

7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Микроэлементы					ХЕ
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	pp	Ca	Mg	P	Fe	I	
<i>День 1</i>																
Завтрак	Каша гречневая вязкая безмолочная с растительным маслом	200	8,6	9,7	33,4	255	0,3	0	20	2,3	46	180	59	5	20	3
	крупы гречневая	50														
	масло растительное	3														
	вода	156														
	соль йодированная	0,5														
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1	0	0	0	0,06	4	4	4	1	0	0
	чай черный байховый	1														
	вода	210														
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6
Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	50	0,01	2	0	2	0	0		
всего завтрак	450	12,3	19,3	52,9	434,5	0,45	0	70,15	2,37	81,2	200	115	7,15	20	3,6	
Обед	Огурцы свежие в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	0,12	14	25	8	1	1,8	0
	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1	0,14	4,8	17,6	22,7	29,2	30,24	80,24	1,84	15,12	3
	горох	15														
	зелень	2														
	картофель	50														
	лук репчатый	12														
	масло растительное	1,6														
	соль	0,6														
	сухари пшеничные	10														
	вода	144														
	Котлета из говядины с маслом растительным	90	16,3	14,62	12,72	248,2	0,14	0	0	2,76	28,8	28,8	184,8	1,68	15,12	1
	масло растительное	6,36														
	говядина I категории	87,5														
	соль йодированная	0,2														
	сухари панировочные	10														
Хлеб пшеничный	17															
вода	21															
Картофель отварной	150	2,5	6,1	23,9	160,6	0,12	11	0	1	14	27	67	1	26,7	2	

	картофель	181,6															
	соль йодированная	0,5															
	масло сливочное	6,8															
	Компот из груши	200	0,2	0,2	5,5	24	0,01	2	1,4	0,1	6	4	4	1	0,9	1	
	Груша	25															
	сироп стевии	5															
	вода	190															
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6	
	всего обед	740	30	26,52	81,72	686,5	0,58	23,8	25,15	26,68	121,2	131,04	394,04	7,67	59,64	7,6	
	Итого	1190	42,3	45,8	134,6	1121,0	1,0	23,8	95,3	29,1	202,4	331,0	509,0	14,8	79,6	11,2	
	<i>День 2</i>																
Завтрак	Жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,60	306,30	0,13	10	20	3,1	24	41	238	3	20,9	3	
	мясо I категории	84															
	картофель	141															
	лук репчатый	17,0															
	масло сливочное	6,5															
	соль	0,2															
	лавровый лист	0,025															
	томатная паста	6,5															
	Салат из белокачанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,4	0,03	25	71,4	0,3	28	10	19	1	9,8	0	
	капуста белокачанная	93															
	лук репчатый	7,5															
	масло растительное	6															
	соль йодированная	0,2															
	Чай с черникой	200	0,3	0,1	2,5	11,8	0	12	1,5	0,1	9	8	11	1	0,1	0	
	чай черный байховый	1															
	черника с/з	16															
	вода	180															
сироп на стевии	5																
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6		
Яблоко свежее	100	0,26	0,17	9,8	42	0,03	10	5	0,4	16	9	11	2,2	2	1		
всего завтрак	600	26	23	59	551	0	57	98	4	106	84	329	8	33	5		
	Огурцы свежие в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	0,12	14	8	25	1	1,8	0	
	Щи из свежей капусты	200	1,7	4,9	5,8	73,6	0,04	9,8	0,8	3,06	37,2	25,8	97,8	2	6,2	1	
	вода	160															
	лук репчатый	16															
	масло сливочное	2,1															
	мясо I категории (оленина)	22,2															
	капуста	44,4															
	картофель	52															
	соль	0,5															
	масло растительное	2															
	Бурый рис припущенный	150	3,50	5,20	28,20	206,60	0,03	0	20	0,7	14	9	45	1	2	2	

Обед	картофель	52,0														
	пшено	8,0														
	лук репчатый	9,6														
	масло подсолнечное	3,0														
	вода питьевая	176,0														
	лавровый лист	0,04														
	Капуста тушеная	150	3,60	5,00	15,80	122,10	0,1	35	143	0,7	83	27	61	1	25,4	1
	капуста	193														
	томатная паста	10														
	масло сливочное	3														
	лук репчатый	20														
	соль йодированная	0,5														
	вода	25														
	Бефстроганов из печени	100	15,2	13,1	2,5	188,4	0,04	0	36	2	31	19	158	2	14,3	1
	печень	91														
	лук репчатый	2,5														
	вода	109														
	соль	0,2														
	мука	1,3														
	масло сливочное	3														
	Кисель из кураги	200	1,8	0,1	5,5	102,2	0,03	1	129	0,9	52	34	47	1	0	1
	вода	190														
	крахмал	5														
сироп стевии	5															
курага	15															
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6	
всего обед	750	29,40	28,00	60,20	682,40	0,38	44,32	346,35	4,20	237,80	128,40	381,60	6,55	61,38	4,6	
Итого за день	1300	38,06	46,17	140,20	1200,60	0,60	54,32	401,50	5,57	307,00	171,40	509,60	11,90	90,08	9,2	
<i>День 4</i>																
Завтрак	Пюре картофельное без молока	150	2,50	6,10	23,90	160,60	0,12	11	0	1	14	27	67	1	26,7	3
	вода	24														
	картофель	171														
	масло растительное	4														
	соль	0,5														
	Биточки рубленые из оленины	90	16,9	14,3	13,7	250,8	0,12	0	21,6	2,64	51,6	30	198	1,2	17,04	1
	мясо оленина I кат	87,5														
	Хлеб из муки пшеничной первого сорта	17,0														
	сухари панировочные	10,0														
	масло сливочное	6,4														
	вода	20,8														
соль йодированная	0,3															
Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1	0	0	0	0,06	4	4	4	1	0	0	

Завтрак	крупя кукурузная	57														
	масло растительное	6														
	соль йодированная	1														
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1	0	0	0	0,06	4	4	4	1	0	0
	чай черный байховый	1														
	вода	210														
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6
	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	50	0,01	2	0	2	0	0	0
	Сыр нежирный	15	2,7	0,09	0,22	12,9	0,04	0,5	0	0,5	166	23	234	0,3	0	0
всего завтрак	465	10,9	19,09	51,32	461,2	0,29	0,5	50,15	1,07	215,2	62	344	3,45	40	3,6	
Обед	Огурец свежий нарезка	60	0,5	0	1,8	9,1	0,02	6	6	0,12	14	8	25	1	1,8	0
	Щи из свежей капусты	200	1,7	4,9	5,8	73,6	0,04	9,8	0,8	3,06	37,2	25,8	97,8	2	6,2	1
	вода	160														
	лук репчатый	16														
	масло сливочное	2,1														
	мясо 1 категории (оленина)	22,2														
	капуста	44,4														
	картофель	52														
	соль	0,5														
	масло растительное	2														
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5	0,3	0	20	2,3	46	59	180	5	20	2
	крупя гречневая	69														
	масло растительное	7														
	вода	102														
	соль	0,2														
	Тефтели мясные	90	12,6	9	7,05	159,2	0,06	1,5	8,1	1,8	18	21	145,5	1,5	16,2	1
	мясо бескостное 1 категории	51														
	лук репчатый	28,7														
	масло растительное	2,0														
	соль	0,3														
	хлеб пшеничный	8,4														
	вода	13,5														
	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,3	12,4	54,5	0,01	80	98	0,2	11	3	3	1	0	1
шиповник	21															
сироп шиповника на сорбите	5															
вода	185															
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6	
всего обед	740	27	22	89,15	662,4	0,58	97,3	133,05	7,48	155,4	132,8	501,3	11,65	44,2	5,6	
Итого	1205	37,9	41,09	140,47	1123,6	0,87	97,8	183,2	8,55	370,6	194,8	845,3	15,1	84,2	9,2	
<i>День 7</i>																

Завтрак	Плов из отварной оленины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	0,07	0	68	2,3	30	30	173	2	15,5	3
	мясо I категории	73														
	рис	54														
	лук репчатый	15														
	масло сливочное	8														
	соль	0,2														
	вода	313														
	Кофейный напиток	200	1,14	0,66	4,96	30,5	0	0	0	0,07	6	18	28	1	0	0
	цикорий	5														
	вода	202														
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6
Груша	100	0,26	0,17	9,8	42	0,03	10	5	0,4	16	9	11	2,2	2	1	
всего завтрак	540	20,3	15,33	74,36	517,9	0,25	10	73,15	2,77	81,2	73	262	6,35	17,5	4,6	
	Суп картофельный с фасолью	200	6,98	4,42	16,8	134,96	0,1	3,8	22	0,64	32,6	27	104,4	2,4	14,7	1
	картофель	54,4														
	фасоль	16														
	лук репчатый	15														
	масло растительное	4														
	бульон	140														
	лавровый лист	0,004														
	соль йодированная	0,5														
	Овощное рагу	150	2,90	7,40	15,40	139,70	0,07	12	91	0,9	60	29	69	0	25,4	2
	капуста	47														
	картофель	65														
	лук репчатый	20														
	соль йодированная	1														
	масло растительное	3														
	вода	25														
	Котлеты, рубленые из говяжьего/оленьего сердца	90	11,1	11,5	14,5	216	0,14	0	0	2,76	28,8	28,8	184,8	1,68	15,12	1
	сердце гов/олен	87,5														
	лук репчатый	10														
	масло растительное	6,4														
	соль йодированная	0,2														
	сухари панировочные	10														
хлеб пшеничный	17															
Компот из яблок и слив	200	0,2	0,1	5,5	42,5	0	2	2,5	0,1	9	6	7	0	0,9	1	
яблоки сливы	25															
сироп стевии	5															
вода	202															
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6	
всего обед	680	24,58	24,72	71,50	636,66	0,46	17,80	115,65	4,40	159,60	106,80	415,20	5,23	56,12	5,6	

	всего завтрак	555	12,46	10,66	64,82	406,3	0,32	10,5	5,15	1,56	219,2	53	419	7,65	42	4,6
Обед	Салат из пекинской капусты	60	0,8	3	4,6	48	0,015	1,32	0	0,12	13,2	13,8	13,8	0,8	7,32	0
	соль йодированная	0,5														
	перец зеленый сладкий	20														
	пекинская капуста	30														
	салат	23														
	масло подсолнечное	4														
	лук репчатый	11														
	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1	0,14	4,8	17,6	22,7	29,2	30,24	80,24	1,84	15,12	2
	горох	15														
	зелень	2														
	картофель	50														
	лук репчатый	12														
	масло растительное	1,6														
	соль	0,6														
	сухари пшеничные	10														
	вода	144														
	Капуста тушеная	150	3,60	5,00	15,80	122,10	0,1	35	143	0,7	83	27	61	1	25,4	2
	капуста	193														
	томатная паста	10														
	масло растительное	6														
	лук репчатый	20														
	соль йодированная	0,5														
	вода	25														
	Бефстроганов из оленины	100	15,2	13,1	2,5	188,4	0,04	0	36	2	31	19	158	2	14,3	0,2
	мясо оленины I кат	91,2														
	лук репчатый	5														
	петрушка	1,6														
	вода	110														
	мука пшеничная	1,3														
	масло растительное	2														
	соль	0,2														
	Напиток из шиповника с сиропом шиповника на сорбите	200	0,6	0,3	12,4	54,5	0,01	80	98	0,2	11	3	3	1	0	1
шиповник	21															
сироп шиповника на сорбите	5															
вода	185															
Хлеб ржаной	40	3,4	1,3	19,3	103,5	0,15	0	0,15	0	29,2	16	50	1,15	0	0,6	
	750	30,70	27,00	73,10	657,60	0,46	121,12	294,75	25,72	196,60	109,04	366,04	7,79	62,14	5,8	
	Итого	1305	43,16	37,66	137,92	1063,90	0,78	131,62	299,90	27,28	415,80	162,04	785,04	15,44	104,14	10,4

	день	Вес блюда (завтрак +обед)	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины				Микроэлементы					XE
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	pp	Ca	Mg	P	Fe	I	
	1 день	1190	42,3	45,8	134,6	1121,0	1,0	23,8	95,3	29,1	202,4	331,0	509,0	14,8	79,6	11,2
	2 день	1340	65	66	202	1766	1	41	149	35	375	414	877	21	106	10
	3 день	1300	38,06	46,17	140,20	1200,60	0,60	54,32	401,50	5,57	307,00	171,40	509,60	11,90	90,08	9,20
	4 день	1235	63,6	47,4	156,8	1308,8	1,2	26,9	92,0	10,5	434,6	244,4	1106,6	14,2	109,3	12,2
	5 день	1290	37	49	167	1339	1	46	340	5	333	174	514	13	104	11
	6 день	1205	37,9	41,09	140,47	1123,6	0,87	97,8	183,2	8,55	370,6	194,8	845,3	15,1	84,2	9,2
	7 день	1220	44,88	40,05	145,86	1154,56	0,71	27,80	188,80	7,17	240,80	179,80	677,20	11,58	73,62	10,20
	8 день	1290	36,96	37,67	155,86	1186,11	0,73	44,6	242,4	10,19	205,2	169	659,3	14,94	71,2	9,4
	9 день	1130	56,90	49,70	133,20	1227,20	0,65	19,40	134,40	7,81	183,00	148,40	689,60	9,70	84,64	10,20
	10 день	1305	43,16	37,66	137,92	1063,90	0,78	131,62	299,90	27,28	415,80	162,04	785,04	15,44	104,14	10,40
	Всего за 10 дней	12505	465,8	460,44	1514,36	12491,39	8,66	512,94	2126,55	146	3067	2188,52	7172,62	142,45	906,14	103,4
	Среднее	1250,5	46,578	46,044	151,436	1249,139	0,866	51,294	212,655	14,6	306,7	218,852	717,262	14,245	90,614	10,34
	Норма по СанПиН 2.3/2.4.3590-20	1200	46	47,4	167,5	1175	0,6	30	350		550	125	550	6	100	11
	Выполнение, %	104,2	101,3	97,1	90,4	106,3	144,3	171,0	60,8		55,8	175,1	130,4	237,4	90,6	94,0

XE - норма в завтрак не более 5 единиц, обед не более 6 единиц

ВЕДОМОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМ ПРОДУКТОВОГО НАБОРА
7-11 лет дети город

Наименование продукта	Норма на 1 реб., г	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Факт. за 10 дн., г	Выполнение, г	Выполнение, %	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал
Хлеб ржаной	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	400		100	34,0	13,0	193,0	1 035,0
Хлеб пшеничный	75	87	73,4	50	104	75	73,4	67	75	77	60	741,8		99	78,6	34,1	353,1	2 032,5
Мука пшеничная	7,5			1,3		3			13		1,3	18,6		25	1,8	0,2	12,6	58,8
Крупа (злаки), бобовые	22,5	50	52	58	69	50	126	54	100	54		613		272	72,6	14,0	379,4	1 934,1
Макаронные изделия	7,5					51						51		68	5,0	0,4	34,9	163,2
Картофель	93,5	231,6	193	52	279	82	52	119,4	55	249	50	1363		146	18,9	0,9	179,7	801,8
Овощи разные, зелень	140	72	266,2	309,1	77	153	88,7	92	89	29,5	314	1490,5		106	20,3	0,0	58,4	314,0
Фрукты свежие	92,5	25	100	100	25	125		125	100	25	100	725		78	2,9	2,9	85,6	326,3
Фрукты сухие, курага	9		25	15		25	21		15		21	122		136	3,7	1,4	50,1	227,5
Соки фруктовые (овощные)	100											0		0				
Мясо	42	87,5	157	20	199,5	94	73	73		196,5	91,2	991,7		236	155,9	95,8	0,0	1 485,5
Субпродукты	18			91				87,5	96			274,5		153	49,1	10,2	14,5	348,6
Рыба	29											0		0				
Молоко, кисломолочные продукты	225											0		0				
Творог	25											0		0				
Сыр	5				15		15				15	45		90	8,1	0,3	0,7	38,7
Сметана	5											0		0				
Масло сливочное	15	16,8	15,5	16	12,8	14	10	8	12,5	29,5		135,1		90	0,8	98,1	1,1	890,3
Масло растительное	9	10,96	10	12	11	20	22	13,4	14,4		19,6	133,36		148	0,0	133,1	0,0	1 198,0
Яйцо	0,5											0		0				
Сахарный песок	15											0		0	0,0	0,0		
Кондитерские изделия	5											0		0				
Чай	0,5	1	1	1	1			1		1	1	8		160	1,5	0,0	0,5	8,0
Какао	0,5											0		0				
Кофейный напиток	1							5				5		50				
Соль	1,5	1,1	2,1	1,8	2	1,3	1,5	1,9	1,4	1,5	1,8	16,4		109				
Крахмал	1,5			5		5			5			15		100				
итого за 10 дней															453,2	404,4	1 363,6	10 862,3
среднее															45,3	40,4	136,4	1 086,2
норма по СанПин															38,5-46,2	39,5-47,4	167,5-201	1175-1410