

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ Аэропортовская СОШ



Исход. А. Шачнева

«14» сентября 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Л.В. Варжникова

«14» сентября 2021 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

АЭРОПОРТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ЕМЕЛЬЯНОВСКИЙ РАЙОН, ПГТ ЕМЕЛЬЯНОВО

УЛ АЭРОПОРТ, 4, СТРОЕНИЕ Б, В.)

П. Емельяново

2021 г.

ВВЕДЕНИЕ

Настоящее примерное десятидневное меню разработано для организации питания детей в Мунципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Аэропортовская средняя общеобразовательная школа, Красноярский край Емельяновский р-он ПЛТ Емельяново, ул Аэропорт, 4, строение Б, В.

Меню разработано для детей в возрасте с 6 до 18 лет с целью обеспечения в пищевых веществах и энергии с учетом физических потребностей и с учетом их возраста.

Необходимая калорийность каждого из приемов пищи, а также суточная калорийность питания детей в зависимости от возраста обеспечивается путем изменения массы порции (салатов, первых блюд, гарниров, третьих блюд)

В составе разработки настоящего меню вошли все необходимые пищевые продукты, согласно приложения 8 СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования»

В исключительных случаях при отсутствии необходимого набора продуктов производятся их замена на продукты, равноценные по химическому составу, согласно приложения 6 СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования».

Оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в настоящем меню принято

1 : 1 : 4, допустимое 1 : 1 : 4.

Настоящее меню разработано на 2-кратный прием пищи – завтрак, обед. Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4 часов. Длительность приемов пищи должна составлять: для завтрака 15-20 минут, для обеда 20-30 минут.

Настоящим меню предусмотрена следующая калорийность каждого приема пищи: завтрак 25%, обед 35%.

В целях профилактики йоддефицитных состояний в питании детей необходимо использовать только йодированную соль.

Для обеспечения физической потребности в витаминах допускается проведение дополнительного обогащения рациона питания микроэлементами, включающие в себя витаминизированные продукты питания. Для дополнительного обогащения рациона микроэлементами могут быть использованы в меню специальные продукты питания, обогащенные микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска и витаминизация третьих блюд специальными витаминными добавками.

Витаминизация блюд должна проводиться под контролем медицинским работником (при его отсутствии иным ответственным лицом).

Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Витаминизация третьих блюд должна осуществляться в соответствии с указаниями по применению примесей.

Инстантные витаминные напитки готовятся в соответствии с прилагаемыми инструкциями непосредственно перед раздачей.

Замена витаминизации блюд выдачей поливитаминных препаратов в виде драже, таблетки, пастилки и другие формы не допускается.

На каждое блюдо заведующим производством разрабатывается технологическая карта кулинарного изделия (блюда), в которой в обязательном порядке указывается номер рецептуры и наименование рецептурного справочника; технология приготовления химический состав, витаминный и микроэлементный блюда (изделия).

На основании настоящего меню диетсестра или врач совместно с зав. производством (шеф-поваром) и кладовщиком составляют меню-раскладку, которая утверждается в установленном порядке директором учреждения.

При кулинарной обработке сырья необходимо выполнять требования пункта 8 СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждении начального и среднего профессионального образования».

Меню разработано на основании:

- СанПиН 2.4.5 2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования в общеобразовательных учреждениях, учреждении начального и среднего профессионального образования», 2008г.

- Химический состав российских продуктов: Справочник / Под ред. Член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002г.

- Сборник технологических нормативов – Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Под ред. В. Т. Лапиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004г.

- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школьных образовательных учреждений, школ-интернатов, детских домов и детских оздоровительных учреждений, г. Пермь, 2008г.

Технологические карты приготовления блюд к примерному цикличному меню для организации питания детей МБОУ Аэропортская средняя общеобразовательная школа, ПЛТ Емельяново, ул Аэропорт, 4, строение Б, В.

Дети с 6 до 10 лет

День 1

День 1																
№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность		
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
ЗАВТРАК						ГРАММЫ								МИЛЛИГРАММЫ		ККАЛ
8	Зеленый горошек консервы	50	1,6	0,1	3,3	10	10	31	0,4	0	0,06	0	5	20		
1	Котлета рубленая из говядины	75	11,91	8,83	7,49	36,1	23,8	123,5	0,91	0,016	0,05	0,11	0,15	171,08		
2	каша гречневая со сливочным маслом	150	5,4	6,12	26,2	21,6	88,2	129,6	2,8	0	0,144	0,072	0	201,96		
3	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	24	12	16	1,6	0	0	0	0	56		
гп	хлеб пшеничный/ружаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71		
Итого		600	26,86	16,3	94,84	131,2	189,5	437,6	9,81	0,016	0,384	1,782	5,15	600,75		
ОБЕД																
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	80		
7	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,6	22,25	132	76	524	3,6	0,135	0,24	2,88	1,6	165,5		
6	Вареники с картофелем отварные со сливочным маслом	150/5	18	13,2	24,3	57	33	150	0,9	0,3	0,12	0	0	291		
4	Напиток из шиповника	200	0,66	0	21,06	220,36	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	46,87		
гп	хлеб пшеничный/ружаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71		
Итого		850	33,71	22,05	111,76	478,86	238,2	1039,4	9,82	0,482	0,538	4,486	4,6	735,08		
Итого за день																
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда		60,57	38,35	206,6	610,06	427,7	1477	19,63	0,498	0,922	6,268	9,75	1335,83			
Процент удовлетворения потребления		132%	82%	103%	92%	285%	149%	280%	119%	128%	104%	27%	95%			

Дети с 6 до 10 лет

День 2

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углевод ы	Минеральные вещества					Витамины					Энергетическая ценность
						Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
														мг/100г		
ЗАВТРАК																
9	каша пшениная молочная с маслом	200/5	6,4	7,3	22,5	33	36	197,4	5,1	0	0,04	0,5	0	180,9		
44	Сыр	9	7	6,8	0	240	12	162	0,32	0,12	0	0,1	0,48	108		
29	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	66	12	50	0,8	0	0,02	0,08	0,6	86		
гп	Хлеб пшеничный/ружаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71		
	Итого	209	22,35	16,95	82,75	378,5	115,5	546,9	10,32	0,12	0,19	2,28	1,08	526,61		
ОБЕД																
гп	Овощи (по сезону)	100	1,8	0,1	9,8	45	26	51	1,7	0	0,02	0	8,9	48		
5	Щи со свежей капустой, картофелем со сметаной	250/10	7,8	11,7	24,4	104	40	296	1,2	0,168	0,08	2,544	32,8	237		
13	Картофельная запеканка с мясом	180	6,5	11,8	35	50	46	130	1,6	0,4	0,2	0,3	10,8	272		
11	Компот из свежих яблок	200	0,13	0	19,4	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	73,4		
гп	Хлеб пшеничный/ружаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71		
	Итого		23,78	24,85	132,45	262,5	181	631	11,9	0,568	0,475	4,744	67,5	782,11		
Итого за день																
			46,13	41,8	215,2	641	296,5	1177,9	22,22	0,688	0,665	7,024	68,58	1308,72		
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда																
			46	47	201	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1411		
Процент удовлетворения потребления																
			100%	89%	107%	97%	198%	119%	317%	164%	92%	117%	191%	93%		

Дети с 6 до 10 лет

День 3

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества						Витамины						Энергетическая ценность			
						Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C	Ккал							
															миллиграммы						
ЗАВТРАК																					
27	Колбаса отварная	100	8,8	20	1,33	40	23,3	185	1,66	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	221,6	
10	Макаронны отварные	150	5,25	7,5	30	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	0,006	1,1	1	0	0	0	127,5	
40	Кисель	200	0,06	0,08	31,54	23	18,4	38,4	0,6	0	0,006	1,1	1	0	0,006	1,1	1	0	0	130,8	
гп	Хлеб пшеничный/ружаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	0,13	1,6	0	0	0	0	151,71	
	Итого		21,66	28,83	106,72	114,5	104,7	395,4	7,11	0	0,196	4,65	1	0,196	4,65	1	0	0	0	614,32	
ОБЕД																					
16	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,4	5,4	32,4	63,4	64,6	352,2	2,22	0,174	0,212	3,343	19,2	0,212	3,343	19,2	0	0	0	194	
17	Плов из кур	200	16,1	16,8	36,2	54	60	234	2,7	0,03	0,21	0,75	11,75	0,21	0,75	11,75	0	0	0	358	
18	Чай с джемом	200	0,3	0	15,2	2,8	12	0	0,2	0	0	0	2,8	0	0	2,8	0	0	0	60	
гп	Хлеб пшеничный/ружаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	0,13	1,6	0	0	0	0	151,71	
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	0,02	0,01	0	3	0	0	80	
	Итого		28,75	25,45	127,95	189,7	232,1	774,7	9,82	0,224	0,562	5,693	36,75	0,562	5,693	36,75	0	0	0	843,71	
Итого за день																					
			50,41	54,28	234,67	304,2	336,8	1170,1	16,93	0,224	0,758	10,343	37,75	0,758	10,343	37,75	0	0	0	1458,03	
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда																					
			46	47	201	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	0,42	0,72	6	36	0	0	1411	
Процент удовлетворения потребления																					
			110%	115%	117%	46%	225%	118%	242%	53%	105%	172%	105%	53%	105%	172%	105%	0	0	103%	

Дети с 6 до 10 лет

День 5

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества					Витамины					Энергетическая ценность
						Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
														миллиграммы		
ЗАВТРАК																
23	Курица тушенная с соусом	100	6,5	5,9	9,4	27	25	106	0,9	0,02	0,06	0,8	3,7	119		
24	Рис отварной	150	4,32	6,3	46,44	18	32,4	91,8	0,72	0	0,036	0,018	0	259,2		
4	Напиток из шиповника	200	0,66	0	21,06	220,36	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	46,87		
гп	Овощи (по сезону)	100	1,8	0,1	9,8	45	26	51	1,7	0	0,02	0	8,9	48		
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71		
	Итого		20,83	13,55	130,55	349,86	172,6	563,2	8,04	0,047	0,284	2,424	12,6	624,78		
ОБЕД																
гп	Овощи (по сезону)	100	1,8	0,1	9,8	45	26	51	1,7	0	0,02	0	8,9	48		
25	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250/10	4,4	10,5	32,2	92	48	320	2	0,176	0,08	0,244	17,2	242		
26	Печень по-строгановски	100	11	9,2	8,6	30	17	239	5	0,594	0,17	0,96	12,7	160		
20	Пюре картофельное	150	3,78	4,33	26,4	48,6	36	117	1,26	0,005	0,18	0,12	6,62	135		
гп	Сок фруктовый с витамином С	200	1	0	24,2	22	22	12	0,2	0	0,04	0,04	58	100		
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71		
	Итого		29,53	25,38	145,05	277,1	204,5	876,5	14,26	0,775	0,62	2,964	103,42	836,71		
Итого за день			50,36	38,93	275,6	626,96	377,1	1439,7	22,3	0,822	0,904	5,388	116,02	1461,49		
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			46	47	201	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1411		
Процент удовлетворения потребности			109%	83%	137%	95%	251%	145%	319%	196%	126%	90%	322%	104%		

Дети с 6 до 10 лет

День 6

День 0																
№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества					Витамины					Энергетическая ценность
						Са	Mg	P	Fe	A	B1	E	C			
														миллиграммы		
граммы																
ЗАВТРАК																
34	Шницель из рыбы	100	9,8	4,3	0	50	17,5	105	1	0	0	2,5	0	105		
2	Каша гречневая со сливочным маслом	150	5,4	6,12	26,2	21,6	88,2	129,6	2,88	0	0,144	0,072	0	201,96		
29	Чай с молоком	200	1,4	1,6	16,4	66	12	50	0,8	0	0,02	0,08	0,6	86		
гп	Печенье (вафли или пряники)	10	2,9	3,8	29,71	12	8	36	0,8	0,004	0,02	0,02	0,8	68,85		
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71		
гп	Итого		27,05	17,07	116,16	189,1	181,2	458,1	9,58	0,004	0,314	4,272	1,4	613,52		
ОБЕД																
7	Суп картофельный с бобовыми	250	6,1	5,6	22,25	132	76	524	3,6	0,135	0,24	2,88	1,6	165,5		
28	Пельмени отварные с маслом	150	15,2	20,85	20,25	25,5	21,6	117	1,6	0,03	2	1,3	0,2	352		
3	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	24	12	16	1,6	0	0	0	0	56		
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71		
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	80		
гп	Итого		30,65	29,7	100,65	251	205,1	845,5	11,5	0,185	2,38	5,78	4,8	805,21		
Итого за день			57,7	46,77	216,81	440,1	386,3	1303,6	21,08	0,189	2,694	10,052	6,2	1418,73		
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			46	47	185	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1410		
Процент удовлетворения потребления			125%	100%	117%	67%	258%	132%	301%	45%	374%	168%	17%	101%		

Дети с 6 до 10 лет

День 7

День /														Энергетическая ценность		
№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества						Витамины				Единица
						Са	Мг	Р	Fe	А	В1	Е	С			
														миллиграммы		
граммы																
ЗАВТРАК																
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	5	5	10	0,6	0,2	0,01	0	3	8		
15	Биточки из курицы	70	22,2	9,6	7,5	15,6	15,6	169	1,2	0,05	0,05	0	0,15	204		
37	Каша перловая с маслом	150/5	4,35	9,15	31,05	45	60	470	2,7	0	0,18	1,7	0	306		
18	Чай с джемом	200	0,3	0	15,2	2,8	12	0	0,2	0	0	0	2,8	60		
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71		
	Итого		35,8	22	97,9	107,9	148,1	786,5	8,8	0,25	0,37	3,3	5,95	729,71		
ОБЕД																
38	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	5,9	9	40,2	72	52	308	1,6	0,16	0,16	1,85	18,8	270		
39	Жаркое по домашнему	200	16,7	12,11	38,21	44,47	70,23	229,3	2,95	0,02	0,3	0,57	7,4	229,4		
40	Кисель	200	0,06	0,08	31,54	23	18,4	38,4	0,6	0	0,006	1,1	1	130,8		
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71		
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	80		
	Итого		31,61	24,44	154,1	208,97	236,13	764,2	9,85	0,2	0,606	5,12	30,2	861,91		
Итого за день																
			67,41	46,44	252	316,87	384,23	1550,7	18,65	0,45	0,976	8,42	36,15	1591,62		
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда																
			46	47	185	660	150	990	7	0,42	0,72	6	36	1410		
Процент удовлетворения потребности																
			147%	99%	136%	48%	256%	157%	266%	107%	136%	140%	100%	113%		

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества				Витамины				Энергетическая ценность
						Са	Мг	Р	Fe	А	В1	Е	С	
ЗАВТРАК														
33	Каша овсяная из "Геркулеса"	180/5	7,34	8,86	32,04	123	48	263,2	1,49	0,05	0,18	0,7	0	237,6
гп	Конфеты шоколадные (или зефир, или пастила, или мармелад)	10	0,8	6,39	11,8	5,33	20	19,3	0,6	0	0,005	0,015	0	98
35	Чай с сахаром и лимоном	200	0,3	0	15,2	2,8	12	0	0,2	0	0	0	2,8	60
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
	Итого		15,99	16,5	102,89	170,63	135,5	420	6,39	0,05	0,315	2,315	2,8	547,31
ОБЕД														
32	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	3,4	5,4	32,4	63,4	64,6	352,2	2,22	0,174	0,212	3,34	19,2	194
17	Плов из кур	200	16,1	16,8	36,2	54	60	234	2,7	0,03	0,21	0,75	11,75	358
14	Компот из сухофруктов	200	0,34	0,09	24,39	16,05	9,9	13,8	0,27	0	0,0045	0,06	20	100,5
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71
гп	Овощи (по сезону)	100	1,4	2	0,3	30	40	51	0,6	0,02	0,01	0	3	80
гп	Яблоко по сезону	100	0,6	0,6	14,7	24	13,5	16,5	3,3	0	0,045	0,3	15	70,5
	Итого		29,39	26,14	151,84	226,95	243,5	805	13,19	0,224	0,6115	6,05	68,95	954,71
Итого за день														
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			45,38	42,64	254,73	397,58	379	1225	19,58	0,274	0,9265	8,365	71,75	1502,02
Процент удовлетворения потребления			99%	91%	138%	60%	253%	124%	280%	65%	129%	139%	199%	107%

Дети с 6 до 10 лет

День 9

№ ТК	Приём пищи, наименование блюда	Выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества								Витамины					Энергетическая ценность
						ГРАММЫ								Миллиграммы					
						Са	Мг	Р	Fe	А	В1	Е	С	ккал					
ЗАВТРАК																			
44	Сыр	9	7	6,8	0	240	12	162	0,32	0,12	0	0,1	0,48	108					
30	Тфтели с соусом	60/50	7,2	6,4	8,4	11,7	7,4	56,4	0,7	0,13	0,03	1,2	0	113					
10	Макароны отварные	150	5,25	7,5	30	12	7,5	34,5	0,75	0	0,06	1,95	0	127,5					
4	Напиток из шиповника	200	0,66	0	21,06	220,36	33,7	176,9	0,62	0,027	0,038	0,006	0	46,87					
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71					
	Итого		27,66	21,95	103,31	523,56	116,1	567,3	6,49	0,277	0,258	4,856	0,48	547,08					
ОБЕД																			
25	Борщ с капустой, картофелем со сметаной	250\10	4,4	10,5	32,2	92	48	320	2	0,176	0,08	0,224	17,2	242					
31	Вареники ленивые	150\5	22,66	18	21,9	46	64	256,7	1,6	0,03	4	2,6	0,4	337,5					
3	Чай с сахаром	200	0,4	0	14	24	12	16	1,6	0	0	0	0	56					
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	100/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71					
гп	Овоши (по сезону)	100	1,8	0,1	9,8	45	26	51	1,7	0	0,02	0	8,9	48					
	Итого		36,81	29,85	121,75	246,5	205,5	781,2	11	0,206	4,23	4,424	26,5	835,21					
Итого за день																			
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда			64,47	51,8	225,06	770,06	321,6	1348,5	17,49	0,483	4,488	9,28	26,98	1382,29					
Процент удовлетворения потребления			140%	110%	122%	117%	214%	136%	250%	115%	623%	155%	75%	98%					

Дети с 6 до 10 лет

День 10

№ ТК	Принём пищи, наименование блюд	выход	белки	жиры	углеводы	Минеральные вещества								Витамины				Энергетическая ценность
						г/100г								мг/100г				
						Ca	Mg	P	Fe	A	B1	E	C					
ЗАВТРАК																		
12	Суп Молоочный с рисом	250	14	15,8	49,4	236	32	20	0,8	0,016	0,12	1,44	1,2	281				
гп	Печенье (вафли или пряники)	10	2,9	3,8	29,71	12	8	36	0,8	0,004	0,02	0,02	0,8	68,85				
40	Кисель	200	0,06	0,08	31,54	23	18,4	38,4	0,6	0	0,006	1,1	1	130,8				
гп	Хлеб пшеничный/ржаной	50/50	7,55	1,25	43,85	39,5	55,5	137,5	4,1	0	0,13	1,6	0	151,71				
24,51	Итого		24,51	20,93	154,5	310,5	113,9	231,9	6,3	0,02	0,276	4,16	3	632,36				
ОБЕД																		

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей от 6 до 10 лет

	Б	Ж	У	Са	Mg	Р	Fe	А	В1	Е	С	Эн/Ц
Итого за 10 день	562,89	441,2	2413,8	5441,28	3533,53	13013,2	190,63	13,945	13,887	111,016	457,22	14439,87
Итого за 1 день	56,289	44,12	241,38	544,128	353,353	1301,32	19,063	1,3945	1,3887	11,1016	45,722	1443,987
Потребность в пищевых веществах для завтрака и обеда	46	47	201	660	220,9	990	7	0,42	0,72	6	36	1410
Процент удовлетворения потребности	122%	94%	120%	82%	160%	131%	272%	332%	193%	185%	127%	102%

Примечание:

ГП - готовый продукт

* - в суточном рационе Допускается отклонение на + _ 5%