

Доп. 1.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак	236	Каша рисовая молочная жидкая	220	5,6	7,1	35,3	228,8	43,7	0,06	1,47	0,17	141	153,7	32,5	0,14				
	75	Сыр полутвердый порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	52	0,008	0,14	0,1	176,2	100	7	0,2				
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33,0	2	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001				
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36				
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27				
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65				
ИТОГО: (20-25%)			500	17,73	20,57	76,88	564,2	116,7	0,153	2,31	1,065	439,3	380,7	69,2	1,621				
				23,0%	26,0%	22,9%	24,0%												

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 2.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe							
Завтрак	377	Пюре картофельное	150	4,05	6,0	8,7	105,0	30,0	0,12	3,6	0,15	37,5	73,5	24,0	0,82							
	307	Котлеты рыбные	90	11,5	1,41	9,0	95,14	16,7	0,06	0	1,28	47,5	158,1	23,1	0,54							
	107/13	Огурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36							
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27							
	580	Вафли	40	1,56	12,2	25,0	216,4	2,4	0,02	0	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24							
459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87								
ИТОГО: (20-25%)			565	19,79 25,7%	19,97 25,2%	65,52 19,5%	522,84 22,2%	49,1	0,235	7,6	3,66	114,9	288,1	66,4	3,1							

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 3.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мг	Fe			
	212	Каша из овсяных хлопьев «Гаргулес»	220	9,36	9,9	34,8	266,4	44,8	0,2	0,79	0,83	158,1	253	77,6	1,86			
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002			
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27			
	82	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,0	0	0,045	10,5	0,3	24,15	16,5	13,5	3,31			
	465	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	2,5	13,6	88,0	19,1	0,03	0,7	0	108,3	76,5	12,6	0,12			
ИТОГО: (20-25%)			605	14,74 19,1%	20,45 25,8%	75,53 22,5%	545,0 23,1%	67,9	0,301	11,99	1,41	295,7	362,5	107,2	5,562			

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

Доп. 4.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак	282	Запеканка рисовая с творогом	150	10,1	4,6	39,4	239	39,4	0,07	0,1	0,3	64,3	137,6	29,5	0,58				
	413	Соус сметанно-масляный	30	0,48	13,51	0,68	126,33	73,38	0,004	0,03	0,2	15,57	11,94	1,23	0,05				
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27				
	501	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	0	0,02	4	0,2	14	14	8	2,8				
	460	Чай с молоком	200	1,6	1,3	11,5	64	9,5	0,02	0,3	0	59,1	45,9	10,5	0,87				
ИТОГО: (20-25%)			605	15,08 19,5%	19,81 25,0%	84,08 25,0%	573,83 24,4%	122,2	0,139	4,43	0,97	157,9	225,6	52,73	4,57				

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

Доп. 5.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход Блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак	256	Макаронные изделия отварные	180	6,66	5,94	36,46	221,4	37,8	0,07	0	0,9	14,4	54	9	1,26				
	349	Тфтели из говядины в мол.соусе	90	10,28	10,28	6,42	159,4	21,8	0,03	0	0,38	34,7	100,2	12,8	1,33				
	106/13	Отурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0,018	6	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36				
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27				
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87				
Итого: (20-25%)			555	19,62 25,4%	16,58 20,9%	66,18 19,8%	487,7 20,8%	59,6	0,143	7,0	1,63	75,8	204,7	38,7	4,09				

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 6.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	230	Каша манная молочная жидкая	220	6,8	7,26	34,3	229,9	44,2	0,08	1,5	0,57	150,4	134,6	22,44	0,5				
	75	Сыр полутвердый порционно	20	4,64	5,9	0	71,6	52	0,008	0,14	0,1	176,2	100	7	0,2				
	79	Масло сливочное	5	0,04	3,6	0,06	33	2	0	0	0,005	0,12	0,15	0	0,001				
	576	Батон	30	2,25	0,87	15,42	78,3	0	0,03	0	0,51	5,7	19,5	3,9	0,36				
Завтрак	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27				
	462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94	19	0,03	0,7	0,01	111,3	91,1	22,3	0,65				
ИТОГО: (20-25%)			500	18,93 24,5%	20,73 26,2%	75,88 22,6%	565,3 24,0%	117,2	0,173	2,34	1,465	448,8	361,6	59,14	1,981				

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 7.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	375	Плов из отварной птицы	200	12,3	8,1	24,8	223	15	0,04	0	0,6	20	87	28	0,71				
	106/13	Огурец свежий порционно	60	0,48	0,06	1,5	8,4	0	0,018	6,0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36				
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27				
Завтрак	580	Вафли	40	1,56	12,2	25,0	216,4	2,4	0,02	0	1,88	3,2	16,8	2,4	0,24				
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40,0	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5,0	0,87				
ИТОГО: (20-25%)				525	16,54	20,66	73,1	546,3	17,4	0,103	7,0	2,83	49,9	154,3	47,3	2,45			
					21,4%	26,1%	21,8%	23,2%											

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 8.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход Блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	235	Каша пшенная молочная жидкая	250	9,3	9,3	44,65	299,5	48,75	0,23	1,62	0,2	164,7	228,5	58,5	1,5		
	79	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1	4	0,001	0	0,01	0,24	0,3	0	0,002		
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27		
Завтрак	82	Мандарины	100	0,8	0,2	7,5	38,0	0,1	0,06	38	0,2	35	17	11	1,5		
	457	Кофейный напиток на ступ.мол.	200	2,6	3,2	19,0	115,0	15,2	0,02	0,2	0,08	105,0	70,7	11,6	0,07		
ИТОГО: (20-25%)			585	14,68 19,0%	20,15 25,5%	83,58 24,9%	577,1 24,5%	68,05	0,336	39,82	0,76	309,9	332,7	84,6	3,342		

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 9.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак	268	Омлет натуральный	130	11,2	17,0	2,8	208	248	0,06	0,4	1	100	194	16	2,1				
	106/13	Огурец свежий порционно	40	0,32	0,04	1	5,6	0	0,012	4	0,04	9,2	3,46	5,6	0,24				
	106/13	Помидор свежий порционно	40	0,44	0,08	1,52	9,6	0	0,02	10	0,28	5,6	10,4	0,8	0,36				
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27				
	581	Пряники	65	3,8	3	48,75	237,9	3,9	0,05	0	3,05	7,15	32,5	5,85	0,52				
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,3	38	0	0	0	0	5,1	7,7	4,2	0,82					
ИТОГО: (20-25%)			500	17,86 23,1%	20,42 25,8%	75,67 22,5%	557,6 23,7%	251,9	0,167	14,4	4,64	132,0	264,3	35,95	4,31				

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

День 10.

Прием пищи:	№ ТК	Наименование блюда:	Выход блюда:	Пищевые вещества, г			Энергетич. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,2	6,6	39,2	251,8	24	0,21	0	0,63	16,6	210,4	139,9	4,7				
	349	Тфтели из говядины в мол. соусе	90	10,28	10,28	6,42	159,4	21,8	0,03	0	0,38	34,7	100,2	12,8	1,33				
	107/13	Отурец солёный порционно	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	0,01	3,0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
	573	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,5	0	0,025	0	0,27	5	16,25	3,5	0,27				
	459	Чай с лимоном	200	0,3	0,1	9,5	40	0	0	1,0	0,02	7,9	9,1	5	0,87				
ИТОГО: (20-25%)			525	20,16	17,24	68,44	517,5	45,8	0,275	4,0	1,36	78,0	350,3	169,6	7,53				
				26,1%	21,8%	20,4%	22,0%												

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.

Выполнение норм в пищевых веществах и энергии,
обучающихся в образовательных учреждениях,
в возрасте 7-11 лет.
(в среднем, за 10 дней)

СанПин таблица №3	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак (20-25%)	23,19%	22,68%	24,83%	22,19%

* Допустимое расхождение от нормы КБЖУ +/- 5%.