

МБОУ Красногвардейская гимназия
с. Донское

Согласовано:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены»

Роспотребнадзора

18.08.2024



Примерное 10-дневное меню для обучающихся 1-4 классов (ОВЗ) 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 7-11 ОБЗ 2024-2025(71273)
2	Информация о возрастной группе детей	от 7 до 11 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Дети с ОБЗ
4	Тип организации, для которого разработано меню	Уровень 1 - Общеобразовательная организация
5	Режим питания	Завтрак, второй 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)	510	500	102%	21 %
Калорийность, ккал.	505.7	445.6-540.5	100%	20%
Количество белков (г)	22.53	15.4	146%	29%
Количество жиров (г)	16.98	15.8	107%	21%
Количество углеводов (г)	65.7	67	98%	20%
Витамин С, мг	21.4	12	178%	36%
Витамин В1, мг	0.24	0.24	100%	20%
Витамин В2, мг	0.48	0.28	171%	34%
Витамин А, мкг рэ	889.54	140	635%	127%
Кальций, мг	260.75	220	119%	24%
Магний, мг	89.7	50	179%	36%
Железо, мг	5.26	2.4	219%	44%
Калий, мг	725.62	220	330%	66%
Йод, мкг	55.4	20	277%	55%
Селен, мкг	22.95	6	383%	77%

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на	
			Второй завтрак (в %)	сутки (в %)
Масса(г)	220	200	110%	9 %
Калорийность, ккал.	140.1	111.4-152.8	111%	6%
Количество белков (г)	5.71	3.85	148%	7%
Количество жиров (г)	5.29	3.95	134%	7%
Количество углеводов (г)	17.41	16.75	104%	5%
Витамин С, мг	16.31	3	544%	27%
Витамин В1, мг	0.06	0.06	100%	5%
Витамин В2, мг	0.15	0.07	214%	11%
Витамин А, мкг рэ	51.65	35	148%	7%
Кальций, мг	119.38	55	217%	11%
Магний, мг	20.48	12.5	164%	8%
Железо, мг	2.15	0.6	358%	18%
Калий, мг	226.74	55	412%	21%
Йод, мкг	6.63	5	133%	7%
Селен, мкг	8.76	1.5	584%	29%

Информация о содержании соли и сахара в 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 %)
Соль (г)	1	1	100%
Сахар (г)	8.5	10	85%

Меню Второй завтрак

Показатели	Фактические значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Рекомендуемые значения по меню в среднем за (Второй завтрак)	Удельный вес от рекомендуемой величины на Второй завтрак (в %)
Соль (г)	0	0	0%
Сахар (г)	0	0	0%

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) Второй завтрак - 10 дня(ей) Удельный вес белков, жиров и углеводов в завтрак 17.8%, 30.2%, и 52% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 16.3%, 34%, и 49.7% 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"" 18.08.24.

Завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эке	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
Итого за Завтрак	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
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		18%	17.8%	64.3%															
Процент от суток	70.4%	84.4%	73.4%	81.7%	79.1%														

Второй завтрак

Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эке	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Чай без сахара	100	0.1	0	0	0.7	0	0	0.15	0	0.02	0.312	10.292	32.978	1.914	3.589	0.357	0	0	0
Сырок творожный	30	2.7	6.9	5.6	95.2	0.01	0.09	42.6	0	0.15	12.3	33.6	40.5	6.9	60	0.12	2.7	9	9.6
Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	31.1	0.02	0.01	3.5	0	7	18.2	194.6	11.2	6.3	7.7	1.54	1.4	0.21	5.6
Хлеб ржано-пшеничный	10	0.7	0.1	4	19.6	0.02	0.01	0	0	0	40.6	23.5	2.9	4.7	15	0.39	0.44	0.55	2.4
Итого за Второй завтрак	210	3.8	7.3	16.5	146.6	0.05	0.12	46.25	0	7.17	71.412	261.992	87.578	19.814	86.289	2.407	4.54	9.76	17.6
Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		13.7%	26.6%	59.7%															
Процент от суток	29.6%	15.6%	26.6%	18.3%	20.9%														

Итого за день

Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.эке	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
710	24.3	27.4	89.7	702.5	0.35	0.46	163.94	0.38	8.24	968.335	692.345	583.243	108.292	521.271	6.184	66.771	27.207	70.538	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	113.7%	370.1%																

1-4(033)

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
Макароны отварные	160	5.7	5.2	35	209.9	0.07	0.02	19.58	0.09	0	158.972	57.383	112.886	7.675	43.416	0.783	22.149	0.064	12.715
Гуляш из говядины	60	10.2	9.9	2.3	139.3	0.03	0.07	15.28	0.04	0.85	72.585	193.462	33.443	13.953	99.972	1.476	10.233	0.192	37.63
Чай с сахаром	225	0.2	0.1	7.2	30.2	0	0.01	0.34	0	0.05	0.761	23.353	74.339	4.307	8.075	0.823	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
Итого за Завтрак	500	20.1	15.7	67.7	492.4	0.18	0.14	35.2	0.14	0.89	534.518	363.348	235.418	41.884	210.463	4.388	33.343	9.781	54.695
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.4%	15.2%	65.4%															
Процент от суток	66.7%	75.6%	78.2%	80.9%	79.2%														

Второй 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
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.736	46.48	19.36	4.176	66.816	0.87	8	10.806	22
Чай с медом	100	0.1	0	3.7	15.5	0	0.01	0.15	0	0.02	0.692	11.786	33.594	2.045	4.372	0.392	0.1	0	5
Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	37.8	0.04	0.03	8	0	60	13	197	34	13	23	0.3	2	0.5	17
Хлеб ржано-пшеничный	10	0.7	0.1	4	19.6	0.02	0.01	0	0	0	40.6	23.5	2.9	4.7	15	0.39	0.44	0.55	2.4
Итого за Второй завтрак	250	6.5	4.3	16.1	129.5	0.08	0.18	70.55	0.88	60.02	95.028	278.766	89.854	23.921	109.188	1.952	10.54	11.856	46.4
Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		24.1%	16.3%	59.6%															
Процент от суток	33.3%	24.4%	21.8%	19.1%	20.8%														

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	
750	26.6	20	83.8	621.9	0.26	0.32	105.75	1.02	60.91	629.546	642.114	325.272	65.805	319.651	6.34	43.883	21.637	101.095	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	76%	315.9%																

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
Картофельное пюре	165	3.4	5.8	21.8	153.3	0.13	0.12	26.18	0.1	11.23	177.959	687.311	43.436	31.055	92.92	1.135	31.306	0.857	47.069
Котлета рыбная (минтай)	90	12.6	2.4	7.7	102.9	0.07	0.09	17.6	0.29	0.14	198.353	270.941	36.394	37.167	169.731	0.794	124.027	12.452	509.5
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
Итого за Завтрак	510	20.4	8.7	72.5	450	0.28	0.24	55.78	0.38	11.39	678.588	1047.651	192.823	85.86	325.096	3.313	156.293	22.834	560.919
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		20%	8.6%	71.3%															
Процент от суток	68%	82.1%	71.2%	75.3%	75.7%														

Второй 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	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.45	0
Чай с лимоном и медом	110	0.2	0	4.2	17.6	0	0.01	0.21	0	0.64	1.083	18.173	36.615	2.651	5.546	0.451	0.114	0.014	5.885
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Итого за Второй завтрак	240	4.4	3.6	23.8	144.7	0.06	0.06	31.21	0.1	10.71	207.883	323.573	144.615	17.951	79.546	2.971	2.754	2.964	16.785
Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		13.9%	11.1%	74.9%															
Процент от суток	32%	17.9%	28.8%	24.7%	24.3%														

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	
750	24.8	12.3	96.3	594.7	0.34	0.3	86.99	0.48	22.1	886.471	1371.224	337.438	103.811	404.642	6.284	159.047	25.798	577.704	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	49.7%	388.9%																

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 рисовая	220	5.8	6	31.5	203	0.06	0.17	29.01	0.06	0.67	376.556	186.672	163.654	30.758	147.713	0.452	56.156	6.825	43.023
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
Итого за Завтрак	500	15.8	13.9	67.6	458.5	0.15	0.28	96.46	0.3	2.29	885.231	349.738	463.894	60.887	341.996	2.129	57.596	19.996	50.493
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		16.2%	14.3%	69.5%															
Процент от суток	66.7%	72.6%	75.6%	82.3%	78.9%														

Второй 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
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.736	46.48	19.36	4.176	66.816	0.87	8	10.806	22
Чай без сахара	100	0.1	0	0	0.7	0	0	0.15	0	0.02	0.312	10.292	32.978	1.914	3.589	0.357	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	10	0.7	0.1	4	19.6	0.02	0.01	0	0	0	40.6	23.5	2.9	4.7	15	0.39	0.44	0.55	2.4
Груша	100	0.4	0.3	10.3	45.5	0.02	0.03	2	0	5	14	155	19	12	16	2.3	1	0.1	10
Итого за Второй завтрак	250	6	4.4	14.6	122.4	0.06	0.18	64.55	0.88	5.02	95.648	235.272	74.238	22.79	101.405	3.917	9.44	11.456	34.4
Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		23.7%	18%	58.3%															
Процент от суток	33.3%	27.4%	24.4%	17.7%	21.1%														

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	
750	21.8	18.3	82.2	580.9	0.21	0.46	161.01	1.18	7.31	980.879	585.01	538.132	83.677	443.401	6.046	67.036	31.452	84.893	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	85%	379.4%																

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
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	0.5	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 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
Итого за Завтрак	505	19.9	19.2	65	511.7	0.21	0.2	352.26	0.05	14.17	638.783	770.037	212.477	65.871	263.754	4.282	46.773	10.898	98.358
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		19%	18.5%	62.5%															
Процент от суток	71.6%	83.4%	84.7%	81.5%	82.8%														

Второй 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	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.45	0
Яблоко	70	0.3	0.3	6.9	31.1	0.02	0.01	3.5	0	7	18.2	194.6	11.2	6.3	7.7	1.54	1.4	0.21	5.6
Хлеб ржано-пшеничный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0.03	0.02	0	0	0	81.2	47	5.8	9.4	30	0.78	0.88	1.1	4.8
Кефир 0.1%	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за Второй завтрак	200	3.9	3.5	14.8	106	0.06	0.06	29.5	0.1	7.07	180.4	250.4	105	19.2	87.7	2.42	2.28	2.76	10.4
Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		17.7%	15.7%	66.7%															
Процент от суток	28.4%	16.6%	15.3%	18.5%	17.2%														

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	
705	23.8	22.7	79.8	617.7	0.27	0.26	381.76	0.15	21.24	819.183	1020.437	317.477	85.071	351.454	6.702	49.053	13.658	108.758	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	96.1%	337%																

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	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	190	25.9	7.7	31.6	298.9	0.09	0.08	139.65	0	2.24	276.325	364.091	71.645	102.911	221.834	1.911	37.784	26.156	160.856		
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 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	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0		
Итого за Завтрак	500	31.1	14.2	64.5	510.6	0.18	0.14	262.08	0	37.05	637.117	700.596	189.214	133.872	307.337	3.995	49.474	34.398	177.866		
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5																
Процент от общей массы пищевых веществ		28.3%	13%	58.7%																	
Процент от суток	71.4%	88.7%	66.7%	82.6%	79.2%																

Второй 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		
Чай без сахара	110	0.1	0	0	0.8	0	0	0.17	0	0.02	0.343	11.321	36.276	2.105	3.948	0.392	0	0	0		
Сырок творожный	30	2.7	6.9	5.6	95.2	0.01	0.09	42.6	0	0.15	12.3	33.6	40.5	6.9	60	0.12	2.7	9	9.6		
Апельсин	50	0.5	0.1	4.1	18.9	0.02	0.02	4	0	30	6.5	98.5	17	6.5	11.5	0.15	1	0.25	8.5		
Хлеб ржано-пшеничный	10	0.7	0.1	4	19.6	0.02	0.01	0	0	0	40.6	23.5	2.9	4.7	15	0.39	0.44	0.55	2.4		
Итого за Второй завтрак	200	4	7.1	13.7	134.5	0.05	0.12	46.77	0	30.17	59.743	166.921	96.676	20.205	90.448	1.052	4.14	9.8	20.5		
Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8																
Процент от общей массы пищевых веществ		16%	28.9%	55.1%																	
Процент от суток	28.6%	11.3%	33.3%	17.4%	20.8%																

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			
700	35.1	21.3	78.2	645.1	0.23	0.26	308.85	0	67.22	696.86	867.517	285.89	154.077	397.785	5.047	53.614	44.198	198.366			
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	61.2%	222.6%																		

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	
Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
Капша "Дружба"	210	5.2	6.2	25.2	177.4	0.08	0.14	28.52	0.07	0.56	352.54	164.548	144.153	28.437	129.881	0.545	52.379	4.298	32.676	
Какао с молоком	210	4.9	3.7	13.1	105.4	0.04	0.17	18.11	0	0.71	52.445	231.348	176.059	36.038	136.797	1.143	12.285	2.402	40.163	
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	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Итого за завтрак	500	20.7	19.2	59.8	494.8	0.2	0.43	124.63	0.36	1.48	919.685	499.196	597.212	88.575	467.778	3.098	65.624	19.031	77.189	
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5															
Процент от общей массы пищевых веществ		20.8%	19.3%	59.9%																
Процент от суток	66.7%	75.6%	81.2%	74.8%	77.1%															

Второй 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	
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.736	46.48	19.36	4.176	66.816	0.87	8	10.806	22	
Чай с медом	140	0.2	0	5.2	21.7	0	0.01	0.21	0	0.03	0.968	16.5	47.032	2.862	6.12	0.548	0.14	0	7	
Яблоко	50	0.2	0.2	4.9	22.2	0.02	0.01	2.5	0	5	13	139	8	4.5	5.5	1.1	1	0.15	4	
Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9	
Итого за второй завтрак	250	6.7	4.4	20.2	147.4	0.06	0.16	65.11	0.88	5.03	154.504	220.58	78.392	14.338	91.436	2.738	9.78	12.156	35.9	
Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		21.4%	14.2%	64.4%																
Процент от суток	33.3%	24.4%	18.8%	25.2%	22.9%															

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	
750	27.4	23.6	80	642.2	0.26	0.59	189.74	1.24	6.51	1074.189	719.776	675.604	102.913	559.214	5.836	75.404	31.187	113.089	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	86.3%	291.6%																

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
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
Котлета из курицы	90	17.2	3.9	12	151.8	0.06	0.07	5.67	0	0.56	189.877	205.964	29.678	57.642	129.351	1.231	15.382	16.553	92.074
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
Итого за Завтрак	515	24.9	10.5	64.3	450.6	0.28	0.22	33.02	0.1	13.29	676.691	1033.481	156.183	110.147	292.604	4.473	48.604	26.986	145.62
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		25%	10.5%	64.5%															
Процент от суток	72%	80.3%	68.7%	75.4%	74.9%														

Второй 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	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.175	0
Чай с лимоном и медом	100	0.2	0	3.8	16	0	0.01	0.19	0	0.58	0.984	16.521	33.286	2.41	5.042	0.41	0.104	0.012	5.35
Хлеб пшеничный	25	1.9	0.2	12.3	58.6	0.03	0.01	0	0	0	124.75	23.25	5	3.5	16.25	0.275	0.8	1.5	3.625
Апельсин	60	0.5	0.1	4.9	22.7	0.02	0.02	4.8	0	36	7.8	118.2	20.4	7.8	13.8	0.18	1.2	0.3	10.2
Итого за Второй завтрак	200	6.1	4.7	21	151	0.06	0.08	43.99	0.14	36.69	255.034	171.171	190.686	18.96	110.092	1.015	2.104	3.987	19.175
Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.1%	15%	65.9%															
Процент от суток	28%	19.7%	31.3%	24.6%	25.1%														

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	
715	31	15.2	85.3	601.6	0.34	0.3	77.01	0.24	49.98	931.725	1204.652	346.869	129.107	402.696	5.488	50.708	30.973	164.795	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	49.4%	275.4%																

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 манная	230	6.1	6.6	29.1	200.4	0.06	0.16	31.62	0.07	0.63	250.672	180.366	163.901	19.482	118.659	0.399	38.571	2.196	30.291
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
Итого за Завтрак	510	17.5	15.6	60.9	453.9	0.17	0.33	103.52	0.31	1.11	775.048	372.864	502.131	54.1	348.987	2.729	44.031	16.226	44.641
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		18.6%	16.7%	64.8%															
Процент от суток	71.8%	63.7%	71.7%	83.6%	76%														

Второй 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
Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.736	46.48	19.36	4.176	66.816	0.87	8	10.806	22
Чай без сахара	110	0.1	0	0	0.8	0	0	0.17	0	0.02	0.343	11.321	36.276	2.105	3.948	0.392	0	0	0
Творожок детский	40	4.4	2	7.7	66.3	0.01	0.12	13.2	0	0.2	12.4	33.6	49.6	6.8	66	0.12	0	0	0
Хлеб ржано-пшеничный	10	0.7	0.1	4	19.6	0.02	0.01	0	0	0	40.6	23.5	2.9	4.7	15	0.39	0.44	0.55	2.4
Итого за Второй завтрак	200	10	6.1	12	143.3	0.05	0.27	75.77	0.88	0.22	94.079	114.901	108.136	17.781	151.764	1.772	8.44	11.356	24.4
Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		35.4%	22.1%	42.5%															
Процент от суток	28.2%	36.3%	28.3%	16.4%	24%														

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	
710	27.5	21.7	72.9	597.2	0.22	0.6	179.29	1.19	1.33	869.127	487.765	610.267	71.881	500.751	4.501	52.471	27.582	69.041	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	79.9%	265.7%																

Завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, 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	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.604	133.296	1.969	13.645	0.256	50.173
Компот из смеси сухофруктов	210	0.5	0	20.8	85	0	0	15.75	0	0.02	0.056	0.183	113.481	2.215	4.522	0.088	0	0	0
Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	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 Завтрак	500	26.5	20.4	83.7	624.5	0.34	0.25	56.59	0.15	1.15	527.945	569.013	220.795	162.585	381.974	7.483	38.367	11.991	71.654
Рекомендуемая величина		15.4	15.8	67	445.6-540.5														
Процент от общей массы пищевых веществ		20.3%	15.7%	64.1%															
Процент от суток	71.4%	89.8%	74.4%	82.3%	80.9%														

Второй завтрак																			
Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества								
						В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг
Чай с медом	160	0.2	0	5.9	24.7	0	0.01	0.24	0	0.03	1.107	18.858	53.75	3.271	6.995	0.626	0.16	0	8
Масса творожная	30	2.1	6.9	8.1	103.1	0.01	0.07	42.6	0	0.3	12	49.5	36	6.9	51	0.15	2.7	9	9.6
Хлеб ржано-пшеничный	10	0.7	0.1	4	19.6	0.02	0.01	0	0	0	40.6	23.5	2.9	4.7	15	0.39	0.44	0.55	2.4
Итого за Второй завтрак	200	3	7	18	147.4	0.03	0.09	42.84	0	0.33	53.707	91.858	92.65	14.871	72.995	1.166	3.3	9.55	20
Рекомендуемая величина		3.85	3.95	16.75	111.4-152.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		10.7%	25.2%	64.1%															
Процент от суток	28.6%	10.2%	25.6%	17.7%	19.1%														

Итого за день																			
Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
					В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мкг	F, мг	
700	29.5	27.4	101.7	771.9	0.37	0.34	99.43	0.15	1.48	581.652	660.871	313.445	177.456	454.969	8.649	41.667	21.541	91.654	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	93.4%	345%																