

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины							Микроэлементы							ХЕ
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	pp	Са	Mg	Р	Fe	І						
<i>День 1</i>																					
Завтрак	Каша гречневая вязкая безмолочная с растительным маслом	200	8,6	9,7	33,4	255	0,3	0	20	2,3	46	180	59	5	20	3					
		50																			
		3																			
		156																			
		0,5																			
		200	0,2	0	0,1	1	0	0	0	0,06	4	4	4	4	1	0	0				
		1																			
		210																			
		40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	50	1,15	0	0,6				
		10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	50	0,01	2	0	2	2	0	0					
450	12,3	19,3	52,9	434,5	0,45	0	70,15	2,37	81,2	200	115	115	7,15	20	3,6						
60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	0,12	14	25	8	8	1	1,8	0						
200	7,1	4,3	18,5	141,1	0,14	4,8	17,6	22,7	29,2	30,24	80,24	80,24	1,84	15,12	3						
15																					
2																					
50																					
12																					
1,6																					
0,6																					
10																					
144																					
90	16,3	14,62	12,72	248,2	0,14	0	0	2,76	28,8	28,8	184,8	184,8	1,68	15,12	1						
6,36																					
87,5																					
0,2																					
10																					
17																					
21																					
150	2,5	6,1	23,9	160,6	0,12	11	0	1	14	27	67	67	1	26,7	2						

Обед

картофель	181,6																			
соль йодированная	0,5																			
масло сливочное	6,8																			
<b>Компот из груши</b>	<b>200</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,5</b>	<b>24</b>	<b>0,01</b>	<b>2</b>	<b>1,4</b>	<b>0,1</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>0,9</b>	<b>1</b>					
Груша	25																			
сироп стевии	5																			
вода	190																			
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>3,4</b>	<b>1,3</b>	<b>19,3</b>	<b>103,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>29,2</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>1,15</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>					
всего обед	740	30	26,52	81,72	686,5	0,58	23,8	25,15	26,68	121,2	131,04	394,04	7,67	59,64	7,6					
Итого	1190	42,3	45,8	134,6	1121,0	1,0	23,8	95,3	29,1	202,4	331,0	509,0	14,8	79,6	11,2					

*День 2*

<b>Жаркое по-домашнему</b>	<b>200</b>	<b>20,40</b>	<b>15,80</b>	<b>20,60</b>	<b>306,30</b>	<b>0,13</b>	<b>10</b>	<b>20</b>	<b>3,1</b>	<b>24</b>	<b>41</b>	<b>238</b>	<b>3</b>	<b>20,9</b>	<b>3</b>					
мясо I категории	84																			
картофель	141																			
лук репчатый	17,0																			
масло сливочное	6,5																			
соль	0,2																			
лавровый лист	0,025																			
томатная паста	6,5																			
<b>Салат из белокочанной капусты</b>	<b>60</b>	<b>1,5</b>	<b>6</b>	<b>6,8</b>	<b>87,4</b>	<b>0,03</b>	<b>25</b>	<b>71,4</b>	<b>0,3</b>	<b>28</b>	<b>10</b>	<b>19</b>	<b>1</b>	<b>9,8</b>	<b>0</b>					
капуста белокочанная	93																			
лук репчатый	7,5																			
масло растительное	6																			
соль йодированная	0,2																			
<b>Чай с черникой</b>	<b>200</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>2,5</b>	<b>11,8</b>	<b>0</b>	<b>12</b>	<b>1,5</b>	<b>0,1</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0</b>					
чай черничный байховый	1																			
черника с/з	16																			
вода	180																			
сироп на стевии	5																			
<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>3,4</b>	<b>1,3</b>	<b>19,3</b>	<b>103,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>29,2</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>1,15</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>					
<b>Яблоко свежее</b>	<b>100</b>	<b>0,26</b>	<b>0,17</b>	<b>9,8</b>	<b>42</b>	<b>0,03</b>	<b>10</b>	<b>5</b>	<b>0,4</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>2,2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>					
всего завтрак	600	26	23	59	551	0	57	98	4	106	84	329	8	33	5					
<b>Огурцы свежие в нарезке</b>	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>1,8</b>	<b>9,1</b>	<b>0,02</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>0,12</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>25</b>	<b>1</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>					
<b>Ши из свежей капусты</b>	<b>200</b>	<b>1,7</b>	<b>4,9</b>	<b>5,8</b>	<b>73,6</b>	<b>0,04</b>	<b>9,8</b>	<b>0,8</b>	<b>3,06</b>	<b>37,2</b>	<b>25,8</b>	<b>97,8</b>	<b>2</b>	<b>6,2</b>	<b>1</b>					
вода	160																			
лук репчатый	16																			
масло сливочное	2,1																			
мясо I категории (оленина)	22,2																			
капуста	44,4																			
картофель	52																			
соль	0,5																			
масло растительное	2																			
<b>Бурый рис припущенный</b>	<b>150</b>	<b>3,50</b>	<b>5,20</b>	<b>28,20</b>	<b>206,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0,7</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>45</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>					

















Плов из отварной оленины	Плов из отварной оленины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	0,07	0	68	2,3	30	30	173	2	15,5	3		
	мясо I категории	73																
	рис	54																
	лук репчатый	15																
	масло сливочное	8																
	соль	0,2																
	вода	313																
	Завтрак	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	4,96	30,5	0	0	0	0,07	6	18	28	1	0	0	
		вода	5															
		цинкорий	5															
		вода	202															
		Хлеб ржаной	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6
			Груша	100	0,26	0,17	9,8	42	0,03	10	5	0,4	16	9	11	2,2	2	1
			всего завтрак	540	20,3	15,33	74,36	517,9	0,25	10	73,15	2,77	81,2	73	262	6,35	17,5	4,6
		Суп картофельный с фасолью	Суп картофельный с фасолью	200	6,98	4,42	16,8	134,96	0,1	3,8	22	0,64	32,6	27	104,4	2,4	14,7	1
картофель			54,4															
фасоль			16															
лук репчатый			15															
масло растительное			4															
бульон			140															
лавровый лист			0,004															
соль йодированная			0,5															
Овощное рагу	150		2,90	7,40	15,40	139,70	0,07	12	91	0,9	60	29	69	0	25,4	2		
капуста	47																	
картофель	65																	
лук репчатый	20																	
соль йодированная	1																	
масло растительное	3																	
вода	25																	
Котлеты, рубленые из говяжьего/оленьего сердца	Котлеты, рубленые из говяжьего/оленьего сердца	90	11,1	11,5	14,5	216	0,14	0	0	2,76	28,8	28,8	184,8	1,68	15,12	1		
	сердце гов/олень	87,5																
	лук репчатый	10																
	масло растительное	6,4																
	соль йодированная	0,2																
	сухари панировочные	10																
	Хлеб пшеничный	17																
	Компот из яблок и слив	200	0,2	0,1	5,5	42,5	0	2	2,5	0,1	9	6	7	0	0,9	1		
	яблоки сливы	25																
	сироп стевии	5																
	вода	202																
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6		
	всего обед	680	24,58	24,72	71,50	636,66	0,46	17,80	115,65	4,40	159,60	106,80	415,20	5,23	56,12	5,6		



		Итого	1220	44,88	40,05	145,86	1154,56	0,71	27,80	188,80	7,17	240,80	179,80	677,20	11,58	73,62	10,2	
		День 8																
Завтрак	Каша овсяная вязкая на воде с растительным маслом	200	4,7	8,4	50,7	296,7	0,04	0	0	0,9	18	14	61	1	26,7	3		
	крупа овсяная	50																
	вода	156																
	масло растительное	6																
	соль йодированная	0,5																
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1	0	0	0	0,06	4	4	4	4	1	0	0	
	чай черный байховый	1																
	вода	210																
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6		
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	50	0,01	2	0	2	0	0	0		
Киви	100	0,26	0,17	9,8	42	0,03	10	5	0,4	16	9	11	2,2	2	1			
всего завтрак	550	8,66	18,17	80	518,2	0,22	10	55,15	1,37	69,2	43	128	5,35	28,7	4,6			
Огурец свежий нарезка	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	0,12	14	8	25	1	1,8	0			
Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,2	12,96	99,01	0,04	3,8	22,4	0,4	12,2	12,8	35,8	0,4	10,3	1			
картофель	55																	
лук репчатый	20																	
масло подсолнечное	4																	
бульон	150																	
соль	0,5																	
мука пшеничная	6																	
масло сливочное	0,7																	
вода	10																	
Каша перловая рассычатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	0,04	0	23	0,8	20	41	141	1	15	2			
крупа перловая	50																	
масло сливочное	2,8																	
масло растительное	2																	
соль йодированная	0,4																	
вода	120																	
Печень по-строгановски	90	13,6	9	2,7	148,9	0,23	23,8	6,7	6,6	8,6	14,2	232,5	5,04	15,4	0,2			
печень	96																	
мука	7																	
масло растительное	1,6																	
масло сливочное	1,8																	
томатная паста	2																	
вода	30																	
лук репчатый	9																	
Кисель из кураги	200	1,8	0,1	5,5	102,2	0,03	1	129	0,9	52	34	47	1	0	1			
вода	190																	
крахмал	5																	
сироп стевии	5																	

Обед







	всего завтрак	555	12,46	10,66	64,82	406,3	0,32	10,5	5,15	1,56	219,2	53	419	7,65	42	4,6
	<b>Салат из пекинской капусты</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>3</b>	<b>4,6</b>	<b>48</b>	<b>0,015</b>	<b>1,32</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>	<b>13,2</b>	<b>13,8</b>	<b>13,8</b>	<b>0,8</b>	<b>7,32</b>	<b>0</b>
	соль йодированная	0,5														
	перец зеленый сладкий	20														
	пекинская капуста	30														
	салат	23														
	масло подсолнечное	4														
	лук репчатый	11														
	<b>Суп картофельный с горохом</b>	<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>4,3</b>	<b>18,5</b>	<b>141,1</b>	<b>0,14</b>	<b>4,8</b>	<b>17,6</b>	<b>22,7</b>	<b>29,2</b>	<b>30,24</b>	<b>80,24</b>	<b>1,84</b>	<b>15,12</b>	<b>2</b>
	горох	15														
	зелень	2														
	картофель	50														
	лук репчатый	12														
	масло растительное	1,6														
	соль	0,6														
	сахари пшеничные	10														
	вода	144														
	<b>Капуста тушеная</b>	<b>150</b>	<b>3,60</b>	<b>5,00</b>	<b>15,80</b>	<b>122,10</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	<b>14,3</b>	<b>0,7</b>	<b>8,3</b>	<b>27</b>	<b>61</b>	<b>1</b>	<b>25,4</b>	<b>2</b>
	капуста	193														
	томатная паста	10														
	масло растительное	6														
	лук репчатый	20														
	соль йодированная	0,5														
	вода	25														
	<b>Бифстrogанов из оленины</b>	<b>100</b>	<b>15,2</b>	<b>13,1</b>	<b>2,5</b>	<b>188,4</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>	<b>3,6</b>	<b>2</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>158</b>	<b>2</b>	<b>14,3</b>	<b>0,2</b>
	мясо оленина 1 кг	91,2														
	лук репчатый	5														
	петрушка	1,6														
	вода	110														
	мука пшеничная	1,3														
	масло растительное	2														
	соль	0,2														
	<b>Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите</b>	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>12,4</b>	<b>54,5</b>	<b>0,01</b>	<b>80</b>	<b>98</b>	<b>0,2</b>	<b>11</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>
	шиповник	21														
	сироп шиповника на сорбите	5														
	вода	185														
	<b>Хлеб ржаной</b>	<b>40</b>	<b>3,4</b>	<b>1,3</b>	<b>19,3</b>	<b>103,5</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>0,15</b>	<b>0</b>	<b>29,2</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>1,15</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>
	сироп шиповника на сорбите	750														
	вода	30,70														
	<b>Итого</b>	<b>1305</b>	<b>43,16</b>	<b>37,66</b>	<b>137,92</b>	<b>1063,90</b>	<b>0,78</b>	<b>131,62</b>	<b>299,90</b>	<b>27,28</b>	<b>415,80</b>	<b>162,04</b>	<b>785,04</b>	<b>15,44</b>	<b>104,14</b>	<b>10,4</b>



День	Вес блока (заграк +обед)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамини										Микроэлементи				
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	pp	Ca	Mg	P	Fe	I	XE					
1 день	1190	42,3	45,8	134,6	1121,0	1,0	23,8	95,3	29,1	202,4	331,0	509,0	14,8	79,6	11,2					
2 день	1340	65	66	202	1766	1	41	149	35	375	414	877	21	106	10					
3 день	1300	38,06	46,17	140,20	1200,60	0,60	54,32	401,50	5,57	307,00	171,40	509,60	11,90	90,08	9,20					
4 день	1235	63,6	47,4	156,8	1308,8	1,2	26,9	92,0	10,5	434,6	244,4	1106,6	14,2	109,3	12,2					
5 день	1290	37	49	167	1339	1	46	340	5	333	174	514	13	104	11					
6 день	1205	37,9	41,09	140,47	1123,6	0,87	97,8	183,2	8,55	370,6	194,8	845,3	15,1	84,2	9,2					
7 день	1220	44,88	40,05	145,86	1154,56	0,71	27,80	188,80	7,17	240,80	179,80	677,20	11,58	73,62	10,20					
8 день	1290	36,96	37,67	155,86	1186,11	0,73	44,6	242,4	10,19	205,2	169	659,3	14,94	71,2	9,4					
9 день	1130	56,90	49,70	133,20	1227,20	0,65	19,40	134,40	7,81	183,00	148,40	689,60	9,70	84,64	10,20					
10 день	1305	43,16	37,66	137,92	1063,90	0,78	131,62	299,90	27,28	415,80	162,04	785,04	15,44	104,14	10,40					
Всего за 10 дней	12505	465,8	460,44	1514,36	12491,39	8,66	512,94	2126,55	146	3067	2188,52	7172,62	142,45	906,14	103,4					
Среднее	1250,5	46,578	46,044	151,436	1249,139	0,866	51,294	212,655	14,6	306,7	218,852	717,262	14,245	90,614	10,34					
Норма по СанПиН 2.32.4.3590.20	1200	46	47,4	167,5	1175	0,6	30	350		550	125	550	6	100	11					
Выполнение, %	104,2	101,3	97,1	90,4	106,3	144,3	171,0	60,8		55,8	175,1	130,4	237,4	90,6	94,0					

XE - норма в заграк не более 5 единиц, обед не более 6 единиц.

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА  
7-11 лет детям города

Наименование продукта	Норма на 1 реб. г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Угле-водн., г	Энерге-тическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400	0	100	34,0	13,0	193,0	1 035,0
Хлеб пшеничный	75	87	73,4	50	104	75	73,4	67	75	77	60	741,8	99	99	78,6	34,1	353,1	2 032,5
Мука пшеничная	7,5			1,3		3			13		1,3	18,6	25	25	1,8	0,2	12,6	96,8
Крупя (злаки), бобовые	22,5	50	52	58	69	50	126	54	100	54		613	272	272	72,6	14,0	379,4	1 934,1
Макаронные изделия	7,5					51						51	68	68	5,0	0,4	34,9	163,2
Картофель	93,5	231,6	193	52	279	82	52	119,4	55	249	50	1363	146	146	18,9	0,9	179,7	801,8
Овощи разные, зелень	140	72	266,2	309,1	77	133	88,7	92	89	29,5	314	1480,5	106	106	20,3	0,0	58,4	314,0
Фрукты свежие	92,5	25	100	100	25	125	125	125	100	25	100	725	78	78	2,9	2,9	85,6	326,3
Фрукты сушен. курага	9			15		25	21		15		21	122	0	0	3,7	1,4	50,1	227,5
Соки фруктовые (сладкие)	100											0	0	0				
Мясо	42	87,5	157	20	199,5	94	73	73	96	196,5	91,2	991,7	236	236	155,9	95,8	0,0	1 485,5
Субпродукты	18			91				87,5				274,5	153	153	49,1	10,2	14,5	348,6
Рыба	29											0	0	0				
Молоко, кисломолочные продукты	225											0	0	0				
Творог	25											45	90	90	8,1	0,3	0,7	38,7
Сыр	5				15		15					0	0	0				
Сметана	5											0	0	0				
Масло сливочное	15	16,8	15,5	16	12,8	14	10	8	12,5	29,5		135,1	90	90	0,8	98,1	1,1	890,3
Масло растительное	9	10,96	10	12	11	20	22	13,4	14,4		19,6	133,96	148	148	0,0	133,1	0,0	1 198,0
Яйцо	0,5											0	0	0				
Сахарный песок	15											0	0	0	0,0	0,0		
Кондитерские изделия	5											0	0	0				
Чай	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	160	160	1,5	0,0	0,5	8,0
Какао	0,5											0	0	0				
Кофейный напиток	1							5				5	50	50				
Соль	1,5	1,1	2,1	1,8	2	1,3	1,5	1,9	1,4	1,5	1,8	16,4	109	109				
Крахмал	1,5			5		5			5			15	100	100				
Итого за 10 дней																		
															453,2	404,4	1 363,6	10 862,3
															45,3	40,4	136,4	1 086,2
															среднее			
															норма по СанПиН			
															38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410