



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 55 имени Героя Советского Союза М.А. Юшкова»  
Главное управление образования администрации администрации г. Красноярска  
(МАОУ СШ № 55)

Ул. Академика Павлова, д. 70, г. Красноярск, Красноярский край, 660122  
Тел. (391) 235-50-13; e-mail: sch55@mailkrsk.ru; <https://sh55-krasnoyarsk-r04.gosweb.gosuslugi.ru>  
ОКПО 55133099; ОГРН 1022401949558; ИНН 2461023606; КПП 246101001

**Циклическое меню  
МАОУ СШ № 55  
(7-11 ЛЕТ)**



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МАОУ СШ № 55  
М.С. Мухатаева  
2025 г.

г. Красноярск, 2025 г.

МЕНЮ 7-11 лет

Присоединение	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Минеральные вещества (мг)										N процентов		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I	
Итого за день	Легкий бутерброд с сыром, маслом (батоны "Молочный" - 10 шт.)	40/20/10	7,46	1,40	20,9	230,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	3	
	Омлет с маслом	130/5	13,80	18,4	2,8	233,0	0,438	0,352	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	35	
	Овощи натуральные свежие (протёр)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024		80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02	16	
	Кефирный напиток с маслом	200/7/5	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73	
	Хлеб пшеничный	20	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016				5,8	30	9,4	47	0,78	10,2	90	
	Варенье	30	1,68	1,98	46,38	210													
	Итого за завтрак	507	25,13	34,75	92,86	705,5	0,542	0,4899	3,032	303,91	16,98	322,4	402,2	64,25	500,7	5,39	49,255	98	
	Салат из помидор и перца	100	1,1	6	5,6	80	0,04	0,05		133	40,3	20	19	25	205	0,7	1,63	5	
	Сыр-шаша доменная, сыр-шаша (шампюнок бродёр)	200/35	7,5	8,9	9,5	148	0,037	0,06	0,088	20,19	0,81	18,02	75,52	10,27	87,96	0,85	2,04	28	
	Печенье по Строгановски	100	13,6	10,6	3,8	164,2	0,189	1,06	0,014	22,652	4,38	20,3	191,9	13	173,38	4,04	4,67	48	
Макаронки (с маслом)	150	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6	11	40	7	53	53	0,7	0,8	58		
Колотый картофель	200	0,2	0,1	10,2	42,5				2,53	2	9	7	6	91	0,5	0,8	66		
Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	7	6	91	0,5	0,8	
Итого за обед	865	31,5	30,5	82,1	727,2	0,381	1,215	0,176	244,7,5	47,49	88,32	365,92	68,27	656,84	7,34	29,24	89		
Варени	70	1,68	1,98	46,38	210														
Кисломолочный напиток (Ряшенка)	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	292	0,2	1,8	78		
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016		3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	8		
Итого за полдник	370	7,88	8,78	64,18	370	0,062	0,276	0	47	4,6	262,08	193,57	35,83	522,74	2,11	19,76	63		
Всего за день	1692	64,51	74,03	239,14	1882,7	1,025	1,9809	3,208	2798,43	69,07	672,8	961,69	168,35	1680,28	14,84	60,98255			
Процент удовлетворения от суточной потребности, %																			
			83,78	93,71	71,39	80,11	85,42	141,49	32,08	399,78	115,12	61,16	87,43	67,34	152,75	123,67	98,26		

Присоединение	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										N процентов	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Итого за день	Овощи натуральные свежие (протёр)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15
	Омлет натуральней с маслом	130/5	13,8	18,4	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	35
	Кефир с маслом	200	3,28	3,08	9,19	260	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,2	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63
	Итого за завтрак	605	22,48	22,28	44,59	473,02	0,591	0,596	2,71	154,91	66,92	306	422,3	79,35	721,1	4,58	37,15	63
	Витерсет овощной	60	0,8	4,3	5,2	63	0,018	0,012		72,9	2,26	12,12	21,42	9,66	127,8	0,42	7,86	13
	Суп гороховый	200	6,68	4,6	16,28	133,14	0,146	0,056		97,2	4,76	27	80,4	29	382,4	1,47	16,96	29
	Пюре из картофеля (с маслом)	100/5	15,1	16,7	12,4	260	0,07	0,14	0,065	30,8	0,12	38,7	182,6	26,7	295,3	2,53	8,9	51
	Сложный гарнир (картофель тушеный с картошкой)	75/75	3,1	5	16,4	122,7	0,075	0,085	0,033	82,55	21,05	60,5	73	30	564,5	1,1	7	62
Компот яблоко вишня	200	0,17		11,0	45,0	0,0018	0,004		1,25	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107		66	
Мармелад	30	0,02	-	1,5	60						0,8	0,2	0,4	0,8	0,08		95	
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	27,6	133	0,066	0,018				12	39	8,4	55,8	0,66	23,16	89	
Итого за обед	795	30,67	31,2	103,88	818,84	0,3768	0,315	0,098	294,7	29,69	156,79	400,1	105,68	1443,51	6,367	65,88		
Вареница с сахаром	40	3,76	2,1	19,84	113,4	0,036	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	91	
Свежие фрукты, в т.ч. в молочный напиток	200	0,1	0	9	36		0,01		0,3	0,4	4,5	7,2	3,8	20,8	0,7	0,7	71	
Фрукты свежие (яблоки)	170	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63	
Итого за полдник	445	4,76	2,3	36,94	192,4	0,066	0,072	0,073	44,74	60,085	53,08	60,61	22,8	236,02	1,33	3,17		
Всего за день	1845	57,91	55,78	185,41	1484,26	1,0338	0,883	2,881	484,35	156,695	515,87	883,01	207,83	2420,63	12,277	0,1242		
Процент удовлетворения от суточной потребности, %																		
			75,21	70,61	55,35	63,16	86,15	70,21	28,81	69,19	261,16	80,27	83,13	220,06	102,31	124,20		

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)							N процентов
			Белки	Жиры	Углеводы	В1		В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I					
																		Витамина B1	Витамина B2	Витамина D	Витамина A	
<b>День 3</b>																						
<i>завтрак</i>	Черствый хлеб	60	0,8	0,06	3	15,6	0,035	0,04	-	90	48	4,22	8,35	3,65	81,2	0,26	1,58	18				
	Макаронная запеканка с сыром	150	8,15	4,13	33,41	205,5	0,05	0,027	0,106	11,37	0,0075	62,9	63,92	8,35	49,35	0,68	0,61	34				
	Кефирный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,05	0,13	13,29	0,52	111	107	107	30,7	184	1,1	9	75				
	Хлеб пшеничный	30	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015	-	-	10	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89					
	<b>итого за завтрак</b>	<b>460</b>	<b>16,05</b>	<b>7,69</b>	<b>73,71</b>	<b>426,6</b>	<b>0,177</b>	<b>0,212</b>	<b>0,106</b>	<b>114,66</b>	<b>48,5275</b>	<b>188,17</b>	<b>211,77</b>	<b>49,7</b>	<b>361,05</b>	<b>2,59</b>	<b>30,49</b>					
<i>обед</i>	Салат из овощей (капуста белокочанная, помидоры свежие, огурцы)	100	2,3	6,8	4,3	86,3	0,04	0,08	-	50,8	28,8	3,6	44	16	24,2	0,8	17,3	8				
	Суп с рыбными консервами	200	6,9	6,7	11,5	134	0,079	0,063	3,54	124,22	2,39	57,81	96,45	30,91	315,1	0,42	15,3	30				
	Птица (индейка-бройлер) тушеная в соусе с овощами	250	15,5	19,6	25,6	341	0,17	0,13	-	325	14,1	40	241	117	923	2,7	13,7	52				
	Кусочки из картофеля	200	0,96	0,06	10	44	0,0025	0,004	-	0,98	5,12	6,248	7,49	3,75	39,314	0,16	0,123	69				
	<b>итого за обед</b>	<b>830</b>	<b>29,66</b>	<b>33,66</b>	<b>74,4</b>	<b>719,8</b>	<b>0,3465</b>	<b>0,292</b>	<b>3,54</b>	<b>501</b>	<b>50,41</b>	<b>150,06</b>	<b>421,44</b>	<b>174,66</b>	<b>1565,914</b>	<b>4,63</b>	<b>65,723</b>					
<i>ужин</i>	Вафли	50	1,68	1,98	46,58	210	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	98				
	Кислокомочный напиток (Кефир)	200	5,8	6,4	8	118	0,06	0,34	-	44	1,4	240	190	28	292	0,2	1,8	78				
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,022	0,016	-	3	4	14,08	9,57	7,83	230,74	1,91	1,76	63				
	<b>итого за ужин</b>	<b>350</b>	<b>7,88</b>	<b>8,78</b>	<b>64,18</b>	<b>375</b>	<b>0,082</b>	<b>0,356</b>	<b>0</b>	<b>47</b>	<b>5,4</b>	<b>254,08</b>	<b>199,57</b>	<b>35,83</b>	<b>522,74</b>	<b>2,11</b>	<b>19,76</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1706</b>	<b>53,59</b>	<b>50,13</b>	<b>212,29</b>	<b>1521,4</b>	<b>0,5985</b>	<b>0,86</b>	<b>3,646</b>	<b>662,66</b>	<b>104,3375</b>	<b>592,26</b>	<b>832,78</b>	<b>260,19</b>	<b>2449,704</b>	<b>4,22</b>	<b>0,03952</b>					
<b>Процент удовлетворенности от суточной потребности, %</b>																						
			69,60	63,46	63,37	64,74	49,88	61,43	36,46	94,67	173,90	53,84	75,71	104,08	222,70	35,17	39,52					

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)							Минеральный состав (мг)							N процентов
			Белки	Жиры	Углеводы	B1		B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I					
																		Витамина B1	Витамина B2	Витамина D	Витамина A	
<b>День 4</b>																						
<i>завтрак</i>	Упадинг из творога, запеченный с яблоком с яблоком сушенными	130,20	18,1	14,3	26,3	306	0,061	0,249	0,333	40	0,162	214,9	248,84	32,33	268,46	1	10,03	38				
	Чай с молоком	200	2,5	2,2	10	70	0,01	0,07	-	6,9	0,3	57,3	46,3	9,9	81,3	0,8	4,3	74				
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045	-	3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63				
	<b>итого за завтрак</b>	<b>550</b>	<b>21,2</b>	<b>16,95</b>	<b>51,84</b>	<b>446,5</b>	<b>0,101</b>	<b>0,364</b>	<b>0,333</b>	<b>49,9</b>	<b>7,962</b>	<b>300,7</b>	<b>319,14</b>	<b>60,23</b>	<b>582,26</b>	<b>5,25</b>	<b>16,03</b>					
	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1,4	4,6	10,33	88,2	0,04	0,04	-	202,5	38,5	44,6	32	17,3	272	0,59	16,3	10				
<i>обед</i>	Щи (поджаренный с жареной) с мясом со сметаной	200/25/10	8,4	9,6	8,8	155	0,097	0,058	0,1	75,89	5,2	35,23	76,47	20,74	193,94	0,8	3,67	22				
	Рыба (треска), запеченная с морковью	100	11,3	7,4	3,9	127,5	0,101	0,075	0,214	161,19	0,465	77,65	161,97	35,42	245,94	0,646	26,63	42				
	Рис отварной	150	3,6	4,5	37	203	0,03	0,03	0,07	26,6	1,44	6	72	24	46	0,5	0,8	56				
	Компот из яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005	-	0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64				
	<b>итого за обед</b>	<b>60</b>	<b>4,8</b>	<b>0,6</b>	<b>27,6</b>	<b>133</b>	<b>0,066</b>	<b>0,018</b>	<b>0,384</b>	<b>466,9</b>	<b>46,245</b>	<b>180,53</b>	<b>384,77</b>	<b>108,58</b>	<b>888,33</b>	<b>3,846</b>	<b>71,17</b>					
<i>ужин</i>	Горючий творог	40/20/10	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	3				
	Фрукты свежие (яблоко)	170	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03	-	4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63				
	Сыр фруктовый (шоколад), в т.ч. в минеральной упаковке	200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08	-	100	13	10	24	240	3,40	1,5	79					
	<b>итого за ужин</b>	<b>450</b>	<b>9,36</b>	<b>14,4</b>	<b>52,5</b>	<b>382,5</b>	<b>0,133</b>	<b>0,202</b>	<b>0,322</b>	<b>201,8</b>	<b>72,14</b>	<b>231,2</b>	<b>190</b>	<b>57,2</b>	<b>510</b>	<b>2,82</b>	<b>7,2</b>					
	<b>Всего за день</b>	<b>1910</b>	<b>60,21</b>	<b>58,19</b>	<b>201,9</b>	<b>1579,3</b>	<b>0,593</b>	<b>0,792</b>	<b>1,039</b>	<b>718,6</b>	<b>126,547</b>	<b>712,43</b>	<b>893,91</b>	<b>226,01</b>	<b>1980,61</b>	<b>11,916</b>	<b>0,1044</b>					
<b>Процент удовлетворенности от суточной потребности, %</b>																						
			78,19	73,66	60,27	67,20	49,42	56,57	10,39	102,66	210,58	64,77	81,26	90,40	180,06	99,30	104,40					

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевое вещество (г)				Витаминный состав (мг)										N процентов	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
закуска	Бутерброд с маслом с сыром	40/20/10	3.19	7.76	35.55	225	0.067	0.056	0.13	55	0.48	13.6	40.6	15	85.8	0.9	16.08	2
	Капуста рисовая	200/5	2.32	4.9	34.17	205.77	0.06		0.06	0.72	100.95	186.76	15.62			0.24		31
	Кусочек хлеба с маслом	200	3.1	3	14.3	95	0.03	0.13		13.29	0.52	111	107	30.7	184	1.1	9	75
	Хлеб пшеничный	30	1.0	0.5	23.0	112.5	0.035	0.015				10	33.5	7	46.5	0.55	19.3	89
	Картофель	30	0.02		15	60												
овощи	Салат из овощей с кунжутной заправкой	555	12.63	16.16	122.02	698.27	0.212	0.181	0.13	68.55	1.22	236.35	367.06	68.72	317.1	2.87	44.38	
	Резанная капуста с огурцами	60	1.38	4.38	8.7	80	0.056	0.037										9
	Суп	200/10	1.95	5.6	13.6	113	0.064	0.05		13.49	2.14	12.03	54.83	22	171.94	0.72	2	
	Капуста тушеная	100	14.8	12.3	3.3	183	0.05	0.11		107.2	5.84	21	51.4	19.6	334.4	0.71	16.6	24
	Квас из пшеницы или ячменя (безалкогольный)	150	4.2	5	22.3	151	0.21	0.12	0.052	32	1.41	14.16	165.8	23.3	321.7	2.5	7.08	46
напитки	Хлеб пшеничный	200	0.1		23.7	95												55
	Фрукты свежие (яблоки)	30	2.4	0.3	13.8	67.5	0.033	0.009		1.2	4.8	5.9	2.61	21	0.13	0.01	68	
	инюва из овса	140	0.56	0.56	13.72	65.8	0.03	0.022		4.2	5.6	19.71	13.4	4.2	27.9	0.33	11.58	89
	Варен	780	25.39	28.14	99.12	755.3	0.443	0.348	0.052									65
	Кислое молоко (йогурт)	200	4.35	4.8	6	84.75	0.03	0.2		35	0.45	186	138	21	219	0.15	13.5	98
Пример ужина	Фрукты свежие (яблоки)	120	0.56	0.56	13.72	65.8	0.03	0.022		4.2	5.6	19.71	13.4	4.2	27.9	0.33	11.58	78
	инюва из овса	390	6.59	7.34	66.1	360.53	0.06	0.222	0	37.2	6.05	205.71	151.4	32	542.04	2.67	2.46	65
	Всего за день	1725	44.61	51.64	287.24	1814.12	0.715	0.751	0.182	411.35	23.66	533.76	1009.29	303.43	2278.12	16.75	0.10237	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %		57.94	65.37	85.74	77.20	59.58	53.64	1.82	58.76	39.43	48.52	91.75	121.37	207.10	139.58	102.37	

Пример пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевое вещество (г)				Витаминный состав (мг)										N процентов	
			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
закуска	Перец сладкий	60	0.78	0.06	3	15.6	0.035	0.04		90	48	4.22	8.35	3.65	81.2	0.26	1.58	18
	Маринованные овощи	100	13.6	10.6	3.8	64.2	0.189	1.06	0.014	2265.2	4.38	20.3	191.9	13	175.38	4.04	4.67	48
	Квас из пшеницы	200	5.1	4.4	30	180	0.06	0.03	0.074	26.6	11	40	7	53	0.7	0.8	58	
	Хлеб пшеничный	50	4	0.5	23	112.5	0.055	0.015		17.25	0.68	143	130	34.3	220	1.1	11.7	76
	инюва из овса	510	26.76	18.64	68.99	549.92	0.379	1.315	0.088	2399.1	53.06	188.52	402.75	64.95	574.08	6.63	38.05	89
овощи	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	100	1.4	4.6	10.33	88.5	0.04	0.04		202.5	38.5	44.6	32	17.3	272	0.59	16.3	10
	Резанная капуста с маслом со сметаной	200/25/10	8.4	9.7	15.6	183	0.091	0.096		107.4	8.42	34.9	96.4	28.2	424.8	1.16	18.41	23
	Рыба (горбуша), запеченная с травами	100	12.46	9.27	1.50	140.0	0.083	0.055	1.47	28.52	1.53	66.75	118.12	19.5	192.47	0.52	20.97	43
	Картофельное пюре (на картофеле отварной с маслом)	150	3.04	3.77	23.8	141.6	0.12	0.11	0.105	32.1	10.2	39	84	28	624	1	8.3	60
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0.15	0.14	9.93	41.5	0.005	0.005		0.72	0.64	5.05	3.33	2.72	76.67	0.65	0.61	64
напитки	Хлеб пшеничный	50	4.0	0.5	23.0	112.5	0.055	0.015										64
	инюва из овса	860	29.45	27.88	84.16	706.90	0.39	0.32	1.58	371.24	59.29	200.30	366.35	102.72	1636.44	4.47	84.09	89
	Горючий бутерброд	40/20/10	7.46	14	20.9	239.5	0.073	0.092	0.322	97	0.14	187.2	137	20.2	73	1.02	15.44	3
	Фрукты свежие (яблоки)	30	0.9	0.2	8.1	43	0.04	0.03		4.8	60	34	23	13	197	0.3	1.76	63
	Сок фруктовый (апельсин), в т.ч. в пакетированном виде	200	1	0.2	23.5	100	0.04	0.08		100	12	10	30	24	240	1.5	1.76	79
Всего за день		441	9.36	14.4	52.5	382.5	0.153	0.202	0.322	201.8	72.14	231.2	190	57.2	510	2.82	17.2	
	Процент удовлетворения от суточной потребности, %	1811	65.57	61.02	205.65	1639.22	0.93	1.84	1.99	2972.09	184.49	620.02	959.10	224.87	2720.52	13.94	0.14	
		85.16	77.24	61.39	69.75	77.17	131.29	19.85	424.58	307.48	56.37	87.19	89.95	247.32	116.17	139.34		

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										N рецептурной группы	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Итого за обед	Фрукты свежие (напитки)	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63
	Салат из зеленого горошка	60	2,38	3,66	2,77	54,4	0,025	0,064		19,85	1,11	21,6	38,22	6,25	69,1	0,41	2,85	14
	Макароны запеченные с сыром	150	8,15	4,15	33,41	203,5	0,05	0,027	0,106	11,37	0,0075	62,9	63,92	8,35	49,35	0,68	0,61	34
	Кашейный напиток с молоком	200	3,1	3	14,3	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9	75
	Хлеб пшеничный	30	1,33	0,24	10,6	49,8	0,034	0,016		5,8	30	9,4	47	0,78	184	1,1	9	75
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>505</b>	<b>16,06</b>	<b>11,23</b>	<b>69,18</b>	<b>443,7</b>	<b>0,179</b>	<b>0,106</b>	<b>0,106</b>	<b>49,31</b>	<b>61,6375</b>	<b>235,3</b>	<b>262,14</b>	<b>67,7</b>	<b>346,45</b>	<b>3,27</b>	<b>2,442</b>	<b>90</b>
	Овощи натуральные свежие (сыр-печ)	60	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15
	Суп картофельный с крутой (подливой)	200	5,12	5,78	10,76	115,58	0,038	0,038		106,46	6,42	27,4	52,4	14,6	199,6	0,56	15,26	25
	Говядина в вегетарианском соусе	100	15,4	9,7	6,5	175	0,082	0,083		5,76	0,75	9,63	128,2	18,8	245,45	1,95	4,98	47
	Каша гречневая	150	4,2	5	14	22,3	0,21	0,12	0,052	27,5		14	180	120	219	4	2,3	55
Хлеб пшеничный	200	0,1	-	23,7	95				1,2	4,8	5,9	32,5	7	46,5	0,55	19,3	89	
<b>Итого за обед</b>	<b>730</b>	<b>29,32</b>	<b>21,08</b>	<b>87,76</b>	<b>637,68</b>	<b>0,403</b>	<b>0,28</b>	<b>0,052</b>	<b>145,72</b>	<b>143,7</b>	<b>79,63</b>	<b>424,2</b>	<b>171,41</b>	<b>816,15</b>	<b>7,55</b>	<b>43,65</b>	<b>63</b>	
Фрукты свежие (напитки)	150	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0,03		4,8	60	34	23	13	197	0,3	1,76	63	
Булочка с сахаром	80	3,28	1,12	22	111,2	0,0255	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69	93	
Сок	200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	21,6	188	32	258	0,2		78	
<b>Итого за напиток</b>	<b>430</b>	<b>12,18</b>	<b>6,32</b>	<b>44,1</b>	<b>287,2</b>	<b>0,5523</b>	<b>0,45</b>	<b>0,027</b>	<b>51,23</b>	<b>61,76</b>	<b>201,45</b>	<b>242,43</b>	<b>52,9</b>	<b>531,1</b>	<b>1,04</b>	<b>3,45</b>	<b>78</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1545</b>	<b>57,56</b>	<b>38,63</b>	<b>201,04</b>	<b>1399,98</b>	<b>1,1345</b>	<b>0,997</b>	<b>0,185</b>	<b>246,26</b>	<b>137,1675</b>	<b>576,38</b>	<b>928,77</b>	<b>292,01</b>	<b>1893,7</b>	<b>11,86</b>	<b>0,07152</b>		
<b>Процент углеводов от суточной потребности, %</b>		<b>74,75</b>	<b>48,90</b>	<b>60,01</b>	<b>59,15</b>	<b>94,54</b>	<b>71,21</b>	<b>1,85</b>	<b>35,18</b>	<b>229,61</b>	<b>52,40</b>	<b>84,43</b>	<b>116,80</b>	<b>172,15</b>	<b>98,83</b>	<b>71,52</b>		

Продукт питания	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витаминный состав (мг)										N рецептурной группы	
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe		I
Итого за завтрак	Горючий бутерброд	40/20/10	7,46	14	20,9	239,5	0,073	0,092	0,322	97	0,14	187,2	137	20,2	73	1,02	15,44	3
	Омлет натуральный, с маслом	130/5	13,8	18,4	2,8	232	0,438	0,357	2,71	126,86	0,24	105,2	211,6	16,65	173	2,27	22,59	35
	Каша с молоком	200	3,28	3,08	9,19	77,5	0,0	0,2		17,3	0,7	143,0	130,0	34,3	220,0	1,1	11,7	76
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009		6	19,5	4,2	27,9	4,2	27,9	0,53	11,58	89
	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024		80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02	16
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>290</b>	<b>27,6</b>	<b>35,9</b>	<b>48,97</b>	<b>629,72</b>	<b>0,62</b>	<b>0,652</b>	<b>3,032</b>	<b>321,11</b>	<b>15,46</b>	<b>449,8</b>	<b>513,7</b>	<b>87,35</b>	<b>687,9</b>	<b>5,26</b>	<b>62,33</b>	<b>6</b>
	Салат из овощей свежих (капуста, помидор, свекла, сыр, свекла)	100	1,1	6,2	5,7	83,3	0,03	0,036		162,03	9,58	23,18	33,62	17,52	183,39	0,6	2,73	6
	Сметанник со сметаной	200/10	3,1	3,5	8,4	77,5	0,075	0,031		66,23	1,88	16,88	34,34	14,57	216,81	0,41	3,31	20
	Мясо тушеное	250	16,5	15,4	28,4	318	0,197	0,175		218,75	4,91	27,1	242,67	53,38	820,46	2,83	12,36	45
	Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005		0,72	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	64
Хлеб пшеничный	60	4,8	0,6	22,6	135	0,066	0,018			12	39	8,4	35,8	45,8	0,66	23,16	89	
<b>Итого за обед</b>	<b>860</b>	<b>25,65</b>	<b>25,84</b>	<b>80,03</b>	<b>655,30</b>	<b>0,57</b>	<b>0,27</b>	<b>0,00</b>	<b>447,73</b>	<b>17,01</b>	<b>84,21</b>	<b>352,96</b>	<b>96,59</b>	<b>1353,13</b>	<b>5,15</b>	<b>42,17</b>	<b>98</b>	
Вареный картофель	70	1,68	1,98	46,38	210	0,03	0,2		33	0,45	186	138	21	219	0,15	13,5	78	
Кислое молоко (кефир)	200	4,35	4,8	6	84,75	0,03	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63	
Хлеб пшеничный	100	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63	
<b>Итого за напиток</b>	<b>300</b>	<b>6,59</b>	<b>7,34</b>	<b>66,1</b>	<b>366,35</b>	<b>0,06</b>	<b>0,222</b>	<b>0</b>	<b>37,2</b>	<b>6,05</b>	<b>205,71</b>	<b>151,4</b>	<b>32</b>	<b>542,04</b>	<b>2,82</b>	<b>15,96</b>	<b>63</b>	
<b>Всего за день</b>	<b>1730</b>	<b>59,84</b>	<b>69,08</b>	<b>195,1</b>	<b>1645,57</b>	<b>1,053</b>	<b>1,139</b>	<b>3,032</b>	<b>806,04</b>	<b>38,52</b>	<b>739,72</b>	<b>1018,06</b>	<b>215,94</b>	<b>2563,07</b>	<b>13,23</b>	<b>0,12046</b>		
<b>Процент углеводов от суточной потребности, %</b>		<b>77,71</b>	<b>87,44</b>	<b>58,24</b>	<b>70,02</b>	<b>87,75</b>	<b>81,36</b>	<b>30,32</b>	<b>115,15</b>	<b>64,20</b>	<b>67,25</b>	<b>92,55</b>	<b>86,38</b>	<b>233,01</b>	<b>110,25</b>	<b>120,46</b>		

Присев наимен	Наименование блока	Всего бюджет (т)	Пищевые вещества (г)			Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)					N патентов
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I					
молоко	Исходный из твердого, заквашенный с изюмом с молочком сгущенным	130,20	18,1	14,3	26,3	306	0,061	0,249	0,333	40	0,162	214,9	248,84	32,33	268,46	1	10,03	38			
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63			
	Молоко с сахаром	200,75	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73			
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,053	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55		89			
	<b>итого за молоко</b>	<b>637</b>	<b>22,86</b>	<b>15,37</b>	<b>72,92</b>	<b>535,3</b>	<b>0,147</b>	<b>0,2809</b>	<b>0,333</b>	<b>44,25</b>	<b>7,962</b>	<b>206,41</b>	<b>302,74</b>	<b>56,33</b>	<b>671,7</b>	<b>5</b>	<b>31,795</b>				
овощи	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60,00	0,5	0,1	1,5	8	0,018	0,024		6	6	13,8	25,2	8,4	84,6	0,36	1,8	15			
	Сыр пармезанский с зеленью	200,25	4,4	5,3	24,2	162	0,05	0,04	0,063	115,09	4,14	11,71	40,54	14,41	250	0,608	11,57	27			
	Котлеты рыбные замороженные с маслом	100,5	12,8	8,5	10,6	170,1	0,227	0,14	0,16	0,07	159	0,69	36	176	28	274	0,8	44			
	Рис отварной с овощами	150,00	3,6	3,9	35,9	195	0,045	0,023	0,056	159,26	0,28	8,68	68,15	25,47	69,64	0,51	1,39	57			
	Компот фруктовый	200,00	0,17	-	11	45	0,0018	0,004		1,25	1,5	5,67	3,48	1,52	18,91	0,107	-	69			
напитки	Хлеб пшеничный	50,00	4,0	0,5	23,0	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55		89			
	<b>итого за овощи</b>	<b>850</b>	<b>25,47</b>	<b>18,3</b>	<b>106,2</b>	<b>696,6</b>	<b>0,3968</b>	<b>0,246</b>	<b>0,279</b>	<b>281,67</b>	<b>170,92</b>	<b>50,55</b>	<b>205,87</b>	<b>232,8</b>	<b>497,65</b>	<b>276,135</b>	<b>34,86</b>				
	Фрукты свежие (яблоки)	150	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	63			
	Варенка с сахаром	80	3,76	2,1	19,84	113,4	0,026	0,032	0,073	39,64	0,045	14,58	30,41	6	38,22	0,33	1,41	91			
	Кисломолочный напиток (йогурт)	200	5,8	6,4	8	113	0,04	0,26		44	0,6	248	184	28	392	0,2	18	78			
<b>итого за напитки</b>	<b>Всего за день</b>	<b>430</b>	<b>10,16</b>	<b>8,95</b>	<b>43,38</b>	<b>296,9</b>	<b>0,096</b>	<b>0,337</b>	<b>0,073</b>	<b>86,64</b>	<b>8,145</b>	<b>291,08</b>	<b>238,41</b>	<b>52</b>	<b>562,72</b>	<b>3,98</b>	<b>20,91</b>				
	<b>Процент углеводов от суточной потребности, %</b>	<b>1823</b>	<b>58,49</b>	<b>42,62</b>	<b>222,5</b>	<b>1512,8</b>	<b>0,6398</b>	<b>0,8699</b>	<b>0,685</b>	<b>412,56</b>	<b>187,027</b>	<b>602,04</b>	<b>747,02</b>	<b>341,13</b>	<b>1732,07</b>	<b>285,115</b>	<b>0,08757</b>				
			<b>75,96</b>	<b>53,95</b>	<b>66,42</b>	<b>64,37</b>	<b>53,32</b>	<b>62,14</b>	<b>6,85</b>	<b>58,94</b>	<b>311,71</b>	<b>54,73</b>	<b>67,91</b>	<b>136,45</b>	<b>157,46</b>	<b>2375,96</b>	<b>87,57</b>				

Присев наимен	Наименование блока	Всего бюджет (т)	Пищевые вещества (г)			Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)					N патентов
			Белки	Жиры	Углеводы	В1	В2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I					
молоко	Исходный из твердого, заквашенный с изюмом с молочком сгущенным	130,20	18,1	14,3	26,3	306	0,061	0,249	0,333	40	0,162	214,9	248,84	32,33	268,46	1	10,03	38			
	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,56	0,56	13,72	65,8	0,05	0,022		4,2	5,6	19,71	13,4	11	323,04	2,67	2,46	63			
	Молоко с сахаром	200,75	0,2	0,01	9,9	41	0,001	0,0009		0,05	2,2	15,8	8	6	33,7	0,78	0,005	73			
	Хлеб пшеничный	50	4,0	0,5	23,0	112,5	0,053	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55		89			
	<b>итого за молоко</b>	<b>637</b>	<b>22,86</b>	<b>15,37</b>	<b>72,92</b>	<b>535,3</b>	<b>0,147</b>	<b>0,2809</b>	<b>0,333</b>	<b>44,25</b>	<b>7,962</b>	<b>206,41</b>	<b>302,74</b>	<b>56,33</b>	<b>671,7</b>	<b>5</b>	<b>31,795</b>				
овощи	Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	0,024		80	14,4	8,4	15,6	12	174	0,54	1,02	16			
	Цып из свежей капусты со сметаной	200,10	1,53	5,38	9,52	95	0,022	0,032		108,2	10,76	37,2	31	13	183,4	0,47	15,26	21			
	Котлеты рыбные замороженные с маслом	90,5	13,6	13,7	9,3	214,9	0,063	0,072	0,07	5,67	0,55	26,57	129,6	57,6	206,4	1,26	5,76	54			
	Макроронные изделия отварные (спагетти) отварные с маслом	150	5,1	4,4	30	180	0,06	0,03	0,074	26,6	-	11	40	7	53	0,7	0,8	58			
	Панакотта из сливок шоколадная	200	0,06	0,26	17,9	74,2	0,01	0,05		98,04	80	11	3	3	8	0,5		82			
напитки	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,58	89			
	<b>итого за овощи</b>	<b>770</b>	<b>23,33</b>	<b>24,16</b>	<b>82,8</b>	<b>642,8</b>	<b>0,217</b>	<b>0,1144</b>	<b>0,144</b>	<b>316,51</b>	<b>105,71</b>	<b>99,97</b>	<b>238,7</b>	<b>96,8</b>	<b>652,7</b>	<b>3,8</b>	<b>34,42</b>				
	Фрукты свежие (яблоки)	200	1,0	0,2	23,5	100,0	0,04	0,08		39,2	0,53	158,65	140,59	21,38	205,4	0,49	10,58	84			
	Варенка с сахаром	150	0,6	0,45	15,54	70,5	0,03	0,045		3	7,5	28,5	24	18	232,5	3,45	1,5	79			
	<b>итого за напитки</b>	<b>302</b>	<b>9,3</b>	<b>7,1</b>	<b>74,0</b>	<b>399,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,2</b>	<b>142,2</b>	<b>20,0</b>	<b>197,2</b>	<b>194,6</b>	<b>63,4</b>	<b>677,9</b>	<b>5,4</b>	<b>12,1</b>				
<b>Всего за день</b>	<b>Процент углеводов от суточной потребности, %</b>	<b>1597</b>	<b>48,6</b>	<b>57,1</b>	<b>246,2</b>	<b>1699,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>0,6</b>	<b>591,0</b>	<b>135,4</b>	<b>677,4</b>	<b>828,2</b>	<b>268,2</b>	<b>2114,9</b>	<b>15,4</b>	<b>0,1</b>				
			<b>63,17</b>	<b>72,30</b>	<b>73,50</b>	<b>72,31</b>	<b>52,83</b>	<b>67,29</b>	<b>5,97</b>	<b>84,42</b>	<b>225,58</b>	<b>61,58</b>	<b>75,29</b>	<b>107,27</b>	<b>192,27</b>	<b>128,00</b>	<b>90,83</b>				

Прочие пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Витамины (мг)											N рецептура				
			Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I					
завтрак	Каши пшеница с маслом Фрукты свежие (кандирин) Чай с лимоном и сахаром Хлеб пшеничный	150/5	4,02	6,6	53,6	235,71	0,13			0,12	0,4	113,6	97	19,3				0,52		55	
		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155			0,1	0,26	63	
		200/7/5	0,2	0,01	9,9	41,0	0,0	0,0		0,1	2,2	15,8	8,0	6,0	33,7	0,8	0,0	0,2	0,0	73	
		30	1,6	0,2	9,2	45	0,022	0,006				4	13	2,8	18,6	0,3	7,72			89	
		<b>540</b>	<b>6,62</b>	<b>7,01</b>	<b>80,2</b>	<b>339,71</b>	<b>0,213</b>	<b>0,0369</b>	<b>0</b>	<b>10,17</b>	<b>40,6</b>	<b>168,4</b>	<b>133</b>	<b>39,1</b>	<b>207,3</b>	<b>1,62</b>	<b>7,985</b>				
		Салат заправленный с маслом	100	1	5	3,3	61,7	0,045	0,053		6,35	16,98	22,03	41,37	13,76	149,01	0,83	2,73			4
		Борщ с капустой (свежей) и картофелем, со сметаной	200/10	1,7	5,4	10,6	98	0,032	0,042		137,8	6,76	33,6	42,6	19,2	264	0,87	0,87	17,16	19	
		Средние в соусах	45/45	12,43/06	7,9166/21	5,2934/7	142,2	0,223	0,372	0,014	36	1,2	18,5	138,55	18,59	193,06	2,99	5,39			49
		Каши гречневая	150	4,2	5	22,3	151	0,21	0,12	0,052	27,5	14	180	120	219	4	2,5	0,61	0,26	55	
		Компот из свежих яблок	200	0,15	0,14	9,93	41,5	0,005	0,005		0,22	0,64	5,05	3,33	2,72	76,67	0,65	0,61	0,26	64	
Хлеб пшеничный	50	4	0,5	23	112,5	0,055	0,015				10	32,5	7	46,5	0,55	19,3			89		
пищевые	итого за обед	885	<b>23,48/106</b>	<b>23,95/662</b>	<b>74,43/347</b>	<b>606,9</b>	<b>0,57</b>	<b>0,606</b>	<b>0,066</b>	<b>208,25</b>	<b>25,58</b>	<b>103,18</b>	<b>438,35</b>	<b>181,27</b>	<b>948,24</b>	<b>9,89</b>	<b>47,49</b>				
		40	3,28	1,12	22	111,2	0,0325	0,02	0,027	2,43	0,36	11,45	31,43	7,9	76,1	0,54	1,69			93	
		200	8	5	14	133	0,48	0,4		44	1,4	216	188	32	258	0,2				78	
		150	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26			63	
		390	<b>12,08</b>	<b>6,32</b>	<b>43,5</b>	<b>282,2</b>	<b>0,5723</b>	<b>0,45</b>	<b>0,027</b>	<b>56,43</b>	<b>39,76</b>	<b>202,45</b>	<b>236,43</b>	<b>50,9</b>	<b>489,1</b>	<b>0,84</b>	<b>1,95</b>				
Прочие пищи	итого за день	1765	<b>42,18/407</b>	<b>37,286/621</b>	<b>198,12/347</b>	<b>1248,81</b>	<b>1,3555</b>	<b>1,0929</b>	<b>0,093</b>	<b>274,85</b>	<b>105,94</b>	<b>534,03</b>	<b>809,78</b>	<b>271,27</b>	<b>1644,64</b>	<b>12,35</b>	<b>0,057425</b>				
			<b>54,78</b>	<b>47,20</b>	<b>59,14</b>	<b>53,14</b>	<b>112,96</b>	<b>78,06</b>	<b>0,93</b>	<b>39,26</b>	<b>176,57</b>	<b>48,55</b>	<b>73,62</b>	<b>108,51</b>	<b>149,51</b>	<b>102,92</b>	<b>57,43</b>				

Прочие пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ккал	Витамины (мг)											N рецептура				
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	D	A	C	Ca	P	Mg	K	Fe	I					
завтрак	Вареники с творогом Вареники начинка мясная Корейский салат с мясом Хлеб пшеничный	40/10	3,14	7,52	19,78	150,97	0,065	0,032	0,13	45											1	
		150/5	17,5	11	22,8	261	0,045	0,225	0,363	29,9	0,09	157,4	126,65	22,92	113,03	0,62	0,38				37	
		200	3,1	3	14,5	95	0,03	0,13		13,29	0,52	111	107	30,7	184	1,1	9				75	
		30	2	0,36	15,87	74,7	0,051	0,024														90
		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03		10	38	35	17	11	155	0,1	0,26				63	
		<b>535</b>	<b>26,54</b>	<b>22,08</b>	<b>80,25</b>	<b>619,67</b>	<b>0,251</b>	<b>0,493</b>	<b>0,493</b>	<b>98,19</b>	<b>38,61</b>	<b>323,3</b>	<b>332,65</b>	<b>91,92</b>	<b>377,93</b>	<b>3,81</b>	<b>49,38</b>					
		Салат витаминный (яблока белочинная, лук зеленый, морковь сладкая, горошек консервированный)	60	0,96	3,7	5,7	60	0,022	0,022													11
		Суп картофельный с рыбой (горбуша)	200/30	8,3	5,9	14,8	146	0,09	0,041	0,896	68	1,37	9,08	66,79	15,46	213,54	0,25	13,22				26
		Курнича по-тайски	250	19,7	35	39,8	463	0,13	0,11	0,105	228,6	1,37	41,25	325	172,5	485	2,75	5,37				53
		Напиток клюквенный	200	0,17		11	45	0,0025	0,0052		0,6		2,81	2,08	2,83	20,64	0,122	0,011				81
Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	13,8	67,5	0,033	0,009				6	19,5	4,2	27,9	0,33	11,38				89		
пищевые	итого за обед	830	<b>31,53</b>	<b>34,9</b>	<b>83,1</b>	<b>781,5</b>	<b>0,2775</b>	<b>0,1852</b>	<b>1,001</b>	<b>328,35</b>	<b>15,16</b>	<b>73,84</b>	<b>427,51</b>	<b>201,08</b>	<b>821,45</b>	<b>3,71</b>	<b>31,351</b>					
		80	1,68	1,98	46,38	210				10	38	35	17	11	155	0,1	0,26			98		
		100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03													63	
		200	1	0,2	23,5	100	0,04	0,08		100	12	10	30	24	240	1,5					79	
		<b>448</b>	<b>3,48</b>	<b>2,38</b>	<b>77,38</b>	<b>348</b>	<b>0,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>110</b>	<b>50</b>	<b>45</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>395</b>	<b>1,6</b>	<b>0,26</b>					
Прочие пищи	итого за день	1813	<b>61,55</b>	<b>59,36</b>	<b>242,73</b>	<b>1749,17</b>	<b>0,6285</b>	<b>0,7342</b>	<b>1,494</b>	<b>536,54</b>	<b>103,77</b>	<b>442,14</b>	<b>807,16</b>	<b>328</b>	<b>1794,38</b>	<b>9,12</b>	<b>0,08099</b>					
			<b>79,94</b>	<b>75,14</b>	<b>72,46</b>	<b>74,43</b>	<b>52,38</b>	<b>52,44</b>	<b>14,94</b>	<b>76,65</b>	<b>172,95</b>	<b>40,19</b>	<b>73,38</b>	<b>131,20</b>	<b>163,13</b>	<b>76,00</b>	<b>80,99</b>					

Среднесуточная норма потребления покрывающей свои потребности 2.11 в соответствии с СанПиН 2.3.2.4.3890-20 (приложение 2)

Средние показатели расхода, жиром, углеводами, энергетической ценности по дням (7 - 11 лет)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. ккал	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
	белки	жиры	углеводы		В1	В2	Д	А	С	Са	Р	Мg	К	Fe	1						
день 1	64,51	74,03	239,14	1882,7	1,025	1,9809	3,208	2798,43	69,07	672,8	961,69	168,35	1680,28	14,84	0,098255						
день 2	57,91	55,78	185,41	1484,26	1,0238	0,985	2,881	484,35	156,695	515,87	883,01	207,83	2420,63	12,277	0,1242						
день 3	53,59	50,13	212,29	1521,4	0,5985	0,86	3,646	662,66	104,3375	592,258	835,78	260,19	2449,704	4,22	0,03952						
день 4	60,21	58,19	201,9	1579,3	0,593	0,792	1,039	718,6	126,347	712,43	893,91	226,01	1980,61	11,916	0,1044						
день 5	44,61	51,64	287,24	1814,2	0,715	0,751	0,183	411,35	23,66	533,76	1009,29	303,43	2278,12	16,75	0,10237						
день 6	65,57	61,02	205,65	1639,22	0,93	1,84	1,99	2972,09	184,49	620,02	959,10	244,87	2720,52	13,94	0,14						
Всего за 6 дней	346,40	350,79	1331,63	9921,00	4,89	7,30	12,94	8047,48	664,60	3647,14	5539,78	1390,68	13529,86	73,94	0,61						
НПОГО среднее значение за 6 дней	57,73	58,47	221,94	1653,50	0,82	1,20	2,16	1347,23	110,77	607,86	923,30	231,78	2254,98	12,32	0,10						
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	74,98	74,01	66,25	70,56	67,93	85,77	21,37	191,61	184,61	53,26	83,94	92,71	205,00	102,70	101,35						
день 7	57,56	38,63	201,04	1389,98	1,1345	0,997	0,185	246,26	137,7675	576,38	928,77	292,01	1893,7	11,86	0,07152						
день 8	59,84	69,08	195,1	1645,57	1,053	1,139	3,032	806,04	38,52	739,72	1018,06	215,94	2563,07	13,23	0,12046						
день 9	58,49	42,62	222,5	1512,8	0,6398	0,8699	0,685	412,56	187,027	602,04	747,02	341,13	1732,07	285,115	0,087565						
день 10	48,64	57,12	246,23	1699,30	0,63	0,94	0,60	590,96	135,35	677,35	838,17	268,17	2114,94	15,36	0,09						
день 11	42,184057	37,286621	198,12347	1248,81	1,3555	1,0929	0,093	274,85	105,94	534,03	809,78	271,27	1644,64	12,35	0,057425						
Всего за 6 дней	61,35	59,36	242,73	1749,17	0,6285	0,742	1,494	336,54	103,77	442,14	807,16	328	1794,38	9,12	0,080991						
НПОГО среднее значение за 6 дней	328,26406	304,99662	1305,7235	9245,63	5,4453	5,775	6,086	2867,21	708,3745	3571,66	5138,96	1716,53	11742,8	347,035	0,508791						
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	54,71	50,68	217,62	1540,94	0,91	0,96	1,01	477,87	118,06	595,28	856,39	286,09	1957,13	57,84	0,08						
Всего за 12 дней	71,03	64,16	64,96	65,57	53,63	68,75	10,14	68,27	196,77	34,12	77,86	114,43	177,92	481,99	84,80						
НПОГО среднее значение за 12 дней	624,66	654,89	2637,35	19166,63	10,34	12,98	19,03	10914,69	1372,97	7218,80	10000,00	3107,20	25272,06	420,98	1,12						
Процент удовлетворения от суточной потребности, %	56,22	54,57	219,78	1597,22	0,86	1,08	1,59	909,56	114,41	601,57	889,90	358,93	2106,06	35,08	6,09						
Всего за 12 дней	73,02	69,08	65,61	67,97	71,78	77,26	15,86	129,94	190,69	54,69	80,90	103,57	191,66	292,35	93,07						