

ДИРЕКТОР КООБЕ «КОРРЕКЦИОННАЯ ШКОЛА №1»

Для детей с ограниченными возможностями

Григориченко С.И.



Примерное 20-ти дневное меню для организаций питания

Для обучающихся муниципальных общеобразовательных организаций

Петропавловск-Камчатского городского округа

(возрастная группа 7-11 лет)

УТВЕРЖДАЮ

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР ООО «ЕДА-ЕСТЬ»



Успенев А.М.

2023

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Дата: апрель

Номер: 1

№ реч.	Пример пищи, индивидуального бренда	Масса продукта (г)	Питательные вещества (г)			34 (мг)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
15M	Сыр полутвердый	15	3,45	4,43		54,0	0,01	0,11	43,2	0,08	132	35	5,25	0,15		
215M/ДСЖ	Запеченная из водопроводной воды котлета, 150/30	180	23,75	13,85	30,03	3456,33	0,09	4,36	87,7	0,62	215,58	293,0	38,84	0,08		
37M/ДСЖ	Чай с сахаром, 200/1	200	1,82	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	72,48	56,64	12,30	0,91		
42M/ДСЖ	Булочка сахарная	50	4,52	4,93	27,69	173,9	0,11	0,07	5,2	1,01	124,26	94,52	36,06	1,14		
33M	Гречка	100	6,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3		
Итого за Завтрак		545	33,97	24,56	82,76	700,48	0,25	10,37	150,82	2,17	603,32	537,15	104,41	5,48		
Обед																
32M/ДСЖ	Салат из свежих овощей, помидоры и капуста	80	1	5,08	2,2	36,53	0,03	28,3	97,34	2,51	39,46	24,01	13,79	0,62		
59M/ДСЖ	Рисовый плов с говядиной (порция порция) с говядиной отварной, 200/0	210	3,05	7,78	13,73	135,89	0,20	14,04	182,4	2,37	13,34	86,92	25,23	1,25		
26M/ДСЖ	Запеченная из водопроводной воды котлета (печенная) с сосиской свинойно-говядиной, 240/20	270	24,15	17,36	42,78	426,95	0,56	76,94	8614,85	4,45	45,58	471,43	69,73	9,47		
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8		
		Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,65	47	0,03		0,28	4,6	17,4	8,6	0,4		
		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,3	0,6	19,82	99	0,06		0,7	14,5	7,5	23,5	1,95		
33M	Рисовый	100	6,4	0,4	10	47	0,03	10	3	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Обед		910	35,29	31,64	118,19	906,37	0,98	132,78	9099,59	10,69	145,5	608,76	135,85	18,59		
Полдник																
40M/ДСЖ	Пирожок с яблоком и сахаром	75	9,78	7,63	25,48	208,34	0,26	1,44	30,3	1,01	14,86	100,94	14,34	1,35		
37M/ДСЖ	Чай с сахаром и лимоном, 200/1	200	0,26	0,03	11,26	47,79		2,0	0,5	0,01	8,08	9,78	5,24	0,9		
30M	Каша	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8		
Итого за Полдник		375	10,04	8,06	44,54	303,13	0,28	183,94	47,8	1,32	62,94	144,72	44,36	3,08		
Итого за день		1820	80,10	54,66	245,49	1809,88	1,51	327,09	9293,51	14,16	771,76	1390,64	324,84	27,26		

Возрастная группа 1-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: среда

Неделя: 1

№ рек.	Пример тип. энергетической группы	Масса продукта (г)	Питательные вещества (г)					ЭД (ккал)	Витаминизация (мг)					Минерализация (мг)				
			Б	Ж	У	Е	Т		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
14М	Молоко стерилизованное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		45	0,1	2,4	3	0,05	0,02					
24М/ДСЖ	Колбаса вареная (не дымящая, мясная, тонкая) с оружем свиным, 80/20	120	13	6,7	13,48	186,67	0,14	1,18	18,9	3,08	32,94	159,68	30,56	1,10				
12С/М/ДСЖ	Картофель отварной	150	3,14	6,05	25,2	186,18	0,19	30,8	8,23	17,2	91,57	36,46	1,4					
37С/М/ДСЖ	Чай с лимоном, 200 г	200	0,3	0,06	12,5	53,93		30,1	0,11	7,08	8,75	4,91	0,94					
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06		0,52	8,2	34,8	12,2	0,8					
33С/М	Сметана	100	0,49	0,4	9,80	47,0	0,03	10	0,2	15	11,0	8,0	2,20					
Итого за Завтрак		620	20,50	22,99	80,43	615,76	0,42	72,03	132,28	4,24	84,52	309,08	98,18	6,46				
Обед																		
43М/ДСЖ	Салат из овощей с укропом (капуста, помидор, огурец, свекла)	60	0,62	5,18	2,71	60,91	0,02	14,02	20,68	3,33	16,14	17,86	9,12	0,35				
50М/ДСЖ	Борщ с капустой и картофелем с укропом со сметаной, 200 г	225	3,57	10,19	10,31	147,93	0,25	16,53	180,38	2,01	29,57	80,81	24,08	1,20				
382М/ДСЖ	Пельмени мясные отварные с маслом, 240 г	245	25,64	20,13	50,11	483,83	0,71	2,94	51,2	1,4	39,03	264,87	37,89	3,57				
342М/ДСЖ	Каша из черной смородины, 200 г	200	0,2	0,08	12,44	52,89	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,6	5,2	0,29				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47	0,03		0,26	4,6	17,4	6,6	0,4					
	Хлеб ржаносечечный	50	3,3	0,6	19,82	88	0,09		0,7	14,5	7,5	23,5	1,86					
13С/М	Грибы	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3				
Итого за Обед		900	35,51	36,88	115,36	838,36	1,13	78,89	257,67	7,23	140,32	478,64	119,4	10,08				
Полдник																		
222М/ДСЖ	Пудинг творожный	75	12,89	9,43	12,3	168,27	0,14	4,32	66,05	0,34	170,49	157,52	17,61	0,54				
	Молоко натуральное	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		246	150	30	0,2				
13С/М	Биточки	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6				
Итого за Полдник		375	21,69	13,03	38,50	374,27	0,15	7,52	90,05	0,74	266,46	339,52	64,86	1,34				
Итого за день		1865	77,70	72,60	235,28	1928,39	1,70	158,49	490	12,21	613,51	1157,14	290,24	17,96				

Воспалительная	7-11 лет
Сезон	ОЗНЧ-99/00-06/07-08/09-10

Donnerstag:

№ разр.	Привл. спец. нелинейные элементы	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)					Энерг.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	С4 (глюк.)	В1		С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
1.4М	Мясо говяжье	10	0.06	7.26	0.13	86.1		45	0.1	2.4	3	0.05	0.02					
1.5М	Сыр пастеризованный	15	3.48	4.43		54.5	0.81	0.11	43.2	0.08	132	75	6.25	0.15				
2.10М	Омлет нежирный	50	4.84	5.8	0.9	75.19	0.03	0.17	102.88	0.24	36.26	79.69	6.09	0.8				
1.72М	Хлопья кукурузные с маслом	200	6.45	4.59	22.76	160.02	0.3	2.16	170.14	0.23	220.11	113.04	28.34	3.46				
3.77М	Чай с сахаром и молоком 200г/1	200	0.26	0.03	11.26	47.19		29	0.5	0.01	6.08	9.78	5.24	0.8				
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.06			0.52	9.2	34.9	13.2	0.8				
3.30М	Гречка	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	3	2	0.4	19	16	12	2.3				
Итого за завтрак		616	18.87	22.80	64.67	544.7	0.42	10.63	363.7	1.53	427.04	301.81	70.17	8.51				
Обед																		
2.4М	Салат из овощей помидоров и огурцов	60	0.76	3.1	2.73	42.7	0.03	11.79	40.77	1.58	18.02	28.63	13.30	0.60				
98.8М	Суп картофельный с рисом и говядиной со сметаной 200г/10	220	3.90	8.28	12.03	141.36	0.18	16.64	181.32	2.36	30.9	77.64	21.84	1.00				
3.22М	Куриное филе в сметанном соусе	90	16.14	13.43	0.71	183.71	0.07	0.17	67.24	0.67	136.44	79.17	18.09	0.68				
2.82М	Макароны отварные	150	5.83	0.58	37.37	172.14	0.09			0.8	11.81	46.49	8.59	0.86				
3.68М	Напиток из шиповника 200г/1	200	0.54	0.22	18.71	69.03	0.01	180	130.72	0.81	8.93	2.72	2.72	0.91				
	Хлеб пшеничный	20	1.56	0.2	9.66	47	0.03			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4				
	Хлеб ржанопшеничный	50	3.3	0.6	19.82	99	0.06			0.7	14.5	75	23.5	1.85				
3.38М	Рисово	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0	5	0.2	16	11	9	2.2				
Итого за Обед		690	32.45	27.86	110.34	932.04	0.31	158.6	435.05	7.06	246.2	450.78	104.51	8.20				
Полдник																		
59.2М	Питание сырым	75	10.31	8.15	24.18	221.86	0.07	0.23	85.35	1.08	182.36	148.70	15.67	0.65				
	Сыр фрутовый	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		0.2	14	14	8	2.3				
3.38М	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04	10		3.4	8	28	42	0.9				
Итого за Полдник		375	12.81	8.85	65.39	406.93	0.13	14.23	85.33	1.68	204.56	180.75	65.67	4.05				
Итого за день		1.630	63.63	60.51	240.90	1787.50	1.06	273.39	884.08	13.34	677.8	1033.34	240.25	20.78				

Воспаление	7.11 net
Диагностика	0.08 net-3.00 net-0.00 net-0.00

Hedberg, T.

Неделя 1																	
№ п/п	Приведите наименование бригады	Время погрузки (ч)	Полученные результаты (т)				Зал. (мол.)	Бригады (м/ч)				Материальные ресурсы (ч/т)					
			Б	В	Ж	У		Г1	С	А	Е	Дв	Р	Мд	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
140М	Полное сырое мясо	10	0,08	7,25	0,15	55,1		45	0,1	2,4	3	0,05	0,02				
340М/ОСЖ	Батиска на углях	90	14,3	6,85	5,55	154,72	0,09	0,5	9,9	0,7	12,62	135,03	19,8	0,95			
140М/ОСЖ	Рез. сырое	150	3,07	8,42	17,94	163,55	0,13	35,75	703,28	0,35	40,53	85,09	40,81	1,37			
350М/ОСЖ	Казно на котле, 20011	200	3,87	3,1	16,19	109,45	0,04	1,3	22,12	0,11	155,45	118,2	31	1,01			
	Хлеб пыльный	40	3,15	0,4	19,32	84	0,05			0,52	9,2	34,5	13,2	0,5			
330М	Резерв	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	15	11	9	2,2			
Итого за Завтрак		550	24,38	25,43	72,96	532,22	0,35	50,35	755,41	5,48	205,2	355,12	113,55	6,35			
Обед																	
540М/ОСЖ	Салат из морков. картофеля и моркови с луком	60	1,25	7,30	3,75	55,20	0,03	1,89	553,65	2,13	21,94	30,51	55,3	4,5			
104М/ОСЖ	Ом. картофельный с капустой приправленной, 200200	220	2,05	7,49	17,44	149,57	0,25	16,04	155,55	2,35	23,52	101,35	28,51	1,54			
255М/ОСЖ	Жирное мясо-картофель (с маслом специи)	240	25,20	16,2	29,11	352,39	1,0	31,25	304,30	1,52	35,75	327,1	75,50	4,85			
340М/ОСЖ	Морков. супчик, 20011	200	0,14	0,1	12,82	53,09		3	1,5	0,2	5,33	5,2	1,4	0,11			
	Хлеб пыльный	20	1,55	0,2	9,55	47	0,03			0,25	4,5	17,4	6,5	0,5			
	Хлеб пыльно-сырный	50	3,3	0,5	19,82	89	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,55			
335М	Гречка	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	15	12	2,3			
Итого за Обед		890	34,53	32,15	102,74	545,5	1,38	57,19	1028,61	5,55	127,57	579,54	202,34	15,52			
Полдник																	
421М/ОСЖ	Берков. картофель с горохом	75	7,55	11,22	22,29	201,29	0,05	6,15	43,35	2,55	47,74	55,03	11,45	0,55			
	Сметана	200	5,4	5	21,5	155	0,05	1,8	40		24,2	195	30	0,2			
335М	Аппетит	150	1,35	0,3	12,15	54,5	0,05	50	12	0,3	51	34,5	19,5	0,45			
Итого за Полдник		420	14,41	16,52	55,04	453,79	0,2	51,95	95,35	3,15	120,74	303,33	60,95	1,34			
Итого за день		1505	74,22	75,11	241,74	1951,35	1,53	205,51	1505,40	17,15	577,5	1277,25	377,15	23,52			

Возрастная группа 7-11 лет
Средне-зачисленный

Дети: подопытные

Наблюдение: 2

№ п/п	Примерный состав группы	Масса продукта (г)	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)					Минеральный состав (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
1.00	Молоко сладкое	10	0.08	7.25	0.13	66.1			45	0.1	2.4	3	0.05	0.02		
1.00	Сыр полужирный	15	3.48	4.43		54.6	0.04	0.11	43.2	0.08	132	75	5.24	0.15		
2.00	Яблоко сладкое	40	5.08	4.5	0.28	62.8	0.30		104	0.24	22	76.8	4.8	1		
1.50	Каша овсяная молочная из смеси круп, 200/05	210	6.11	6.80	38.44	242.54	0.13	4.3	45.07	0.26	127.76	186.77	36.4	0.8		
3.70	Чай сладкий, 200/11	200	0.25	0.05	11.62	48.63		1.15	1.06	0.07	7.03	3.55	4.85	0.85		
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.36			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8		
3.30	Груша	160	0.4	0.3	10.3	47	0.32	5	2	0.4	18	16	12	2.3		
Итого за Завтрак		595	18.56	23.90	80.49	675.67	0.75	7.96	249.33	1.87	379.41	371.73	78.89	5.95		
Обед																
6.00	Суп картофельный с бульоном (порошок) с грибами, 200/15	80	3.7	3.47	5.87	69.51	0.36	7.38	107.61	1.73	14.86	64.72	25.15	0.59		
1.00	Суп картофельный с бульоном (порошок) с грибами, 200/15	215	8.6	7.98	15.42	190.09	0.4	9.5	179.32	1.56	28.54	104.19	34.77	1.81		
2.00	Котлеты говяжьи на масле поджаренные с соусом сметанным томатным, 30/30	120	15.9	14.91	13.89	254.41	0.53	2.96	8	1.02	24.86	176.15	30.75	2.51		
1.70	Каша гречневая рассыпчатая	150	6.95	4.72	31.46	196.84	0.34		18.1	0.48	12.7	165.25	110.06	3.7		
3.40	Салат из моркови, 200/11	200	0.78	0.05	18.63	78.89	0.32	0.5	67.45	0.63	24.33	21.9	15.75	0.51		
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.85	47	0.30			0.26	4.6	17.4	6.6	0.4		
3.30	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3.3	0.8	16.42	96	0.36			0.7	14.5	75	23.5	1.95		
	Рисово	300	0.4	0.4	10	47	0.36	30	5	0.2	15	11	9	2.2		
Итого за Обед		915	19.20	32.33	124.65	651.84	1.42	30.6	387.88	6.73	140.54	637.82	252.58	13.78		
Полдник																
4.12	Пюре картофельное	80	9.49	12.39	22.76	237.9	0.14	2.35	45.8	1.55	146.8	143.2	18.55	1		
3.70	Чай с сахаром и лимонном, 200/11	200	0.25	0.03	11.26	47.79		2.9	0.5	0.01	6.03	5.78	5.24	0.9		
3.30	Рисово	100	0.4	0.4	9.8	47	0.36	30	5	0.2	15	11	9	2.2		
Итого за Полдник		380	10.15	13.42	43.32	332.69	0.17	15.26	51.3	1.56	170.98	168.98	32.8	4.1		
Итого за день		1570	67.81	69.58	246.45	1903.2	1.34	52.42	689.31	10.31	630.91	1778.33	362.36	23.63		

Воспитатель гимназии	7-11 лет
Специалист	Дети с умственной отсталостью

Днем: второе

Неделя: 2

Наименование		Микроэлементы донора (мкг)															
№ п/п	Группы крови, место-нахождения группы	Возраст (лет)	Пол (мкг)			Пол (мкг)			Пол (мкг)			Пол (мкг)			Пол (мкг)		
			В	Ж	У	В	Ж	У	В	Ж	У	В	Ж	У	В	Ж	У
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
1	Молоко цельное	10	0,06	7,25	0,13	66,1			46	0,1	2,4	3	0,05	0,02			
2	Сыр твердый, 150/30	180	36,80	14,68	28,16	355,77	0,1	0,79	78,5	1,57	230,84	320,70	35,76	0,93			
3	Чай с молоком, 200/11	200	1,62	1,42	13,74	75,65	0,02	0,83	12,82	0,06	71,43	58,64	12,24	0,91			
4	Булочка с изюмом	50	4,77	2,73	30,80	165,15	0,03	0,15	7,06	1,28	23,36	51,14	8,82	0,64			
5	Рисовый	100	0,40	0,6	9,80	47,0	0,03	10	5	0,2	16	11,0	8,0	2,20			
Итого за Завтрак		540	33,67	28,33	82,22	708,17	0,24	11,73	143,35	3,21	344,86	414,43	86,01	4,70			
Обед																	
1	Суп из свежих помидоров и картофеля	60	0,7	4,09	2,28	49,84	0,05	36,10	106,18	2,13	14,3	13,73	9,51	0,47			
2	Ориентировочная с рыбными деликатесами (на 100/100)	750	6,14	6,78	14,74	144,69	0,15	16,14	171	2,65	19,69	100,56	29,71	1,04			
3	Плов с овощами, грибами, 90/150	240	23,50	16,35	40,69	402,06	0,18	3,2	773,4	3,46	28,19	283,11	61,13	1,63			
4	Натюрморт, 200/11	200	0,48	0,16	21,67	53,99	0,02	84,59	69,46	4,36	12,16	12,32	4,96	0,54			
5	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4			
6	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,3	0,8	19,32	99	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,86			
7	Гречка	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3			
Итого за Обед		860	35,55	28,47	119,16	863,36	0,50	140,0	1124,05	10,07	112,40	513,11	147,43	6,36			
Ужин																	
1	Биточки с картофелем	100	6,61	7,17	44,16	267,82	0,09	1,04	35,36	2,36	105,81	111,59	17,01	0,69			
2	Запеканка	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	182	32	0,2			
3	Каша	100	0,8	0,4	6,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,3			
Итого за Ужин		400	13,81	12,57	60,26	416,92	0,17	162,61	94,36	2,96	381,51	337,89	74,71	1,06			
Итого за день		1820	54,24	57,37	261,54	2008,5	0,91	344,37	1366,77	16,66	638,89	1360,26	287,46	14,72			

Воспаление	7-11 лет
Сон	Утром 6-8 часов, вечером 10-12 часов

Pharmaceuticals: 4000

Итого: 2

Непродик. 2										Минеральные вещества (мг)									
№ рец.	Привед. пища, эквивалентные блюда	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)			ЗУ (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
140/1	Молоко сладкое	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	9,05	0,02					
150/1	Сыр голландский	15	3,45	4,43		24,6	0,01	0,11	45,2	0,08	1,32	75	5,25	0,15					
200/1	Яблоко сладкое	40	3,06	4,6	0,28	62,5	0,03		104	0,24	22	78,8	4,8	1					
174/1	Чай с сахаром и лимонным соком (сладкий) 200/1	210	5,74	6,53	45,44	264,14	0,07	1,3	44,5	0,31	128,57	34,14	6,56						
177/1	Чай с сахаром и лимонным соком (сладкий) 200/1	200	0,26	0,03	11,26	47,78		2,8	0,5	0,01	8,08	9,78	0,24	0,5					
333/1	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,6					
	Рисовый	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	3	0,2	16	11	9	2,2					
Итого за Завтрак		315	16,20	23,64	86,23	636,43	0,2	14,31	242,2	1,46	316,25	392,20	74,80	5,63					
Обед																			
524/1	Салат из свеклы с капустой (сладкий)	60	1	5,11	4,94	88,95	0,03	5,9	8,95	2,29	17,09	26,48	14,23	0,8					
824/1	Борщ с капустой и картофелем с курицей (сладкий)	225	3,57	10,19	10,21	147,83	0,25	16,53	189,39	2,09	39,52	80,81	24,09	1,20					
226/1	Выпечка: булочки с сахаром (сладкий) по рецептам	120	17,08	17,15	3,19	238,98	0,83	3,5	6	0,76	23,4	197,24	28,38	2,6					
220/1	Макароны отварные	150	5,83	0,69	37,17	175,14	0,09			0,8	11,81	46,48	8,56	0,86					
342/1	Колбаса вареная 200/1	200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13					
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	8,65	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4					
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,8	19,82	99	0,09			0,7	14,3	75	23,5	1,55					
339/1	Гречка	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	18	16	12	2,3					
Итого за Обед		925	33,72	34,39	108,68	881,17	1,15	34,06	189,04	7,20	136,56	464,42	116,59	10,23					
Полдник																			
222/1	Пирог творожный	75	12,89	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,05	0,34	110,49	157,52	17,66	0,54					
138/1	Айришский	200	5,4	5	8,2	106	0,05	1,6	40		23,6	152	32	0,2					
	Запеканка	100	0,5	0,3	15,4	72	0,05	6	5	0,4	30	22	17	0,6					
Итого за Полдник		375	18,78	15,03	35,90	366,27	0,15	7,92	110,03	0,74	173,49	317,52	66,63	1,34					
Итого за день		1975	71,21	72,95	220,82	1885,87	1,5	58,28	551,29	9,46	631,29	1198,12	257,83	17,2					

Возрастная группа	7-11 лет
Сезон	03.04-31.05.09-2023 г.г

Домы: ГИТИС

Heavenly 2

Название: 2										Минеральные вещества (мг)									
№ п/п	Полное наименование блюда	Масса порции (г)	Показатели качества (г)					Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Эт (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
240.0	Средний завтрак с мясом говяжьим, 2015	56	8.50	17.09	0.73	208.52	0.16	0	23.5	0.27	13.87	110.34	14.12	0.95					
147.0	Картофель запеченный с луком	150	4.5	3.5	36.68	200.22	0.27	45	6.75	1.55	24.34	130.94	51.06	2.04					
382.0	Каша из манной, 200/11	200	3.87	3.1	16.79	109.45	0.04	1.8	22.12	0.11	125.45	110.2	31	1.01					
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.06			0.52	5.2	34.6	13.2	0.8					
338.0	Гречка	100	0.4	0.3	10	47	0.32	5	2	0.4	19	16	12	2.3					
Итого за Завтрак		585	20.43	24.79	83.22	657.19	0.36	61.3	50.37	2.85	191.86	408.28	122.18	7.1					
Обед																			
48.0	Суп вегетарианский (картофель, лук, морковь, капуста) (горшечный вариант)	60	1.28	5.11	3.76	66.19	0.04	16.1	168.5	2.31	25.06	28.03	12.4	0.42					
102.0	Суп картофельный с брокколи (фасоль) с картофелем, 200/10	200	4.41	8.8	17.40	155.47	0.25	5.8	161.2	2.39	38.40	141.02	34.33	1.50					
206.0	Рыб из осетра с огурца, 240	240	22.19	19.4	20.53	341.62	1.05	61.03	321.29	1.88	42.21	246.28	53.47	2.92					
342.0	Морковь отварная, 200/11	200	0.14	0.1	12.62	53.09		3	1.8	1.2	5.33	3.2	1.4	0.11					
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	5.66	47	0.03			0.28	4.8	17.4	8.6	0.4					
	Хлеб ржаной цельнозерновой	50	3.3	0.8	19.82	89	0.09			2.7	14.6	75	22.5	1.96					
338.0	Рисово	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	2.2	16	11	9	2.2					
Итого за Обед		680	31.27	33.78	83.60	815.37	1.5	88.93	680.90	8.02	146.13	621.93	140.7	9.9					
Полдник																			
34.0	Бутерброд с мясом говяжьим и сыром жирным	55	6.77	10.53	11.52	175.93	0.06		65.65	1.54	119.06	82.5	14.45	2.4					
306.0	Чай с лимоном, 200/1	200	0.3	0.08	12.5	43.93		30.1	25.01	0.11	7.08	8.75	4.91	0.54					
338.0	Гречка	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	2	0.4	19	16	12	2.3					
Итого за Полдник		356	9.47	10.69	34.32	276.96	0.1	36.7	112.66	2.05	144.13	107.25	31.38	5.64					
Итого за день		1 620	63.17	69.46	221.13	1749.42	2.15	195.38	1407.02	12.82	482.12	1037.46	284.24	22.64					

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Дети, кандидаты

Несение 3

№ п/п	Пример знака, наименование группы	Масса продукта (г)	Полосы неустойчивости (г)			34 (верт)	Витаминизация (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14М	Масло сливочное	10	0,06	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02		
15М	Сыр полутвердый	15	3,46	4,43		54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15		
20М	Яблоко свежее	40	5,06	4,6	0,26	62,8	0,03		104	0,24	22	70,8	4,3	1		
173М/ОСЖ	Капуста брокколи замороженная по пищевой норме с ароматом, 200/5/10	220	5,9	4,53	46,59	23144	0,16	1,63	25,5	1,01	37,37	150,48	32,24	2,48		
377М/ОСЖ	Чай с сахаром и лимоником, 200/11	290	0,20	0,03	11,56	47,75		2,9	0,5	0,01	8,06	8,78	5,24	0,9		
	Хлеб пшеничный	40	2,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
338М	Желток	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	70	9	0,2	16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак		625	18,36	21,64	87,38	623,73	0,19	14,64	223,2	2,15	227,55	360,86	69,76	7,58		
Обед																
71М	Суп с картошкой	60	3,45	6,73	6,85	101,9	0,36	4,4	5,76	2,06	15	58,94	20,31	0,59		
42М/ОСЖ	Борщ с капустой и картофелем с грибами со сметаной, 200/15/10	225	3,57	10,19	10,57	147,93	0,35	16,63	169,38	2,00	39,52	80,81	24,09	1,20		
280М/ОСЖ	Гречка по-польски	90	13,39	11,32	3,41	169,24	0,46	4,17		2,31	11,43	136,17	19,31	2,04		
171М/ОСЖ	Капуста брюссельская отварная	150	6,98	4,72	31,45	193,84	0,24		19,1	0,48	12,7	185,25	110,06	3,7		
340М/ОСЖ	Курица отварная, 200/11	200	6,37	0,92	21,07	88,9		0,34	0,51	0,17	19,2	13,09	5,1	1,05		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,8	19,42	99	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95		
338М	Грибы	100	0,4	0,1	10,3	47	0,02	5	2	0,4	18	16	12	2,3		
Итого за Обед		695	33,02	34,08	112,82	864,81	1,14	34,54	207,76	6,38	135,95	564,66	220,87	13,33		
Полдник																
338М/ОСЖ	Биточки с яблоком сухарным	100	8,41	9,23	41,03	261,94	0,11	1,26	46,86	2,36	182,2	169,44	25,51	0,71		
	Рисовая 2,5%	200	6	5	8,4	102	0,04				208	194	28	0,2		
338М	Апельсин	150	1,35	0,3	12,5	64,5	0,08	90	12	1,3	51	34,5	19,5	0,40		
Итого за Полдник		450	15,76	14,58	61,56	448,44	0,21	97,26	57,86	2,66	481,2	364,94	73,01	1,36		
Итого за день		1970	67,14	70,31	261,78	1599,98	1,84	140,44	488,82	13,2	844,7	1310,46	363,76	22,12		

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осень-зима-весна-лето

Дата: среда

Надень: 3

Питание: 2																	
№ рек.	Группа пищи, наименование блюда	Масса порция (г)	Питательные вещества (г)				ЗЛ (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Е		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																	
14М	Мясо отварное	10	0,08	7,25	0,13	86,1			46	0,1	2,4	3	0,05	0,02			
29М/М/С/Ж	Биточки на гриле	90	14,3	6,88	0,56	154,72	0,09	0,5	9,9	0,7	12,82	135,03	19,8	0,96			
14М/М/С/Ж	Пюре овощное	150	2,07	0,42	17,94	160,95	0,13	38,75	703,39	3,65	43,53	85,09	40,31	1,37			
37М/М/С/Ж	Чай с шиповником, 200/11	200	0,3	0,60	12,5	53,93		30,3	25,01	0,11	7,08	8,75	4,94	0,54			
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
38М	Сметана	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2			
Итого за Завтрак		590	21,31	23,35	69,27	575,7	0,31	20,25	786,3	5,46	90,83	277,67	87,77	6,29			
Обед																	
24М/М/С/Ж	Салат из овощей, помидоров и огурцов	90	0,36	3,12	2,72	42,71	0,03	11,79	40,77	1,56	19,02	28,63	13,3	0,8			
10М/М/С/Ж	Орн. картофельный с овощами и грибами, 200/10	200	4,3	9,53	18,78	159,22	0,20	13,8	38,18	2,85	15,34	62,26	23,58	1,3			
39М/М/С/Ж	Пельмени рыбные, замороженные, 200/5	245	10,19	22,45	55,52	515,18	0,2	2,89	157,3	2,58	54,11	268,3	40,1	2,00			
34М/М/С/Ж	Компот из черной смородины, 200/11	200	0,2	0,28	12,44	63,69	0,01	40	3,4	0,14	7,53	6,5	6,2	0,29			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,96	47	0,03			0,26	4,8	17,4	6,5	0,4			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,2	0,5	16,82	95	0,09			0,7	14,5	7,5	23,5	1,95			
38М	Грилья	100	0,4	0,3	11,3	47	0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3			
Итого за Обед		865	20,75	35,58	131,95	983,81	0,68	73,48	265,27	8,54	134,1	494,41	125,31	8,79			
Полдник																	
22М/М/С/Ж	Пудинг творожный	75	12,59	9,43	12,3	188,27	0,04	0,32	65,06	0,34	110,45	157,52	17,68	0,54			
	Пирог пшеничный	200	8,2	3	11,8	114	0,06	1,2	20		248	190	30	0,2			
33М	Чай	100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	1,6	0,3	40	34	25	0,8			
Итого за Полдник		375	21,09	12,83	31,20	349,27	0,12	181,52	100,05	0,64	395,49	391,42	72,86	1,54			
Итого за день		1850	72,95	71,80	232,72	1858,78	1,11	334,35	1273,02	14,56	823,42	1153,6	285,74	16,62			

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

День: четверг

Нижняя 3

№ уч.	Группа, пол, наименование бригады	Масса тела (кг)	Питательные вещества (г)					Экв. (ккал)	Витаминный (мкг)					Минеральный состав (мг)				
			б	ж	у				В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
474	Паштет говяжий	10	0,08	7,25	0,13	0,1					45	0,1	2,4	3	0,06	0,02		
1514	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6		0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,26	0,15			
21014	Сметаночный	50	4,94	5,8	0,9	75,19		0,03	0,17	102,88	0,24	35,25	78,89	8,09	0,3			
11214	Углекислый с морковью	200	5,98	6,6	34,33	186,82		0,41	2,36	221,29	0,25	220,36	177,7	29,62	5,61			
377141014	Чай с сахаром и лимоник, 240111	203	0,36	0,89	11,26	47,39		2,9	0,5		0,01	8,08	9,73	5,24	0,9			
33814	Углекислый	40	3,16	0,4	18,32	64		0,06			3,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
11014	Гриль	100	0,40	0,3	10,30	47,9		0,02	5	2	0,4	19	15,0	12,0	2,30			
616		18,67	22,80	64,67	54,5	0,42	10,36	303,76	1,6	427,04	397,61	70,17	8,53					
Обед																		
39141014	Салат из вареной, моркови, консервированной овоща соевый и моркови	60	1	8,77	6,3	81,27		0,09	4,9	221,06	2,72	9,40	26,21	11,51	0,36			
68141014	Цыпленок с картошкой, 200115110	225	4,47	11,67	8,84	181,07		0,35	31,00	280,0	3,82	49,68	123,22	63,05	1,92			
265141014	Плов с говядиной	240	23,94	14,08	41,06	395,87		0,75	6,66	700	2,17	30,45	300,96	66,42	3,73			
348141014	Наркотик из шпината, 20111	200	0,54	0,22	18,71	69,33		0,04	160	130,72	0,61	9,53	2,72	2,72	0,51			
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,65	47		0,36			0,28	4,8	17,4	8,6	0,4			
33814	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	19,62	89		0,09			2,7	14,5	75	23,5	1,95			
100	Гриль	100	0,4	0,4	9,8	47		0,03	10	5	2,2	16	11	9	2,2			
885		34,83	33,59	113,18	910,5	1,59	212,81	1336,77	11,28	135,07	559,71	36,40	11,67					
Полдник																		
	Кружки с супом	75	13,36	22,34	30,59	337,94		0,69	0,11	146	6,57	150,56	194,31	13,74	0,93			
	Сок апельсиновый	200	1	0,2	20,2	87		0,02	4		0,2	14	14	6	2,8			
33814	Гриль	100	0,4	0,3	10,3	47		0,02	5	2	0,4	19	16	12	2,3			
375		14,78	22,84	61,09	305,94	0,73	9,11	147	8,17	123,58	164,31	33,74	6,03					
1485		88,28	78,23	238,34	1862,18	1,84	232,28	1847,47	15,03	745,70	1111,85	255,71	25,63					

Возрастная группа 7-11 лет
Секция олимпийского резерва

Дети: мальчики

Номер: 3

№ п/п	Президент, наименование города	Масса порция (г)	Питательные вещества (г)					34 (ккал)	Витамины (мг)					Макроэлементы (мг)					
			Б	Ж	У	Е	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
14М	Молоко стерилизованное	10	0,06	7,25	0,13	66,1			45	2,1	2,4	3	0,05	0,02					
256МЛОСЖ	Сыр белковый	90	13,07	10,15	2,45	154,15	0,48	5,14	120	1,87	13,69	137,49	21,74	2,06					
202МЛОСЖ	Молоко отарное	150	5,83	0,59	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	45,49	6,59	0,95					
382МЛОСЖ	Кефир на кефире, 20011	200	3,87	3,1	18,19	105,45	0,04	1,3	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01					
	Хлеб пшеничный	40	3,75	0,4	19,32	94	0,05			0,92	9,2	34,8	13,2	0,8					
338М	Рисово	100	0,4	0,4	9,4	47	0,03	70	5	0,2	15	11	9	2,1					
Итого за Завтрак		550	28,41	22,03	85,26	549,84	0,58	16,44	192,12	3,6	128,65	342,93	63,58	6,85					
Обед																			
20МЛОСЖ	Салат из свежих овощей	60	0,51	5,06	1,94	55,36	0,02	5,7	4,8	2,27	12,04	19,95	3,05	0,32					
95МЛОСЖ	Расходник пшеничный (грубо перемолотый) с пшеницей, 20010	210	3,86	7,76	13,73	136,89	0,20	14,04	182,4	2,37	18,34	85,32	25,23	1,3					
246МЛОСЖ	Борщ горячий из свинины с говядиной	90	14,12	14,22	6,43	201,99	0,08	2,29	32,94	2,37	34,56	146,29	18,64	0,78					
171МЛОСЖ	Куриный суп с рисом	150	6,86	4,72	31,46	195,84	0,24		19,1	0,48	12,7	155,25	110,05	3,7					
342МЛОСЖ	Мясной фарш, 20011	200	0,14	0,1	12,92	53,09		3	1,5	0,2	5,33	3,2	1,4	0,11					
	Хлеб пшеничный	20	1,56	0,2	9,65	47	0,03			0,26	4,8	17,4	6,6	0,4					
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	19,32	96	0,09			0,7	14,5	75	23,5	1,95					
338М	Рисово	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	18	12	2,1					
Итого за Обед		880	30,87	32,86	104,96	837,17	0,68	26,03	242,84	8,05	122,03	529,01	205,49	10,41					
Полдник																			
421МЛОСЖ	Булочка сдобная с творогом	75	7,65	11,22	32,78	281,29	0,08	0,15	43,25	2,85	47,74	36,03	11,45	0,68					
	Сок	200	5,4	5	21,8	158	0,06	1,8	40		24,2	188	30	0,2					
338М	Булочка	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10		0,4	6	28	4,2	0,6					
Итого за Полдник		275	14,55	16,72	74,89	515,29	0,18	11,95	83,25	3,25	287,74	302,03	63,45	1,49					
Итого за день		1845	71,84	71,73	285,11	2002,3	1,34	56,42	549,31	15,9	558,47	1180,02	372,51	16,25					

Возрастная группа 7-11 лет
Секция единоборств-восточных

День: вторник

Неделя: 4

№ п/п	Продукт (сорт, наименование, бренд)	Масса порции (г)	Питательные вещества (г)			311 (ккал)	Витамин (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
14/11	Мясо говяжье	10	0,08	7,05	0,13	96,1			45	0,1	2,4	3	0,06	0,02		
29/11/05/06	Вареный с гарниром от вареный с гарниром свиным паштет, 200/30	230	25,44	11,27	53,06	416,01	0,15	0,50	79,85	1,2	7/6,10	176,57	32,7	1,35		
37/11/05/06	Чай с молоком, 200/11	200	1,82	1,42	13,74	75,05	0,02	0,03	12,83	0,09	72,48	58,94	12,24	0,91		
42/11/05/06	Биточки с грибами	50	4,17	4,9	27,72	171,5	0,1		0,06	1,88	51,5	53,41	21,8	0,92		
33/11/06	Рисово	100	0,1	0,1	9,8	47	0,03	10	5	0,2	10	11	9	2,2		
Итого за Завтрак																
Сред.		580	30,31	25,24	104,45	775,26	0,3	11,53	142,86	3,39	318,48	402,72	75,93	5,4		
Обед																
05/11/05/06	Ваннеты с капустой	80	4,62	3,57	4,5	59,03	0,07	6,26	143,26	1,06	20,93	79,80	29,67	0,68		
10/11/05/06	Суп картофельный с бобовыми (фасолью) с морковью, 200/11	210	4,41	8,4	17,40	155,47	0,25	9,8	181,2	2,36	36,40	141,02	34,33	1,93		
45/11/05/06	Резь из овощей с грибами	240	22,15	19,4	20,53	347,62	1,06	51,03	333,28	1,96	42,21	249,38	53,47	2,92		
36/11/05/06	Нужное витаминное 200/11	210	0,49	0,18	21,67	69,90	0,02	84,50	69,45	0,36	12,16	12,32	4,93	0,54		
	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,6	0,4		
	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,3	0,6	19,92	99	0,09			0,7	14,0	79	23,5	1,85		
33/11/06	Гречка	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	19	12	2,3		
Итого за Обед																
Сред.		890	36,98	32,20	103,88	896,11	1,64	155,7	719,21	7,95	154,03	694,89	184,75	10,67		
Полдник																
31/11/05/06	Биточки с капустой	100	5,61	7,17	44,16	267,92	0,09	1,01	35,35	2,38	109,31	111,89	17,01	0,98		
	Вареный	200	6,4	5	8	102	0,06	1,6	44		236	192	32	0,2		
33/11/06	Вареный	100	0,6	0,6	15,4	72	0,05	5	5	3,4	30	22	17	0,4		
Итого за Полдник																
Сред.		400	13,61	12,77	67,36	441,92	0,2	8,61	94,36	5,78	371,51	325,09	66,01	1,46		
Итого за день																
Сред.		1870	81,53	70,21	275,69	2078,29	2,34	175,64	946,43	14,1	947,92	1313,29	306,79	17,53		

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Результат

Нагрузка

№ пр.	Группы мышц, исследуемые группы	Начало подъема (г)	Повторные сокращения (г)				30 (сек)	Восстановление (сек)					Минеральное содержание (мг)				
			Б	Ж	У	Г		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Занятия																	
15М	Сидя на стуле	15	3.45	4.43		54.5	0.01	0.11	43.2	0.08	132	75	5.25	0.15			
20М	Прыжок с места, 20150	240	28.53	17.96	40.55	423.05	0.17	3.2	777.5	3.45	29.39	307.95	53.53	1.77			
30М	Упражнение, 20011	200	0.3	0.05	12.5	53.83		30.1	25.01	0.31	1.08	8.75	4.91	0.84			
35М	Упражнение, 20011	40	3.16	0.4	19.32	94	0.05			0.52	9.2	34.8	13.2	0.6			
	Группа	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	5	2	3.4	19	16	12	2.3			
Итого за Занятия		565	34.02	22.75	82.61	572.59	0.25	28.41	847.71	4.57	195.67	442.11	89.19	5.05			
Общая																	
20М	Сидя на стуле, нагрузка в одну сторону	60	0.76	3.12	2.73	42.71	0.03	11.79	42.77	1.58	19.02	28.83	13.3	0.6			
10М	Сидя на стуле, нагрузка в одну сторону, 20011	220	3.05	7.49	17.44	145.87	0.25	18.04	188.56	2.35	23.82	101.33	28.51	1.54			
24М	Сидя на стуле, нагрузка в одну сторону, 20011	96	15.19	18.84	16.80	288.96	0.16	0.53	40.2	5.41	23.31	153.34	30.52	1.22			
12М	Сидя на стуле, нагрузка в одну сторону, 20011	150	2.95	5.27	16.39	129.8	0.05	10.2	25.5	0.43	23.14	69.31	27.07	0.95			
36М	Сидя на стуле, нагрузка в одну сторону, 20011	200	0.37	0.02	21.01	88.9		0.34	0.51	0.47	19.2	13.09	5.1	1.05			
35М	Упражнение, 20011	20	1.58	0.2	9.85	47	0.03			0.25	4.5	17.4	6.5	0.4			
	Упражнение, 20011	50	3.3	0.6	19.52	99	0.03			3.7	14.5	75	23.5	1.95			
35М	Упражнение, 20011	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	5	3.2	15	11	9	2.2			
Итого за Общую		895	27.64	33.94	115.45	859.04	0.59	50.9	276.54	10.8	153.05	459.7	143.7	9.92			
Полный																	
40М	Прыжок с места в одну сторону	75	0.75	7.53	25.18	289.34	0.25	1.04	32.3	1.01	14.86	100.94	14.94	1.39			
20М	Сидя на стуле	200	1	0.2	20.2	92	0.02	4		3.2	14	14	8	2.5			
35М	Упражнение, 20011	150	1.35	0.3	12.15	84.5	0.05	90	12	3.3	51	34.5	18.5	0.45			
Итого за Полный		425	12.13	8.13	57.53	364.84	0.34	85.04	44.3	1.51	79.85	145.64	41.64	4.64			
Итого за день		1915	73.79	64.82	255.79	1926.47	1.29	186.35	1188.55	15.58	429.62	1051.25	294.33	20.52			

№		Полное наименование Единицы изм.	Масса порций (г)	Питательная ценность (г)						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
1	2			3	Б	Ж	У	Са (мг/кг)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
Зеленая																			
14М	Мясо шмелевское		10	0,06	7,25	0,13	56,1			45	0,1	2,4	9	0,05	0,02				
15М	Сыр полутвердый		15	3,48	4,43		54,0	0,01	0,14	40,2	0,06	1,22	75	5,25	0,16				
20М	Мясо свинное		40	5,06	4,0	0,23	62,8	0,03		104	0,24	22	78,8	4,8	1				
17М/М/С/С/С	Курица белая выращенная на предприятии ИРП, 2007/07		210	8,91	7,91	41,44	269,54	0,23	1,3	45,4	0,51	132,32	225,98	104,54	3,17				
37М/М/С/С/С	Сыр с творогом и сметаной, 2007/11		200	0,26	0,03	11,05	47,19		2,9	0,6	0,01	8,08	9,73	5,24	0,9				
	Хлеб пшеничный		40	3,16	0,4	19,22	64	0,05			0,52	8,2	34,8	13,2	0,8				
33М	Мясо свиное		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2				
Итого за Зеленую			515	21,07	24,72	82,23	341,83	0,28	14,51	243,1	1,66	202,06	418,36	141,68	8,24				
Овощи																			
32М/С/С/С/С	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени		60	1	5,08	2,2	59,53	0,03	26,1	97,34	2,51	30,48	24,01	13,79	0,62				
34М/С/С/С/С	Борщ с фасолью и картошкой с говяжьей соеваренкой, 2007/10/10		220	6,45	8,26	13,20	154,50	0,20	12,54	107,24	2,45	45,50	116,67	32,85	1,86				
32М/С/С/С/С	Куриное филе в сметанном соусе		60	16,14	13,43	0,72	188,71	0,37	0,17	67,24	0,57	139,44	191,7	19,05	0,63				
26М/С/С/С/С	Мякоть говяжья		150	5,83	0,69	37,37	179,14	0,20			0,8	11,51	46,49	8,59	0,85				
34М/С/С/С/С	Колбаса из свинины, 2007/11		200	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3		0,06	7,73	6	5,2	0,13				
	Хлеб пшеничный		20	1,58	0,3	9,66	47	0,05			0,26	4,8	17,4	5,6	0,4				
	Хлеб ржано-пшеничный		40	3,3	0,6	19,42	99	0,09			0,7	14,5	79	23,5	1,95				
33М	Грибы		100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	2	0,4	19	18	12	2,3				
Итого за Овощи			690	33,85	29,82	106,37	627,17	0,54	48,81	357,82	7,75	273,16	493,27	121,69	8,3				
Полуфабрикаты																			
22М/С/С/С/С	Полуфабрикаты		75	12,89	9,43	12,3	158,27	0,04	0,32	65,06	0,34	110,49	157,52	17,88	0,54				
	Амарилис		200	5,8	5	8,5	108	0,05	1,6	40		236	152	32	0,2				
33М	Блин		100	0,8	0,4	8,1	47	0,02	180	15	0,3	40	34	25	0,8				
Итого за Полуфабрикаты			375	19,49	14,83	20,80	341,27	0,12	181,92	120,06	0,64	286,49	289,52	74,65	1,54				
Итого за овощи			1890	74,42	69,17	217,30	1810,27	1,02	246,04	720,97	10,06	981,7	1313,15	339,03	18,53				

Возрастная группа 7-11 лет
Сезон осенне-зимне-весенний

Датка период

Неделя 4

№ рек.	Приведенная к весу масса, наименование блюда	Масса порции (г)	Питательная ценность (г)					ЗЖ (ккал)	Энергетическая (кДж)					Макроэлементы (мг)				
			Б	Ж	У	В	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
2А1М	Сладкая овсянка с маслом сливочным, 90/5	85	8,50	17,09	0,73	206,52	0,16	0	22,0	0,27	13,87	110,34	14,12	0,86				
2В1М/ОСЖ	Мюсли овсяные	150	5,83	0,66	37,37	179,14	0,09			0,8	11,91	46,49	8,59	0,86				
3В2М/ОСЖ	Каша на воде, 200/1	200	3,87	3,1	16,19	109,49	0,04	1,2	22,12	0,11	125,45	116,2	31	1,01				
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	54	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
3ВМ	Греч	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	0	2	0,4	19	16	12	2,3				
Итого за Завтрак		995	21,76	24,59	83,91	936,11	0,37	6,3	46,02	2,4	179,43	323,93	78,01	5,02				
Обед																		
4В1М/ОСЖ	Суп овощной (картофель, лук, морковь, зеленый горошек) / 2 порции	60	1,26	5,11	3,79	66,19	0,04	16,1	199,90	2,31	25,09	29,01	12,40	0,42				
1В1М/ОСЖ	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (на масле), 200/20	220	6,14	6,76	14,74	144,06	0,15	18,14	171	2,63	19,09	190,55	20,71	1,04				
2В2М/ОСЖ	Резь из говядины с картофелем	240	24,8	15,80	16,32	317,03	0,60	61,26	263,5	2,64	38,16	367,3	96,8	4,66				
3В2М/ОСЖ	Макаронные изделия	200	0,14	0,1	12,32	53,09		3	1,6	0,2	5,83	3,2	1,4	0,11				
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	47	0,03			0,26	4,6	17,4	6,8	0,4				
	Хлеб ржаной пшеничный	50	3,3	0,6	16,32	98	0,09			0,7	14,6	75	23,5	1,95				
3ВМ	Рисовый	100	0,4	0,4	6,8	47	0,03	70	5	0,2	16	11	9	2,3				
Итого за Обед		680	37,57	29,07	60,72	774,00	1,24	96,5	631,04	6,9	123,40	532,48	142,95	10,78				
Полдник																		
3А1	Бутерброд с маслом сливочным и красной икрой	35	8,77	10,53	11,52	176,63	0,06		85,66	1,44	119,05	82,5	14,45	2,4				
3В1М/ОСЖ	Чай с лимоном, 200/1	200	0,3	0,08	12,5	53,33		39,1	26,01	0,13	7,08	8,75	4,91	0,94				
3ВМ	Греч	100	0,4	0,1	10,3	47	0,02	6	2	0,4	19	16	12	2,3				
Итого за Полдник		355	9,47	10,60	34,32	276,66	0,1	35,1	112,66	2,05	144,13	107,26	31,36	5,64				
Итого за день		1 830	69,80	61,54	208,95	1669,07	1,71	139,9	790,32	13,01	448,96	963,96	252,82	22,34				