



## Гигиеническая оценка меню:

№	Перечень детализируемой информации	Детализация информации
1	Название меню	Основное меню 12-18 ОВЗ 2024-2025(71291)
2	Информация о возрастной группе детей	от 12 до 18 лет
3	Информация о характеристике питающихся	Дети с ОВЗ
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 рецептов предназначенных для питания детей	Представлены в полном объеме, все технологические карты заимствованы из «Пособие. Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4-х классов общеобразовательных организаций / Москва, 2022 г.», «Сборник типовых меню и рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления (от 7 до 18 лет) / Новосибирск, 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)	551.5	550	100%	20 %
Калорийность, ккал.	591.5	515.7-625.6	104%	21%
Количество белков (г)	26.25	18	146%	29%
Количество жиров (г)	20.59	18.4	112%	22%
Количество углеводов (г)	75.3	76.6	98%	20%
Витамин С, мг	18.72	14	134%	27%
Витамин В1, мг	0.28	0.28	100%	20%
Витамин В2, мг	0.57	0.32	178%	36%
Витамин А, мкг рэ	1121.66	180	623%	125%
Кальций, мг	289.91	240	121%	24%
Магний, мг	101.15	60	169%	34%

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 %)
Железо, мг	6.1	3.4	179%	36%
Калий, мг	822.68	240	343%	69%
Йод, мкг	63.78	24	266%	53%
Селен, мкг	27.45	10	275%	55%

### 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)	232.5	200	116%	9 %
Калорийность, ккал.	147.2	128.9-176.8	103%	5%
Количество белков (г)	5.85	4.5	130%	7%
Количество жиров (г)	5.34	4.6	116%	6%
Количество углеводов (г)	18.94	19.15	99%	5%
Витамин С, мг	22.51	3.5	643%	32%
Витамин В1, мг	0.07	0.07	100%	5%
Витамин В2, мг	0.15	0.08	188%	9%
Витамин А, мкг рэ	52.77	45	117%	6%
Кальций, мг	122.19	60	204%	10%
Магний, мг	22.5	15	150%	8%
Железо, мг	2.35	0.85	276%	14%
Калий, мг	267.25	60	445%	22%
Йод, мкг	6.99	6	117%	6%
Селен, мкг	8.86	2.5	354%	18%

### 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)	1.2	1.2	100%
Сахар (г)	8.6	11.6	74%

#### 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%, 31.3%, и 50.9% соответственно. Удельный вес белков, жиров и углеводов в второй завтрак 15.9%, 32.6%, и 51.5% 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"" 19.08.24.

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	35	8.1	10.3	0	125.4	0.01	0.11	91	0.34	0.25	283.5	30.8	308	12.25	175	0.35	0	5.075	0
Каша вязкая молочная пшеничная	250	10.4	12.7	47.1	343.6	0.23	0.19	52.04	0.16	0.68	423.349	270.29	178.904	61.205	232.562	1.644	64.513	3.883	43.85
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 ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>555</b>	<b>25.1</b>	<b>24.8</b>	<b>85.4</b>	<b>664.9</b>	<b>0.35</b>	<b>0.4</b>	<b>149.94</b>	<b>0.5</b>	<b>1.22</b>	<b>1109.125</b>	<b>493.138</b>	<b>608.883</b>	<b>103.073</b>	<b>527.289</b>	<b>4.379</b>	<b>70.293</b>	<b>21.508</b>	<b>59.65</b>
Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	515.7-625.6															
Процент от общей массы пищевых веществ	18.5%	18.3%	63.1%																
Процент от суток	72.5%	87%	77.2%	83.9%	81.9%														

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
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
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
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>210</b>	<b>3.8</b>	<b>7.3</b>	<b>16.5</b>	<b>146.6</b>	<b>0.05</b>	<b>0.12</b>	<b>46.25</b>	<b>0</b>	<b>7.17</b>	<b>71.412</b>	<b>261.992</b>	<b>87.578</b>	<b>19.814</b>	<b>86.289</b>	<b>2.407</b>	<b>4.54</b>	<b>9.76</b>	<b>17.6</b>
Рекомендуемая величина	4.5	4.6	19.15	128.9-176.8															
Процент от общей массы пищевых веществ	13.7%	26.6%	59.7%																
Процент от суток	27.5%	13%	22.8%	16.1%	18.1%														

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	
765	28.9	32.1	101.9	811.5	0.4	0.52	196.19	0.5	8.39	1180.537	755.13	696.461	122.887	613.578	6.786	74.833	31.268	77.25	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	111.3%	352.7%																

учеб 2

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 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	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
Биточек из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5	0.05	0.05	4.73	0	0.47	158.231	171.637	24.732	48.035	107.792	1.026	12.819	13.795	76.729
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>25.6</b>	<b>15.2</b>	<b>84.2</b>	<b>577.1</b>	<b>0.25</b>	<b>0.15</b>	<b>757.38</b>	<b>0.09</b>	<b>4.12</b>	<b>789.987</b>	<b>474.851</b>	<b>233.798</b>	<b>93.164</b>	<b>251.08</b>	<b>4.498</b>	<b>46.438</b>	<b>25.619</b>	<b>116.814</b>
Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	515.7-625.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		20.5%	12.2%	67.3%															
Процент от суток	69.3%	79.9%	77.7%	84%	81.7%														

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
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>250</b>	<b>6.5</b>	<b>4.3</b>	<b>16.1</b>	<b>129.5</b>	<b>0.08</b>	<b>0.18</b>	<b>70.55</b>	<b>0.88</b>	<b>60.02</b>	<b>95.028</b>	<b>278.766</b>	<b>89.854</b>	<b>23.921</b>	<b>109.188</b>	<b>1.952</b>	<b>10.54</b>	<b>11.856</b>	<b>46.4</b>
Рекомендуемая величина	4.5	4.6	19.15	128.9-176.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		24.1%	16.3%	59.6%															
Процент от суток	30.7%	20.1%	22.3%	16%	18.3%														

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	
815	32.1	19.5	100.3	706.6	0.33	0.33	827.93	0.97	64.14	885.015	753.617	323.652	117.085	360.268	6.45	56.978	37.475	163.214	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	61.3%	311.8%																

умень 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
Картофельное пюре	190	3.9	6.7	25.1	176.5	0.15	0.13	30.14	0.11	12.93	204.923	791.449	50.017	35.76	106.999	1.307	36.049	0.987	54.201
Котлета рыбная (минтай)	100	14	2.7	8.6	114.3	0.08	0.1	19.56	0.32	0.16	220.392	301.046	40.438	41.297	188.59	0.883	137.808	13.835	566.111
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>560</b>	<b>23.4</b>	<b>10.1</b>	<b>83.2</b>	<b>516.8</b>	<b>0.33</b>	<b>0.27</b>	<b>64.7</b>	<b>0.43</b>	<b>13.11</b>	<b>807.968</b>	<b>1203.369</b>	<b>217.032</b>	<b>98.867</b>	<b>373.295</b>	<b>3.883</b>	<b>175.137</b>	<b>26.493</b>	<b>626.112</b>
Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	515.7-625.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		20.1%	8.6%	71.3%															
Процент от суток	70.9%	84.2%	74%	78%	78.3%														

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	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	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
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>4.4</b>	<b>3.6</b>	<b>23.4</b>	<b>143.1</b>	<b>0.06</b>	<b>0.06</b>	<b>31.19</b>	<b>0.1</b>	<b>10.65</b>	<b>207.784</b>	<b>321.921</b>	<b>141.286</b>	<b>17.71</b>	<b>79.042</b>	<b>2.93</b>	<b>2.744</b>	<b>2.962</b>	<b>16.25</b>
Рекомендуемая величина	4.5	4.6	19.15	128.9-176.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		14%	11.3%	74.7%															
Процент от суток	29.1%	15.8%	26%	22%	21.7%														

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	
790	27.8	13.7	106.6	659.9	0.39	0.33	95.89	0.53	23.76	1015.752	1525.29	358.318	116.577	452.337	6.813	177.881	29.455	642.362	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	48.8%	382.9%																

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	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	
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18.8</b>	<b>16.4</b>	<b>78.4</b>	<b>536.1</b>	<b>0.18</b>	<b>0.33</b>	<b>113.42</b>	<b>0.35</b>	<b>2.42</b>	<b>1057.48</b>	<b>401.144</b>	<b>533.96</b>	<b>70.581</b>	<b>401.539</b>	<b>2.546</b>	<b>65.574</b>	<b>23.797</b>	<b>57.81</b>	
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		16.5%	14.4%	69.1%																
Процент от суток	68.3%	75%	78.2%	82.6%	80.2%															

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 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	15	1	0.2	5.9	29.3	0.03	0.01	0	0	0	60.9	35.25	4.35	7.05	22.5	0.585	0.66	0.825	3.6	
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	
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>255</b>	<b>6.3</b>	<b>4.5</b>	<b>16.5</b>	<b>132.1</b>	<b>0.07</b>	<b>0.19</b>	<b>64.55</b>	<b>0.88</b>	<b>5.02</b>	<b>115.948</b>	<b>247.022</b>	<b>75.688</b>	<b>25.14</b>	<b>108.905</b>	<b>4.112</b>	<b>9.66</b>	<b>11.731</b>	<b>35.6</b>	
Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		22.9%	16.6%	60.5%																
Процент от суток	31.7%	25%	21.8%	17.4%	19.8%															

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		
805	25.1	20.9	94.9	668.2	0.25	0.52	177.97	1.23	7.44	1173.428	648.166	609.648	95.721	510.444	6.658	75.234	35.528	93.41		
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	83.5%	379.7%																	



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	190	3.6	9.5	17.3	168.9	0.1	0.1	391.84	0.02	15.4	214.217	543.144	80.168	36.408	88.968	1.287	34.689	0.713	51.465
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21.3</b>	<b>20.9</b>	<b>74.3</b>	<b>570.2</b>	<b>0.24</b>	<b>0.22</b>	<b>411.13</b>	<b>0.05</b>	<b>16.6</b>	<b>753.03</b>	<b>877.421</b>	<b>219.051</b>	<b>74.948</b>	<b>291.34</b>	<b>4.785</b>	<b>52.57</b>	<b>13.155</b>	<b>107.934</b>
Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	515.7-625.6															
Процент от общей массы пищевых веществ	18.3%	17.9%	63.8%																
Процент от суток	70.5%	84.1%	85.3%	80.7%	82.7%														

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
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
Кефир 0.1%	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Хлеб ржанопшеничный	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
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>230</b>	<b>4</b>	<b>3.6</b>	<b>17.7</b>	<b>119.3</b>	<b>0.07</b>	<b>0.07</b>	<b>31</b>	<b>0.1</b>	<b>10.07</b>	<b>188.2</b>	<b>333.8</b>	<b>109.8</b>	<b>21.9</b>	<b>91</b>	<b>3.08</b>	<b>2.88</b>	<b>2.85</b>	<b>12.8</b>
Рекомендуемая величина	4.5	4.6	19.15	128.9-176.8															
Процент от общей массы пищевых веществ	15.9%	14.2%	69.9%																
Процент от суток	29.5%	15.9%	14.7%	19.3%	17.3%														

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	
780	25.3	24.5	92	689.5	0.31	0.29	442.13	0.15	26.67	941.23	1211.221	328.851	96.848	382.34	7.865	55.45	16.005	120.734	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	96.6%	363.1%																

## 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	
Салат из белокочанной капусты	80	2	8.1	8.3	114.4	0.04	0.05	163	0	46.37	118.259	330.309	53.848	20.239	40.416	0.736	14.307	0.349	16.88	
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	0.2	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	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Итого за Завтрак	550	34.4	16.9	77.6	600.8	0.23	0.18	310.31	0	48.78	792.403	845.021	213.843	152.094	354.503	5.09	55.359	39.551	192.002	
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		26.7%	13.1%	60.2%																
Процент от суток	68.8%	88.7%	70%	81.5%	79.7%															

## 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 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	
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	
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	
Итого за Второй завтрак	250	4.4	7.2	17.7	153.4	0.07	0.13	50.77	0	60.17	66.243	265.421	113.676	26.705	101.948	1.202	5.14	10.05	29	
Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		15%	24.7%	60.3%																
Процент от суток	31.3%	11.3%	30%	18.5%	20.3%															

## 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	
800	38.8	24.1	95.3	754.2	0.3	0.31	361.08	0	108.95	858.646	1110.442	327.519	178.799	456.451	6.292	60.499	49.601	221.002	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	62.2%	245.3%																

учиб 7

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	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
Каша "Дружба"	250	6.2	7.4	30	211.2	0.09	0.17	33.95	0.08	0.66	419.691	195.89	171.611	33.854	154.621	0.649	62.356	5.117	38.9
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Итого за <b>Завтрак</b>	550	22.9	20.5	72.2	564.1	0.24	0.46	129.2	0.37	1.55	1095.238	553.322	621.786	98.375	508.303	3.648	75.336	23.425	82.95
Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	515.7-625.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		19.8%	17.7%	62.5%															
Процент от суток	67.9%	77%	81.5%	75.4%	77.5%														

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
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
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
Итого за <b>Второй завтрак</b>	260	6.8	4.6	23.6	163.4	0.07	0.17	67.55	0.88	10.02	167.228	354.866	72.954	18.021	95.188	3.682	10.74	12.306	37.9
Рекомендуемая величина	4.5	4.6	19.15	128.9-176.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		19.5%	13.2%	67.3%															
Процент от суток	32.1%	23%	18.5%	24.6%	22.5%														

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	
810	29.7	25.1	95.8	727.5	0.31	0.63	196.75	1.25	11.57	1262.466	908.188	694.74	116.396	603.491	7.33	86.076	35.731	120.85	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	84.2%	322.1%																

Удель 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	
Картофельное пюре	190	3.9	6.7	25.1	176.5	0.15	0.13	30.14	0.11	12.93	204.923	791.449	50.017	35.76	106.999	1.307	36.049	0.987	54.201	
Котлета из курицы	100	19.1	4.3	13.4	168.6	0.07	0.07	6.3	0	0.63	210.975	228.849	32.975	64.047	143.723	1.368	17.091	18.393	102.305	
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	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
<b>Итого за завтрак</b>	<b>560</b>	<b>28.2</b>	<b>11.8</b>	<b>74.8</b>	<b>518</b>	<b>0.32</b>	<b>0.25</b>	<b>36.83</b>	<b>0.11</b>	<b>14.71</b>	<b>799.759</b>	<b>1161.226</b>	<b>168.496</b>	<b>124.066</b>	<b>332.639</b>	<b>5.053</b>	<b>54.428</b>	<b>31.075</b>	<b>163.006</b>	
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		24.6%	10.3%	65.1%																
Процент от суток	70%	81.4%	70.8%	75.6%	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	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	
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 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	
<b>Итого за второй завтрак</b>	<b>240</b>	<b>6.5</b>	<b>4.8</b>	<b>24.2</b>	<b>166.1</b>	<b>0.08</b>	<b>0.09</b>	<b>47.19</b>	<b>0.14</b>	<b>60.69</b>	<b>260.234</b>	<b>249.971</b>	<b>204.286</b>	<b>24.16</b>	<b>119.292</b>	<b>1.135</b>	<b>2.904</b>	<b>4.187</b>	<b>25.975</b>	
Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		18.2%	13.7%	68.2%																
Процент от суток	30%	18.6%	29.2%	24.4%	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	
800	34.7	16.6	99	684.1	0.4	0.34	84.02	0.25	75.4	1059.993	1411.197	372.782	148.226	451.931	6.188	57.332	35.262	188.981	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	47.9%	285.3%																

**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
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
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 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	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>18.9</b>	<b>16.8</b>	<b>67.7</b>	<b>497.1</b>	<b>0.18</b>	<b>0.31</b>	<b>112.67</b>	<b>0.37</b>	<b>0.94</b>	<b>898.746</b>	<b>353.908</b>	<b>526.733</b>	<b>55.204</b>	<b>359.555</b>	<b>3.075</b>	<b>43.205</b>	<b>18.407</b>	<b>38.725</b>
Рекомендуемая величина	18	18.4	76.6	515.7-625.6															
Процент от общей массы пищевых веществ		18.2%	16.2%	65.5%															
Процент от суток	73.3%	65.5%	73%	85%	77.6%														

**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
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
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>10</b>	<b>6.1</b>	<b>12</b>	<b>143.3</b>	<b>0.05</b>	<b>0.27</b>	<b>75.77</b>	<b>0.88</b>	<b>0.22</b>	<b>94.079</b>	<b>114.901</b>	<b>108.136</b>	<b>17.781</b>	<b>151.764</b>	<b>1.772</b>	<b>8.44</b>	<b>11.356</b>	<b>24.4</b>
Рекомендуемая величина	4.5	4.6	19.15	128.9-176.8															
Процент от общей массы пищевых веществ		35.4%	22.1%	42.5%															
Процент от суток	26.7%	34.5%	27%	15%	22.4%														

**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	28.9	22.9	79.7	640.4	0.23	0.58	188.44	1.25	1.16	992.825	468.809	634.869	72.985	511.319	4.847	51.645	29.763	63.125
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	79.7%	276.7%															

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	180	9.9	7.6	43.1	280.4	0.26	0.14	23.03	0.11	0	179.336	263.228	55.938	144.187	217.189	4.856	26.732	4.225	19.272
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	220	0.4	0	21.8	88.9	0	0	13.2	0	0.02	0.084	0.274	108.068	1.857	3.79	0.086	0	0	0
Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8
Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>28.9</b>	<b>21.5</b>	<b>97.7</b>	<b>700</b>	<b>0.4</b>	<b>0.28</b>	<b>56.6</b>	<b>0.16</b>	<b>1.15</b>	<b>658.799</b>	<b>632.152</b>	<b>227.096</b>	<b>184.348</b>	<b>427.674</b>	<b>8.521</b>	<b>41.657</b>	<b>16.151</b>	<b>75.246</b>
Рекомендуемая величина		18	18.4	76.6	515.7-625.6														
Процент от общей массы пищевых веществ		19.5%	14.5%	66%															
Процент от суток	73.3%	90.6%	75.3%	84.5%	82.6%														

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 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
<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>200</b>	<b>3</b>	<b>7</b>	<b>18</b>	<b>147.4</b>	<b>0.03</b>	<b>0.09</b>	<b>42.84</b>	<b>0</b>	<b>0.33</b>	<b>53.707</b>	<b>91.858</b>	<b>92.65</b>	<b>14.871</b>	<b>72.995</b>	<b>1.166</b>	<b>3.3</b>	<b>9.55</b>	<b>20</b>
Рекомендуемая величина		4.5	4.6	19.15	128.9-176.8														
Процент от общей массы пищевых веществ		10.7%	25.2%	64.1%															
Процент от суток	26.7%	9.4%	24.7%	15.5%	17.4%														

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	31.9	28.5	115.7	847.4	0.43	0.37	99.44	0.16	1.48	712.506	724.01	319.746	199.219	500.669	9.687	44.957	25.701	95.246	
Процентное соотношение БЖУ за день	100%	89.5%	362.8%																