

МБОУ Красногвардейская гимназия  
с. Донское

Согласовано:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»

Роспотребнадзора

14.08.2024



**Примерное 10-дневное меню  
для обучающихся 1-4 классов  
на осенне-зимний период 2024-2025 уч. года**

Возрастная группа 7-11 лет

## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Основное меню(70797)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Без особенностей
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак,
6	Технологические карты на заявленные в меню блюда с указанием сборника рецептур предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептур блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.»,
7	Информация о планируемых к использованию полуфабрикатах	Использование полуфабрикатов в меню не планируется
8	Информация о наличии в организации детей с сахарным диабетом, целиакией, пищевой аллергией, фенилкетонурией, муковисцидозом	Детей с Без особенностей в организации - 400.

### Информация об энергетической, пищевой и витаминно-минеральной ценности меню

#### Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	530	500	106%	22 %
Калорийность, ккал.	568	470-675.6	112%	22%
Количество белков (г)	23.74	15.4	154%	31%
Количество жиров (г)	20.65	15.8	131%	26%
Количество углеводов (г)	71.8	67	107%	21%
Витамин С, мг	17.43	12	145%	29%
Витамин В1, мг	0.26	0.24	108%	22%
Витамин В2, мг	0.37	0.28	132%	26%
Витамин А, мкг рэ	609.8	140	436%	87%
Кальций, мг	273.89	220	124%	25%
Магний, мг	98.41	50	197%	39%
Железо, мг	5.58	2.4	233%	47%
Калий, мг	832.96	220	379%	76%
Йод, мкг	66.09	20	330%	66%
Селен, мкг	20.19	6	337%	67%

#### Информация о содержании соли и сахара в меню

Разработчик: "ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора"

ID меню: 70797

## Меню Завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Завтрак (в %)
Соль (г)	1	1	100%
Сахар (г)	8.6	10	86%

## Фрагмент заключительной части экспертного заключения

Рассмотренное меню соответствует требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 по следующим пунктам:

1. Меню безопасное (запрещенных к употреблению в организованных детских коллективах блюд и продуктов - нет)
2. Меню разнообразное (повторов блюд в течение дня и двух смежных дней нет);
3. Калорийность меню не ниже регламентированных значений по приемам пищи: Завтрак - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 16.7%, 32.7%, и 50.6% соответственно.
4. Потребность в витаминах и минеральных веществах соответствует регламентированным показателям:  
*Витамин С, мг Витамин В1, мг Витамин В2, мг Витамин А, мкг рэ Кальций, мг Магний, мг Железо, мг Йод, мкг Селен, мкг Калий, мг .*
5. В меню не превышены регламентированные уровни содержания соли и сахара.
6. В меню отсутствуют колбасные изделия, кондитерские изделия, бутерброды, консервированные томаты, консервированные огурцы.

---

Рассмотренное меню отвечает принципам здорового питания и требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и может быть предложено к утверждению и реализации.

---

Экспертное заключение сформировано в ПС "Мониторинг питания и здоровья", разработанном ФБУН "Новосибирский НИИ гигиены" Роспотребнадзора. Выдано для "МБОУ "Красногвардейская гимназия"" 14.08.24.

день 1

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6	0.01	0.08	65	0.24	0.18	202.5	22	220	8.75	125	0.25	0	3.625	0
Каша вязкая молочная пшеничная	220	9.1	11.1	41.4	302.4	0.2	0.17	45.79	0.14	0.59	372.547	237.855	157.436	53.86	204.654	1.447	56.771	3.417	38.588
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20.5</b>	<b>20.1</b>	<b>73.2</b>	<b>555.9</b>	<b>0.3</b>	<b>0.34</b>	<b>117.69</b>	<b>0.38</b>	<b>1.07</b>	<b>896.923</b>	<b>430.353</b>	<b>495.665</b>	<b>88.478</b>	<b>434.982</b>	<b>3.777</b>	<b>62.231</b>	<b>17.447</b>	<b>52.938</b>
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		18%	17.8%	64.3%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
500	20.5	20.1	73.2	555.9	0.3	0.34	117.69	0.38	1.07	896.923	430.353	495.665	88.478	434.982	3.777	62.231	17.447	52.938	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	98.8%	358%																

1-4к1

д.м.б.д

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эquiv	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из моркови и яблок	60	0.5	6.1	4.3	74.3	0.03	0.03	732.9	0	3.63	89.786	123.258	13.498	15.572	22.38	0.658	10.19	0.091	21.57
Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.036	53.796	105.831	7.195	40.703	0.734	20.765	0.06	11.92
Биточек из курицы	80	15.3	3.4	10.7	134.9	0.06	0.06	5.04	0	0.5	168.78	183.079	26.38	51.238	114.978	1.094	13.673	14.714	81.844
Чай с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.8	0	0.01	0.3	0	0.04	0.676	20.758	66.079	3.828	7.178	0.732	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
<b>Итого за завтрак</b>	<b>545</b>	<b>25.3</b>	<b>14.9</b>	<b>77.4</b>	<b>545.8</b>	<b>0.23</b>	<b>0.15</b>	<b>756.6</b>	<b>0.09</b>	<b>4.17</b>	<b>710.478</b>	<b>470.042</b>	<b>226.538</b>	<b>93.783</b>	<b>244.239</b>	<b>4.523</b>	<b>45.588</b>	<b>24.39</b>	<b>119.684</b>
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		21.5%	12.8%	65.7%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.эquiv	В, мкг	С, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
545	25.3	14.9	77.4	545.8	0.23	0.15	756.6	0.09	4.17	710.478	470.042	226.538	93.783	244.239	4.523	45.588	24.39	119.684	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	59.6%	306.1%																

лист 3

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5	0.02	0.02	241.63	0	17.32	87.512	160.138	23.496	11.171	18.804	0.56	9.866	0.151	10.98
Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.781	624.828	39.487	28.232	84.473	1.032	28.46	0.779	42.79
Котлета рыбная (минтай)	80	11.2	2.1	6.9	91.4	0.07	0.08	15.65	0.25	0.13	176.314	240.837	32.35	33.038	150.872	0.706	110.246	11.068	452.889
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.076	0.249	98.243	1.688	3.445	0.078	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>545</b>	<b>19.5</b>	<b>14</b>	<b>73.3</b>	<b>497.1</b>	<b>0.28</b>	<b>0.24</b>	<b>293.07</b>	<b>0.34</b>	<b>27.67</b>	<b>727.883</b>	<b>1115.202</b>	<b>208.327</b>	<b>90.078</b>	<b>316.594</b>	<b>3.681</b>	<b>149.532</b>	<b>21.524</b>	<b>511.009</b>
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.2%	13.2%	68.6%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
545	19.5	14	73.3	497.1	0.28	0.24	293.07	0.34	27.67	727.883	1115.202	208.327	90.078	316.594	3.681	149.532	21.524	511.009	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	72.3%	376.7%																

лист 4

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6	0.01	0.08	65	0.24	0.18	202.5	22	220	8.75	125	0.25	0	3.625	0
Каша жидкая молочная рисовая	250	6.6	6.8	35.8	230.7	0.07	0.19	32.97	0.07	0.77	427.905	212.127	185.97	34.952	167.856	0.513	63.814	7.756	48.89
Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.975	51.917	65.49	5.429	10.283	0.123	0.48	0.021	3.12
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>16.6</b>	<b>14.7</b>	<b>71.9</b>	<b>486.2</b>	<b>0.16</b>	<b>0.3</b>	<b>100.42</b>	<b>0.31</b>	<b>2.38</b>	<b>936.58</b>	<b>375.194</b>	<b>486.21</b>	<b>65.081</b>	<b>362.139</b>	<b>2.191</b>	<b>65.254</b>	<b>20.927</b>	<b>56.36</b>
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		16%	14.3%	69.7%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
530	16.6	14.7	71.9	486.2	0.16	0.3	100.42	0.31	2.38	936.58	375.194	486.21	65.081	362.139	2.191	65.254	20.927	56.36	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	89.2%	435.5%																

день 5

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Рагу из овощей	160	3.1	8	14.5	142.2	0.08	0.08	329.97	0.02	12.97	180.393	457.384	67.51	30.659	74.921	1.084	29.212	0.601	43.339
Тефтели из говядины паровые	90	12.3	10.7	7.5	175.5	0.05	0.09	7.29	0.04	1.19	156.137	223.328	22.14	17.152	125.527	1.81	16.601	0.772	50.669
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0	19.8	80.8	0	0	12	0	0.02	0.076	0.249	98.243	1.688	3.445	0.078	0	0	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>505</b>	<b>19.8</b>	<b>19.2</b>	<b>65</b>	<b>511.5</b>	<b>0.21</b>	<b>0.2</b>	<b>349.26</b>	<b>0.05</b>	<b>14.17</b>	<b>638.806</b>	<b>770.111</b>	<b>202.643</b>	<b>65.449</b>	<b>262.892</b>	<b>4.277</b>	<b>46.773</b>	<b>10.898</b>	<b>98.358</b>
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.9%	18.5%	62.6%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эquiv	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
505	19.8	19.2	65	511.5	0.21	0.2	349.26	0.05	14.17	638.806	770.111	202.643	65.449	262.892	4.277	46.773	10.898	98.358	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	98%	330.9%																



день 6

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.1	6.2	85.8	0.03	0.04	122.25	0	34.78	88.694	247.732	40.386	15.179	30.312	0.552	10.73	0.262	12.66
Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.868	383.253	75.416	108.327	233.51	2.012	39.772	27.533	169.322
Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.398	11.874	64.183	2.182	4.091	0.421	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>515</b>	<b>32.8</b>	<b>14.7</b>	<b>67.8</b>	<b>534.8</b>	<b>0.2</b>	<b>0.15</b>	<b>269.43</b>	<b>0</b>	<b>37.16</b>	<b>682.16</b>	<b>732.009</b>	<b>194.735</b>	<b>141.638</b>	<b>326.913</b>	<b>4.29</b>	<b>51.462</b>	<b>37.319</b>	<b>186.332</b>
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		28.4%	12.8%	58.8%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
515	32.8	14.7	67.8	534.8	0.2	0.15	269.43	0	37.16	682.16	732.009	194.735	141.638	326.913	4.29	51.462	37.319	186.332	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	45%	206.6%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6	0.01	0.08	65	0.24	0.18	202.5	22	220	8.75	125	0.25	0	3.625	0
Каша "Дружба"	220	5.5	6.5	26.4	185.8	0.08	0.15	29.88	0.07	0.58	369.328	172.384	151.018	29.791	136.066	0.571	54.874	4.503	34.232
Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.947	220.332	167.675	34.322	130.283	1.088	11.7	2.288	38.25
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>500</b>	<b>20</b>	<b>17.9</b>	<b>62.1</b>	<b>488.8</b>	<b>0.21</b>	<b>0.42</b>	<b>112.13</b>	<b>0.31</b>	<b>1.43</b>	<b>923.975</b>	<b>503.865</b>	<b>553.443</b>	<b>88.813</b>	<b>450.349</b>	<b>3.215</b>	<b>67.534</b>	<b>19.941</b>	<b>76.832</b>
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.9%	17.9%	62.1%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
500	20	17.9	62.1	488.8	0.21	0.42	112.13	0.31	1.43	923.975	503.865	553.443	88.813	450.349	3.215	67.534	19.941	76.832	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	90%	311.4%																

Лист 8

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4	0.02	0.03	21.74	0	1.9	80.682	234.424	27.972	16.325	31.383	0.877	11.198	0.309	23.034
Картофельное пюре	170	3.5	6	22.5	157.9	0.13	0.12	26.97	0.1	11.57	183.352	708.139	44.752	31.996	95.736	1.169	32.255	0.883	48.496
Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	80	11.1	5.9	5	117.8	0.07	0.08	252.85	0.14	2.18	92.693	341.285	42.115	44.817	167.218	0.84	114.882	9.852	505.192
Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.262	30.229	67.003	4.559	8.517	0.768	0.007	0.025	0.7
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19.9</b>	<b>15.7</b>	<b>67.3</b>	<b>490</b>	<b>0.3</b>	<b>0.26</b>	<b>301.95</b>	<b>0.24</b>	<b>16.81</b>	<b>660.188</b>	<b>1403.225</b>	<b>196.593</b>	<b>113.647</b>	<b>361.854</b>	<b>4.96</b>	<b>159.302</b>	<b>20.594</b>	<b>581.772</b>
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.3%	15.4%	65.4%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
565	19.9	15.7	67.3	490	0.3	0.26	301.95	0.24	16.81	660.188	1403.225	196.593	113.647	361.854	4.96	159.302	20.594	581.772	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	79.7%	339.3%																

табл. 9

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Сыр твердых сортов в нарезке	25	5.8	7.4	0	89.6	0.01	0.08	65	0.24	0.18	202.5	22	220	8.75	125	0.25	0	3.625	0
Каша жидкая молочная манная	250	6.7	7.2	31.6	217.8	0.07	0.18	34.37	0.08	0.69	272.47	196.05	178.154	21.176	128.978	0.433	41.925	2.387	32.925
Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.676	81.348	103.479	9.918	46.328	0.775	4.5	0.88	10
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>530</b>	<b>18.1</b>	<b>16.2</b>	<b>63.4</b>	<b>471.3</b>	<b>0.17</b>	<b>0.35</b>	<b>106.27</b>	<b>0.32</b>	<b>1.16</b>	<b>796.846</b>	<b>388.548</b>	<b>516.383</b>	<b>55.794</b>	<b>359.305</b>	<b>2.763</b>	<b>47.385</b>	<b>16.417</b>	<b>47.275</b>
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.4%	16.6%	64.9%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
530	18.1	16.2	63.4	471.3	0.17	0.35	106.27	0.32	1.16	796.846	388.548	516.383	55.794	359.305	2.763	47.385	16.417	47.275	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	90.4%	352.5%																

лист 10

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Каша гречневая рассыпчатая	160	8.8	6.8	38.3	249.3	0.23	0.12	20.47	0.09	0	159.409	233.98	49.723	128.166	193.056	4.316	23.762	3.756	17.131
Гуляш из говядины	90	15.3	14.9	3.5	208.9	0.05	0.11	22.92	0.06	1.27	108.877	290.194	50.164	20.93	149.958	2.215	15.35	0.288	56.445
Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.053	0.174	108.077	2.11	4.307	0.084	0	0	0
Хлеб ржаной	25	1.7	0.3	8.4	42.7	0.05	0.02	0	0	0	152.5	61.25	8.75	11.75	39.5	0.975	0	7.725	0
Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35
Итого за <b>Завтрак</b>	505	28.6	22.2	84.8	652.2	0.35	0.26	58.38	0.16	1.29	570.54	613.498	222.715	167.155	406.321	7.919	40.072	13.568	77.926
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	470-675.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		21%	16.4%	62.6%															
Процент от суток	100%	100%	100%	100%	100%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
505	28.6	22.2	84.8	652.2	0.35	0.26	58.38	0.16	1.29	570.54	613.498	222.715	167.155	406.321	7.919	40.072	13.568	77.926	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	77.9%	297.7%																