему	1/230	12,51	17,67	28,94	337,14	3,72	0,019	0,07	0	0,91	144,9	135,1	78,54	2,41	109,1	0,002	0,009	1,02
№ 389*	Суп овощной	1/180	0,9	0	18,18	26,32	3,6	0,019	0,019	0	0	7,2	12,6	8,2	0,97	75,5	0,008	0	0,027
Проч. напитки	Хлеб пшеничный	1/30	2,17	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Проч. напитки	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
Итого обед:			20,25	27,43	85,56	664,63	19,12	0,219	0,207	13,52	1,86	311,5	250,3	75,74	4,793	289,4	0,0235	0,01123	1,279
Полдник																			
№ 182*	Каша жидкая молочная мясная с маслом сливочным	1/150/3	3,64	6,26	21,96	159	0	0,06	0,03	42,9	0	10	21	6,71	1,45	0,5	0,0025	0,004	0,0097
№ 386*	Кисломолочный напиток (Сметана)	1/180	3,47	2,88	7,99	75,99	2,85	0,18	0,015	78,3	1,46	134,5	106,4	9,59	0,79	78,98	0,0039	0,0016	0,3
Проч. напитки	Хлеб пшеничный	1/30	2,17	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Итого полдник:			9,48	9,44	44,44	303,13	2,85	0,27	0,06	111,2	1,46	151,4	143,5	19,2	2,253	89,38	0,0074	0,0065	0,3147
Итого за день:			49,65	56,45	205,65	1540,51	69,77	0,924	0,435	487	4,82	653,2	668,5	139,7	9,491	646,4	0,0622	0,02598	2,6467

* - Сборник рецептур на производство для обучающихся по всем образовательным учреждениям Москва Десяти плюс 2017

** - Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Десяти плюс 2016

*** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных организациях "Хлебница-информ" 2004

Дань 2
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	В	Са	Р	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Заготовки																			
№ 14*	Мясно-овощной	170	0,88	4,25	1,13	40	0,21	0	0,01	0	0,12	2,4	3	0	0,25	3	0,0008	0	0,005	
№ 15*	Сыр-овощной	113	4,36	3,12	0	38,66	0,1	0,004	0,03	11,5	0,5	130	40	8,23	0,1	17	0,0005	0,0010	0,017	
№ 175*	Блюдо из мяса говядины, риса и картофеля с овощами (сметаной)	113005	4,14	5,62	29,63	184,54	0,65	0,068	0,095	23,56	0,24	91,14	106,33	23,17	1,77	31,81	0,009	0,303	0,14	
№ 684***	Мясной салат	1730	0,4	0,1	0,08	2,8	0,2	0,002	0,02	0	0	0,65	0,48	0,1	0	0,6	0	0	0	
Прим. мясное	Хлеб пшеничный	170	7,37	0,3	44,09	30,14	0	0,07	0,015	0	0	4,9	16,3	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0005	0,005	
Прим. мясное	Хлеб ржаной	170	1,96	0,36	66,02	51,99	0	0,017	0,03	0	0	10,3	11,4	4,1	0,04	10,3	0,0004	0	0,2	
№ 338 *	Железо	1700	0,64	0,64	15,62	75,2	12,23	0,043	0,032	0	0	28,8	11,77	14,4	1,02	167,48	0,0065	0	0,032	
	Итого заготовок:		13,87	16,59	72,97	474,53	13,39	0,196	0,256	113,06	0,86	257,16	212,6	85,82	4,391	236,87	0,0262	0,0058	0,599	
	Объем																			
№ 73*	Пюре картофельное	660	0,48	0,06	2,1	17	0,2	0,012	0,013	0	0	0	23	9	0,003	0,36	0,0124	0	0,017	
№ 113*	Суп-пюре овощной с курицей	120010	3,05	4,43	9,29	92,6	0,4	0,09	0,028	10	0,9	97,84	30,8	8,54	1,52	30,4	0,0017	0,00030	0,012	
№ 210*	Пюре картофельное с овощами сливочным	19003	10,06	12,69	12,31	224,33	0,2	0,048	0,1	29,22	0,18	41,09	100,93	35,32	1,24	168,59	0,0011	0,0036	0,36	
№ 310 *	Картофель отварной в масле сметаной	175005	2,81	4,31	25,04	142,35	0	0,15	0,094	0	0,05	44,64	79,27	19,32	1,015	125,4	0,008	0	0,003	
№ 309*	Пюре картофельное сливочным	1700	0,67	0,27	20,75	80,2	0	0,011	0,055	0	0	21,33	3,43	2,41	0,063	19,33	0,008	0	0,14	
Прим. мясное	Хлеб пшеничный	170	4,74	0,6	28,98	144,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,026	19,8	0,0013	0,0013	0,007	
Прим. мясное	Хлеб ржаной	170	1,98	0,36	40,02	51,99	0	0,045	0,01	0	0	10,5	11,4	4,1	0,04	10,3	0,0004	0	0,2	
	Итого объем:		22,85	22,72	108,66	730,75	58,9	0,352	0,359	30,22	7,13	270,2	298,48	84,71	1,942	379,58	0,0130	0,00026	1,842	
	Пюре																			
Прим. мясное	Укропная вода	1700	18,88	0	0,22	315	0,06	0,06	0,028	0	1,43	30	128	17,1	1,7	66	0,009	0,001	0,057	
№ 309*	Суп овощной	1700	1	0	23,4	105,6	0,9	0,044	0,038	0	0	40	23	6,4	0,11	70	0,004	0	0,001	
	Итого заготовок:		19,88	0	35,62	349,6	3,96	0,094	0,106	0	1,43	101	151	105,5	2,81	136	0,013	0,001	0,06	
	Итого заготовок:		56,6	57,51	215,25	1552,68	76,25	0,652	0,721	242,08	9,42	428,36	663,08	159,03	9,145	792,45	0,073	0,02206	2,301	

* - Сборник рецептур по производству кондитерских изделий общепитовых предприятий Москвы, Декабрь 2013.

** - Сборник рецептур по производству кондитерских изделий общепитовых предприятий Москвы, Декабрь 2016.

*** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебозавод № 2004".

День 3
Сезон: Осень-Зима

№ рецептура, сборник	Наименование Блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Бутерброд: Батон с маслом сливочным	130г/шт	1,88	5,99	11,91	108,8	0	0,027	0,016	40	0,12	6,72	18	3,36	0,1	12,9	0,001	0,0009	0,68
№ 223*	Пирожки из творога	1130	10,92	8,58	32	255	0,4	0,15	0,25	12,5	1,57	333,37	182,73	32,83	2,99	106,31	0,0002	0,006	0,00005
№ 596***	Сладко-молочный	130	0,8	1,1	6,3	26,7	0,1	0,1	0,025	0,05	0,017	3,37	12,73	2,85	0,056	6,51	0,0007	0	0
№ 309*	Вино зерновое	150	5,08	4,6	0,78	63	0	0,03	0,15	390	0,65	77	39,8	4,8	0,6	96	0,0009	0,0013	0,45
№ 176*	Чай с сахаром	1300	0,07	0,07	15	90	0,03	0	0	0	0	1,1	2,8	1,4	0	4,55	0	0	0,002
Пром. напиток	Чай фруктовый	130	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,043	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,3	0,0054	0	0,2
	Итого завтрак:		20,73	20,65	35,41	555,49	0,51	0,352	0,509	462,55	2,377	277,06	284,46	19,31	3,986	197,57	0,0106	0,0113	6,79205
	Обед																		
№ 30*	Осетинский суп-пюре	160	0,45	0,06	5,02	6	0,21	0,022	0,06	0	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6	0,002	0	0,009
№ 83*	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	9300/10	4,7	4,9	13,08	87,7	4,54	0,048	0,049	13,57	0,84	70,7	43,68	30,08	0,98	149,24	0,0042	0,000271	0,074
№ 209*	Рагу из овощей	1230	10,18	15,41	21,05	264,5	6,24	0,08	0,06	9,02	0,05	275,84	125,16	15,3	1,15	125,4	0,02	0,0002	0,5
№ 340*	Котлет из курятины	1180	0,77	0,045	27,62	114,8	0,6	0,013	0,03	0	0	33,41	24,9	14,55	0,067	108	0,006	0	0,1
Пром. напиток	Чай фруктовый	130	2,17	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	36,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. напиток	Чай фруктовый	130	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0054	0	0,2
	Итого обед:		17,48	21,075	91,38	595,13	15,59	0,23	0,144	13,54	0,89	410,85	252,64	57,67	2,59	402,64	0,0116	0,00631	1,138
	Вечеринг																		
№ 102*	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	1150/5	3,49	6,93	21,03	160,5	0	0,06	0,03	97,8	0	9,3	22,1	7,32	1,7	9,4	0,007	0,0013	0,069
№ 356*	Бисквитный пирожок (булочки)	1180	5,49	1,89	7,37	94,71	1,37	0,073	0,3	67,36	1,08	112,63	138,31	9,85	0,18	67,26	0,0048	0,0017	0,36
Пром. напиток	Чай фруктовый	130	2,17	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	36,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
	Итого в обеденк:		11,25	9,17	43,13	325,37	1,32	0,165	0,345	105,06	1,08	148,83	176,51	19,87	1,093	77,56	0,0078	0,0059	0,374
	Итого за день:		49,46	50,895	209,82	1475,96	17,44	0,747	1,09	281,15	4,347	816,74	713,61	116,86	8,469	677,77	0,06	0,02331	2,30405

* - Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москвы [Рецепты: 2017]

** - Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Москвы [Дети плюс: 2016]

*** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания общепитовых заведений "Хлебобулочная" 2011

Дель-4
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
№ 71*	Омлет натуральный (яично-сырный)	130	0,21	0,03	0,53	3,6	0,47	0,015	0,006	0	0	5,1	9	2,2	0,015	3,0	0,0009	0	0,0003
№ 305*	Рис припущенный	1750	3,93	4,29	36,66	199,95	0	0,024	0,018	0	0,05	2,41	60,6	17	0,51	40,24	0,0017	0,00001	0,005
№ 214*	Котлеты рыбные	150	10,08	11,56	10,26	202,08	0,18	0,032	0,11	19,1	2,93	30,97	94,91	24,27	1,22	170,14	0,0011	0,0046	0,41
№ 365**	Слоб белая пшеничной	140	0,24	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	0	0	4,69	1,36	1,13	0,063	6,35	0	0	0,004
№ 382*	Батон с маком	1750	4,07	3,33	17,57	118,6	1,57	0,055	0,17	44,4	0,1	172,71	54,53	21,33	0,17	76,33	0,001	0,00028	0,1
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	140	2,37	0,3	14,49	30,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	140	1,98	0,36	10,02	31,99	0	0,035	0,01	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,3	0,0002	0	0,2
	Итого в упаковке		22,88	21,47	91,03	665,64	2,33	0,205	0,353	71,5	3,08	182,78	269,34	72,93	2,331	317,06	0,0141	0,00579	0,727
	Обед																		
№ 32*	Салат из свеклы отварной	160	0,84	3,6	4,95	55,08	3,99	0,01	0,022	0	0	21,27	24,37	12,41	0,39	8	0,0074	0	0,019
№ 112*	Суп с макаронными изделиями, картофелем и говядиной	1200/15	2,04	4,32	17,55	87,2	3,86	0,074	0,04	0	0	73,6	46,18	9,04	1,33	78,5	0,0056	0,00029	0,07
№ 268*	Шницель из говядины с кислой капустой	1905	14,35	15,78	12,87	275,02	0,29	0,072	0,15	40,12	0,36	138,81	109,92	20,19	1,51	77,22	0,0029	0,0069	0,37
№ 321*	Капуста тушеная	1450	5,09	4,85	10,78	112,65	9,74	0,04	0,055	0	0,05	83,17	60,21	30,97	1,21	106,4	0,0016	0	0,005
№ 389*	Сок вишневый	1760	1,26	0,36	20,52	90,36	7,52	0,019	0,030	0	0	30,6	32,4	8,1	0,027	65,7	0,0036	0	0,0009
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	230	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,7	5,8	0,026	19,5	0,0018	0,0018	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	170	1,96	0,46	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0054	0	0,2
	Итого в обеде:		28,81	29,77	105,67	813,18	20,4	0,32	0,356	40,12	0,91	321,75	336,68	90,61	4,933	366,12	0,0283	0,00099	0,6219
	Полдник																		
Пром. выпуск	Печенье песочное	170	1,87	0,31	11,43	38	0,27	0,09	0,025	0	0	16,3	10	2,8	0,7	0,3	0	0,00095	0,015
№ 386*	Кисломолочный напиток (Творожок)	1130	3,21	4,49	7,56	91,0	0,53	0,036	0,22	69,83	1,56	222,2	165,6	12,88	0,17	72,54	0,0015	0,0018	0,36
№ 338*	Батон	1760	2,39	0,39	13,6	153,6	12,23	0,064	0,035	0	0	12,8	32,21	67,7	0,6	95,62	0,0036	0	0,16
	Итого в полднике:		9,47	5,99	52,58	330,4	13,03	0,19	0,32	79,82	1,56	252,3	197,81	82,38	1,47	168,66	0,0181	0,00275	0,538
	Итого за день:		61,16	57,23	249,29	1009,42	35,76	0,745	1,029	187,64	5,55	756,83	803,83	245,92	8,734	852,64	0,0525	0,01753	1,8839

* - Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москвы Дель-4 плюс 2017

** - Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москвы Дель-4 плюс 2016

*** - Сборник рецептур соли и сульфидных изделий для предприятий общественного питания при общепромышленных предприятиях "Хлебросоциформа" 2004

Дель 5
Сезон: Осень/Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	D	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Закуска:																			
№ 3*	Булгуровый салат с сыром	1,2075	7,61	4,97	9,48	99,2	0,08	0,032	0,064	41,2	0,3	123,76	38,3	9,96	0,36	35,37	0,0017	0,0026	0,69
№ 181*	Каша овсяная молочная из хлопьев крупы с маслом сливочным	1,1507	5,1	6,53	29,84	185,02	0,82	0,056	0,11	45,66	0,27	64,46	83,27	14,1	1,3	22,44	0,0078	0,0011	0,86
№ 634***	Чай без сахара	1,130	0,1	0,1	0,06	2,8	0,2	0,002	0,02	0	0	0,62	0,48	0,8	0	0,6	0	0	0
Прим. выпуск	Хлеб ржаной	1,30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,043	0,04	0	0	10,5	31,4	4,1	0,91	10,5	0,0064	0	0,2
№ 338*	Ассорти	1,260	0,64	0,32	18,39	78,4	42,35	0,17	0,047	0	0	0,18	15,71	13,83	0,37	28,02	0,0017	0	0,013
	Итого закуска:		16,16	14,35	47,81	437,41	43,45	0,255	0,271	47,06	0,27	231,52	189,66	42,99	2,57	103,01	0,0226	0,0039	4,381
	Обед:																		
№ 57**	Вареный картофель с овощами и сметаной	1,60	0,72	2,81	7,62	96,5	4,3	0,015	0,03	0	0	34	22,5	3,42	0,042	0,8	0,0034	0	0,01
№ 88*	Щи из свежей капусты с картофелем, говядиной и сметаной	1,29015/110	1,97	5,93	8,66	121,34	17,67	0,053	0,049	13,33	0,5	70,32	79,2	17,7	1,46	106,6	0,0025	0,0003	0,016
№ 264*	Котлеты рубленные из фарша	1,90	15,68	15,07	14,64	207,4	0,31	0,18	-0,15	48,42	0,74	10,33	72	19,98	1,02	55,78	0,0014	0,0033	0,3
№ 366**	Суп овощной	1,40	0,46	1,60	3,2	29,8	0,095	0,008	0,0072	9,6	0,01	6,15	8,59	0,6	0,0019	0,16	0	0	0,004
№ 309*	Макаронные изделия отварные	1,130	5,21	4,31	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	32,37	7,32	0,3	30,3	0,008	0	0,002
№ 348*	Каша из овсянки	1,180	0,34	0,025	29,84	122,2	0	0,025	0,021	0	0	20,31	19,35	-0,71	0,044	105,3	0,006	0	0,1
Прим. выпуск	Хлеб пшеничный	1,30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,07	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,073	9,9	0,001	0,0009	0,005
Прим. выпуск	Хлеб ржаной	1,30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,043	0,04	0	0	10,5	31,4	4,1	0,91	10,5	0,0064	0	0,2
	Итого обед:		29,03	26,265	114,91	807,92	18,025	0,462	0,3272	71,84	1,27	307,04	246,61	65,95	3,309	319,13	0,0256	0,00471	0,657
	Полдник:																		
№ 165*	Запеканка творожная с яблоками и сметаной	1,13015	4,27	12,51	28,38	231	10,70	0,12	0,09	37,5	0,8	55,25	85,11	17,12	0,44	31	0,0021	0	0,007
№ 379*	Булгуровый суп с овощами	1,180	1,25	2,67	20,91	90,6	1,3	0,044	0,015	-0,5	0,1	65,77	40	8,2	0,13	64,33	0,007	0,00034	0,03
Прим. выпуск	Хлеб пшеничный	1,30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,07	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,073	9,9	0,001	0,0009	0,005
	Итого полдник:		9,79	15,49	60,26	391,74	12,89	0,193	0,12	82,5	0,9	128,42	141,21	28,27	0,583	155,23	0,0101	0,00174	0,042
	Итого за день:		48,98	53,105	243	1647,07	73,565	0,91	0,7182	241,4	2,94	666,95	577,48	137,14	6,2789	677,45	0,0623	0,00882	4,062

* - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москвы Дельта-Осень 2017

** - Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москвы Дельта-Осень 2016

*** - Сборник рецептов блюд и напитков из меню для организации общественного питания при общепитательных организациях "Аэропорт-Фарм" 2004


Департамент
Связи с Овечьими-Возвратами

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F	
	Закуски																			
№ 3*	Буурброд. Салоное сало	1:30:15	3,64	4,02	9,48	99,2	0,00	0,032	0,004	41,2	0,5	125,76	39,8	9,96	0,36	55,57	0,0017	0,0028	0,00	
№ 224*	Закуска из творога с вареном со сливочным маслом	1:170:70	13,62	11,8	49,07	302,14	1,36	0,25	0,43	24,07	5,17	281,57	208,86	40,82	3,08	212,4	0,0005	0,0009	0,00062	
№ 209*	Вяленое мясо	1:40	5,08	4,6	0,28	63	0	0,01	0,10	100	0,65	22	36,8	4,8	0,6	86	0,0008	0,0042	0,45	
№ 681***	Чай без сахара	1:700	0,44	0,11	0,008	3,11	0,22	0,0077	0,027	0	0	0,68	0,53	0,89	0	0,06	0	0	0	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1:30	1,98	0,36	10,07	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,3	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0004	0	0,2	
	Итого закуска:		24,96	26,89	68,938	519,44	1,66	0,3592	0,726	165,27	4,52	440,51	336,39	60,56	4,01	315,08	0,0114	0,016	0,70002	
	Обеды																			
№ 70*	Одурен мясной пром. производства	1:60	0,48	0,06	5,92	6	0,21	0,012	0,06	0	0	13,8	14,4	0,81	0,36	0,6	0,002	0	0,009	
№ 98*	Суп крестьянский с крупой на мясном бульоне со сметаной	1:200:10	1,18	2,17	9,69	88,6	6,6	0,072	0,004	0	0	21,36	24,38	7,22	0,81	71,32	0,0025	0,00067	0,017	
№ 260*	Гуляш из говядины	1:100	14,55	16,79	4,29	241	0,92	0,01	0,07	0	0,98	191,80	104,15	22,03	1,06	81,5	0,003	0,005	0,76	
№ 102*	Капша гречневая рассыпчатая	1:120	4,6	0,09	38,64	283,75	0	0,2	0,11	0	0,05	34,82	201,92	75,82	2,56	109,5	0,0016	0,0007	0,64	
№ 148*	Котлета из курицы	1:150	0,34	0,1	23,6	98,4	0,44	0,0017	0,015	0	0	29,31	17,45	17,77	0,044	70,2	0,007	0	0,4	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1:30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,003	
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1:30	1,98	0,36	10,07	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,3	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0004	0	0,2	
	Итого обед:		25,5	25,87	106,35	799,88	8,17	0,3923	0,304	0	1,03	299,5	407,2	138,1	4,087	353,52	0,0255	0,00727	1,731	
	Полдники																			
№ 112*	Каша ячменная молочная с маслом сливочным	1:150:5	3,64	0,26	21,96	159	0	0,06	0,03	32,9	0	10	21	6,71	1,45	0,5	0,0025	0,004	0,0097	
№ 380*	Сыр перемытый	1:100	0,34	0,18	23,36	113,22	3,51	0,019	0,039	0	0	13	33,4	5,85	0,37	95,4	0,0036	0	0,015	
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1:30	2,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	2,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,003	
	Итого полдник:		6,55	6,74	63,81	342,36	3,51	0,109	0,064	32,9	0	34,9	60,5	15,46	1,833	105,8	0,0071	0,0009	0,0277	
	Итого за день:		57,01	53,5	239,098	1661,68	13,34	0,8605	1,094	198,17	5,55	774,91	804,09	206,12	10,73	774,4	0,044	0,02817	2,49872	

* - Сборник рецептур на производство для общественного питания образовательных учреждений Москвы Департамент 2017

** - Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях Москвы Департамент 2016

*** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общепитательных учреждениях "Хлебобулочное" 2004

День 7
Сезон: Осень-Зима

№ рецептурного сборника	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белок	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																			
№ 14*	Масло порционное	110	0,08	4,25	3,13	0	0,21	0	0,01	80	0,12	2,4	3	0	0,25	3	0,0028	0	0,003
№ 5*	Сыр порционный	115	4,26	5,32	0	0,66	0,1	0,004	0,054	11,3	0,5	1,20	40	8,23	0,3	15	0,0035	0,0029	0,017
№ 182*	Каша овсяная молочная порционная с маслом сливочным	1150/5	3,59	5,35	70,57	185,07	0,82	0,542	0,11	43,95	0,28	91,86	57,32	21,22	1,9	63,95	0,007	0,002	0,00
№ 182*	Каша овсяная	1100	4,07	1,33	17,57	118,6	1,57	0,035	0,17	44,4	0,1	127,51	54,55	21,11	0,47	76,53	0,001	0,0028	0,1
Пром. продукт	Хлеб пшеничный	150	2,37	0,3	34,09	76,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	3,9	0,013	9,9	0,001	0,0000	0,005
Пром. продукт	Хлеб ржаной	150	1,98	0,36	30,07	51,99	0	0,043	0,03	0	0	10,7	11,4	4,1	0,04	10,3	0,0004	0	0,2
№ 189*	Сыр творожный	1100	0,34	0,36	20,34	104,76	3,6	0,019	0,029	0	0	3,6	12,6	10,7	0,77	34	0,0036	0	0,018
	Итого завтрак:		16,09	19,67	98,12	617,22	6,5	0,215	0,488	159,76	1	387,47	244,97	74	3,693	234,68	0,0223	0,00508	0,425
Обед																			
№ 40*	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	160	0,56	0,14	2,1	13,4	2,5	0,02	0,014	2	0,0001	3,4	10,6	5,3	0,34	10	0,0023	0	0,012
№ 96*	Рагу овощное с говядиной и сметаной	1390/1530	1,9	7,06	13,92	175,44	3,3	0,08	0,053	13,32	0,65	84,24	45,38	14,34	1,34	101,2	0,0042	0,00058	0,018
№ 229*	Рисов. супчик с зеленью и мясом	1100	6,75	4,95	4,8	105	1,73	0,05	0,05	5,82	5,7	299,07	122,19	28,53	1,15	123,21	0,01	0,0097	0,51
№ 128*	Вареники соевые	1150	3,1	9,15	17,98	132,85	9,8	0,147	0,114	30	0,1	91,63	87,03	17,4	1,07	106,57	0,0016	0,0003	0,012
№ 140*	Компот из смеси сухофруктов	1180	0,65	0,09	32,01	132,8	0,72	0,015	0,023	0	0	32,47	23,41	17,45	0,014	109,8	0,007	0	0,1
Пром. продукт	Хлеб пшеничный	770	4,74	0,6	28,98	140,78	0	0,06	0,04	0	0	14,8	32,7	5,8	0,026	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром. продукт	Хлеб ржаной	130	1,98	0,36	10,92	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,7	11,4	4,1	0,04	10,3	0,0004	0	0,2
	Итого обед:		19,68	22,32	110,01	544,76	20,45	0,412	0,328	71,34	6,8501	479,13	352,32	92,92	3,96	403,08	0,0353	0,01238	0,859
Вечер																			
№ 146*	Кисломолочный напиток (Российский)	1140	5,21	4,49	1,56	93,8	0,51	0,036	0,22	69,82	1,58	123,2	105,6	12,88	0,17	72,54	0,0045	0,0018	0,36
№ 138*	Шоколад	1100	0,64	0,64	15,67	75,2	12,21	0,047	0,912	0	0	25,6	14,77	14,4	1,07	167,44	0,0055	0	0,032
	Итого ужин:		5,85	5,13	23,88	167	12,76	0,083	0,252	69,82	1,58	248,8	100,37	27,28	1,29	234,98	0,011	0,0018	0,392
	Итого за день:		42,42	47,12	230,11	1525,98	39,51	0,71	0,988	300,92	9,0140	1085,4	777,56	194,2	8,843	952,74	0,0686	0,01926	1,876

* - Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москвы Декабрь 2017

** - Сборник рецептур на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москвы Декабрь 2016

*** - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях "Хлебпромформ" 2004

День 8
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
	Завтрак																		
№ 71*	Омлет натуральный сытный (пудинг)	1/30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,47	0,015	0,006	0	0	5,1	9	2,2	0,015	3,0	0,0009	0	0,001
№ 304*	Рис отварной	1/150	3,65	3,37	36,68	209,7	0	0,025	0,019	0	0,04	1,36	60,94	14,33	0,52	40,57	0,0015	12,45	0,013
№ 334*	Литовский рыбный	1/90	0,93	12,15	11,38	190,83	0,18	0,052	0,078	17,97	3,06	29,84	89,7	24,27	4,2	174,09	0,0011	0,0036	0,64
№ 465**	Супе белая овсяная	1/40	0,34	1,4	1,46	19,48	0,11	0,004	0,004	8		4,09	1,76	1,13	0,063	6,75	0	0	0,004
№ 373*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	0,12	0,02	15,7	62	2,82	0	0	0	0,15	14,2	4,4	2,4	0,35	21,3	0	0	0,08
Прим. выпуск	Хлеб пшеничный	1/30	3,37	0,3	14,49	70,14	0	0,03	0,015	0	0	6,9	16,1	3,9	0,013	9,9	0,001	0,0009	0,005
Прим. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого завтрак:		17,52	19,63	89,8	607,74	3,58	0,151	0,152	25,97	5,25	72,59	215,3	51,33	2,201	266,91	0,0129	0,0045	0,945
	Обед																		
№ 75*	Вареники	1/60	0,38	0,05	7,1	12	0,2	0,01	0,001	1	0,0001	4	11	5	0,028	0,36	0,002	0	0,017
№ 108, 109*	Суп картофельный с каштаном и курью	1/200/15	4,39	4,21	13,22	108,6	3,66	0,18	0,058	15	0,02	34,14	70,48	18,40	1,3	88,26	0,0027	0,0008	0,016
№ 261*	Печень, тушенная в соусе	1/100	12,66	9,76	6,83	199	8,86	0,19	1,4	1970	6,8	225,62	163,3	14,8	1,6	100,3	0,01	0,016	1,18
№ 309*	Макаронные изделия отварные	1/150	5,51	4,51	26,44	168,45	0	0,055	0,025	0	0	4,86	37,17	7,12	0,5	30,3	0,008	0	0,002
№ 389*	Сок абрикосовый	1/180	0,9	0	18,18	36,32	3,6	0,019	0,019	0	0	7,1	12,6	6,3	0,97	75,5	0,008	0	0,077
Прим. выпуск	Хлеб пшеничный	2/30	4,74	0,6	28,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,026	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Прим. выпуск	Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0084	0	0,2
	Итого обед:		30,56	14,98	105,75	756,64	16,32	0,559	1,573	1988	6,8201	364,92	350,3	61,58	4,464	325,02	0,0409	0,0186	1,444
	Полдник																		
Прим. выпуск	Печенье сахарное	1/20	1,07	2,04	15,43	77	0,21	0,03	0,1	6	0	6,3	10	3,3	0,06	0,3	0,0014	0,001	0,027
№ 386*	Кислощелочный напиток (бифидо)	1/180	5,49	1,89	7,57	94,73	1,32	0,075	0,3	67,26	1,08	132,63	136,3	9,88	0,18	67,26	0,0048	0,0017	0,30
№ 338*	Битан	1/160	2,39	0,79	33,6	153,6	12,23	0,064	0,075	0	0	12,8	22,21	67,2	0,6	95,62	0,0056	0	0,16
	Итого полдник:		8,95	5,29	56,6	325,33	13,76	0,169	0,475	73,26	1,08	151,73	170,5	80,35	0,84	163,18	0,0118	0,0027	0,547
	Итого за день:		57,03	39,9	252,15	1689,71	33,66	0,879	2,2	2087	13,15	589,24	744	193,26	7,305	755,11	0,0656	0,0257	2,936

* - Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москва Десятилетие 2017

** - Сборник рецептов на производство для питания детей в дошкольных образовательных организациях Москва Десятилетие 2016

*** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах "Хлебобулочные" 2004

День 6
Сезон: Осень-Зима

№ рецептуры, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белок	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	І	Se	F
	Завтрак																		
№ 1*	Булочки-батоны с маковой начинкой	130/10	4,08	5,99	11,91	308,3	0	0,027	0,016	40	0,17	6,72	18	3,36	0,1	17,9	0,001	0,0009	0,08
№ 133***	Макаронные изделия с сыром	1/150	10,17	11,91	23,58	790,3	0,16	0,11	0,09	86,4	0,2	711,4	121,56	13,24	1,7	57,44	0,0015	0,0017	0,75
№ 378*	Чай с лимоном, с сахаром	1/180	1,27	1,13	13,31	67,81	1,13	0,03	0,13	8,37	0,1	105,99	47,69	12,89	0,034	129,43	0,007	0,00016	0,065
Прим. выпуск	Чай-рацион	1/30	1,35	0,36	10,02	51,99	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	8,1	0,30	0,3	0,004	0	0,7
№ 338*	Батон	3/160	2,59	0,79	33,6	153,6	12,27	0,064	0,075	0	0	17,8	22,31	57,2	0,6	93,62	0,0036	0	0,16
	Итого завтрак:		17,68	20,21	94,42	655	13,5	0,276	0,341	134,77	0,42	347,41	248,86	182,79	2,678	300,89	0,0235	0,00276	0,735
	Обед																		
№ 55*	Суп из свеклы с горошкой соевыми	1/60	1,21	1,74	5,87	44,16	0,73	0,006	0,025	3,4	0	5,62	29,88	0,12	0,074	0,08	0,013	0,008	0,006
№ 102*	Суп картофельный с говяжьим (говядина) и говядиной	1/200/15	4,39	4,21	13,22	308,6	3,66	0,18	0,058	0	0,01	34,14	70,48	18,46	1,24	88,26	0,0027	0,00025	0,014
№ 268*	Биточки из говядины	1/90	14,35	18,78	12,87	284,3	0,29	0,072	0,13	40,32	0,56	138,51	128,92	20,19	1,31	77,22	0,0029	0,0010	0,37
№ 367**	Салат овощной с оливками	1/40	0,58	2,83	3,05	47,96	0,34	0,011	0,014	16,64	0,07	9,44	14,69	2,39	0,0025	17,8	0	0	0,006
№ 302*	Батон гречневый рассыпчатый	1/150	4,6	6,09	38,64	243,75	0	0,2	0,11	0	0,03	34,82	203,92	75,82	2,56	109,3	0,0016	0,0007	0,64
№ 350*	Каша из пшеницы или ячменя	1/180	0,42	0,11	38,61	157,62	2,41	0,006	0,011	0	0	70,65	38,5	5,85	0,024	33,63	0,004	0	0,005
Прим. выпуск	Каша пшеничная	2/30	4,74	0,6	25,98	140,28	0	0,06	0,04	0	0	11,8	32,2	5,8	0,026	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Прим. выпуск	Каша рисовая	1/30	1,98	0,38	10,02	51,99	0	0,015	0,03	0	0	10,5	31,4	8,1	0,01	10,7	0,0004	0	0,2
	Итого обед:		32,79	34,72	153,24	1078,66	8,05	0,58	0,418	65,36	0,95	287,78	529,99	138,73	5,4265	356,39	0,0344	0,01115	1,25
	Ужин																		
Прим. выпуск	Сваренная масса	1/190	15,85	18	10,22	235	0,06	0,06	0,028	98	1,43	61	128	32,1	1,7	66	0,009	0,008	0,637
№ 389*	Сок абрикотовый	1/200	1	0	23,4	103,6	3,9	0,011	0,078	0	0	30	21	6,4	0,31	70	0,004	0	0,003
	Итого ужин:		19,85	18	35,62	348,6	3,96	0,104	0,106	98	1,43	101	151	18,5	2,01	136	0,013	0,008	0,66
	Итого за день:		70,36	72,93	283,28	2652,26	26,51	0,96	0,865	298,13	2,8	716,19	921,85	252,02	10,111	793,28	0,0709	0,02091	2,645

* - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москвы. Дели плюс 2017

** - Сборник рецептур на продукцию для питания детей и дошкольных образовательных организаций Москвы. Дели плюс 2016

*** - Сборник рецептур блинов и кушачных изделий для организации общего школьного питания при общеобразовательных школах "Хлебобулочная" 2004

День 10
Сезон: Осень-Зима

№ рецептура, сборник	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
			Белки	Жиры	Углеводы		С	В 1	В 2	А	В	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
Завтрак																			
№ 133*	Кукуруза консервированная пром. производства	1,60	1,24	1,24	8,87	24,16	0,71	0,000	0,025	8,3	0	5,62	29,88	0,12	0,024	0,09	0,013	0,0005	0,006
№ 110*	Омлет пшеничный с маслом сливочным	110,000	14,00	29,45	10,46	304,4	4,16	0,24	0,063	102,45	1,8	127,83	307,96	29	2,4	166,63	0,10	0,009	1,92
№ 190*	Каша пшеничная с маслом	1,200	3,5	2,96	23,23	100,68	1,54	0,047	0,016	98	0,14	73,07	44,44	9,1	0,14	71,47	0,0077	0,00037	0,033
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	1,90	2,77	0,3	45,99	70,14	0	0,01	0,015	0	0	6,9	16,1	1,9	0,013	0,0	0,001	0,0009	0,005
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1,70	1,98	0,36	10,02	51,90	0	0,025	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,5	0,0054	0	0,2
Итого завтрак:																			
Обед																			
№ 174*	Пюре картофельное пром. производства для детского питания	1,00	0,32	2,81	7,62	36,5	4,5	0,015	0,03	0	0	24	22,3	5,42	0,042	0,0	0,0024	0	0,01
№ 95**	Суп с рыбными консервами	0,200	6,87	6,72	12,46	133,8	0,29	0,08	0,116	12	3,6	136,24	41,22	7,88	1,51	6	0,0026	0,002	0,025
№ 268*	Каша овсяная паровая	1,90	13,1	13,11	5,94	180,75	0,76	0,045	0,1	31,06	0,96	146,61	88,87	19,01	1,18	113,8	0,0011	0,0042	0,19
№ 167**	Суп овощной с мясом	1,40	0,58	2,83	5,03	47,96	0,94	0,013	0,014	16,04	0,03	9,44	14,69	2,49	0,0025	17,8	0	0	0,006
№ 138*	Картофельное пюре	1,150	3,1	9,15	17,98	172,85	9,8	0,147	0,134	50	0,1	91,05	81,02	17,4	1,07	106,57	0,0016	0,0003	0,017
№ 110*	Каша пшеничная пром. производства	1,100	0,47	0,41	0,61	47,67	3,47	0,006	0,011	0	0	20,65	18,3	3,85	0,024	12,63	0,004	0	0,003
Пром. выпуск	Хлеб пшеничный	2,30	4,34	0,6	28,98	100,78	0	0,06	0,04	0	0	13,8	32,2	5,8	0,026	19,8	0,0018	0,0018	0,007
Пром. выпуск	Хлеб ржаной	1,30	1,98	0,36	10,02	51,09	0	0,045	0,03	0	0	10,5	31,4	4,1	0,04	10,3	0,0054	0	0,2
Итого обед:																			
Полдник																			
Пром. выпуск	Бранш	1,70	1,97	3,5	18,43	95	1,27	0,09	0,19	7	0	6,5	11	3,3	0,07	0,3	0,0012	0,00095	0,017
№ 386*	Каша пшеничная пром. производства	1,100	3,47	2,88	2,99	71,09	2,85	0,18	0,015	78,1	1,46	134,57	106,39	9,99	0,79	78,08	0,0039	0,0016	0,3
№ 330**	Желе	1,100	0,64	0,64	15,62	75,2	12,73	0,047	0,032	0	0	25,6	14,77	14,4	1,02	162,44	0,0065	0	0,032
Итого полдник:																			
Итого за день:																			
			60,71	68,53	237,75	1763,29	41,4	1,889	0,841	658,65	6,06	813,22	798,34	129,36	8,3415	788,8	0,0736	0,02192	2,068

* - Сборник рецептов на питание для обучающихся во всех образовательных учреждениях Москвы Дети зимы 2017

** - Сборник рецептов на питание для питания детей в детских домах, образовательных организациях Москвы Дети зимы 2016

*** - Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для организации общественного питания прообразовательных учреждений "Хлеб и пироги" 2004

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-11 лет

	Завтрак	Обед	Полдник
1 день	575	740	365
2 день	580	795	300
3 день	500	740	365
4 день	550	790	360
5 день	570	805	365
6 день	560	825	300
7 день	600	805	340
8 день	550	795	360
9 день	505	760	365
10 день	506	810	370
<i>Норма</i>	<i>500</i>	<i>700</i>	<i>300</i>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней</i>	<i>549,6</i>	<i>786,5</i>	<i>349</i>

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки	Жиры	Углеводы		С	В1	В2	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
НОРМА заправки 20-25%	18,4-19,25	18,8-19,75	67-83,75	470-587,5	12-15	0,24-0,3	0,28-0,35	140-175	2-2,5	220-275	220-275	50-62,5	2,4-3	220-275	0,02-0,025	0,006-0,0075	0,6-0,75
<i>Фактически среднее значение за 10 дней заправки 20-25%</i>	18,274	19,484	79,9218	565,157	13,287	0,28122	0,3325	174,381	2,1687	258,078	259,806	58,068	2,992	261,976	0,0215	0,007436	0,746307
НОРМА объема 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5	18-21	0,36-0,42	0,42-0,49	210-245	3-3,5	330-385	330-385	75-87,5	3,6-4,2	330-385	0,03-0,035	0,009-0,0105	0,9-1,05
<i>Фактически среднее значение за 10 дней объема 30-35%</i>	25,846	26,086	110,387	792,63	20,125	0,39303	0,45712	240,634	3	348,551	336,962	85,584	4,1961	358,281	0,03348	0,010412	1,01569
НОРМА водопоя 40-45%	7,7-11,55	7,9-11,85	35,5-50,25	235-352,5	6-9	0,12-0,18	0,14-0,21	70-105	1-1,5	110-165	110-165	25-37,5	1,2-1,8	110-165	0,01-0,015	0,0013-0,0045	0,3-0,45
<i>Фактически среднее значение за 10 дней водопоя 40-45%</i>	10,718	10,127	45,731	311,072	8,359	0,1704	0,2085	83,186	1,196	148,482	150,457	33,705	1,5962	190,851	0,01029	0,004429	0,59014
Норма 10 дней норма заправки, объема и водопоя 60-75%	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5	36-45	0,72-0,9	0,84-1,05	420-525	6-7,5	660-825	660-825	150-187,5	7,2-9	660-825	0,06-0,075	0,018-0,022	1,8-2,25
<i>Фактически среднее значение за 10 дней заправки, объема и водопоя 60-75%</i>	55,338	55,697	236,0398	1668,859	47,621	0,84465	0,99812	498,203	6,3647	755,314	747,225	172,357	8,7043	771,108	0,06327	0,022272	2,182187

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	Белки	Жиры	Углеводы	
НОРМА завтраки 20-25%	15,4-19,25	15,8-19,75	67-83,75	470-587,5
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки 20-25%</i>	18,774	19,484	79,9218	565,157
НОРМА обеды 30-35%	23,1-26,95	23,7-27,65	100,5-117,25	705-822,5
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней обеды 30-35%</i>	25,846	26,086	110,387	792,63
НОРМА полдники 10-15%	7,7-11,55	7,9-11,85	33,5-50,25	235-352,5
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней полдники 10-15%</i>	10,718	10,127	45,731	311,072
Итого 10 дней норма завтраки, обеды и полдники 60-75%	46,2-57,75	47,4-59,25	201-251,25	1410-1762,5
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней завтраки, обеды и полдники 60-75%</i>	55,338	55,697	236,0398	1668,859

Суммарные объемы блюд по приемам пищи 7-10 лет

	Завтрак	Обед	Полдник
1 день	575	740	365
2 день	580	795	300
3 день	500	740	365
4 день	550	790	360
5 день	570	805	365
6 день	560	825	300
7 день	600	805	340
8 день	550	795	360
9 день	505	760	365
10 день	506	810	370
<i>Норма</i>	<i>500</i>	<i>700</i>	<i>300</i>
<i>Фактическое среднее значение за 10 дней</i>	<i>549,6</i>	<i>786,5</i>	<i>349</i>

Диет. сестра