

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, зимний-летний период.
МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

Утвердил: директор Лютикова А.А.
дата 31.08.2026г (приказ № 76-О)



1-я неделя/1.понедельник

IV п /	№ рецепта уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	I- 311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,205(200/5)	5,04	7,63	31,04	214,00	54,10	0,06	0,16	1,30	0,12	126,44	136,29	30,05	0,44	177,75	7,18	21,43	35,50
2	I - 97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0,00	70,00	47,60	0,01	0,08	0,14	0,00	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	2,94	0,00	0,00
3	I- 96.0	Масло сладко-сливочное, порционно	0,005	0,02	4,12	0,04	37,00	32,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,60	0,95	0,02	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	I - 693.	Какао с молоком	0,200	5,31	5,40	17,43	141,00	163,60	0,38	0,60	0,03	60,00	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	13,50
6	I - 627.	Яблоки св.	0,100	0,90	0,20	8,10	43,00	8,00	0,04	0,60	0,00	0,00	34,00	23,00	13,00	0,30	197,00	0,00	2,00	17,00
Итого по группам питающихся			0,570	19,57	22,99	76,29	599,00	305,95	0,53	0,88	84,99	2,51	556,22	466,78	97,66	2,37	744,49	15,52	38,21	97,85
Завтрак																				
Итого за день			0,57	19,57	22,99	76,29	599	305,95	0,53	0,88	84,99	2,51	556,22	466,78	97,66	2,37	744,49	15,52	38,21	97,85

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

Страница 2 из 20

1-я неделя / 2. вторник

IV п / п	№ рецепта уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	I - 366.	Запеканка из творога	0,12	17,85	14,7	18,23	283	93,23	0,05	0,29	0,28	0,61	197,54	252,11	26,73	0,84	204,21	35,13	11,3	48
2	V- 102E	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,02	1,44	1,7	11,1	66	9,4	0,01	0,08	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04	73	0,6	1,4	7
3	I - 96	Масло сладко-сливочное, порционно	0,01	0,05	8,25	0,08	75	65,3	0	0,01	0	0,15	1,2	1,9	0,04	0,02	1,2	0	0	0
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8
5	I - 685.	Чай витаминизированный	0,210(200/10)	0,1	0,03	9,72	39	60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	0	0
6	I- 627.	Яблоки св.	0,1	0,4	0,4	9,8	47	5	0,03	0,02	10	0	16	11	9	2,2	278	0,3	2	8
Итого по группам питающихся			0,5	22,88	25,4	68,61	604	232,93	0,28	0,58	20,53	2,09	294,75	338,93	52,18	3,95	629,61	38,43	15,98	68,8
Завтрак																				
Итого за день			0,5	22,88	25,4	68,61	604	232,93	0,28	0,58	20,53	2,09	294,75	338,93	52,18	3,95	629,61	38,43	15,98	68,8

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

Страница 3 из 20

1-я неделя / 3. среда

п / л	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
Завтрак																					
1	I - 499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,07	10,61	7,41	9,41	154	45,8	0,06	0,11	0,55	0,56	27,67	68,64	15,14	1,1	145,1	1,21	16,81	68,68	
2	I - 601.	Соус сметанный с томатом	0,03	0,52	0,97	2,89	20	7,55	0,01	0,01	0,32	0,08	7,17	8,11	2,31	0,1	15,19	0	0	0	
3	I - 516.	Макаронные изделия отварные	0,15	5,39	5,6	29,11	198	39,18	0,04	0,02	0	0,09	7,01	35,44	7,91	0,59	36	0,6	21,5	11,66	
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94	0	0,04	0,01	0	0,44	8	26	5,6	0,44	53,2	2,4	1,28	5,8	
5	I - 686	Чай с лимоном	0,217(200/1 0/7)	0,16	0,03	10,21	42	0,14	0	0	2,85	0,05	14,3	5,66	4,98	0,48	24,11	0	0	0,7	
Итого по группе			0,507	19,72	14,33	71,3	508	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85	35,94	2,71	273,6	4,21	39,59	86,84	
Итого по группам питающихся																					
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F		
Завтрак		0,507	19,72	14,33	71,3	508	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85	35,94	2,71	273,6	4,21	39,59	86,84		
Итого за день		0,507	19,72	14,33	71,3	508	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85	35,94	2,71	273,6	4,21	39,59	86,84		

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

Страница 4 из 20

1-я неделя / 4. четверг

п / л	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	с	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	I - 397.	Фрикадельки рыбные	0,07	8,60	1,35	5,56	69,00	15,58												
2	I - 587.	Соус томатный	0,03	0,33	1,55	1,96	24,00	57,32	0,05	0,07	0,42	0,24	34,52	120,20	26,24	0,63	191,93	10,97	88,28	333,74
3	I - 518	Картофель отварной	0,15	2,89	6,64	20,14	160,00	48,08	0,00	0,00	0,57	0,03	4,00	6,24	3,36	0,12	32,69	0,30	5,55	1,18
4	I - 576	Горошек зелёный консервированный	0,03	0,93	0,06	1,95	12,00	1,20	0,15	0,09	20,79	0,11	16,40	79,24	29,18	1,16	717,77	1,20	34,22	44,55
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,01	0,01	1,40	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,12	1,20	6,80
6	I - 692.	Кофейный напиток	0,20	4,70	4,84	19,07	138,00	33,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
Итого по группе			0,52	20,49	14,76	68,36	497,00	155,18	0,06	0,22	1,95	0,20	190,48	144,90	31,63	0,44	319,80	3,00	13,50	30,00
Итого по группам питающихся																				
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Завтрак		0,52	20,49	14,76	68,36	497	155,18	0,31	0,4	25,13	1,02	260,2	388,58	101,61	2,99	1393,79	17,99	144,03	422,07	
Итого за день		0,52	20,49	14,76	68,36	497	155,18	0,31	0,4	25,13	1,02	260,2	388,58	101,61	2,99	1393,79	17,99	144,03	422,07	

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

Страница 5 из 20

1-я неделя / 5. пятница

п / л	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F

				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	I - 311.	Каша пшенная (жидкая) с м	0.200/5	6,31	8,31	29,09	218,00	55,55	0,13	0,13	1,30	0,12	131,32	159,46	39,19	0,93	207,98	2,50	22,35	28,40
2	I - 337	Яйцо отварное	0,04	5,08	4,60	0,28	63,00	104,00	0,03	0,18	0,00	0,88	22,00	76,80	4,80	1,00	56,00	12,68	8,00	22,00
3	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, п	0,01	0,02	4,12	0,04	37,00	32,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,60	0,95	0,02	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	I - 685.	Чай витаминизированный	0.210(200/10)	0,10	0,03	9,72	39,00	60,00	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20,00	0,00	0,00	0,00
6	I - 627	Банан	0,10	1,50	0,50	21,00	96,00	20,00	0,04	0,05	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	1,00	0,00	2,20
		Итого по группе	0,595	16,05	17,88	79,81	547	272,2	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33	95,62	3,39	685,78	18,58	31,63	58,4
Итого по группам питающихся																				
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Завтрак		0,595	16,05	17,88	79,81	547	272,2	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33	95,62	3,39	685,78	18,58	31,63	58,4	
Итого за день		0,595	16,05	17,88	79,81	547	272,2	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33	95,62	3,39	685,78	18,58	31,63	58,4	

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

Страница 6 из 20

2-я неделя/1.понедельник

п / п	№ рецепт уры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углевод		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	I - 176.	Каша овсяная (жидкая) с ма	0,205(200/5)	8,10	9,80	35,45	256,00	36,95	0,08	0,14	1,30	0,08	127,46	146,61	34,13	0,66	191,17	4,48	21,88	31,70
2	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, п	0,005	0,02	4,12	0,04	37,00	32,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,60	0,95	0,02	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00
3	I - 97.0	Сыр Голландский порция	0,020	5,26	5,32	0,00	70,00	47,60	0,01	0,08	0,14	0,00	200,00	120,00	11,00	0,14	20,00	2,94	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,040	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	I - 693.	Какао с молоком	0,200	5,31	5,40	17,43	141,00	163,60	0,38	0,60	23,55	1,88	187,18	160,54	37,99	1,04	295,94	3,00	13,50	39,55
6	I - 627.	Яблоки св.	0,100	0,40	0,30	10,30	47,00	2,00	0,02	0,03	5,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30	155,00	0,10	1,00	10,00
		Итого по группе	0,570	22,13	25,26	82,90	645,00	282,80	0,53	0,86	29,99	2,47	542,24	470,10	100,74	4,59	715,91	12,92	37,66	87,05
Итого по группам питающихся																				
	Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углевод	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
	Завтрак	0,57	22,13	25,26	82,9	645	282,8	0,53	0,86	29,99	2,47	542,24	470,1	100,74	4,59	715,91	12,92	37,66	87,05	
	Итого за день	0,57	22,13	25,26	82,9	645	282,8	0,53	0,86	29,99	2,47	542,24	470,1	100,74	4,59	715,91	12,92	37,66	87,05	

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

Страница 7 из 20

2-я неделя / 2. вторник

№ П/П	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углевод		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Завтрак																			
1	I - 366.	Запеканка из творога	0,12	17,85	14,70	18,23	283,00	93,23	0,05	0,29	0,28	0,61	197,54	252,11	26,73	0,84	204,21	35,13	11,30	48,00
2	I - 1025	Повидло яблочное	0,03	0,10	0,00	16,25	62,00	0,00	0,00	0,00	0,12	0,00	3,50	2,25	1,75	0,32	32,25	0,00	0,00	0,00
3	I - 96	Масло сладко-сливочное, п	0,01	0,05	8,25	0,08	75,00	65,30	0,00	0,01	0,00	0,15	1,20	1,90	0,04	0,02	1,20	0,00	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	I - 685.	Чай витаминизированный	0,210(200/10)	0,10	0,03	9,72	39,00	60,00	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20,00	0,00	0,00	0,00

6	1 - 627.	Яблоки св.	0,10	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	0,30	2,00	8,00
		Итого по группе	0,505	21,54	23,7	73,76	600	223,53	0,27	0,50	20,45	2,08	236,85	297,38	47,13	4,23	588,86	37,83	14,58	61,8
		Итого по группам питающихся																		
		Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
		Завтрак	0,505	21,54	23,7	73,76	600	223,53	0,27	0,5	20,45	2,08	236,85	297,38	47,13	4,23	588,86	37,83	14,58	61,8
		Итого за день	0,505	21,54	23,7	73,76	600	223,53	0,27	0,5	20,45	2,08	236,85	297,38	47,13	4,23	588,86	37,83	14,58	61,8

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

Страница 8 из 20

2-я неделя /3. среда

№ П/П	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	#####	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
		Завтрак																		
1	1 - 437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,10	12,55	15,48	4,10	203,00	227,17	0,06	0,11	3,82	0,35	#####	122,29	17,79	1,36	190,03	0,21	31,71	100,90
2	1 - 516.	Макаронные изделия отвар	0,15	5,39	5,60	29,11	198,00	39,18	0,04	0,02	0,00	0,09	7,01	35,44	7,91	0,59	36,00	0,60	21,50	11,66
3	1 - 576	Гарнир из свежих огурцов	0,04	0,28	0,04	0,76	4	1,20	0,01	0,01	1,40	0,00	6,80	12,00	5,60	0,20	78,40	0,12	1,20	6,80
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	1 - 685	Чай с сахаром	0,210(200/10)	0,10	0,02	10,00	40,00	0,00	0,00	0,00	0,05	0,04	#####	4,12	4,14	0,44	12,70	0,00	0,00	0,00
		Итого по группе	0,54	21,36	21,46	63,65	539,00	267,55	0,15	0,15	5,27	0,92	#####	199,85	41,04	3,03	370,33	3,33	55,69	125,16
		Итого по группам питающихся																		
		Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
		Завтрак	0,54	21,36	21,46	63,65	539	267,55	0,15	0,15	5,27	0,92	54,24	199,85	41,04	3,03	370,33	3,33	55,69	125,16
		Итого за день	0,54	21,36	21,46	63,65	539	267,55	0,15	0,15	5,27	0,92	54,24	199,85	41,04	3,03	370,33	3,33	55,69	125,16

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

МБОУ «Верхне-Матигорская СШ».

Страница 9 из 20

2-я неделя /4. четверг

№ П/П	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
		Завтрак																		
1	1 - 469	Фрикадельки мясные в соус	0,07	9,37	9,63	9,52	163,00	41,86	0,05	0,09	0,69	0,23	20,51	94,81	15,39	0,73	1249,46	2,54	5,32	37,60
2	1 - 587.	Соус томатный	0,04	0,46	2,06	2,63	31,00	76,41	0,00	0,00	0,76	0,04	5,21	8,28	4,46	0,17	43,58	0,42	6,07	1,57
3	1 - 520.	Пюре картофельное	0,15	3,11	7,12	15,77	152,00	54,85	0,14	0,11	5,16	0,20	38,24	81,59	27,72	0,99	644,48	0,00	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
	1 - 627	Яблоки св.	0,10	0,40	0,40	9,80	47,00	5,00	0,03	0,02	10,00	0,00	16,00	11,00	9,00	2,20	278,00	0,30	2,00	8,00
5	1 - 692.	Кофейный напиток с молоком	0,20	4,70	4,84	19,07	138,00	33,00	0,06	0,22	1,95	0,20	190,48	144,90	31,63	0,44	319,80	3,00	13,50	30,00
		Итого по группе	0,60	21,08	24,37	76,47	625,00	211,12	0,32	0,45	18,56	1,11	262,44	366,58	93,80	4,97	2588,52	8,66	28,17	82,97
		Итого по группам питающихся																		
		Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
		Завтрак	0,6	21,08	24,37	76,47	625	211,12	0,32	0,45	18,56	1,11	278,44	366,58	93,8	4,97	2588,52	8,66	28,17	82,97
		Итого за день	0,6	21,08	24,37	76,47	625	211,12	0,32	0,45	18,56	1,11	278,44	366,58	93,8	4,97	2588,52	8,66	28,17	82,97

Основное меню для организованного питания детей, 7-11 лет, летний период.

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			эц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
				белки	жиры	углеводы		A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Завтрак																				
1	I- 333	Макароны с тертым сыром	0,15	9,89	12,47	24,93	261,00	99,84	0,05	0,10	0,14	0,12	206,32	150,89	17,79	0,66	51,16	3,74	18,01	9,99
2	I- 337	Яйцо отварное	0,04	5,08	4,60	0,28	63,00	104,00	0,03	0,18	0,00	0,88	22,00	76,80	4,80	1,00	56,00	12,68	8,00	22,00
3	I- 96.0	Масло сладко-сливочное, п	0,01	0,02	4,12	0,04	37,00	32,65	0,00	0,00	0,00	0,07	0,60	0,95	0,02	0,01	0,60	0,00	0,00	0,00
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,04	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	0,04	0,01	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	53,20	2,40	1,28	5,80
5	I - 686	Чай с лимоном	0,217(200/107)	0,16	0,03	10,21	42,00	0,14	0,00	0,00	2,85	0,05	14,30	5,66	4,98	0,48	24,11	0,00	0,00	0,70
6	I - 627	Банан	0,10	1,50	0,50	21,00	96,00	20,00	0,04	0,05	10,00	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	1,00	0,00	2,20
Итого по группе			0,55	19,69	22,04	76,14	593,00	256,63	0,16	0,34	12,99	1,56	259,22	288,30	75,19	3,19	533,07	19,82	27,29	40,69
Итого по группам питающихся																				
Группа		Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводь	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
Завтрак		0,552	19,69	22,04	76,14	593	256,63	0,16	0,34	12,99	1,56	259,22	288,3	75,19	3,19	533,07	19,82	27,29	40,69	
Итого за день		0,552	19,69	22,04	76,14	593	256,63	0,16	0,34	12,99	1,56	259,22	288,3	75,19	3,19	533,07	19,82	27,29	40,69	
Итого за период		5,459	204,51	212,19	737,29	5757	2300,56	3,09	4,85	242,98	17,37	2710,84	3255,68	740,91	35,42	8523,96	177,29	432,83	1131,63	

Распределение калорийности по приемам пищи, 7-11 лет, летний период.

1-я неделя

завтрак	2755,00
Итого:	2755,00

2-я неделя

завтрак	3002,00
Итого:	3002,00

Суммарные объемы блюд завтраков, 7-11 лет, летний период.

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)	A	B1	B2	C	D	Ca	Ph
Завтрак 1 день	0,57	19,57	22,99	76,29	599,00	305,95	0,53	0,88	84,99	2,51	556,22	466,78
Завтрак 2 день	0,50	22,88	25,40	68,61	604,00	232,93	0,28	0,58	20,53	2,09	294,75	338,93
Завтрак 3 день	0,51	19,72	14,33	71,30	508,00	92,67	0,15	0,15	3,72	1,22	64,15	143,85
Завтрак 4 день	0,53	19,84	14,74	67,17	489,00	155,18	0,31	0,40	25,13	1,02	260,20	388,58
Завтрак 5 день	0,60	16,05	17,88	79,81	547,00	272,20	0,39	0,54	21,35	2,39	180,53	295,33
Завтрак 6 день	0,57	19,65	21,13	77,61	585,00	282,80	0,53	0,86	29,99	2,47	542,24	470,10
Завтрак 7 день	0,51	21,54	23,70	73,76	600,00	223,53	0,27	0,50	20,45	2,08	236,85	297,38
Завтрак 8 день	0,54	21,36	21,46	63,65	539,00	267,55	0,15	0,15	5,27	0,92	54,24	199,85
Завтрак 9 день	0,50	20,68	23,97	66,67	578,00	206,12	0,29	0,43	8,56	1,11	262,44	355,58
Завтрак 10 день	0,55	19,09	21,74	63,24	540,00	244,63	0,16	0,32	62,99	1,56	285,22	283,30
Итого	5,37	200,38	207,34	708,11	5589,00	2283,56	3,06	4,81	282,98	17,37	2736,84	3239,68

Количество продуктов, использованных за день

Количество продуктов, используемых для приготовления
меню по группам

7-11 лет, летний период

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуемое		1день	2день	3день	4день	5день	6 день	7день	8день	Эдень	10день	ВСЕГО	Сред. Сут.
			брутто	нетто												
1	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	80,00	80,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00
2	Хлеб пшеничный	г	150,00	150,00	90,00	90,00	131,20	129,80	120,00	120,00	90,00	104,91	120,50	90,00	1086,41	108,64
3	Мука пшеничная	г	15,00	15,00	80,00	55,59	5,24	3,27	1,80	7,80	2,99	11,91	1,80	56,08	226,48	22,65
4	Крупы, бобовые	г	45,00	45,00	47,00	7,20	68,07	0,00	39,60	48,30	11,20	0,00	51,00	0,00	272,37	27,24
5	Макаронные изделия	г	15,00	15,00	0,00	10,40	50,40	0,00	0,00	0,00	0,00	50,40	0,00	43,75	154,95	15,50
6	Картофель	г	187,00	187,00	154,00	167,50	24,00	164,50	92,40	181,90	245,45	188,50	151,50	137,00	1506,75	150,68
7	Овощи свежие, зелень	г	280,00	280,00	115,40	74,00	121,40	363,20	141,50	102,10	100,00	157,00	160,09	167,80	1502,49	150,25
8	Фрукты (плоды) свежие		185,00	185,00	100,00	100,00	129,00	100,00	200,00	200,00	220,50	100,00	100,00	107,00	1356,50	135,65
9	Фрукты, (плоды) сухие	г	15,00	15,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	20,00	0,00	0,00	20,00	0,00	80,00	8,00
10	Соки плодовоовощные, напитки инсталтные	г	200,00	200,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	200,00	0,00	0,00	600,00	60,00
11	Мясо 1 категории	г	70,00	70,00	80,00	0,00	0,00	100,00	0,00	45,00	0,00	0,00	133,50	80,00	438,50	43,85
12	Субпродукты	г	30,00	30,00	0,00	0,00	87,50	0,00	0,00	0,00	68,75	0,00	0,00	0,00	156,25	15,63
13	Цыплята 1кат. потрошённые	г	35,00	35,00	0,00	19,20	68,20	0,00	76,36	0,00	19,20	90,20	0,00	0,00	273,16	27,32
14	Рыба-Филе	г	58,00	58,00	0,00	73,50	0,00	46,20	0,00	28,00	0,00	61,46	0,00	0,00	209,16	20,92
15	Молоко (мдж2.5%, 3,2%)	г	300,00	300,00	290,00	222,50	16,80	164,00	100,00	272,50	0,00	23,86	186,50	200,00	1476,16	147,62
16	Кисломолочные продукты	г	150,00	150,00	200,00	0,00	200,00	200,00	0,00	200,00	200,00	0,00	200,00	0,00	1200,00	120,00
17	Творог (мдж не более 9%)	г	50,00	50,00	0,00	110,40	0,00	0,00	0,00	0,00	110,40	0,00	0,00	39,86	260,66	26,07
18	Сыр	г	10,00	10,00	20,00	4,50	0,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	20,00	64,50	6,45
19	Сметана	г	10,00	10,00	0,00	17,80	22,50	5,00	0,00	0,00	19,80	15,00	5,00	5,00	90,10	9,01
20	Масло сливочное	г	30,00	30,00	10,00	23,78	19,17	14,40	11,80	17,52	21,62	13,50	13,80	15,26	160,85	16,09
21	Масло растительное	г	15,00	15,00	10,00	12,34	2,00	7,60	11,45	5,00	7,64	10,96	10,00	4,32	81,31	8,13
22	Яйцо диетическое	г	1,00	40,00	0,00	14,30	0,00	5,60	40,00	6,00	4,80	0,00	0,00	43,76	114,46	11,45
23	Сахар	г	30,00	30,00	28,00	13,03	20,00	10,30	15,00	25,40	19,60	13,00	20,40	14,85	179,58	17,96
24	Кондитерские изделия	г	10,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	30,00	40,00	0,00	0,00	70,00	7,00
25	Чай	г	1,00	1,00	0,00	0,83	0,50	0,00	0,83	0,00	0,83	0,50	0,00	0,50	3,99	0,40
26	Какао	г	1,00	1,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,00	0,80
27	Кофейный напиток	г	2,00	2,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,00	0,00	10,00	1,00
28	Дрожжи хлебопекарные	г	0,2	0,2	0,96	1,48	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,48	3,92	0,39
29	Соль	г	3,00	3,00	2,26	2,63	1,10	3,30	1,56	1,74	1,55	2,37	1,84	1,75	20,10	2,01
30	Смесь сухая для напитков с вит.-Виташка-	г	10,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	20,00	50,00	5,00