

**Комитет по образованию администрации Зиминского района**

Пищеблоки работающие на п/фабрикатах

**УТВЕРЖДАЮ:**

Председатель Комитета  
по образованию администрации  
Зиминского района

*С.А. Костикова*  
" 21 октября " 2021г



**Перспективное десятидневное меню для питания школьников**

Зиминского района в возрасте от 7 до 11 лет (трехразовое питание) на 2021-2022 учебный год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МОУ Батаминская СОШ  
*Е.В. Лашук*

Директор МОУ Зулумайская СОШ  
*Е.И. Кайгародова*

Директор МОУ Кимильтейская СОШ  
*С.В. Клешкова*

Директор МОУ Масляногорская СОШ  
*Н.Н. Корнилова*

Директор МОУ Новолетниковская СОШ  
*О.А. Соснова*



Директор МОУ Покровская СОШ  
*Л.В. Потыльцева*

Директор МОУ Самарская СОШ  
*Е.А. Толстова*

Директор МОУ Ухтуйская СОШ  
*Н.С. Инжеваткина*

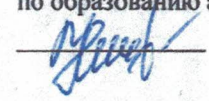
Директор МОУ Филипповская СОШ  
*Т.А. Пивоварова*

Директор МОУ Ц-Хазанская СОШ  
*О.О. Опарина*



Выполнено:

Технолог по питанию Комитета  
по образованию администрации ЗГМО  
*Н.Н. Михайлик*



**1 день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
<b>Завтрак:</b>																			
Каша молочная "Дружба" с маслом	200/10	6,2	6,60	47	250,2	100,6	12,86	0,58	40,2	53,9	0,014	0,0002	0,62	0,01	0,023	20,8	0,25	0,014	311
Яйцо вареное	1шт/40	5,12	4,64	0,28	63,5	22,22	4,84	1	77,56	0,035	0,008	0,013	0,22	0,003	0,18	75	5		337
Сыр порционный Российский"	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,,9	0,0144	54-1з-2020
Чай с лимоном	200	0,3		6,7	27,9	6,9	4,6	0,08	8,5	10,2					0,001	0,38		0,116	686
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>520</b>	<b>20,17</b>	<b>19,15</b>	<b>75,53</b>	<b>548,4</b>	<b>357,8</b>	<b>49,6</b>	<b>2,51</b>	<b>290</b>	<b>157</b>	<b>0,022</b>	<b>0,01621</b>	<b>0,84</b>	<b>0,23</b>	<b>0,2241</b>	<b>154</b>	<b>5,25</b>	<b>0,1584</b>	
<b>Обед:</b>																			
Икра морковная	60	0,78	2,22	6,48	75,36	16,78	9,11	0,04	20,8	29,3	0,0009	0,00002	0,011	0,003	0,001	17,7		0,036	78
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250/10	6	3,75	8,75	119	46,83	3,87	0,15	75,75	63,3	0,005	0,0001	0,158	0,03	0,0001	12	0,2	0,22	110
Печень (говяжья) ПО-строгановски	50/50	6	13	4,4	221,18	45,2	7,6	2,6	22,6	67	0,005	0,0001	0,665	0,1	0,6	200	0,6		431
Картофельное пюре	150	3,1	6	39,7	145,38	39	28		84	124	0,028	0,0008		0,012	0,0011	32,1		1,02	520
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	1,8	14	40	0,002			0,002	0,001			10	707
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	
<b>Итого за обед :</b>	<b>860</b>	<b>23,85</b>	<b>28,86</b>	<b>118,38</b>	<b>822,62</b>	<b>258,7</b>	<b>89,18</b>	<b>5,6</b>	<b>332</b>	<b>458</b>	<b>0,0409</b>	<b>0,00104</b>	<b>0,85</b>	<b>0,52</b>	<b>0,6282</b>	<b>262</b>	<b>0,8</b>	<b>11,3</b>	
<b>Полдник:</b>																			
Йогурт фруктовый	200	6,4	5	22	158	208	18	0,2	142	80	0,02	0,004	0,2	0,06	0,3	44	1	1,2	698
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10		33	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7,2</b>	<b>5,2</b>	<b>29,5</b>	<b>211</b>	<b>243</b>	<b>29</b>	<b>0,3</b>	<b>159</b>	<b>135</b>	<b>0,023</b>	<b>0,0041</b>	<b>0,22</b>	<b>0,07</b>	<b>0,303</b>	<b>54</b>	<b>1</b>	<b>34,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>51,22</b>	<b>53,21</b>	<b>223,41</b>	<b>1582</b>	<b>859,5</b>	<b>167,8</b>	<b>8,41</b>	<b>781</b>	<b>750</b>	<b>0,0859</b>	<b>0,0214</b>	<b>1,91</b>	<b>0,81</b>	<b>1,1553</b>	<b>470</b>	<b>7,05</b>	<b>45,658</b>	

## II день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	витамины														
						минеральные вещества														
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец	
(в граммах)																				
<b>Завтрак:</b>																				
Запеканка творожная с изюмом и сгущенным молоком	150/30	15,2	9,65	33,45	256	220,5	19,4	0,94	140	22	0,0008	0,01	0,059	0,0008	0,3	93,9	1,85	0,73	366	
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10		
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006		
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>25,21</b>	<b>16,56</b>	<b>69,6</b>	<b>593,2</b>	<b>423,6</b>	<b>86</b>	<b>3,29</b>	<b>311,7</b>	<b>265,5</b>	<b>0,032</b>	<b>0,0103</b>	<b>1,26</b>	<b>0,287</b>	<b>0,534</b>	<b>131,2</b>	<b>3,7</b>	<b>11,42</b>		
<b>Обед:</b>																				
Свекла отварная с маслом растительным	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96			0,0011	0,0001	11,14			5,11	54-13з-2020	
Суп картофельный с горохом и куриным бедром (п/ф выс.ст.гот.)	250/20	2,25	5,25	18	121	17,5	6,75	1,04	16,75	36,3	0,001		0,001	0,005	125,5	0,04		3,3	139	
Рыба тушеная в томате с овощами	75/50	12	10,63	10,62	153,4	45	12,13	1,12	165,4	57,5	0,007	0,0001	0,48	0,07	0,125	125	1,22	2,5	374	
Рис отварной	150	0,6	5,4	36,45	208,7	6	3,25	0,02	2	0,75						26,6			302	
Напиток из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	10,8	5,8	0,6	0,8	5,2	0,001		0,052			18	1,3	5,6	631	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012		
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012		
<b>Итого за обед:</b>	<b>895</b>	<b>23,04</b>	<b>28,81</b>	<b>140,16</b>	<b>821,76</b>	<b>202,04</b>	<b>65,46</b>	<b>3,79</b>	<b>299,9</b>	<b>330,2</b>	<b>0,009</b>	<b>0,0001</b>	<b>0,547</b>	<b>0,442</b>	<b>0,155</b>	<b>306,2</b>	<b>2,6</b>	<b>16,53</b>		
<b>Полдник:</b>																				
Сок вишневый	200	1,4	0,4	22,8	122	34	12	0,6	36	100				0,02	0,02	16		24,8	707	
Вафли (пром.произв.)	30	1,17	9,18	18,75	162,6	2,4	1,8	0,18	12,6	14,4				0,015	0,006	2,1				
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>330</b>	<b>2,97</b>	<b>9,88</b>	<b>51,85</b>	<b>341,6</b>	<b>55,4</b>	<b>25,8</b>	<b>1,08</b>	<b>64,6</b>	<b>169,4</b>	<b>0,001</b>	<b>0,001</b>	<b>0,1</b>	<b>0,055</b>	<b>0,056</b>	<b>20,1</b>	<b>0,9</b>	<b>39,8</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>51,22</b>	<b>55,25</b>	<b>261,61</b>	<b>1756,6</b>	<b>681,04</b>	<b>177,26</b>	<b>8,16</b>	<b>676,2</b>	<b>765,1</b>	<b>0,042</b>	<b>0,0115</b>	<b>1,907</b>	<b>0,784</b>	<b>0,745</b>	<b>457,5</b>	<b>7,1</b>	<b>67,76</b>		

### III день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины						№ рецеп	
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D		C
(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																			
Тефтели из говядины с рисом со сливочным маслом(п/ф высокой степени готовности)	100/10	6,8	7	10,1	158,5	27,8	9,7	1,6	17,1	27,8	0,045		0,36		0,1	100	0,1	0,6	463
Каша пшеничная	150	2,95	0,57	26,53	134,85	60	6	0,6	91,5	45					0,1				302
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>16,26</b>	<b>13,38</b>	<b>80,58</b>	<b>539,75</b>	<b>361,9</b>	<b>47,4</b>	<b>3,05</b>	<b>186,3</b>	<b>216,3</b>	<b>0,045</b>	<b>1E-05</b>	<b>0,361</b>	<b>0,266</b>	<b>0,474</b>	<b>126,6</b>	<b>1,3</b>	<b>1,654</b>	
<b>Обед:</b>																			
Огурец свежий с раст. маслом	60		2,4	4,2	33,64	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58			0,33		0,03	24,7		0,2	54-5з-2020
Суп овощной с фрикадельками из говядины (п/ф высокой степени готовности)	250	5,25	6,5	7,5	126	58,6	15,93	0,67	19,25	12,3				0,007	0,01	32,5		0,7	54-5с-2020
Гуляш из говядины (п/ф высокой степени готовности)	50/50	10,1	14,3	1,9	160,7	9,88	4,82	1,684	117,7	13	0,0046		0,58	0,041	0,091		3,4	1,23	437
Макаронные изделия с овощами	150	1	6,9	26,5	187,7	18	18	0,09	50	33					0,03	104,2		2,01	54-1г-2020
Сок апельсиновый	200	0,4	0,2	26,4	120	36	12	0,06	26	108				0,04	0,04	26		10	707
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	
<b>Итого за обед:</b>	<b>850</b>	<b>23,72</b>	<b>33,99</b>	<b>105,35</b>	<b>797,74</b>	<b>244</b>	<b>84,55</b>	<b>3,924</b>	<b>347,2</b>	<b>312,3</b>	<b>0,0046</b>	<b>2E-05</b>	<b>0,925</b>	<b>0,458</b>	<b>0,226</b>	<b>187,4</b>	<b>3,4</b>	<b>14,16</b>	
<b>Полдник:</b>																			
Блины со сгущенным молоком	70/30	6,6	8,6	33,1	324,7	140,64	27,48	0,6	104,8	12,3	0,007	0,005	0,25	0,083	0,214	28,8	0,14	0,58	726
Чай с молоком цельным	200	1	1	1,4	58,4	45,12	12,5	1,34	37,2	80,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,01	0,3	630
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>7,6</b>	<b>9,6</b>	<b>34,5</b>	<b>383,1</b>	<b>185,8</b>	<b>39,98</b>	<b>1,94</b>	<b>142</b>	<b>92,64</b>	<b>0,009</b>	<b>0,0055</b>	<b>0,25</b>	<b>0,095</b>	<b>0,27</b>	<b>45,4</b>	<b>0,15</b>	<b>0,88</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>47,58</b>	<b>56,97</b>	<b>220,43</b>	<b>1720,6</b>	<b>791,6</b>	<b>171,9</b>	<b>8,914</b>	<b>675,5</b>	<b>621,2</b>	<b>0,0586</b>	<b>0,0055</b>	<b>1,536</b>	<b>0,819</b>	<b>0,97</b>	<b>359,4</b>	<b>4,85</b>	<b>16,7</b>	

**IV день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины								
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>																					
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	14,3	20,6	2,85	222,9	141,7	11,6	1,45	121,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3		340	
Рыба припущенная	100	10,9	7,6	0,3	164,6	28,87	15,29	0,6	73,9	20,4	0,066	0,019	1,53	0,011	0,015	40	1,45			373	
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04		685	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006		
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0,008		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>29,31</b>	<b>30,21</b>	<b>31,2</b>	<b>548,3</b>	<b>227,2</b>	<b>47,99</b>	<b>3,4</b>	<b>266,7</b>	<b>142,4</b>	<b>0,069</b>	<b>0,0191</b>	<b>1,612</b>	<b>0,317</b>	<b>0,639</b>	<b>290,3</b>	<b>5,45</b>	<b>0,354</b>			
<b>Обед:</b>																					
Зеленый горошек порционный (пром.произв.)	60	2,64	0,18	6,84	33,64	11,48	3,15	0,37	21,16	6,76			0,098		0,05	51,66		2,03		54-20з-2020	
Суп сливочный с рыбой	250	9,23	7,5	11,93	151,8	37,75	18,75	0,85	122	41,5	0,04	0,015	0,75	0,013	0,011	110	1,6	0,12		54-16с-2020	
Капуста, тушеная с куриным филе (п/ф выс.ст.гот.)	150/50	10,2	5,8	11,8	242	175,9	51,8	0,756	113,8	170	0,0007	0,0007	0,026	0,011	0,018	83,2			10,8	440	
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10			0,4	638	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012		
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01				0,012		
<b>Итого за обед:</b>	<b>800</b>	<b>29,64</b>	<b>17,17</b>	<b>98,42</b>	<b>708,3</b>	<b>347,2</b>	<b>125,7</b>	<b>3,586</b>	<b>411,5</b>	<b>352,7</b>	<b>0,0407</b>	<b>0,0157</b>	<b>0,889</b>	<b>0,4</b>	<b>0,124</b>	<b>254,9</b>	<b>1,6</b>	<b>13,37</b>			
<b>Полдник:</b>																					
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10			33		
Бифидок фруктовый	200	4,8	5	20,2	166	212	20	0,2	148	72	0,02	0,004	0,4	0,06	0,26	44	0,6	1,8		698	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>5,6</b>	<b>5,2</b>	<b>27,7</b>	<b>219</b>	<b>247</b>	<b>31</b>	<b>0,3</b>	<b>165</b>	<b>127</b>	<b>0,023</b>	<b>0,0041</b>	<b>0,415</b>	<b>0,066</b>	<b>0,263</b>	<b>54</b>	<b>0,6</b>	<b>34,8</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>64,55</b>	<b>52,58</b>	<b>157,32</b>	<b>1476</b>	<b>821,4</b>	<b>204,7</b>	<b>7,286</b>	<b>843,2</b>	<b>622,1</b>	<b>0,1327</b>	<b>0,0389</b>	<b>2,916</b>	<b>0,783</b>	<b>1,026</b>	<b>599,2</b>	<b>7,65</b>	<b>48,53</b>			

**V день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества											витамины			
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец	
(в граммах)																				
<b>Завтрак:</b>																				
Биточки из говядины с маслом сливочным (п/ф высокой степени готовности)	100/10	14,6	6,8	3,1	129,6	36,09	7,74	0,98	41,2	33,6	0,0012	0,01	0,074	0,009	0,0146	29,6	1,81	0,73	451	
Капуста тушеная	150	3,9	8,7	14,7	128,95	92,25	18,1	0,5	74,25	29,7	0,006	0,0001	0,24	0,09	400		3,15	534		
Компот из кураги	200	1,2		15,2	67	62,14	24,16	0,69	11,2	46,72			0,74	0,0022	0,042	124,4		0,86	638	
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006		
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008		
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>23,61</b>	<b>17,51</b>	<b>54,55</b>	<b>459,55</b>	<b>242,6</b>	<b>70,3</b>	<b>2,82</b>	<b>190,4</b>	<b>185,5</b>	<b>0,007</b>	<b>0,0101</b>	<b>1,055</b>	<b>0,217</b>	<b>0,161</b>	<b>554</b>	<b>1,81</b>	<b>4,754</b>		
<b>Обед:</b>																				
Огурец свежий долькой	60		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33	0,03	24,7			0,2	54-2з-2020	
Рассольник по-ленинградски с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250/15/5	6,25	13	15,75	184	62,07	6,22	0,06	133	14,22	0,005	0,0003	0,61	0,007	0,12	138,25	0,005	0,85	132	
Жаркое по-домашнему с говядиной (п/ф высокой ст.гот.)	150/50	13	8	52,2	276	102	14	1,8	88	146				0,016	0,2	20	6,2		436	
Сок вишневый	200	0,4	0,4	22,8	102	134	12	0,6	36	80				0,02	0,04	16		14,8	707	
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012		
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012		
<b>Итого за обед:</b>	<b>820</b>	<b>26,62</b>	<b>27,49</b>	<b>133,8</b>	<b>820,7</b>	<b>419,5</b>	<b>66,02</b>	<b>3,88</b>	<b>391,3</b>	<b>386,2</b>	<b>0,006</b>	<b>0,0093</b>	<b>0,955</b>	<b>0,413</b>	<b>0,415</b>	<b>199</b>	<b>6,205</b>	<b>15,87</b>		
<b>Полдник:</b>																				
Снежок	200	6,4	5	22	158	208	18	0,2	142	80	0,02	0,004	0,2	0,06	0,3	44	1	1,2	698	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,0004	0,08	0,03	0,02	5		10		
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,8</b>	<b>5,4</b>	<b>31,8</b>	<b>210</b>	<b>234</b>	<b>27</b>	<b>2,4</b>	<b>153</b>	<b>128</b>	<b>0,022</b>	<b>0,0044</b>	<b>0,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>49</b>	<b>1</b>	<b>11,2</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>57,03</b>	<b>50,4</b>	<b>220,15</b>	<b>1490,3</b>	<b>896,1</b>	<b>163,3</b>	<b>9,1</b>	<b>734,6</b>	<b>699,7</b>	<b>0,035</b>	<b>0,0238</b>	<b>2,29</b>	<b>0,72</b>	<b>0,896</b>	<b>802</b>	<b>9,015</b>	<b>31,83</b>		

## VI день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал.	минеральные вещества							витамины								
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A
<b>Завтрак:</b>																					
Каша молочная кукурузная с маслом сливочным	200/10	7	9,2	16,4	238	93,7	18,98	0,896	73,8	35,4	0,015	0,00014	0,34		0,16	19	0,15				54-1к-2020
Сыр порционный	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,,9	0,014			2020
Кофейный напиток	200	2,6	3,8	22,4	112,4	222	11,4	0,2	14	68				0,06	0,26	26,58	1,2	1,04			689
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015					0,012	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007					0,008	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>20,36</b>	<b>22,26</b>	<b>73,4</b>	<b>567</b>	<b>581,3</b>	<b>65,98</b>	<b>2,026</b>	<b>290,2</b>	<b>238,8</b>	<b>0,015</b>	<b>0,00316</b>	<b>0,341</b>	<b>0,394</b>	<b>0,448</b>	<b>103,2</b>	<b>1,35</b>	<b>1,074</b>			
<b>Обед:</b>																					
Помидор свежий долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,84	4,93			96					3E-04	1,14			3,11		54-3з-2020
Щи из свежей капусты с картофелем с говядиной (п/ф высокой степени готовности) и сметаной	250/9/5	2,25	3	4,75	109	7,72	4,27	0,56	13,75	16,3	0,005		0,3	0,003	0,02	13,8	0,015	0,2			124
Рыба, припущенная в молоке	100	12,9	6,9	3,8	128,3	25,88	10,75	0,518	101,3	22	0,076	0,02	0,31	0,052	0,086	22,8	4,45	0,03			373
Картофель тушеный с овощами	150	1,8	7,35	12,75	122,25	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,89		0,064	134,4			0,75		216
Сок персиковый	200	0,6		33	136	10	14	0,4	30	104				0,04	0,08	100			19		707
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006		
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01				0,012		
<b>Итого за обед:</b>	<b>834</b>	<b>23,33</b>	<b>23,23</b>	<b>85,74</b>	<b>706,21</b>	<b>129,16</b>	<b>70,9</b>	<b>3,248</b>	<b>310,8</b>	<b>425,4</b>	<b>0,0855</b>	<b>0,02001</b>	<b>1,515</b>	<b>0,345</b>	<b>0,268</b>	<b>272,1</b>	<b>4,465</b>	<b>23,11</b>			
<b>Полдник:</b>																					
Груша	100	0,4	0,3	10,3	57	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9		15		
Печенье сливочное (пром. произв.)	30	1,86	5,43	19,77	135	11,1	9,9	0,77	41,4	42,6				0,021	0,07	1,5					
Молоко кипяченое	200	5,8	6,4	9,4	120	240	28	0,2	180	180	0,018	0,004	0,4	0,08	0,3	44	0,1		2,6		697
<b>Итого за полдник:</b>	<b>330</b>	<b>8,06</b>	<b>12,13</b>	<b>39,47</b>	<b>312</b>	<b>270,1</b>	<b>49,9</b>	<b>1,27</b>	<b>237,4</b>	<b>277,6</b>	<b>0,019</b>	<b>0,005</b>	<b>0,5</b>	<b>0,121</b>	<b>0,4</b>	<b>47,5</b>	<b>1</b>	<b>17,6</b>			
<b>Итого за день:</b>		<b>51,75</b>	<b>57,62</b>	<b>198,61</b>	<b>1585</b>	<b>980,6</b>	<b>186,78</b>	<b>6,544</b>	<b>838,4</b>	<b>941,8</b>	<b>0,1195</b>	<b>0,02817</b>	<b>2,356</b>	<b>0,86</b>	<b>1,115</b>	<b>422,8</b>	<b>6,815</b>	<b>41,78</b>			

## VII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углево ды	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																			
Омлет натуральный с маслом сливочным	150/10	14,3	20,6	2,85	222,9	141,7	11,6	1,45	191,9	45,7	0,003	0,0001	0,081	0,1	0,6	250	4	0,3	340
Зеленый горошек (пром.произв.)	40	1,76	0,12	4,56	32,43	7,65	2,1	0,25	14,11	4,51			0,063		0,033	34,44		1,35	
Сыр порционный "Голландский"	20	4,64	5,9		72,8	176	7	0,2	100	17,6		0,003		0,008	0,006	57,6	1,9	0,014	
Чай с молоком	200	1	1	1,4	58,4	5,12	12,5	1,34	37,2	20,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,014	0,3	630
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	53	35	11	0,1	17	55	0,003	0,0001	0,015	0,006	0,003	10			33
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	82,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0,008
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>570</b>	<b>26,41</b>	<b>29,83</b>	<b>37,86</b>	<b>573,53</b>	<b>417,6</b>	<b>64,5</b>	<b>3,99</b>	<b>423,9</b>	<b>218,7</b>	<b>0,008</b>	<b>0,00371</b>	<b>0,16</b>	<b>0,332</b>	<b>0,712</b>	<b>368,6</b>	<b>5,914</b>	<b>34,98</b>	
<b>Обед:</b>																			
Кукуруза порционная (пром.произв.)	60	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2		0,88	54-213- 2020
Суп картофельный с рисом и сайрой (конс.пром.произв.)	250/25	6	3	4,25	168,75	21,62	22,5	0,6	35	37,5	0,002	0,0013	1,35	0,03	0,02	33		0,2	138
Азу с говядиной (п/ф высокой степени готовности)	150/50	10,6	8	80,4	306	34	14	2,4	68	154				0,014	0,18	24			438
Компот из кураги и чернослива	200	0,6		29	141,2	25,2	9,4	0,6	9,6					0,006	0,02	10		0,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01				0,012
<b>Итого за обед:</b>	<b>825</b>	<b>25,49</b>	<b>14,93</b>	<b>159,22</b>	<b>820,45</b>	<b>202,9</b>	<b>80,3</b>	<b>4,83</b>	<b>242,1</b>	<b>337,5</b>	<b>0,002</b>	<b>0,00162</b>	<b>1,376</b>	<b>0,432</b>	<b>0,248</b>	<b>68,2</b>	<b>0</b>	<b>1,504</b>	
<b>Полдник:</b>																			
Йогурт фруктовый	200	6,4	5	22	158	208	18	0,2	142	80	0,02	0,004	0,2	0,06	0,3	44	1	1,2	698
Компот конс.	100	0,4	0,3	10,3	97	19	12	0,3	16	55	0,001	0,001	0,1	0,02	0,03	2	0,9	15	
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,8</b>	<b>5,3</b>	<b>32,3</b>	<b>255</b>	<b>227</b>	<b>30</b>	<b>0,5</b>	<b>158</b>	<b>135</b>	<b>0,021</b>	<b>0,005</b>	<b>0,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,33</b>	<b>46</b>	<b>1,9</b>	<b>16,2</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>58,7</b>	<b>50,06</b>	<b>229,38</b>	<b>1649</b>	<b>847,5</b>	<b>174,8</b>	<b>9,32</b>	<b>824</b>	<b>691,2</b>	<b>0,031</b>	<b>0,01033</b>	<b>1,836</b>	<b>0,844</b>	<b>1,29</b>	<b>482,8</b>	<b>7,814</b>	<b>52,68</b>	



### VIII день

Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества							витамины						
						Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se	F	B1	B2	A	D	C	№ рец
(в граммах)																			
<b>Завтрак:</b>																			
Плов из говядины (п/ф высокой степени готовности)	150/50	14,96	16,55	19,8	290,38	65	38	2,8	124	144	0,028	0,0005		0,112	0,2	72,1	1,81	1,02	443
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	52	26	9	2,2	11	48	0,002	0,004	0,08	0,03	0,02	5		10	
Кисель из п/я конц	200			46	82										0,48	0,36	0,8	4,9	648
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008			0,006	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007			0,008	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>550</b>	<b>19,27</b>	<b>18,96</b>	<b>97,15</b>	<b>618,38</b>	<b>143</b>	<b>67,3</b>	<b>5,65</b>	<b>198,7</b>	<b>267,5</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00451</b>	<b>0,081</b>	<b>0,348</b>	<b>0,714</b>	<b>77,46</b>	<b>2,61</b>	<b>15,93</b>	
<b>Обед:</b>																			
Огурец свежий долькой	60		2,4	4,2	89	24,57	1,2	0,41	19,38	11,58	0,001	0,009	0,33		0,03	24,7		0,2	54-2з-2020
Суп крестьянский	250	4,75	4,75	11,5	156,5	72,15	8,45	0,32	173,8	75,6	0,016	0,0003	1,12		0,021	5,75		0,75	134
Котлета куриная с маслом сливочным (п/ф высокой степени готовности)	100/10	12,6	14,1	7,5	208,3	80,17	9,49	1,5	44,1	63,5	0,0022	0,01	0,009	0,11	0,016	22,7	1,92	0,07	498
Каша пшеничная	150	2,2	5,1	25,2	183,9	83,29	7,07	0,6	64,3	125,4	0,009	0,00033	0,27		0,012	0,45			302
Сок грушевый	200	0,8	0,6	22	91	38	24	0,6	32	110	0,02		0,2	0,04	0,06	3,34	0,5	16	707
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012	
<b>Итого за обед:</b>	<b>860</b>	<b>27,32</b>	<b>30,64</b>	<b>109,25</b>	<b>898,4</b>	<b>395</b>	<b>82,81</b>	<b>4,44</b>	<b>448,5</b>	<b>520,5</b>	<b>0,048</b>	<b>0,01965</b>	<b>1,944</b>	<b>0,52</b>	<b>0,164</b>	<b>56,94</b>	<b>2,42</b>	<b>17,04</b>	
<b>Полдник:</b>																			
Чай с сахаром	200	0,2		6,5	26,8	4,5	0,8	0,7	7,2	0,8					0,01	0,3		0,04	685
Оладьи с джемом	80/20	6,6	8,6	33,1	335,7	140,6	17,48	0,6	144,8	212,3	0,007	0,005	0,25	0,083	0,214	28,8	0,14	0,58	733
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>6,8</b>	<b>8,6</b>	<b>39,6</b>	<b>362,5</b>	<b>145</b>	<b>18,28</b>	<b>1,3</b>	<b>152</b>	<b>213,1</b>	<b>0,007</b>	<b>0,005</b>	<b>0,25</b>	<b>0,083</b>	<b>0,224</b>	<b>29,1</b>	<b>0,14</b>	<b>0,62</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>53,39</b>	<b>58,2</b>	<b>246</b>	<b>1879,3</b>	<b>683</b>	<b>168,4</b>	<b>11,39</b>	<b>799,2</b>	<b>1001</b>	<b>0,0852</b>	<b>0,02916</b>	<b>2,275</b>	<b>0,951</b>	<b>1,102</b>	<b>163,5</b>	<b>5,17</b>	<b>33,6</b>	

**IX день**

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						ВИТАМИНЫ						№ рец				
						(в граммах)						Са	Mq	Fe	P	K	I		Se	F	B1	B2
<b>Завтрак:</b>																						
Творожный пудинг с яблоком и джемом (пром.произв.)	150/30																					54-4г-2020
		13,4	12,6	32,75	225,65	200,1	9,5	0,85	49	107,3	0,013	0,003	0,086	0,009	0,41	121,4	1,21	3,84				
Банан	100	1,5	0,5	2,1	96	8	32	0,6	28	148	0,03	0,0001	1,2	0,04	0,05	20	0,2	10				
Какао с молоком	200	4,6	4,4	12,5	107,2	143	14,3	1,1	80	20	0,001	0,00023		0,04	0,17	17,25	1,6	0,68	642			
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,0075			0,006				
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,0066			0,008				
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>530</b>	<b>23,41</b>	<b>19,51</b>	<b>68,9</b>	<b>622,85</b>	<b>403</b>	<b>76,1</b>	<b>3,2</b>	<b>220,7</b>	<b>350,8</b>	<b>0,044</b>	<b>0,0033</b>	<b>1,287</b>	<b>0,295</b>	<b>0,6441</b>	<b>158,6</b>	<b>3,01</b>	<b>14,53</b>				
<b>Обед:</b>																						
Помидор свежий долькой	60	1,02	3,64	5,64	50,76	25,8	4,93			96					0,0003	1,14		5,11			54-3з-2020	
Свекольник со сметаной	250/10	3,75	3,25	45	138	29,2	8,22	0,05	115,8	34,8	0,002	0,0015	0,027		0,1	195,3		1,57	114			
Шницель печеночный (из гов.печени)(п/ф выс.ст.гот.) С маслом сливочным	100/10	9,2	7,7	10,3	161	80,2	9,49	0,8	44,1	23,5	0,0022	0,01	0,75	0,05	0,016	22,7	2,92	0,07	451			
Овощное рагу	150	1,8	7,35	12,75	142,25	0,32	12,65	0,84	89,5	95	0,0045		0,099		0,064	134,4		1,75	77			
Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	14	8	0,8	14	110	0,002			0,02	0,02			14	707			
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015			0,012				
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01			0,012				
<b>Итого за обед:</b>	<b>870</b>	<b>23,74</b>	<b>25,83</b>	<b>132,74</b>	<b>753,71</b>	<b>246</b>	<b>75,89</b>	<b>3,5</b>	<b>378,3</b>	<b>493,7</b>	<b>0,0107</b>	<b>0,0115</b>	<b>0,891</b>	<b>0,44</b>	<b>0,2253</b>	<b>353,5</b>	<b>2,92</b>	<b>22,52</b>				
<b>Полдник:</b>																						
Биойогурт	200	3,8	3,75	16,5	108,5	179	18	0,15	136,5	60	0,015	0,003	0,15	0,045	0,22	33		0,9	698			
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	34	13	0,3	23	97		0,0005	0,017	0,04	0,03	8		20				
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>4,7</b>	<b>3,95</b>	<b>24,6</b>	<b>151,5</b>	<b>213</b>	<b>31</b>	<b>0,45</b>	<b>159,5</b>	<b>157</b>	<b>0,015</b>	<b>0,0035</b>	<b>0,167</b>	<b>0,085</b>	<b>0,25</b>	<b>41</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>				
<b>Итого за день:</b>		<b>51,85</b>	<b>49,29</b>	<b>226,24</b>	<b>1528,1</b>	<b>862</b>	<b>183</b>	<b>7,15</b>	<b>758,5</b>	<b>1002</b>	<b>0,0697</b>	<b>0,0184</b>	<b>2,345</b>	<b>0,82</b>	<b>1,1194</b>	<b>553,1</b>	<b>5,93</b>	<b>57,96</b>				

### X день

Наименование блюд	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал	минеральные вещества						витамины						№ рец		
						(в граммах)					Ca	Mg	Fe	P	K	I	Se		F	B1
<b>Завтрак:</b>																				
Бедро куриное отварное с маслом сливочным (п/ф высокой ст.гот.)	100/10	5,9	15,2	0,81	120	31,5	8	1,62	143,1	58				0,02	0,13					487
Макаронные изделия отварные	150	1,4	0,6	24	147	10,5	9	0,3	36	37,5					0,015					54-1г-2020
Напиток лимонный	200			12,4	51	9,28	2,88	0,08	1,6	12,24			0,72	0,002	0,002	0,2			2,92	699
Хлеб пшеничный	30	2,21	1,35	13,05	142,2	37,5	12,3	0,08	38,7	42,3		0,00001		0,12	0,008				0,006	
Хлеб ржаной	20	1,7	0,66	8,5	51,8	14,6	8	0,57	25	33,2			0,001	0,086	0,007				0,008	
<b>Итого за завтрак:</b>	<b>510</b>	<b>11,21</b>	<b>17,81</b>	<b>58,76</b>	<b>512</b>	<b>103,4</b>	<b>40,18</b>	<b>2,65</b>	<b>244</b>	<b>183</b>	<b>0</b>	<b>1E-05</b>	<b>0,72</b>	<b>0,23</b>	<b>0,16</b>	<b>0,2</b>	<b>0</b>	<b>2,93</b>		
<b>Обед:</b>																				
Кукуруза порционная (пром.произв.)	60	1,32	0,24	6,72	34,8	25,2	1,8	0,22	14,6	11,6		0,0003	0,011	0,012	0,003	1,2			0,88	54-21з-2020
Суп овощной с куриным бедром и сметаной (п/ф выс.ст.гот.)	250/20/10	4,25	4	10,5	91,75	61,25	7	0,55	77	28	0,002	0,002	0,195	0,02	0,075	250	1,2		5	135
Котлета из говядины (п/ф выс.ст.гот.) с маслом сливочным	100/10	9,6	6,8	3,1	129,6	36,09	7,74	0,98	41,2	33,6	0,0012	0,01	0,074	0,009	0,015	29,6	2,6		0,73	451
Каша гречневая	150	5,25	6,9	35,9	238,8	24,25	25	1,05	180	98,2	0,0223	0,004	0,5	0,01	0,12	27,45				186
Компот из сухофруктов	200	0,6		29	111,2	25,2	19,4	0,6	39,6					0,006	0,02	10			0,4	638
Хлеб пшеничный	60	4,42	2,7	26,1	92	75	20,6	0,16	77,4	84,6		0,00002		0,24	0,015				0,012	
Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,7	21,9	12	0,85	37,5	49,8			0,015	0,13	0,01				0,012	
<b>Итого за обед:</b>	<b>890</b>	<b>27,99</b>	<b>21,63</b>	<b>124,07</b>	<b>775,85</b>	<b>268,9</b>	<b>93,54</b>	<b>4,41</b>	<b>467,3</b>	<b>305,8</b>	<b>0,0255</b>	<b>0,01632</b>	<b>0,795</b>	<b>0,427</b>	<b>0,258</b>	<b>318,3</b>	<b>3,8</b>	<b>7,034</b>		
<b>Полдник:</b>																				
Чай с молоком	200	1	1	1,4	58,4	5,12	12,5	1,34	37,2	20,34	0,002	0,0005		0,012	0,056	16,6	0,014		0,3	630
Ватрушка с творогом (пром.произв.)	100	2,5	10	34	210	75	6	0,8	112	96				0,08	0,14	32	1,89			
<b>Итого за полдник:</b>	<b>300</b>	<b>3,5</b>	<b>11</b>	<b>35,4</b>	<b>268,4</b>	<b>80,12</b>	<b>18,5</b>	<b>2,14</b>	<b>149</b>	<b>116</b>	<b>0,002</b>	<b>0,0005</b>	<b>0</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>	<b>48,6</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>		
<b>Итого за день:</b>		<b>42,7</b>	<b>50,44</b>	<b>218,23</b>	<b>1556,25</b>	<b>452,4</b>	<b>152,2</b>	<b>9,2</b>	<b>861</b>	<b>605</b>	<b>0,0275</b>	<b>0,0168</b>	<b>1,52</b>	<b>0,75</b>	<b>0,61</b>	<b>367</b>	<b>5,7</b>	<b>10,3</b>		

**Таблица пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) детей 7-11 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2021-2022гг**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма
<b>Завтрак</b>												20-25% от суг. нормы
Белки:	20,17	25,21	16,26	29,31	23,61	20,36	26,41	19,27	23,41	11,21	21,5	
Жиры	19,15	16,56	13,38	30,21	17,51	22,26	29,83	18,96	19,51	17,81	20,5	
Углеводы	75,53	69,6	80,58	31,2	54,55	73,4	37,86	97,15	68,9	58,76	64,8	
Ккал	548,4	593,2	539,8	548,3	459,55	567	573,5	618,38	622,85	512	558,3	470-587,5
<b>Обед:</b>												30-35% от суг. нормы
Белки	23,85	23,04	23,72	29,64	26,62	23,33	25,49	27,32	23,74	27,99	25,5	
Жиры	28,86	28,81	33,99	17,17	27,49	23,23	14,93	30,64	25,83	21,63	25,3	
Углеводы	118,38	140,16	105,4	98,42	133,8	85,74	159,2	109,25	132,74	124,1	120,7	
Ккал	822,62	821,76	797,7	708,3	820,7	706,21	820,5	898,4	753,71	775,9	792,6	705-822,5
<b>Полдник:</b>												10-15% от суг. нормы
Белки	7,2	2,97	7,6	5,6	6,8	8,06	6,8	6,8	4,7	3,5	6,0	
Жиры	5,2	9,88	9,6	5,2	5,4	12,13	5,3	8,6	3,95	11	7,6	
Углеводы	29,5	51,85	34,5	27,7	31,8	39,47	32,3	39,6	24,6	35,4	34,7	
Ккал	211	341,6	383,1	219	210	312	255	362,5	151,5	268,4	271,4	235-352,5
<b>ИТОГО:</b>												60-75% от суг. нормы
Белки	51,22	51,22	47,58	64,55	57,03	51,75	58,7	53,39	51,85	42,7	53,0	46,2-58
Жиры	53,21	55,25	56,97	52,58	50,4	57,62	50,06	58,2	49,29	50,44	53,4	47,4-59,2
Углеводы	223,41	261,61	220,4	157,3	220,15	198,61	229,4	246	226,24	218,2	220,1	201-251,2
Ккал	1582	1756,6	1721	1476	1490,3	1585,2	1649	1879,3	1528,1	1556	1622,3	1410-1762,5

**Таблица содержания микроэлементов и витамина С в рационе питания (завтрак, обед, полдник) детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2021-2022гг.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	60-75% от сут. нормы	100% сут. норма
<b>ИТОГО:</b>													
<b>Ca</b>	859,53	681,04	791,61	821,4	896,12	980,56	847,49	683,32	862,08	452,39	787,6	660-825	1100
<b>Mg</b>	167,78	177,26	171,93	204,69	163,32	186,78	174,80	168,39	182,99	152,22	175,0	150-187,5	250
<b>Fe</b>	8,41	8,16	8,914	7,286	9,1	6,544	9,32	11,39	7,15	9,2	8,5	7,2-9	12,0
<b>P</b>	781,01	676,15	675,53	843,16	734,63	838,35	824,01	799,18	758,45	860,9	779,1	660-825	1100
<b>K</b>	750,235	765,05	621,22	622,06	699,72	941,8	691,15	1001,05	1001,5	605,38	769,9	660-825	1100
<b>I</b>	0,09	0,04	0,06	0,13	0,04	0,12	0,03	0,09	0,07	0,028	0,069	0,06-0,075	0,10
<b>Se</b>	0,02	0,01	0,01	0,04	0,02	0,03	0,01	0,03	0,02	0,017	0,020	0,018-0,023	0,03
<b>F</b>	1,91	1,907	1,536	2,916	2,29	2,356	1,836	2,275	2,3448	1,516	2,1	1,8-2,25	3,00
<b>B1</b>	0,81	0,7839	0,819	0,7825	0,7202	0,86	0,844	0,951	0,82	0,747	0,8	0,72-0,9	1,20
<b>B2</b>	1,16	0,7452	0,9696	1,0261	0,8957	1,1154	1,2901	1,1024	1,1194	0,6147	1,0	0,84-1,05	1,40
<b>A</b>	469,58	457,49	359,38	599,16	801,95	422,82	482,84	163,5	553,09	367,05	467,7	420-525	700,00
<b>D</b>	7,05	7,114	4,854	7,65	9,015	6,815	7,814	5,17	5,93	5,704	6,7	6,0-7,5	10,00
<b>C</b>	45,66	67,76	16,70	48,53	31,83	41,78	52,68	33,60	57,96	10,27	40,7	36-45	60,00

**Таблица процентного соотношения пищевой и энергетической ценности по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник) детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2021-2022гг.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Норма	% отклонения от сут. нормы
<b>Завтрак</b>													
Белки:	26,195	32,74	21,12	38,06	30,66	26,44	34,3	25,03	30,4	14,56	28,0		
Жиры	24,241	20,96	16,94	38,24	22,16	28,18	37,76	24	24,7	22,54	26,0		
Углеводы	22,546	20,78	24,05	9,313	16,28	21,91	11,3	29	20,57	17,54	19,3		
Ккал	23,336	25,24	22,97	23,33	19,56	24,13	24,41	26,31	26,5	21,79	23,8	20-25	-1,4
<b>Обед:</b>													
Белки	30,974	29,92	30,81	38,49	34,57	30,3	33,1	35,48	30,83	36,35	33,1		
Жиры	36,532	36,47	43,03	21,73	34,8	29,41	18,9	38,78	32,7	27,38	32,0		
Углеводы	35,337	41,84	31,45	29,38	39,94	25,59	47,53	32,61	39,62	37,04	36,0		
Ккал	35,005	34,97	33,95	30,14	34,92	30,05	34,91	38,23	32,07	33,01	33,7	30-35	-1,7
<b>Полдник:</b>													
Белки	9,3506	3,857	9,87	7,273	8,831	10,47	8,831	8,831	6,104	4,545	7,8		
Жиры	6,5823	12,51	12,15	6,582	6,835	15,35	6,709	10,89	5	13,92	9,7		
Углеводы	8,806	15,48	10,3	8,269	9,493	11,78	9,642	11,82	7,343	10,57	10,3		
Ккал	8,9787	14,54	16,3	9,319	8,936	13,28	10,85	15,43	6,447	11,42	11,5	10-15	-0,4
<b>ИТОГО:</b>													
Белки	66,5	66,5	61,8	83,8	74,1	67,2	76,2	69,3	67,3	55,5	68,8	60-75	-30,4
Жиры	67,4	69,9	72,1	66,6	63,8	72,9	63,4	73,7	62,4	63,8	67,6	60-75	-32,0
Углеводы	66,7	78,1	65,8	47,0	65,7	59,3	68,5	73,4	67,5	65,1	65,7	60-75	-30,0
Ккал	67,3	74,7	73,2	62,8	63,4	67,5	70,2	80,0	65,0	66,2	69,0	60-75	-31,0

**Таблица по процентному распределению микроэлементов и витамина С по приемам пищи, по дням и в среднем за 10 дней в рационе питания (завтрак, обед, полдник) детей в возрасте от 7 до 11 лет, посещающих МОУ Зиминского района в 2021-2022гг.**

	I день	II день	III день	IV день	V день	VI день	VII день	VIII день	IX день	X день	В среднем за 10 дней	Сут. норма	% отклонения от сут. нормы
<b>ИТОГО:</b>												100% от суточной нормы	
<b>Ca</b>	78,1	61,9	72,0	74,7	81,5	89,1	77,0	62,1	78,4	41,1	71,6	100	-28,4
<b>Mg</b>	67,1	70,9	68,8	81,9	65,3	74,7	69,9	67,4	73,2	60,9	70,0	100	-30,0
<b>Fe</b>	70,1	68,0	74,3	60,7	75,8	54,5	77,7	94,9	59,6	76,7	71,2	100	-28,8
<b>P</b>	71,0	61,5	61,4	76,7	66,8	76,2	74,9	72,7	69,0	78,3	70,8	100	-29,2
<b>K</b>	68,2	69,6	56,5	56,6	63,6	85,6	62,8	91,0	91,0	55,0	70,0	100	-30,0
<b>I</b>	85,9	41,8	58,6	132,7	35,2	119,5	31,0	85,2	69,7	27,5	68,7	100	-31,3
<b>Se</b>	71,2	38,2	18,4	129,8	79,4	93,9	34,4	97,2	61,2	56,1	68,0	100	-32,0
<b>F</b>	63,5	63,6	51,2	97,2	76,3	78,5	61,2	75,8	78,2	50,5	69,6	100	-30,4
<b>B1</b>	67,5	65,3	68,3	65,2	60,0	71,7	70,3	79,3	68,3	62,3	67,8	100	-32,2
<b>B2</b>	82,5	53,2	69,3	73,3	64,0	79,7	92,2	78,7	80,0	43,9	71,7	100	-28,3
<b>A</b>	67,1	65,4	51,3	85,6	114,6	60,4	69,0	23,4	79,0	52,4	66,8	100	-33,2
<b>D</b>	70,5	71,1	48,5	76,5	90,2	68,2	78,1	51,7	59,3	57,0	67,1	100	-32,9
<b>C</b>	76,1	112,9	27,8	80,9	53,0	69,6	87,8	56,0	96,6	17,1	67,8	100	-32,2





**Нормы питания по дням и в среднем за 10 дней рациона питания (завтрак, обед, полдник)  
детей, посещающих МОУ Зиминского района в 2021-2022гг.**

Наименование продуктов	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	В среднем за 10 дней, г	60-75% от суточной нормы, г	Суточная норма, г
хлеб ржаной	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50,0	48-56	80
хлеб пшеничный	90	96	90	90	90	90	90	108	96	90	93,0	90-105	150
мука пшеничная	4	9	11	14		22,5			5	26	9,2	9-10,5	15
крупы, бобовые	33	63	43	5	38	33	10	56		33	31,4	27-31,5	45
макаронные			38							52	9,0	9-10,5	15
картофель	173	75	75	75	195	162	182	128	136	54	125,5	112-131	187
овощи	175	99,5	176	313	284	171	151	150	136	58	171,35	168-196	280
фрукты свежие	110	145		100	100	200	200	100	235	16	120,6	111-129,5	185
сухофрукты		10		20	20		20			20	9,0	9-10,5	15
соки натуральные	200	200	200		200	200		200	200		140,0	120-140	200
мясо говядина			91	28	119	14	79	79		76	48,6	42-49	70
субпродукты (печень говяжья)	84								100		18,4	18-21	30
курица		30		78				72		30	21,0	21-24,5	35
рыба		93	40	124		100					35,7	35-41	58
молоко	224	220	150	185		334	295	48	200	144	180	180-210	300
кисломолочная продукция	200			200	200		200		200		100	90-105	150
творог 5%		141							135	33	30,9	30-35	50
сыр	20					20	20				6	6-7	10
сметана	12,5	6		12,5	5	5			11	10	6,2	6-7	10
масло сливочное	18,5	16	28	15	13,5	32	10	15	17	25	19,0	18-21	30
масло растительное	10,5	8,5	10	10,5	10	13	10	10	16	6	10,5	9-10,5	15
яйцо	40	4		100		2	100		4	2	25,2	24-28	40
сахар	26	24,5	20	20	20	17	20	10	26	24	20,8	18-21	30
конд.изд. (без крема)		30				30					6,0	6-7	10
чай	1,5			1,5		1,5				1,5	0,6	0,6-0,7	1
какао		3							3		0,6	0,6-0,7	1
кофейный напиток			6			6					1,2	1,2-1,4	2
дрожжи										1,2	0,12	0,12-0,14	0,2
крахмал								18			1,8	1,8-2	3
соль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2,0	1,8-2	3
специи	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2	1,2-1,4	2