

1 день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Проч
Завтрак:																			
Каша молочная манная с маслом сливочным прокипячённым	250/10	6	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,005	0,34		0,16	69	0,15		311
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	360
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	Пром
итого за завтрак:	530	11,5	20,15	45,17	474,5	215,02	56,12	2,42	190,3	201,84	0017	000552	034	0392	0241	140,9	0314	0512	
Обед:																			
маринад из моркови	100	0,8	2,6	6,9	85,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	9E-04	0,00004	0,011	0,003	0,003	7,7		0,05	612
Суп картофельный с крупой	250	5,25	6,5	7,5	186	58,6	15,93	1,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7	133
Котлета из говядины с маслом сливочным	100/10	9,6	6,8	3,1	229,6	36,09	7,74	1,98	41,2	33,6	0,001	0,01	0,074	0,009	0,015	99,6	2,6	0,73	451
Капуста тушеная	180	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			302
Чай с сахаром	200	02		0,6	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Итого за обед:	900	25,77	26,9	80,7	816,36	220,07	87,83	5,81	38185	278,4	0031	001906	0685	0109	0183	173,04	2,6	1,532	
Итого за день:		37,27	47,05	125,87	1290,86	435,09	143,95	8,23	572,5	480,24	0048	002458	1,025	0201	0224	313,94	2,914	2,044	

II день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества															
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Каша дружба	200/10	6,8	8,25	53,75	302,75	138	16,07	072	87,75	67,4	002	00007	077	0012	003	72	03	0017		311	
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68		642	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15			96	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,12	пром	
итого за завтрак:	480	15,9	22,6	92,52	568,05	317,2	55,01	2	247,05	173,5	0021	000095	077	0512	0695	154,55	2,05	0709			
Обед:																					
Свежий огурец долькой	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2		54-23-2020	
Борщ из свежей капусты с картофелем, сметаной и говядиной	252/10/25	6	3,75	8,75	199	46,83	3,87	0,15	75,75	63,3	0,005	0,0002	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22		110	
Тефтели	80	6,8	7	10,1	197,08	27,8	9,7	1,2	17,1	27,8	0045		036		01	100	01	06		463	
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02		520	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	396					0,006	0,02	10		10,4		638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015				0,012	пром	
Итого за обед:	925	20,92	21,85	117,85	873,66	238,4	86,77	2,52	313,23	311,28	0079	001002	0848	0128	01662	178,8	03	12,452			
Итого за день:		36,82	44,45	210,45	1441,71	555,6	141,78	4,52	560,28	484,78	01	001097	1,618	064	08612	333,35	2,35	13,161			

III день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества															
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																					
Паша молочная «Геркулес» с маслом сливочным прокипяченным	250/10	7,3	9,2	17,5	186,3	93,7	18,98	0,89 6	73,8	35,4	0,015	0,005	0,34		0,16	19	0,15				311
Кофейный напиток с молоком цельным (сеченье пром. произв.)	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04		689	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,0000 2		0,08	0,015				0,012		пром
Итого за завтрак:	560	16,28	21,6	89,06	548,2	303,65	66,53	2,14 6	213,5	237,7	0,015	0,00502	0,34	0,54	0,515	47,33	1,35	1,052			
Обед:																					
Свежий помидор с сельдкой	100	1,02	3,64	5,64	5007 6	25,84	4,93			96					0,000 3	1,14		5,11		54- 3з- 2020	
Суп картофельный с горохом и грибами бедром /ф высокой степени готовности)	250/30	2,25	5,25	18	185	17,5	6,75	1,04	16,75	46,3	0,001			0,001	0,008	125,5	0,022	3,3		139	
Паша тушенная в сметанном соусе	100/20	12	10,63	10,62	213,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	125	1,22	11,5		383	
Картофельное пюре	200	0,54	4,86	32,77	180,3	4,86	2,67		1,56	0,63						29,8				520	
Сельдь	200	0,2		92	370	0,1	2,88	0,08	1,6	12,2	5,2	0,001	6	0,03	0,03	0,025	0,10	1,6		291	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,0000 2		0,08	0,015			0,012		пром	
Итого за обед:	960	20,43	27,08	185,13		168,3		2,4		357,23	5,221	0,01002	7,5	0,181	0,178 3	281,4 7	1,342	21,52 2			
Итого за день:		36,71	48,38	274,19	1091, 46	471,95	53,96	4,54 6	262,71	594,93	5,236	0,01504	7,84	0,721	0,693 3	328,8	2,692	22,57 4			

IV день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества																
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D
Завтрак:																						
Каша молочная рисовая с маслом сливочным прокипячённым	200/10	6,8	8,25	53,75	312,8	138,3	16,07	0,33	87,75	67,4	0,02	0,0001	0,77	0,012	0,03	62	0,3	0,017			302	
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5			630	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012			пром	
Сыр «Российский» порционный	10	2,32	2,95		36,4	88	2,33	0,06	33,3	5,86		0,001		0,003	0,002	19,2	0,63	0,005			54-13-2020	
итого за завтрак:	520	19,66	19,54	81,53	563,1	368,64	60,34	3,28	313,21	328,24	003	001522	099	011	0283	362,8	5,944	0534				
Обед:																						
Маринад овощной со свеклой	100	3,6	11,4	19,5	98	30,3	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2			3,8		614	
Суп картофельный с крупой и рыбой	250/25	6	3	4,25	168,8	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	1,35	0,03	0,02	33			0,2		138	
Биточки из говядины с маслом сливочным	100	10,1	14,3	1,9	240,7	9,88	4,82	1,68	117,7	13	0,005		0,58	0,041	0,091	96,6	2,4	1,23			пром	
Каша перловая	200	3,2	0,7	31,8	161,8	72	7,2	0,72	109,8	54												
Кисель из кураги	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6						0,15						186	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,006	0,02	10			10,4		643	
Итого за обед:	935	27,92	32,1	112,55	872,5	234	80,32	3,98	394,1	200,7	0015	003032	1,941	0169	0299	140,8	2,4	5,642				
Итого за день:		47,58	51,64	194,08	1435,6	602,64	140,66	7,26	707,31	438,94	0045	004554	2,931	0279	0582	503,6	8,344	16,176				

V день

наименование продукта	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества														
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
Завтрак:																				
Пшеничная каша манная с маслом сливочным	200/10	4,8	7,36	14	206,4	75	15,18	0,42	59,04	28,32	0,015	0,001	0,272		0,13	55,2	0,15			311
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	103	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68		642
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012		пром
Итого за завтрак:	500	23,32	19,7	41,45	432,1	319,7	50,5	2,71	339,3	150,3	0,004	0,00035	0,081	0,22	0,785	267,25	5,6	1,904		
Обед:																				
Огурец свежий с соевым соусом	100		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2		54-23-2020
Сосиски «Ленинградский» с вареной говядиной	250/25	6,25	3	15,75	184	62,07	6,22	1,6	33	14,22	0,005	0,005	0,61	0,007	0,12	138,25	0,005	0,85		132
Пюре картофельное с маслом сливочным	200	15	16,13	16,27	270,66	6,38		0,28						0,006	0,02	0,004		1,28		98
Хлеб грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16		пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012		пром
Итого за обед:	835	26,47	24,83	84,32	756,66	206,02	56,02	3,05	161,78	220,4	0,026	0,01402	1,14	0,133	0,245	166,29	0,505	18,342		
Итого за день:		49,79	44,53	125,77	1188,76	525,72	106,52	5,76	501,08	370,7	0,03	0,01437	1,221	0,353	1,03	433,54	6,105	19,334		

VI день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	Зерн	
Завтрак:																				
Каша молочная с маслом сливочным прокипячённым	250/10	6,8	8,25	53,75	238,12	138,25	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	30	0,3	0,017	302	
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16		14,8	пром	
Пряник (про.произв.)	40	2,5	10	34	103	75	6	0,8	112	96				0,08	0,14	32	1,89		пром	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,15			0,012	пром	
Итого за завтрак:	570	14,2	28,6	136,82	601,22	423,45	58,71	2,3	315,05	329,5	0,02	000072	077	0572	0235	143,3	2,34	14,83		
Обед:																				
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14		5,11	54-3з-2020	
Щи из свежей капусты с говядиной	250/25	6,25	3	14,75	189	7,72	4,27	1,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,04	13,8	0,015	0,2	124	
Гёфтели из говядины с рисом	120	6,8	7	10,1	248,5	27,8	9,7	1,6	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	7,6	463	
Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45					0,02				54-1г-2020	
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	113,4	12,95	11,55		48,3	49,7				0,02	0,08	1,75		22,9	689	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром	
Итого за бед	955	22,66	20,86	106,99	870,06	161,91	65,85	3,72	199,75	319,4	005	0,00002	0,66	0,103	0655	116,69	0115	35,82		
Итого за день		36,86	49,46	243,81	1471,28	585,36	124,55	6,02	514,8	648,9	007	000074	1,43	0675	089	259,99	2,455	50,652		

VII день

наименование пода	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества														
						(в граммах)														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реци	
Завтрак:																				
Паша молочная кислая с маслом сливочным	250/10	7,3	9,2	17,5	258	93,7	18,98	0,89 6	73,8	35,4	0,015	0,003	0,34		0,16	19	0,15		302	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96	
Хлеб с цельным зерном	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	6,6	0,014	0,5	630	
Хлеб пшеничный	50	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,0000 2		0,08	0,015			0,012	пром	
Итого за завтрак:	530	12,8	20,15	45,17	474,5	215,02	56,12 2	2,41 6	120,3	201,84	0017	000352	034	0472	0241	90,9	03	0512		
Обед:																				
Салат овощной с помидором	100	1,05	0,15	3,9	106,5	25,5	21	0,75	14,6	112,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		3,8	612	
Суп с говядиной и картофелем	250/10 /30	3,75	3,25	45	130	29,15	8,22	0,05	15,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3		1,57	114	
Отлетка куриная с маслом сливочным	100	13	8	52,2	180	102	14	1,8	88	146				0,016	0,2	72	2,2		436	
Паша гречневая	200	5,5	8,3	37,1	186,6	29,1	29,99	1,26	216	117,8	0,03	0,009	0,6	0,01	0,14	32,94			186	
Компот из изюма	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		8,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,0000 2		0,08	0,015			0,012	пром	
Итого за обед	950	28,32	22,4	19,33	836,3	285,95	107,2 1	4,62	301,1	394,8	0032	001082	0638	0124	0,478	311,4	2,2	13,77		
Итого за день		41,12	42,55	238,47	1310, 8	500,97	163,3 3	7,04	421,4	596,64	0049	001435 4	0982	0596	0719	402,3 4	2,5	14,28 2		

VIII день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества													
						(в граммах)				Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2
Завтрак:																			
Сырники из творога со сгущенным молоком	200/20	14,2	6,8	43,7	290,2	292,1	12,7	1,95	65,33	143,1	0,017	0,005	0,11	0,012	0,55	188,3	1,31	5,12	358
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	08	07	7,2	08					001	03		004	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Итого за завтрак:	480	18,82	9,5	76,3	419	371,6	38,1	2,81	152,74	228,5	0017	000505	011	0092	0575	188,6	1,31	5,172	
Обед:																			
Свекла отварная с маслом растительным	100	1,02	3,64	5,64	90,76	25,84	4,93			96				0,001	0,0003	1,14		5,11	50
Суп картофельный с крупой	250	6	3	4,25	168,75	21,62	2,5	0,6	35	37,5	0,01	0,03	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Рыба тушеная, в томате с овощами	120	12	10,63	10,62	223,4	45	12,13	1,12	165,4	117,5	0,02	0,009	1,5	0,07	0,125	125	1,22	11,5	374
Картофельное пюре	200	3,1	6	39,7	185,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10		10,4	368
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Итого за обед	930	27,14	25,97	115,31	871,49	231,66	91,56	2,48	401,4	459,6	0058	00398	2,85	0199	01914	201,24	1,22	28,24	
Итого за день		45,96	35,47	191,61	1290,49	603,26	129,66	5,29	554,14	688,1	00075	004487	2,96	0291	07564	389,84	2,53	38,586	

IX день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества													
						(в граммах)													
Завтрак:						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реци
Каша молочная «дружба» с маслом сливочным прокипяченным	250/10	6,8	8,25	53,75	302,75	138	16,07	0,72	87,75	67,4	0,02	0,0007	0,77	0,012	0,03	72	0,3	0,017	311
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Кофейный напиток с молоком	200	2,6	3,8	22,4	112,4	122	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	689
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Итого за завтрак:	530	13,9	22	102,42	573,25	336,2	52,11	1,1	182,15	221,5	002	000072	0,77	0532	0315	163,88	1,65	1,069	
Обед:																			
Свежий помидор долькой	100	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					0,003	1,14		5,11	54-3з-2020
Суп картофельный с макаронными изделиями и куриным бедром(п/ф высокой степени готовности)	250/30	4,75	4,75	11,5	156,5	72,2	8,45	0,32	63,8	5,6	0,016	0,0006	1,12		0,021	5,75		0,75	140
Плов из мяса курицы	200	18,6	2,8	39,3	433	23,7		1,96						008	01			0083	443
Йогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	179	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	пром
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	121	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	пром
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	Пром
Итого за обед:	1040	73,39	18,24	121,04	961,76	413,7	79,98	3,19	309,7	356,2	0051	007462	1,47	0245	04163	43,23	0,5	22,86	
Итого за день:		87,29	40,24	223,46	1535,01	749,9	132,09	4,29	491,85	577,7	0071	00753	2,24	0777	073,3	207,11	2,15	23,924	

Х день

Наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	ккал	Минеральные вещества													
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№реци
Завтрак:																			
Каша геркулес	250/10	5,84	7,36	14	168,04	75	15,18	22	59,04	28,32	0015	0001	027		013	15,2	015		311
Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,17	66,1	1,2	0,04	0,02	1,9	1,5				0,38	0,01	65,3	0,15		96
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	36,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Итого за завтрак:	530	19	22,55	35,62	427,8	222,4	37,04	2,33	268,4	132,6	0003	000012	0081	056	0635	315,6	4,15	0352	
Обед:																			
Икра свекольная	100	1,65	0,3	5,7	84,5	21	30	1,35	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		3,8	129
Суп овощной с говядиной	250/30	4,25	4	10,5	181,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	250	1,2	5	135
Бедро куриное отварное	100	6,15	18,24	0,97	204	37,8	9,6	2,62	171,7	69,6				0,02	0,15	52			487
Макаронные изделия отварные	200	1,57	0,72	28	176,4	12,6	10,8	0,4	43,2	45					0,02				54-1г-2020
Кисель	200	0,2		9,2	370	0,1	2,88	0,08	1,6	122	52	0,001	6	0,03	0,03	0025	01	1,6	291
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	24,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,08	0,015			0,012	пром
Итого за обед:	940	18,24	25,96	163,27	1108,65	207,75	84,88	5,16	385,5	360,8	52,00	000332	6,206	0162	0293	3032	1,3	10,412	
Итого за день:		37,24	48,51	198,89	1536,45	430,15	121,92	7,49	653,9	49311	52,005	000344	6,287	0722	0928	618,83	5,45	10,76	

**Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней
Рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ Второтыретской ООШ МО «Заларинский район»,
в возрасте 11 - 18 лет в 2023 г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	норма	% выполнения нормы
Завтрак												25% от сут. нормы	
Ккал	522,09	611,39	601,8	585,4	546,39	617,66	559,7	642,09	667,44	532	588	587,5	100,0
Обед:												35% от сут. нормы	
Ккал	778,6	925,33	799	820,5	877,85	783,63	780,8	849,73	779,58	830,7	823	822,5	100,0
ИТОГО												100% от сут. нормы	
Белки	37,13	49,25	35,91	44	56,27	36,73	45,53	49,53	48,85	41,55	44,5	77	57,8
Жиры	44,63	48,97	48,37	42,69	55,44	42,26	42,74	41,93	53,14	51,55	47,2	79	59,7
Углеводы	136,67	203,79	193	189,6	152,57	227	250,5	211,53	236,05	148,9	195,0	335	58,2
ккал	1300,7	1536,7	1401	1406	1424,2	1401,3	1341	1491,8	1447	1354	1410,28	2350	60,0

**Таблица содержания микроэлементов и витаминов в рационе питания (завтрак, обед) детей,
обучающихся МБОУ Второтыретская ООШ МО «Заларинский район»,
в возрасте от 11 - 18 лет в 2023 г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	норма	% выполнения нормы
Ca	502,23	725,97	445,49	510,18	726,31	561,05	614,67	613,66	736,9	555,55	608,2	1100	55,3
Mg	149	159	118	150	154	116	165	170	187	127	149	250	59,8
Fe	6,8	7,4	4,3	7,2	7,8	6,8	7,0	8,0	8,5	8,0	7,2	12,00	60,0
P	546	694	475	657	751	513	679	599	534	715	616	1100	56,0
K	525,01	559,03	575,14	492,72	640,25	602,99	723,59	900,88	689,05	461,55	617,0	1100	56,1
I	0,05001	0,0428	0,036	0,0476	0,053	0,07	0,049	0,107	0,116	0,009	0,058	0,1	58,1
Se	0,01853	0,02526	0,01	0,0167	0,01836	0,00173	0,01453	0,04293	0,00783	0,00333	0,016	0,03	53,1
F	1,637	1,505	2,508	1,8996	1,39	2,168	0,8584	2,428	2,638	0,3676	1,7	3	58,0
B1	0,6155	0,7568	0,691	0,27	0,52	0,658	0,637	0,7111	0,805	0,699	0,6	1,2	53,0
B2	0,415	1,3737	0,6497	0,53758	1,3185	0,4187	0,7555	0,8129	0,7777	0,9075	0,8	1,4	56,9
A	299,97	440,37	3323,71	484,74	595,16	269,18	408,63	474,38	414,55	464,82	418,5	700	59,8
D	4,444	4,55	2,742	7,714	8,405	3,405	3,464	2,88	4,91	7,6	5,0	10	50,1
C	39,831	23,196	38,336	44,653	21,766	39,663	30,83	44,336	29,973	46,80	35,9	60	59,9

**Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи,
по дням и в среднем за 10 дней Рациона питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ
Второтыретская ООШ МО «Заларинский район», в возрасте от 11 - 18 лет в
2023 г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	норма	% выполнения нормы
Завтрак												25% от сут. нормы	
Белки	16,247	32,45	18,69	22,9	34,56	19,97	20,14	26,87	20,92	28,06	24,1		
Жиры	26,418	27,67	32,94	20,38	28,81	35,9	28,62	21,22	32,22	31,66	28,5		
углеводы	14,155	24,66	24,23	25,22	15,94	35,36	14,54	26,19	32,14	11,51	22,4		
Ккал	22,217	26,02	25,61	24,91	23,25	26,28	23,82	27,32	28,4	22,25	25,0	25	100,0
Обед:												35% от сут. нормы	
Белки	31,974	31,51	27,95	34,25	38,52	27,73	38,99	37,45	42,52	25,9	33,7		
Жиры	30,076	34,32	28,29	33,66	41,37	17,59	25,48	31,86	36,05	33,59	31,2		
углеводы	26,642	36,17	33,36	31,38	29,6	29,49	60,24	36,96	38,32	32,95	35,5		
Ккал	33,132	39,38	34	34,92	37,36	33,35	33,23	36,16	33,17	35,35	35,0	35	100,0
ИТОГО												100% от сут. нормы	
Белки	48,2	64,0	46,6	57,1	73,1	47,7	59,1	64,3	63,4	54,0	57,8	100	57,8
Жиры	56,5	62,0	61,2	54,0	70,2	53,5	54,1	53,1	67,3	65,3	59,7	100	59,7
Углеводы	40,8	60,8	57,6	56,6	45,5	64,9	74,8	63,1	70,5	44,5	57,9	100	57,9
ккал	55,3	65,4	59,6	59,8	60,6	59,6	57,0	63,5	61,6	57,6	60,0	100	60,0

**Таблица по процентному распределению микроэлементов и витаминов по приемам пищи, по
Дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ Второтыретская ООШ
МО «Заларинский район», в возрасте от 11 - 18 лет в 2023 г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней
Ca	45,657	65,997	40,499	46,38	66,028	59,1864	55,8791	55,78272	66,991	50,5045	55,3
Mg	59	64	47	60	62	46	66	68	75	51	59,8
Fe	57,0	61,8	36,2	60,0	64,9	56,3	58,6	66,9	71,2	66,8	60,0
P	50	63	43	60	68	47	62	54	49	65	56,0
K	47,728	50,821	52,285	44,792	58,205	54,81,73	65,7809	81,89818	62,641	41,9591	56,1
I	50,1	42,8	36	47,6	53	70	49	107	116	9	58,1
Se	61,767	84,2	33,433	55,767	61,2	5,76667	48,4333	13,1	143,1	11,1	64,8
F	54,567	50,167	83,6	63,32	46,333	72,2667	28,133	80,93333	87,933	12,2533	58,0
B1	51,292	63,067	57,583	22,5	43,333	54,8333	53,0833	59,25833	67,083	58,25	53,0
B2	29,643	98,121	46,407	38,393	94,179	29,9071	53,9643	58,06429	55,55	64,8214	56,9
A	42,853	62,91	47,53	69,249	85,023	38,4543	58,375	67,76857	59,221	66,4029	59,8
D	44,44	45,5	27,42	77,14	85,04	34,05	34,64	28,8	49,1	76	50,1
C	66,385	38,66	63,893	74,422	36,277	66,105	51,38	73,89	49,955	77,9933	59,9

**Таблица выполнения суммарных объемов блюд по приемам пищи, по
 Дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед) детей, обучающихся МБОУ Второтыретская ООШ
 МО «Заларинский район», в возрасте от 11 - 18 лет в 2023 г.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма не менее
Завтрак	784	594	714	604	694	514	784	584	584	584	644	500
обед	864	909	1046	869	909	869	884	939	874	874	903,7	700

Нормы питания по 10-дневному меню для детей, обучающихся МБОУ Второтырская ООШ МО «Заларинский район», в возрасте от 11 - 18 лет в 2023 г.

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за 10 дней	Суточная норма г.	% выполнения от сточной нормы
Хлеб ржаной	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48	48,0	80	60,0
Хлеб пшеничный	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90,0	150	60,0
Мука пшеничная	3	32	6	6	4	3	3	26		6	8,9	15	59,3
Крупы бобовые	40	20	40	34	10	40	40	10	35		26,9	45	59,8
Макаронный изделия										45	9,0	15	60,0
Картофель	60	200	60	60	180	30	220	220	60	30	112,0	187	59,9
Овощи свежие	161	165	180	183	150	178	158,5	166	171	165,5	167,8	280	59,9
Фрукты свежие	100	100	65	100	100	65	100	100	100	145	97,5	185	52,7
Соки фруктовые	200				200	200		200	200		100,0	200	50,0
Фрукты сухие		20		20			20	20			8,0	15	53,3
Мясо говядина	58	40		58	40	58	58		66	40	41,8	70	59,7
Печень говяжья		180									18,0	30	60,0
Курица			15		80						19,5	35	55,7
Рыба			140	50				151	20	80	34,1	58	58,8
Молоко	206	180	226	226	180	156	206	150	206	60	179,6	300	59,9
Кисломол. подук	200		200		200		200				80,0	150	53,3
Творог 5%		140						140			28,0	50	56,0
Сыр	10		10			10	10		10	10	6,0	10	60,0
Сметана		25	10	10			10		10	10	5,5	10	55,0
Масло сливочное	18	15	19	18	15	14	20,5	16	21	18	17,5	30	58,2
Масло растительное	6	5	15	10,5	8	5	7	6	13	11	8,7	15	57,7
Яйцо		10			102			10		102	22,4	40	56,0
Сахар	15,5	18,5	22,5	20,5	15	14,5	21,5	20,5	15,5	15	17,9	30	59,7
Конд изд без крема			30			30					6,0	10	60,0
Чай	1,5			1,5			1,5				0,6	1	60,0
Какао		3			3					1,5	0,6	1	60,0
Кофейный напиток			6								1,2	2	60,0
Дрожжи		0,2		0,2		0,2		0,2	6		0,1	0,2	50,0
Крахмал				15						0,2	1,5	3	50,0
Соль	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	50,0
специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1,0	2	50,0

