

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ

с. Старый Хопер

Балашовского района

Саратовской области

Н.Р. Мыльцева

Приказ № 55 от 01 .03.2024 г

Основное меню

для организации питания детей разновозрастной группы(3 – 7 лет) СП МОУ СОШ с. Старый Хопёр

ДС МОУ СОШ с. Старый Хопер «Флажок» в поселке Красная Кудрявка,

ДС «Ласточка» в с. Лесное

Балашовского района Саратовской области

2024 год

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи | Наименование блюда | | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энергети- ческая ценность | N  рецептур ы |
| Белки | Жиры | Углев  оды |
| **Завтрак** | **1 день** | | | | | | | |
| Каша «Дружба» | | 175 | 4,67 | 6,53 | 17,57 | 215,06 | 84 |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 263 |
| Бутерброд с  маслом | | 20/5 | 1,9 | 4,3 | 9,4 | 86,3 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | | 400 | 6,69 | 10,83 | 36,01 | 350,00 |  |
| **Доля потребности завтрака в**  **пищевых веществах и энергии** | | |  | 11% | 17% | 18% | 20% |  |
| **Средняя доля потребности завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | | 17% |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Яблоко | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,9 | 44 | 333 |
| **Итого за второй завтрак** | | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,9 | 44 |  |
| **Доля потребности второго**  **завтрака в пищевых веществах и энергии** | | |  | 0,7% | 0,9% | 3,1% | 2,3% |  |
| **Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | | 2% |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный  с бобовыми | | 180 | 4,8 | 5,0 | 15,7 | 138,0 | 36 |
| Рыба, тушеная в  томате с овощами | | 60 | 8,65 | 3,6 | 3,15 | 71,50 | 144 |
| Каша пшеничная  рассыпчатая | | 120 | 8,63 | 6,03 | 20,38 | 202,34 | 188 |
| Салат из белокочанной  капусты с яблоками | | 30 | 0,6 | 3,1 | 3,5 | 44,50 | 6 |
| Компот из смеси  сухофруктов | | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120,00 | 241 |
| Хлеб пшеничный | | 50 | 4,4 | 1,7 | 23,4 | 133,00 | 2 |
| **Итого за обед** | | | 640 | 28,68 | 19,43 | 94,53 | 709,34 |  |
| **Доля потребности обеда в**  **пищевых веществах и энергии** | | |  | 53% | 32% | 36% | 40% |  |
| **Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах**  **и энергии** | | | 39% |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | Пряник | 50 | 2,6 | 2,7 | 29,8 | 172,00 |  |
| Кисель витаминизированный | 200 | 1,36 | 0 | 20,95 | 116,19 | 233 |
| **Итого за полдник** | | | 250 | 3,96 | 2,7 | 50,75 | 288,19 |  |
| **Доля потребности полдника** | | |  | 7% | 5% | 21% | 16% |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **в пищевых веществах и**  **энергии** | |  |  |  |  |  |  |
| **Средняя доля потребности**  **полдника в пищевых веществах и энергии** | | 14% |  |  |  |  |  |
| **Итого за 1 день** | |  | 40 | 36 | 197 | 1399 |  |
| **Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за**  **первый день** | | 73% |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **2 день** | | | | | | |
| Каша манная  молочная жидкая | 175 | 6,1 | 7,4 | 28,3 | 198,6 | 90 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 263 |
| Бутерброд с  маслом | 20/5 | 1,9 | 4,3 | 9,4 | 86,3 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | 400 | 8,03 | 11,7 | 49,74 | 333,54 |  |
| **Доля потребности завтрака в пищевых веществах и**  **энергии** | |  | 15% | 20% | 19% | 19% |  |
| **Средняя доля потребности завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | 19% |  |  |  |  |  |
| **Второй**  **завтрак** | Сок фруктовый  (яблочный) | 100 | 0,50 | 0 | 10,10 | 42,6 | 333 |
| **Итого за второй завтрак** | |  | 0,50 | 0 | 10,10 | 42,6 |  |
| **Доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | |  | 0,9% | 0 | 3,6% | 2,3% |  |
| **Средняя доля потребности**  **второго завтрака в пищевых веществах и энергии** | | 2% |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,67 | 5,06 | 8,51 | 86,26 | 56 |
| Котлета говяжья/ соус томатный | 60/30 | 11,0 | 11,16 | 10,66 | 205,94 | 161/  228 |
| Каша пшенная  рассыпчатая | 110 | 6,86 | 5,95 | 16,86 | 180,40 | 189 |
| Огурец соленый | 30 | 1,10 | - | - | 4,8 |  |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120,00 | 241 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,4 | 1,7 | 23,4 | 133,00 | 2 |
| **Итого за обед** | | 680 | 26,63 | 23,87 | 89,83 | 730,4 |  |
| **Доля потребности обеда в**  **пищевых веществах и энергии** | |  | 46% | 40% | 35% | 41% |  |
| **Средняя доля потребности** | | 41% |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **обеда в пищевых веществах**  **и энергии** | | |  |  |  |  |  |  |
| **Полдник** | | 1.Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |  |
| 2.Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 261 |
| **Итого за полдник** | | | 250 | 5,15 | 6,50 | 54,54 | 297,82 |  |
| **Доля потребности полдника в пищевых веществах и**  **энергии** | | |  | 10% | 11% | 21% | 17% |  |
| **Средняя доля потребности**  **полдника в пищевых веществах и энергии** | | | 15% |  |  |  |  |  |
| **Итого за 2 день** | | |  | 40 | 42 | 204 | 1406 |  |
| **Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за**  **второй день** | | | 76% |  |  |  |  |  |
| **Завтрак** | **3 день** | | | | | | | |
| Каша рисовая  молочная жидкая | | 175 | 7,1 | 7,2 | 29,1 | 196,1 | 98 |
| Чай с сахаром | | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 263 |
| Бутерброд с  маслом | | 20/5 | 1,9 | 4,3 | 9,4 | 86,3 | 2 |
| **Итого за второй завтрак** | | |  | 9,12 | 11,5 | 50,54 | 331 |  |
| **Доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | |  | 14% | 19% | 19% | 18% |  |
| **Средняя доля потребности**  **второго завтрака в пищевых веществах и энергии** | | | 18% |  |  |  |  |  |
| **Второй**  **завтрак** | Банан | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 | 333 |
| **Итого за второй завтрак** | | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 |  |
| **Доля потребности второго**  **завтрака в пищевых веществах и энергии** | | |  | 3% | 1% | 7% | 5% |  |
| **Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | | 4% |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный с макаронными изделиями | | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 38 |
| Биточки куриные/соус молочный | | 70/30 | 10,21 | 10,57 | 8,75 | 151,08 | 178/220 |
| Картофель  отварной | | 110 | 2,1 | 4,51 | 13,97 | 104,50 | 204 |
| Салат из  белокочанной | | 30 | 1,7 | 3,1 | 9,3 | 43,70 | 4 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | капусты с  морковью |  |  |  |  |  |  |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120,00 | 241 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 4,4 | 1,7 | 23,4 | 133,00 | 2 |
| **Итого за обед** | | 690 | 22,27 | 22,17 | 80,23 | 651,55 |  |
| **Доля потребности обеда в**  **пищевых веществах и энергии** | |  | 41% | 37% | 32% | 36% |  |
| **Средняя доля потребности**  **обеда в пищевых веществах и энергии** | | 36% |  |  |  |  |  |
| **Полдни к** | Вафли | 50 | 2,0 | 13,0 | 33,0 | 175,00 |  |
| Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 254 |
| **Итого за полдник** | | 250 | 3,4 | 14,6 | 50,35 | 264,32 |  |
| **Доля потребности полдника в пищевых веществах и**  **энергии** | |  | 6% | 24% | 19% | 15% |  |
| **Средняя доля потребности полдника в пищевых**  **веществах и энергии** | | 16% |  |  |  |  |  |
| **Итого за 3 день** | |  | 37 | 48 | 202 | 1341 |  |
| **Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за**  **третий день** | | 74% |  |  |  |  |  |
| **4 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Запеканка пшенная с творогом | 150 | 9,4 | 8,2 | 26,1 | 215,40 | 119 |
| Соус молочный сладкий | 25 | 0,6 | 1,7 | 5,0 | 39,1 | 224 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 263 |
| Бутерброд с  маслом | 20/5 | 1,9 | 4,3 | 9,4 | 86,3 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | 400 | 12,02 | 14,2 | 52,54 | 389,44 |  |
| **Доля потребности завтрака в пищевых веществах и**  **энергии** | |  | 22% | 23% | 20% | 22% |  |
| **Средняя доля потребности**  **завтрака в пищевых веществах и энергии** | | 22% |  |  |  |  |  |
| **Второй**  **завтрак** | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,9 | 44 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,9 | 44 |  |
| **Доля потребности второго**  **завтрака в пищевых веществах и энергии** | |  | 0,7% | 0,9% | 3,1% | 2,3% |  |
| **Средняя доля потребности**  **второго завтрака в пищевых веществах и энергии** | | 2% |  |  |  |  |  |
|  | Суп крестьянский с | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Обед** | крупой(перловый) |  |  |  |  |  | 42 |
| Котлеты  рыбные/соус молочный | 70/30 | 9,65 | 3,56 | 8,14 | 105,31 | 134/221 |
| Капуста тушеная | 110 | 4,07 | 3,96 | 4,29 | 72,5 | 200 |
| Салат из свеклы и  моркови | 30 | 0,4 | 3,0 | 1,8 | 37,8 | 19 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120 | 241 |
| Хлеб | 50 | 4,4 | 1,7 | 23,4 | 133,00 | 2 |
| **Итого за обед** | | 690 | 21,97 | 18,41 | 78,31 | 581,08 |  |
| **Доля потребности обеда в пищевых веществах и**  **энергии** | |  | 41% | 31% | 30% | 33% |  |
| **Средняя доля потребности**  **обеда в пищевых веществах и энергии** | | 34% |  |  |  |  |  |
| **Полдни к** | Пряник | 50 | 2,6 | 2,7 | 29,8 | 172,00 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 20,95 | 153,92 | 248 |
| **Итого за полдник** | | 250 | 6,37 | 6,63 | 50,75 | 325,92 |  |
| **Доля потребности полдника**  **в пищевых веществах и энергии** | |  | 12% | 11% | 20% | 18% |  |
| **Средняя доля потребности полдника в пищевых**  **веществах и энергии** | | 16% |  |  |  |  |  |
| **Итого за 4 день** | |  | 41 | 40 | 191 | 1343 |  |
| **Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за**  **четвертый день** | | 74% |  |  |  |  |  |
| 5 день | | | | | | |  |
| **Завтрак** | Каша гречневая  вязкая на молоке | 175 | 6,6 | 7,9 | 26,8 | 203,6 | 86 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 263 |
| Бутерброд с  Маслом и сыром | 20/5 | 1,9 | 4,3 | 9,4 | 86,3 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | 400 | 8,62 | 12,2 | 48,24 | 338,54 |  |
| **Доля потребности завтрака в**  **пищевых веществах и энергии** | |  | 16% | 20% | 19% | 19% |  |
| **Средняя доля потребности завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | 19% |  |  |  |  |  |
| **Второй**  **завтрак** | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 | 333 |
| **Итого за второй завтрак** | |  | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 |  |
| **Доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | |  | 3% | 1% | 7,3% | 5% |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средняя доля потребности**  **второго завтрака в пищевых веществах и энергии** | | 4% |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный  клецками | 200 | 3,00 | 2,63 | 13,47 | 89,55 | 37 |
| Птица отварная/ соус молочный | 60/30 | 13,38 | 14,00 | 3,16 | 152,00 | 181/221 |
| Рис отварной | 110 | 2,70 | 4,45 | 24,79 | 128,00 | 191 |
| Салат из моркови и  яблок | 30 | 0,2 | 3,0 | 2,3 | 38,1 | 10 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120 | 241 |
| Хлеб | 50 | 4,4 | 1,7 | 23,4 | 133,00 | 2 |
| **Итого за обед** | | 680 | 25,28 | 25,23 | 72,12 | 660,25 |  |
| **Доля потребности обеда в**  **пищевых веществах и энергии** | |  | 47% | 42% | 28% | 37% |  |
| **Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах**  **и энергии** | | 38% |  |  |  |  |  |
| **Полдни к** | Вафли | 50 | 2,0 | 13,0 | 33,0 | 175,00 |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 255 |
| Итого: |  | 250 |  |  |  |  |  |
| **Итого за полдник** | |  | 3,4 | 14,6 | 50,35 | 263,32 |  |
| **Доля потребности полдника**  **в пищевых веществах и энергии** | |  | 6% | 24% | 19% | 15% |  |
| **Средняя доля потребности полдника в пищевых**  **веществах и энергии** | | 16% |  |  |  |  |  |
| **Итого за 5 день** | |  | 39 | 52 | 192 | 1357 |  |
| **Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за**  **пятый день** | | 77% |  |  |  |  |  |
| **6 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша пшеничная  молочная жидкая | 175 | 6,3 | 7,5 | 20,3 | 193,6 | 91 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 263 |
| Бутерброд с маслом | 20/5 | 1,9 | 4,3 | 9,4 | 86,3 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | 400 | 8,32 | 11,8 | 41,74 | 328,54 |  |
| **Доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии** | |  | 16% | 20% | 16% | 18% |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Средняя доля потребности завтрака в пищевых веществах и энергии** | | 18% |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Сок | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47 | 333 |
| **Итого за второй завтрак** | |  | 0,50 | 0 | 10,10 | 42,6 |  |
| **Доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | |  | 0,9% | 0 | 3,6% | 2,3% |  |
| **Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | 2% |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп крестьянский с  крупой (рис) | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 42 |
| Голубцы ленивые/соус  томатный | 60/30 | 8,39 | 7,63 | 6,54 | 136,9 | 150/228 |
| Картофель  отварной | 110 | 5,09 | 4,51 | 13,97 | 131,64 | 204 |
| Салат из моркови | 30 | 0,4 | 3,0 | 3,6 | 43,5 | 9 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120 | 241 |
| Хлеб | 50 | 4,4 | 1,7 | 23,4 | 133,00 | 2 |
| **Итого за обед** | | 680 | 21,73 | 23,03 | 88,25 | 677,51 |  |
| **Доля потребности обеда в пищевых веществах и**  **энергии** | |  | 37% | 38% | 33% | 38% |  |
| **Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах**  **и энергии** | | 36% |  |  |  |  |  |
| **Полдни к** | Пряник | 50 | 2,6 | 2,7 | 29,8 | 172,00 |  |
| Снежок | 200 | 5,4 | 2,5 | 21,6 | 158,00 | 233 |
| **Итого за полдник** | | 250 | 8,0 | 5,2 | 51,4 | 330 |  |
| **Доля потребности обеда в пищевых веществах и**  **энергии** | |  | 16% | 9% | 20% | 18% |  |
| **Средняя доля потребности**  **полдника в пищевых веществах и энергии** | | 16% |  |  |  |  |  |
| **Итого за 6 день** | |  | 39 | 40 | 198 | 1378 |  |
| **Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за**  **шестой день** | | 72% |  |  |  |  |  |
| **7 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша ячневая вязкая | 175 | 5,7 | 7,4 | 26,1 | 196,1 | 99 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 263 |
| Бутерброд с  маслом | 20/5 | 1,9 | 4,3 | 9,4 | 86,3 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | 400 | 7,72 | 11,7 | 47,54 | 330,94 |  |
| **Доля потребности завтрака**  **в пищевых веществах и энергии** | |  | 14% | 20% | 18% | 18% |  |
| **Средняя доля потребности завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | 18% |  |  |  |  |  |
| **Второй**  **завтрак** | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 |  |
| **Доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | |  | 3% | 1% | 7,3% | 5% |  |
| **Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | 4% |  |  |  |  |  |
| обед | Борщ с капустой и картофелем | 180 | 1,2 | 2,1 | 8 | 59,1 | 27 |
|  | Тефтели рыбные/  соус томатный | 60/30 | 8,45 | 5,73 | 9,92 | 123,31 | 146/228 |
|  | Макаронные  изделия отварные | 110 | 4,14 | 0,49 | 21,96 | 183,6 | 194 |
|  | Огурец соленый | 30 | 1,10 | - | - | 4,8 |  |
|  | Компот из смеси  сухофруктов 5-82 | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120 | 241 |
|  | Хлеб | 50 | 4,4 | 1,7 | 23,4 | 133,00 | 2 |
| **Итого за обед** | | 660 | 20,89 | 22,37 | 91,68 | 623,81 |  |
| **Доля потребности обеда в пищевых веществах и**  **энергии** | |  | 37% | 37% | 35% | 34% |  |
| **Средняя доля потребности**  **обеда в пищевых веществах и энергии** | | 35% |  |  |  |  |  |
| **Полдни к** | Печенье | 50 | 3,75 | 4,9 | 37,2 | 208,5 |  |
| Чай с молоком | 200 | 1,40 | 1,60 | 17,34 | 89,32 | 261 |
| **Итого за полдник** | | 250 | 5,15 | 6,50 | 54,54 | 297,82 |  |
| **Доля потребности полдника**  **в пищевых веществах и энергии** | |  | 10% | 11% | 21% | 17% |  |
| **Средняя доля потребности полдника в пищевых**  **веществах и энергии** | | 15% |  |  |  |  |  |
| **Итого за 7 день** | |  | 39 | 37 | 179 | 1347 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за**  **седьмой день** | | 72% |  |  |  |  |  |
| **8 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Запеканка рисовая  с творогом | 150 | 9,4 | 8,2 | 26,1 | 245,40 | 120 |
| Соус молочный  сладкий | 25 | 0,6 | 1,7 | 5,0 | 39,1 | 224 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 263 |
| Хлеб с маслом | 20/5 | 1,67 | 3,83 | 9,83 | 81,5 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | 400 | 11,79 | 13,73 | 52,97 | 414,64 |  |
| **Доля потребности завтрака в пищевых веществах и**  **энергии** | |  | 22% | 23% | 20% | 23% |  |
| **Средняя доля потребности**  **завтрака в пищевых веществах и энергии** | | 22% |  |  |  |  |  |
| **Второй завтрак** | Яблоко | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 44 | 333 |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого за второй завтрак** | | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,8 | 44 |  |
| **Доля потребности второго**  **завтрака в пищевых веществах и энергии** | |  | 0,7% | 0,9% | 3,1% | 2,3% |  |
| **Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | 2% |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп картофельный  с бобами | 200 | 1,87 | 3,11 | 10,89 | 73,03 | 36 |
| Котлеты  куриные/соус томатный | 60/30 | 11,21 | 10,57 | 8,75 | 152,08 | 178/228 |
| Салат из свеклы и  моркови | 30 | 0,4 | 3,0 | 1,8 | 37,8 | 19 |
| Каша ячневая  рассыпчая с луком | 110 | 3,24 | 7,31 | 18,35 | 146,18 | 190 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120 | 241 |
| Хлеб | 50 | 4,4 | 1,7 | 23,4 | 133,00 | 2 |
| **Итого за обед** | | 680 | 22,72 | 25,69 | 91,59 | 662,09 |  |
| **Доля потребности обеда в**  **пищевых веществах и энергии** | |  | 40% | 40% | 35% | 37% |  |
| **Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах**  **и энергии** | | 37% |  |  |  |  |  |
| **Полдни к** | Вафли | 50 | 2,0 | 13,0 | 33,0 | 175,00 | 332 |
| Кофейный напиток | 200 | 1,4 | 1,6 | 17,35 | 89,32 | 254 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Итого за полдник** | | 250 | 3,4 | 14,6 | 51,35 | 264,35 |  |
| **Доля потребности полдника в пищевых веществах и**  **энергии** | |  | 6% | 24% | 20% | 15% |  |
| **Средняя доля потребности**  **полдника в пищевых веществах и энергии** | | 16% |  |  |  |  |  |
| **Итого за 8 день** | |  | 39 | 62 | 196 | 1384 |  |
| **Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за**  **всьмой день** | | 77% |  |  |  |  |  |
| **9 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Суп молочный с макаронными  изделиями | 175 | 5,4 | 7,9 | 20,5 | 159,7 | 44 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 263 |
| Хлеб с маслом | 20/5 | 1,67 | 3,83 | 9,83 | 81,5 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | 400 | 7,19 | 11,73 | 42,37 | 289,84 |  |
| **Доля потребности завтрака в пищевых веществах и**  **энергии** | |  | 14% | 20% | 17% | 18% |  |
| **Средняя доля потребности**  **завтрака в пищевых веществах и энергии** | | 18% |  |  |  |  |  |
| **Второй**  **завтрак** | Банан | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 |  |
| **Итого за второй завтрак** | | 100 | 1,50 | 0,50 | 21 | 95 |  |
| **Доля потребности второго**  **завтрака в пищевых веществах и энергии** | |  | 3% | 1% | 7,3% | 5% |  |
| **Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | 4% |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп крестьянский с  крупой (пшеничка) | 200 | 1,85 | 6,19 | 12,34 | 112,47 | 42 |
| Биточки  рыбные/соус молочный | 60/30 | 9,65 | 3,56 | 8,14 | 103,31 | 134/221 |
| Пюре из гороха | 110 | 11,6 | 2,57 | 15,43 | 165,00 | 108 |
| Салат из  белокочанной капусты с яблоками | 30 | 0,6 | 3,1 | 3,5 | 44,5 | 6 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120 | 241 |
| Хлеб | 50 | 4,4 | 1,7 | 23,4 | 133,00 | 2 |
| **Итого за обед** | | 680 | 29,7 | 17,12 | 91,24 | 678,28 |  |
| **Доля потребности обеда в**  **пищевых веществах и энергии** | |  | 55% | 29% | 39% | 38% |  |
| **Средняя доля потребности** | | 40% |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **обеда в пищевых веществах**  **и энергии** | |  |  |  |  |  |  |
| **Полдни к** | Пряник | 50 | 2,6 | 2,7 | 34,8 | 172,00 |  |
| Какао с молоком | 200 | 3,77 | 3,93 | 25,95 | 153,92 | 248 |
| **Итого за полдник** | | 250 | 6,37 | 6,63 | 60,75 | 325,92 |  |
| **Доля потребности полдника в пищевых веществах и**  **энергии** | |  | 12% | 11% | 23% | 18% |  |
| **Средняя доля потребности**  **полдника в пищевых веществах и энергии** | | 16% |  |  |  |  |  |
| **Итого за 9 день** | |  | 45 | 39 | 205 | 1386 |  |
| **Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за**  **девятый день** | | 78% |  |  |  |  |  |
| **10 день** | | | | | | | |
| **Завтрак** | Каша пшенная  молочная жидкая | 175 | 6,2 | 7,9 | 26,4 | 200,60 | 96 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0 | 12,04 | 48,64 | 263 |
| Хлеб с маслом | 20/5 | 1,67 | 3,83 | 9,83 | 81,50 | 2 |
| **Итого за завтрак** | | 400 | 7,99 | 11,73 | 48,27 | 330,74 |  |
| **Доля потребности завтрака**  **в пищевых веществах и энергии** | |  | 15% | 20% | 19% | 19% |  |
| **Средняя доля потребности завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | 19% |  |  |  |  |  |
| **Второй**  **завтрак** | Сок | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 42 |  |
| **Итого за второй завтрак** | |  | 0,50 | 0 | 10,10 | 42 |  |
| **Доля потребности второго**  **завтрака в пищевых веществах и энергии** | |  | 0,9% | 0 | 3,6% | 2,3% |  |
| **Средняя доля потребности второго завтрака в пищевых**  **веществах и энергии** | | 2% |  |  |  |  |  |
| **Обед** | Суп крестьянский с перловой крупой | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 89,27 | 38 |
| Птица отварная/ соус молочный | 60/30 | 10,38 | 12,00 | 3,16 | 152,00 | 181/221 |
| Салат из моркови и  яблок | 30 | 0,2 | 3,0 | 2,3 | 38,1 | 10 |
| Макаронные  изделия отварные | 110 | 4,14 | 0,49 | 21,96 | 163,6 | 194 |
| Компот из смеси  сухофруктов | 200 | 1,6 | 0 | 28,4 | 120 | 241 |
| Хлеб | 50 | 4,4 | 1,7 | 23,4 | 133,00 | 2 |
| **Итого за обед** | | 680 | 25,98 | 22,99 | 96,63 | 692,97 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Доля потребности обеда в**  **пищевых веществах и энергии** | |  | 48% | 38% | 37% | 39% |  |
| **Средняя доля потребности обеда в пищевых веществах**  **и энергии** | | 40% |  |  |  |  |  |
| **Полдни к** | Вафли | 50 | 2,0 | 13,0 | 33,0 | 175,00 |  |
| Кисель из концентрата плодового или  ягодного | 200 | 1,36 | 0 | 29,02 | 116,19 | 248 |
| **Итого за полдник** | | 250 | 3,6 | 13,0 | 54,02 | 291,19 |  |
| **Доля потребности полдника**  **в пищевых веществах и энергии** | |  | 7% | 22% | 20% | 16% |  |
| **Средняя доля потребности**  **полдника в пищевых веществах и энергии** | | 16% |  |  |  |  |  |
| **Итого за 10 день** | |  | 41 | 49 | 199 | 1357 |  |
| **Общая доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии за**  **десятый день** | | 79% |  |  |  |  |  |
| **Среднее значение за период** | | 75% | 40,5 | 45 | 196 | 1350 |  |