

Вариант типового десятид

Тип блюда	№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Масса порции
	День/неделя: Понедельник-1		
	Завтрак		
Каши (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	120м	Суп молочный с макаронными изделиями	200
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	376М/иоп	Чай с сахаром 200/12	200
Порционное блюдо (сыр, масло)	15М	Сыр порционный	20
Порционное блюдо (сыр, масло)	14М	Масло порциями	10
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	40
Фрукты свежие, ягоды		Фрукты (яблоки)	150
	Итого за Завтрак		620
	Обед		
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	45М	Салат из свежей капусты	60
Щи, борщи, супы овощные	82М/иоп	Борщ из свежей капусты с картофелем	250
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	268М/иоп	Биточек мясной (говядина)	90
Соусы, поливки		Сметана	10
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаривкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	304М	Рис отварной	150
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	342М/иоп	Компот из свежих яблок 200/12	200
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	30
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40
	Итого за Обед		830
	Всего за Понедельник-1		1450
	День/неделя: Вторник-1		
	Завтрак		
Блюда из яиц, в том числе с колбасными изделиями, сыром, картофелем, овощами	212М/иоп	Омлет натуральный запеченный с колбасой и помидорами	160
Овощи консервированные, поджаривка		Горошек зеленый консервированный	30
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	382М/иоп	Какао на молоке	200
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)	434(начин ре	Булочка с орехами пониженной калорийности	40
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	20
		Фрукты (киви)	100

	Итого за Завтрак		550
	Обед		
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	24М	Салат из свежих помидоров и огурцов	60
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	96 М	Рассольник ленинградский (на курином бульоне)	250
Блюда из рыбы с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)	229М	Рыба, тушённая с овощами, (горбуша) 90/100	190
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	350М	Кисель из вишни 200/11	200
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	30
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40
	Итого за Обед		770
	Всего за Вторник-1		1320
	День/неделя: Среда-1		
	Завтрак		
Блюда из мяса (рубленные), в том числе с соусом	268М/иоп	Шницель мясной	90
Соусы, поливки	363К/иоп	Соус томатный	30
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)	312М	Картофельное пюре	150
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривание или салат)	71 М	Помидоры св.порционные	30
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	40
Кондитерские изделия(пастила, мармелад, итд) в индивидуальной упаковке		Мармелад	15
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	377М/иоп	Чай с лимоном	207
	Итого за Завтрак		562
	Обед		
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	65М	Салат из моркови, яблок и апельсинов	60
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	113М	Суп-лапша домашняя	250
Блюда из птицы с крупами, овощами, картофелем (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)	291 М	Плов с мясом птицы (куры)	200
Соки, нектары		Сок фруктовый	200
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	30
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40

	Итого за Обед		780
	Всего за Среда-1		1342
	День/неделя: Четверг-1		
	Завтрак		
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	224М	Запеканка творожная с морковью	160
Поливки, соуса		Сметана	15
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	379М/иоп	Кофейный напиток с молоком	200
Порционное блюдо (сыр, масло)	15 М	Сыр порционный	20
Фрукты свежие, ягоды	399 М	Фрукты (мандарины)	100
		Хлеб пшеничный 30	40
	Итого за Завтрак		535,00
	Обед		
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	23 М	Салат из свежих помидоров	60
Щи, борщи, супы овощные	88 М	Щи из свежей капусты с картофелем	250
блюда из печени, печени и мяса (рубленые), в том числе с соусом	282 М	Оладьи из печени с морковью	90
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	309 М	Макаронные изделия отварные	150
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	30
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	342М/иоп	Компот из св/мор ягод (черн.смор.)200/15	200
	Итого за Обед		820
	Всего за Четверг-1		1355
	День/неделя: Пятница-1		
	Завтрак		
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	260М/иоп	Гуляш из говядины	90
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или	71 М	Огурец свежий	30
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	377М/иоп	Чай с лимоном	207
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	20
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)	434 М(начин	Булочка с орехами пониженной калорийности	40
	Итого за Завтрак		537
	Обед		

Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	52 М	Салат из свеклы отварной	60
Супы рыбные	151 М	Уха ростовская	250
Блюда из круп, макарон, в т.ч.с сыром, творогом	203М/иоп	Макаронные изделия отварные с сыром 14	150
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	348М/иоп	Компот из изюма	200
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	30
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40
	Итого за Обед		730,00
	Всего за Пятница-1		1267,00
	День/неделя: Понедельник-2		
	Завтрак		
Овощи закрытого грунта порционные (поджаривание или	71 М	Помидоры св.порционные	30
Блюда из рыбы (рубленные)	239 М	Тефтели рыбные (горбуша)	100
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджариванием из свежих овощей, салатов)	312 М	Картофельное пюре	150
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	382М/иоп	Какао на молоке	200
Кондитерское изделие (пастила, мармелад, итд)		Пастила ванильная	15
		Хлеб пшеничный 30	40
	Итого за Завтрак		535,00
	Обед		
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	67 М	Винегрет овощной	60
Супы картофельные с крупами,бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	98 М	Суп крестьянский с крупой (на курином бульоне)	250
Блюда из мяса, порционные или мелкопорционные, в том числе с соусом	250М/иоп	Бефстроганов	90
Блюда/гарниры из овощей	321 М	Капуста тушеная	150
Соки, нектары		Сок фруктовый	200
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	30
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	40
	Итого за Обед		820,00
	Всего за Понедельник-2		1355,00
	День/неделя: Вторник-2		
	Завтрак		
Блюда из творога, в том числе с поливкой, соусом	233 М	Сырники с морковью	185
	378К	Соус ягодный	15
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	377 М	Чай с лимоном	207

Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	40
Фрукты свежие, ягоды		Фрукты (яблоки)	150
	Итого за Завтрак		597,00
	Обед		
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	65 М	Салат из моркови с сыром	60
Щи, борщи, супы овощные	82М/иоп	Борщ с картофелем и фасолью	250
Блюда из птицы (рубленные)	297М/иоп	Фрикадельки из мяса птицы	90
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	304 М	Рис отварной	150
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	342 М	Компот из свежих яблок200/12	200
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	30
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40
	Итого за Обед		820,00
	Всего за Вторник-2		1417,00
	День/неделя: Среда-2		
	Завтрак		
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или		Перец болгарский	30
Блюда из печени с крупами, овощами, картофелем (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	162К	Запеканка картофельная с печенью	200
Соусы, поливки	331 М	Соус сметанный с томатом	30
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	382М/иоп	Какао на молоке	200
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдачи хлеба)	434 М(начин	Булочка с орехами пониженной калорийности	40
		Хлеб пшеничный	20
	Итого за Завтрак		520,00
	Обед		
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	63 К	Салат из свеклы с черносливом орехами	60
Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	103 М	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250
Блюда из рыбы (рубленные), в том числе с соусом	234М/иоп	Котлета рыбная (минтай)	100
Гарниры (блюда) овощные	312 М	Картофельное пюре	150
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	349 М	Компот из сухофруктов200/12	200
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	30

Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40
	Итого за Обед		830,00
	Всего за Среда-2		1350,00
	День/неделя: Четверг-2		
	Завтрак		
Овощи закрытого грунта порционные (подгарнировка или	71 М	Огурец свежий	30
Блюда из мяса птицы (рубленые)	279М/иоп	Тефтели куриные (куры)	90
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	302 М	Каша гречневая рассыпчатая	150
Напитки горячие (чай, кофейный напиток, какао) с молоком (сахар не более 12 г)	379М/иоп	Кофейный напиток с молоком	200
Кондитерские изделия (пастила, мармелад, итд) в индивидуальной упаковке		Мармелад	15
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	40
	Итого за Завтрак		525,00
	Обед		
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	42 М	Салат картофельный с зелёным горошком	60
Щи, борщи, супы овощные	99 М	Суп из овощей	250
Блюда из мяса с крупами, овощами, картофелем (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов)	259М/иоп	Жаркое по-домашнему (свинина)	200
Соки, нектары		Сок фруктовый	200
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	30
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40
	Итого за Обед		780,00
	Всего за Четверг-2		1305,00
	День/неделя: Пятница-2		
	Завтрак		
Каша (супы) молочные, в том числе с фруктами свежими или сушеными	175 М	Каша молочная "Дружба" 200/5	205
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником. сахар (не более 12 г)	376М/иоп	Чай с сахаром 200/12	200
Порционное блюдо (сыр, масло)	3 М	Масло порционно	10
Порционное блюдо (сыр, масло)	15 М	Сыр порционный	20
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	40
Фрукты свежие, ягоды		Фрукты (груша)	150
	Итого за Завтрак		625,00
	Обед		
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	61 К	Салат из моркови с изюмом	60

Супы картофельные с крупами, бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассольники	102 М	Суп картофельный с горохом (на курином бульоне)	250
Блюда из птицы (рубленные)	294 М	Котлеты рубленные из мяса птицы (куры)	90
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подгарнировкой из свежих овощей, салатов или с соусом)	309 М	Макаронные изделия отварные	150
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/сахар (не более)	342 М	Компот из свежих яблок 200/12	200
Хлеб из муки пшеничной		Хлеб пшеничный	30
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		Хлеб ржано-пшеничный	40
Соусы, поливки	350 М	Соус молочный	30
Итого за Обед			850,00
Всего за Пятница-2			1475,00
Итого			13636,00

	Итого за завтрак
	Среднее значение за завтрак
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ
	Выполнение СанПиН 2020
	Выполнение МР, % от суточной нормы
	Итого за обед
	Среднее значение за обед
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ
	Выполнение СанПиН 2020
	Выполнение МР, % от суточной нормы
	Итого день
	Среднее значение за день
	Соотношение БЖУ в % от ЭЦ
	Выполнение СанПиН 2020
	Выполнение МР, % от суточной нормы
	Усредненная потребность в пищевых веществах для
	Потребность в пищевых веществах для обучающихся
	Коэффициент потерь
	МР+потери
	Распределение ЭЦ

Примечание. Рекомендуется на каждый прием пищи выдавать салфетку влажную гигиеническую.

Рецептуры с пометкой /иоп- рецептуры на основе нижеуказанных справочников, со ссылкой на использованную литературу: Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных организациях.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для обучающихся в образовательных организациях.

невного меню для обучающихся общеобразовательных организаций I

Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)		
Б	Ж	У		В1	С	А (мкг)
5,73	4,74	20,93	150,15	0,06	0,73	20,10
		11,98	47,89	0,00	0,10	
4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00
0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00
0,32	29,00	0,52	264,36	0,00	0,00	160,00
0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	
10,82	46,18	48,75	658,99	0,12	15,99	266,10
1,22	3,07	6,46	59,10	0,02	28,30	
2,01	5,17	13,74	110,49	0,06	22,10	
14,60	14,28	13,68	241,75	0,09	0,00	0,00
0,26	1,50	0,36	16,20	0,00	0,04	10,00
3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00
0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	
2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		
2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00
27,27	27,69	121,33	845,50	0,36	54,44	22,00
38,09	73,87	170,09	1504,49	0,47	70,43	288,10
16,46	18,507	3,307	246,067	0,138	4,24	266
0,93	0,06	1,95	12,00	0,03	3,00	
5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06
5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60
1,58	0,20	9,66	47,00	0,03		
0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	

30,529	29,597	78,319	705,665	0,566	13,88	285,66
0,47	3,08	1,50	36,24	0,02	8,72	
10,80	3,63	17,25	145,55	0,13	17,31	33,84
17,54	10,32	5,24	184,69	0,20	7,41	24,13
0,26	0,04	25,07	102,09	0,01	3,15	
2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		
2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00
34,28	17,88	80,25	620,20	0,49	36,59	57,97
64,81	47,47	158,57	1325,87	1,06	50,47	343,63
14,60	14,28	13,68	241,75	0,09	0,00	0,00
0,53	0,74	2,38	18,87	0,02	3,75	4,00
3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30
0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	
3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00
0,02		11,91	48,15			
0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	
21,90	18,72	82,44	588,53	0,36	40,69	18,30
0,65	3,10	6,55	57,95	0,03	9,00	
13,29	2,86	14,53	137,04	0,19	1,70	49,09
21,83	19,95	37,54	418,00	0,15	6,47	67,20
1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	
2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		
2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00

41,99	26,91	110,00	856,63	0,52	21,17	116,29
63,89	45,63	192,45	1445,16	0,87	61,86	134,59
19,33	11,03	25,26	281,81	0,09	2,07	66,15
0,39	2,25	0,54	24,30	0,01	0,06	15,00
3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00
4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00
0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	
3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0
31,55	21,43	69,55	600,39	0,25	41,07	137,15
0,66	3,10	2,08	40,09	0,03	14,95	
2,15	3,20	10,27	79,83	0,07	33,60	
13,30	8,96	10,64	177,33	0,23	23,01	5557,50
5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12,00
2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		
2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00
0,23	0,05	17,62	68,59	0,01	46,00	
27,18	18,94	107,79	709,69	0,56	117,56	5569,50
58,73	40,38	177,34	1310,07	0,81	158,63	5706,65
17,02	18,74	2,41	246,47	0,07	3,21	0,00
0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	
8,69	2,28	39,40	212,52	0,30		
0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	
1,58	0,20	9,66	47,00	0,03		
5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60
32,90	26,99	97,04	766,00	0,72	8,77	1,60

0,86	2,06	5,02	41,92	0,01	5,70	
9,59	5,68	19,46	168,18	0,18	26,68	4,30
7,91	6,13	33,89	223,08	0,09	0,08	39,00
0,46	0,10	28,13	116,10	0,03		
2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		
2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00
24,03	14,77	117,69	700,91	0,44	32,46	43,30
56,93	41,76	214,73	1466,91	1,16	41,23	44,90
0,33	0,06	1,14	7,20	0,02	7,50	
10,86	8,25	12,31	167,36	0,18	3,18	20,60
3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30
5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06
0,08		12,00	48,60			
3,04	0,36	18,48	88,4	0,064	0	0
23,34	16,75	87,41	596,31	0,46	38,29	52,96
0,76	3,09	4,01	47,48	0,03	7,50	
10,96	3,59	10,83	120,07	0,10	20,79	36,00
14,08	15,02	4,44	209,35	0,08	2,17	9,00
3,90	3,11	13,94	101,95	0,09	82,20	16,00
1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	
2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		
2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00
35,91	25,82	84,60	722,48	0,44	116,66	61,00
59,25	42,57	172,01	1318,80	0,90	154,96	113,96
21,62	16,34	24,19	334,67	0,20	2,01	80,00
0,05	0,01	8,62	35,04	0,00	0,90	
0,06	0,01	12,19	50,27	0,00	2,90	

3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00
0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00	
25,37	17,32	78,18	578,88	0,31	20,81	80,00
4,13	6,69	2,62	88,43	0,03	2,01	32,20
2,73	3,31	14,05	97,86	0,09	21,60	
24,32	22,52	7,11	328,92	0,14	2,48	100,13
3,80	2,72	40,00	199,65	0,04		12,00
0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	
2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		
2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00
40,36	36,19	110,87	933,17	0,44	30,09	144,33
65,74	53,51	189,05	1512,05	0,75	50,89	224,33
0,39	0,03	1,47	7,81	0,02	60,06	0,00
21,58	8,71	38,57	320,47	0,52	67,68	7896,00
0,57	1,23	2,26	22,70	0,02	1,38	8,00
5,71	4,80	20,82	150,86	0,04	1,08	18,06
5,45	5,73	32,28	202,74	0,31	0,56	1,60
1,58	0,20	9,66	47,00	0,03		
35,28	20,69	105,05	751,58	0,93	130,76	7923,66
1,99	7,34	7,91	106,08	0,04	5,16	
10,80	3,69	21,09	161,10	0,14	17,02	31,50
13,04	4,91	15,44	158,78	0,12	0,33	6,60
3,33	3,28	22,66	133,89	0,16	26,54	14,30
0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	
2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		

2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00
35,15	20,07	120,41	804,77	0,61	49,84	52,40
70,43	40,77	225,46	1556,35	1,55	180,60	7976,06
0,10	0,03	1,10	7,00	0,01	2,10	
12,27	12,81	11,97	212,65	0,12	3,85	40,16
8,69	2,28	39,40	212,52	0,30		
3,90	3,00	17,28	107,88	0,02	0,78	10,00
0,02		11,91	48,15			
3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00
28,01	18,48	100,14	676,60	0,51	6,73	50,16
1,06	4,16	6,02	66,11	0,05	8,00	
1,85	5,26	11,06	99,46	0,09	21,20	
14,93	20,48	20,81	328,02	0,60	27,05	
1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	
2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		
2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00
24,05	30,89	89,29	737,23	0,88	60,25	0,00
52,06	49,38	189,42	1413,83	1,39	66,98	50,16
7,56	8,14	34,25	241,61	0,12	0,90	35,00
		11,98	47,89	0,00	0,10	
0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00
4,09	4,60	0,49	60,00	0,01	0,16	46,00
3,04	0,36	18,48	88,40	0,06	0,00	0,00
0,6	0,45	15,45	70,5	0,03	7,5	
15,37	20,80	80,78	574,49	0,22	8,66	121,00
0,78	5,09	10,59	92,33	0,04	1,95	

5,87	5,55	19,28	150,87	0,23	11,51	
14,27	13,71	13,32	234,00	0,16	0,74	44,02
5,63	2,84	35,99	192,21	0,09		12,00
0,16	0,16	15,90	66,68	0,01	4,00	
2,28	0,27	13,86	66,30	0,05		
2,93	0,53	17,33	85,33	0,08	0,00	0,00
0,78	2,59	2,86	37,95	0,03	0,09	13,50
32,71	30,74	129,13	925,66	0,69	18,28	69,52
48,08	51,54	209,91	1500,15	0,92	26,94	190,52
578,02	486,88	1899,03	14353,67	9,87	862,99	15072,90

255,09	236,97	827,67	6 497,43	4,45	325,65	8 936,59
25,51	23,70	82,77	649,74	0,44	32,56	893,66
16%	33%	51%				
33,13%	30,00%	24,71%	27,65%	40,43%	54,27%	127,67%
32%	30,5%	26%	29%	32%	38%	115%
322,93	249,91	1 071,36	7 856,24	5,42	537,34	6 136,31
32,29	24,99	107,14	785,62	0,54	53,73	613,63
16%	29%	55%				
41,94%	31,63%	31,98%	33,43%	49,32%	89,56%	87,66%
41%	32%	34%	35%	39%	63%	79%
578,02	486,88	1 899,03	14 353,67	9,87	862,99	15 072,90
57,80	48,69	189,90	1 435,37	0,99	86,30	1 507,29
16%	31%	53%				
75,07%	61,63%	56,69%	61,08%	89,75%	143,83%	215,33%
73%	63%	60%	63%	71%	101%	194%
63	70	305	2100	1,1	60	700
77	79	335	2350	1,1	60	700
0,8	0,9	0,97		0,8	0,7	0,9
78,8	77,8	314,4	2272,7	1,4	85,7	777,8
		Норма				
Завтрак	27,65%	20-25%				
Обед	33,43%	30-35%				

еническую

иженным содержанием жиров, соли, сахара

с образовательных учреждениях Могильный М.П. изд. ДеЛи плюс, 2017г.

чающихся образовательных учреждениях Кучма В.Р. изд. Научный центр здоро

Ростовской области (возраст 7-10 лет).

Минеральные вещества (мг)					
Е	Са	Р	Mg	Fe	РЭ
0,32	149,48	126,90	20,14	0,45	35,62
	4,95	8,24	4,40	0,86	
0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
0,40	9,60	12,00	0,00	0,08	
0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
1,22	390,43	294,64	47,04	4,90	177,22
1,41	31,92	23,68	12,96	0,44	161,86
2,42	34,90	52,07	25,87	1,21	225,40
2,13	20,67	151,40	24,53	2,47	0,00
0,03	8,80	6,10	0,90	0,02	10,70
0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
7,11	138,87	425,50	128,21	8,09	423,86
8,33	529,30	720,14	175,25	12,99	601,08
0,822	114,799	267,031	25,05	3,037	303,58
0,06	6,00	18,60	6,30	0,21	15,00
0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	

3,911	405,756	577,315	110,49	7,459	362,24
1,54	7,63	13,90	8,74	0,37	40,67
1,62	31,51	132,19	27,34	1,53	233,10
3,67	36,27	196,36	44,02	1,06	745,12
0,06	11,37	6,30	5,46	0,15	3,57
0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
7,68	106,88	452,44	118,26	5,51	1022,86
11,59	512,63	1029,76	228,75	12,97	1385,10
2,13	20,67	151,40	24,53	2,47	0,00
0,11	6,28	8,48	4,90	0,24	48,50
0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
	0,60	0,15	0,30	0,06	
0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14
3,14	93,90	311,32	87,97	5,99	111,06
1,52	15,80	25,46	17,40	0,54	803,00
1,33	25,31	103,37	6,57	1,08	44,60
2,36	25,32	239,91	50,37	2,32	259,40
0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40

6,20	100,52	486,44	115,04	9,13	1107,40
9,35	194,42	797,77	203,01	15,12	1218,46
0,87	195,93	262,40	40,70	1,08	635,94
0,05	13,20	9,15	1,35	0,03	16,05
	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
0,20	35,00	17,00	11,00	0,10	10,00
0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
1,74	578,10	541,35	89,25	2,35	735,59
1,62	20,02	14,88	11,12	0,53	57,19
1,54	36,24	50,08	24,21	0,92	226,40
1,87	18,36	233,34	22,04	5,05	5965,54
0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
0,17	8,28	7,59	7,13	0,34	3,91
6,79	114,51	455,08	105,42	10,07	6266,94
8,52	692,61	996,42	194,67	12,42	7002,53

	2,42	11,42	175,88	23,49	2,60	71,10
0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00	
0,55	15,07	205,88	138,08	4,63		
0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14	
0,26	4,60	17,40	6,60	0,40		
2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00	
5,64	86,74	501,13	204,45	9,53	78,24	

0,94	28,45	26,05	12,98	0,86	1,14
2,82	28,82	163,80	43,33	1,49	37,30
0,81	112,06	107,36	12,30	0,89	15,60
0,10	16,00	25,80	8,40	0,64	1,20
0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
5,46	205,43	426,71	109,71	6,27	55,64
11,10	292,17	927,84	314,16	15,80	133,88
0,21	4,20	7,80	6,00	0,27	39,90
2,69	38,26	120,94	22,33	0,72	22,35
0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
	3,15	1,65	1,05	0,24	
0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
3,59	318,57	439,20	110,08	3,93	124,43
1,39	19,89	22,22	11,91	0,50	141,52
1,56	41,69	112,18	21,84	1,32	233,85
1,39	25,67	154,92	20,18	2,18	9,63
0,36	90,34	67,90	34,44	1,36	110,16
0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
5,69	211,69	474,92	129,07	10,55	495,56
9,28	530,25	914,12	239,16	14,48	619,99
2,25	181,99	270,28	38,75	1,04	665,03
0,02	2,22	1,80	1,56	0,05	
0,01	7,75	9,78	5,24	0,90	0,14

0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
0,30	24,00	16,50	13,50	3,30	45,00
3,10	225,16	333,16	72,25	6,09	710,17
1,54	161,30	112,81	21,40	0,49	796,12
1,52	44,82	72,82	28,34	1,30	231,14
0,60	21,50	211,74	28,34	2,28	64,69
0,25	16,08	84,15	27,66	0,63	13,50
0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
4,77	270,20	589,62	142,04	8,02	1117,85
7,88	495,36	922,78	214,29	14,12	1828,02
0,21	2,40	4,80	2,10	0,15	75,08
1,25	42,50	422,38	62,44	8,58	8064,42
0,08	8,22	8,69	2,55	0,11	17,56
0,01	218,56	175,10	33,70	0,66	39,66
2,36	42,80	83,18	26,84	0,86	4,00
0,26	4,60	17,40	6,60	0,40	
4,17	319,08	711,55	134,23	10,76	8200,72
3,07	31,79	50,18	29,20	0,96	0,90
1,70	30,09	120,16	25,52	1,52	230,27
2,38	44,68	188,79	47,60	0,83	6,60
0,16	45,20	98,91	33,80	1,25	22,52
1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	0,60
0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	

0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
9,20	203,86	590,93	189,82	7,64	261,29
13,37	522,94	1302,48	324,05	18,39	8462,01
0,03	5,10	9,00	4,20	0,15	3,00
1,83	22,19	125,02	19,77	1,31	22,95
0,55	15,07	205,88	138,08	4,63	
	124,77	90,00	14,00	0,14	22,00
	0,60	0,15	0,30	0,06	
0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
2,93	176,92	464,85	189,54	7,10	47,95
1,83	9,15	28,78	11,38	0,45	6,60
2,34	29,16	52,44	21,81	0,83	205,60
1,87	23,35	216,96	51,73	2,90	24,42
0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
7,03	95,76	415,88	125,62	9,37	237,02
9,96	272,68	880,73	315,16	16,47	284,97
0,16	187,45	201,77	43,77	0,83	56,07
	4,95	8,24	4,40	0,86	
0,10	2,40	3,00		0,02	45,00
0,10	200,00	128,00	9,00	0,20	51,60
0,52	9,20	34,80	13,20	0,80	
0,6	28,5	24	18	3,45	
1,48	432,50	399,81	88,37	6,15	152,67
2,42	20,13	37,03	19,86	0,63	780,72

2,45	36,57	106,78	38,27	1,98	201,90
5,34	48,91	65,45	18,16	2,96	76,60
0,80	11,51	45,50	8,23	0,83	13,50
0,08	6,40	4,40	3,60	0,92	12,00
0,39	6,90	26,10	9,90	0,60	
0,40	13,20	77,60	22,80	1,80	0,40
0,08	20,14	17,16	2,63	0,06	16,80
11,94	163,77	380,02	123,45	9,79	1101,92
13,43	596,27	779,83	211,82	15,94	1254,59
102,80	4638,64	9271,86	2420,32	148,71	22790,62

30,93	3 027,15	4 574,32	1 133,67	64,26
3,09	302,71	457,43	113,37	6,43
30,93%	27,52%	41,58%	45,35%	53,55%
28%	26%	33%	41%	48%
71,88	1 611,49	4 697,54	1 286,65	84,45
7,19	161,15	469,75	128,67	8,44
71,88%	14,65%	42,70%	51,47%	70,37%
65%	14%	34%	46%	63%
102,80	4 638,64	9 271,86	2 420,32	148,71
10,28	463,86	927,19	242,03	14,87
102,80%	42,17%	84,29%	96,81%	123,92%
93%	40%	67%	87%	112%
10	1100	1100	250	12
10	1100	1100	250	12
0,9	0,95	0,8	0,9	0,9
11,1	1157,9	1375,0	277,8	13,3

вья детей, 2016г.

80	150	
16	30	46
24	45	69