

УТВЕРЖДАЮ:

ИП Кругликова Н.В.

Кругликова Н.В. Директор

«01» Сентября 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ СОШ № 5

Кертес О.Д.

«01» Сентября 2023 г.



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ  
С 12 ЛЕТ И СТАРШЕ**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы									
		Б				В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe							
		Б	Ж	У															
<b>Завтрак</b>																			
Морковь припущенная 7.14а	150	2.1	3.1	11.1	82	0.1	0.08	2	83.1	88	61.1	1.2							
Сок вишневым 11.2	200	1.1		20	94	0.02	0.014	0.02	34	12	36	0.6							
Фрукты Т.К-338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9	2.2							
<b>ИТОГО:</b>		3.6	3.5	40.9	223	0.15	10.094	2.02	133.1	111	106.1	4							
<b>Обед</b>																			
Салат из свеклы с солеными огурцами Т.К-55	100	1.42	6.02	6.27	85	0.029	5.95		30.72	39.49	18.62	1.06							
Щи из с вежей капусты с картофелем Т.К-88	250	1.76	4.95	7.9	89.75	0.057	15.77		49.25	49	22.12	0.82							
Картофель отварной с раст.маслом ТК-310	180	3.43	5.18	27.61	202.14	0.18	2.52		17.56	95.67	35.19	1.38							
Сок фруктовый ТК-389	200	0.6		42.2	96.21	0.05	3.15		46	19.25	6.89	0.59							
<b>ИТОГО:</b>		7.21	16.15	83.98	473.1	0.316	27.39	0	143.53	203.41	82.82	3.85							
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		10.81	19.65	124.88	696.1	0.466	37.484	2.02	276.63	314.41	188.9	7.85							
<b>Полдник</b>																			
Напиток из плодов шиповника 11.146	200	0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10		21.34	3.44	3.44	0.63							
<b>ИТОГО:</b>		0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10	0	21.34	3.44	3.44	0.63							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		11.48	19.92	145.6	784.3	0.478	47.484	2.02	297.97	317.85	192.4	8.48							

День 2

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы									
		У				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe							
		Б	Ж	У															
<b>Завтрак</b>																			
Кукуруза консервированная Т.К-133	100	2.86	2.45	5.33	55.5	0.021	9.66	0.06	60.8	20	0.71								
Чай с лимоном	200/15/7	0.3	0.1	15.2	59	0.004	0.029	0.0006	7.8	9.7	5.2								
Фрукты Яблоко Т.К-338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9								
<b>ИТОГО:</b>		<b>3.56</b>	<b>2.95</b>	<b>30.33</b>	<b>161.5</b>	<b>0.055</b>	<b>19.689</b>	<b>0.0606</b>	<b>24.02</b>	<b>81.5</b>	<b>34.2</b>	<b>3.81</b>							
<b>Обед</b>																			
Салат из белокочанной капусты с морковью Т.К-45	100	1.31	3.24	6.46	60.4	0.022	17.09		24.97	28.3	15.09	0.46							
Суп картофельный ТК-104	250	10.1	7.3	46.26	106	0.1	9.6		24.36		24.12	0.96							
Компот из изюма и кураги 11.7	200	0.7		30.3	126	0.03	0.004	0.06	24.7	27.6	14.7	0.6							
<b>ИТОГО:</b>		<b>12.11</b>	<b>10.54</b>	<b>83.02</b>	<b>292.4</b>	<b>0.152</b>	<b>26.694</b>	<b>0.06</b>	<b>74.03</b>	<b>55.9</b>	<b>53.91</b>	<b>2.02</b>							
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>15.67</b>	<b>13.49</b>	<b>113.35</b>	<b>453.9</b>	<b>0.207</b>	<b>46.383</b>	<b>0.1206</b>	<b>98.05</b>	<b>137.4</b>	<b>88.11</b>	<b>5.83</b>							
<b>Полдник</b>																			
Сок абрикосовый 11.3	200	1.1		20	94	0.02	14.8	0.02	0.4	36	12	0.6							
<b>ИТОГО:</b>		<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>94</b>	<b>0.02</b>	<b>14.8</b>	<b>0.02</b>	<b>0.4</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>0.6</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>16.77</b>	<b>13.49</b>	<b>133.35</b>	<b>547.9</b>	<b>0.227</b>	<b>61.183</b>	<b>0.1406</b>	<b>98.45</b>	<b>173.4</b>	<b>100.1</b>	<b>6.43</b>							

3

День 3

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы								
		Б				У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
		Б	Ж	У														
<b>Завтрак</b>																		
Винегрет овощной 8.12	70	1.1	5	6.2	81	0.4	0.009		234.9	281.2	149.5	6.2						
Чай с сахаром Т.К-376	200	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28						
Фрукты Т.К-338	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9	2.2						
<b>ИТОГО:</b>		<b>1.57</b>	<b>5.42</b>	<b>31</b>	<b>188</b>	<b>0.43</b>	<b>10.039</b>	<b>0</b>	<b>262</b>	<b>295</b>	<b>159.9</b>	<b>8.68</b>						
<b>Обед</b>																		
Салат из свежих огурцов Т.К-20	100	0.75	6.01	2.34	56	0.028	4.69		22.32	39.59	131.9	0.57						
Щи из свежей капусты вегет. 1.2а	350	2.5	6.3	11.2	112	0.3	25.9			70.3	38.3	1.2						
Пюре из цветной капусты 7.21	200	3.3	7.1	5.6	101	0.13	0.009	0.4	41.3	67.8	23.7	1.8						
Компот из свежих яблок 11.5	200	0.2	0.2	25.8	103	0.02	6	0.003	15.5	6.6	6.7	1.4						
<b>ИТОГО:</b>		<b>6.75</b>	<b>19.61</b>	<b>44.94</b>	<b>372</b>	<b>0.478</b>	<b>36.599</b>	<b>0.403</b>	<b>79.12</b>	<b>184.29</b>	<b>200.6</b>	<b>4.97</b>						
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>8.32</b>	<b>25.03</b>	<b>75.94</b>	<b>560</b>	<b>0.908</b>	<b>46.638</b>	<b>0.403</b>	<b>341.12</b>	<b>479.29</b>	<b>360.5</b>	<b>13.65</b>						
<b>Полдник</b>																		
Сок яблочный 11.1	200	1		18.2	76	0.02	0.004		14	14	8	2.8						
<b>ИТОГО:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18.2</b>	<b>76</b>	<b>0.02</b>	<b>0.004</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2.8</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>9.32</b>	<b>25.03</b>	<b>94.14</b>	<b>636</b>	<b>0.928</b>	<b>46.642</b>	<b>0.403</b>	<b>355.12</b>	<b>493.29</b>	<b>368.5</b>	<b>16.45</b>						

День 4

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг			Микроэлементы						
		Б		Ж		У	В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
		Б	Ж												
<b>Завтрак</b>															
Пюре из моркови и яблок м.у. 7.22	200	0.9	0.34	11.9	72	0.05	0.123	0.002	46.8	41					2
Сок яблочный м.у. 11.1	200	1		18.2	76	0.02	0.004		14	14					2.8
Фрукты Т.К.-338	200	0.4	0.4	9.8	94	0.03	10		16	11					2.2
<b>ИТОГО:</b>		<b>2.3</b>	<b>0.74</b>	<b>39.9</b>	<b>242</b>	<b>0.1</b>	<b>10.127</b>	<b>0.002</b>	<b>76.8</b>	<b>66</b>	<b>17</b>				<b>7</b>
<b>Обед</b>															
Салат из свежих огурцов с раст.маслом 8.5а	70	0.43	9.72	1.09	93	0.2	0.665		152.95	280.14					3.99
Борщ с капустой вегетер. м.у. 1.1	350	2.6	8.6	17.5	155.8	0.2	48	2.8	95	96.6					1.6
Капуста тушенная Т.К - 139	180	3.67	6.62	4.38	138.6	0.054	30.74		105.75	73.24					
Компот из яблок Т.К - 342	200	0.16	0.16	27.89	114.6	0.18	0.9		14.18	4.4					0.95
<b>ИТОГО:</b>		<b>6.86</b>	<b>25.1</b>	<b>50.86</b>	<b>502</b>	<b>0.634</b>	<b>80.305</b>	<b>2.8</b>	<b>367.88</b>	<b>454.38</b>	<b>155.4</b>	<b>6.54</b>			
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>9.16</b>	<b>25.84</b>	<b>90.76</b>	<b>744</b>	<b>0.734</b>	<b>90.432</b>	<b>2.802</b>	<b>444.68</b>	<b>520.38</b>	<b>172.4</b>	<b>13.54</b>			
<b>Полдник</b>															
Напиток из плодов шиповника 11.146	200	0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10		21.34	3.44					0.63
<b>ИТОГО:</b>		<b>0.67</b>	<b>0.27</b>	<b>20.72</b>	<b>88.2</b>	<b>0.012</b>	<b>10</b>	<b>0</b>	<b>21.34</b>	<b>3.44</b>	<b>3.44</b>	<b>0.63</b>			
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>9.83</b>	<b>26.11</b>	<b>111.48</b>	<b>832.2</b>	<b>0.746</b>	<b>100.43</b>	<b>2.802</b>	<b>466.02</b>	<b>523.82</b>	<b>175.8</b>	<b>14.17</b>			

День 5

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг				Минералы, мг									
		Б Ж У				B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe							
		Б	Ж	У															
<b>Завтрак</b>																			
Овощи натуральные соленые	100	0.8	0.01	1.7	10	0.02	0.35		23	24	14								0.6
Т.К.-70																			
Картофель отварной с раст.маслом	180	3.43	5.18	27.61	202.14	0.18	2.52		17.56	95.67	35.19								1.38
Т.К-310																			
Чай с сахаром	200/15	0.2		15	57	0.001	0.001		5	8.2	4.4								0.8
Т.К-338																			
Фрукты Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9								2.2
Т.К-338																			
<b>ИТОГО:</b>		4.83	5.59	54.11	316.14	0.231	12.871	0.0005	61.56	138.87	62.59								4.98
<b>Обед</b>																			
Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	1.1	6.07	3.74	74.1	0.056	57.45		22.7	22.29	15.62								7.76
Т.К-27																			
Свекольник	250	0.82	5.12	11.6	101.4	0.05	10.07	0.012	28.92	70.4	26.11								1.22
Т.К-43																			
Компот из смеси сухофруктов	200			3.54	140	0.01	0.4	0.2	25.2	29.6	19.4								0.6
Т.К-389																			
Сок фруктовый	200	0.4		18.2	125	0.03	4	0.01	48	37	15								0.4
Т.К-338																			
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10		16	11	9								2.2
Т.К-338																			
Фрукты		2.72	11.59	46.88	487.5	0.176	81.92	0.222	140.82	170.29	85.13								12.18
Т.К-338																			
<b>ИТОГО:</b>		7.55	17.18	100.99	803.64	0.407	94.791	0.2225	202.38	309.16	147.7								17.16
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>																			
<b>Полдник</b>																			
Сок вишневый	200	1.1		20	94	0.02	0.014	0.02	34	12	36								0.6
Т.К-338																			
Сок вишневый		1.1	0	20	94	0.02	0.014	0.02	34	12	36								0.6
Т.К-338																			
<b>ИТОГО:</b>		8.65	17.18	120.99	897.64	0.427	94.805	0.2425	236.38	321.16	183.7								17.76
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																			

6

ДЕНЬ 6

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	Витамины, мг'			Микроэлементы											
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe								
													Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>																				
Дблики печенье ТК - 372	100	0.36	0.34	35.68	142.66	0.026	4.6		16.53	10.13	8.26	2.02								
Салат из свеклы, яблоу, чернослива с раст.маслом	70	1.1	4.8	11.5	94	0.1	0.0006		295.5	332.9	231.2	11.2								
3.6																				
Чай с сахаром	200/15	0.2		15	57	0.001	0.001	0.0005	5	8.2	4.4	0.8								
Мандарин с сахаром	115	0.8	0.2	22.5	98	0.6	0.038		156	17	11	0.1								
<b>ИТОГО:</b>		<b>2.46</b>	<b>5.34</b>	<b>84.68</b>	<b>391.66</b>	<b>0.727</b>	<b>4.6396</b>	<b>0.0005</b>	<b>473.03</b>	<b>368.23</b>	<b>254.9</b>	<b>14.12</b>								
<b>Обед</b>																				
Салат из квашеной капусты с реп. луком Т.К - 47	100	1.7	5	8.45	85.7	0.022	19.81		52.24	33.95	16.01	0.66								
Суп картофельный ТК-104	250	10.1	7.3	46.26	106	0.1	9.6		24.36		24.12	0.96								
Картофель тушеный Т.К. -142	150	3.91	15.1	27.18	216	0.18	23.96	0.03	39.06	106.87	37.75	1.44								
Компот из смеси сухофруктов Т.К - 349	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.016	0.72		32.48	23.44	17.46	0.7								
<b>ИТОГО:</b>		<b>16.37</b>	<b>27.49</b>	<b>113.9</b>	<b>540.5</b>	<b>0.318</b>	<b>54.09</b>	<b>0.03</b>	<b>148.14</b>	<b>164.26</b>	<b>95.34</b>	<b>3.76</b>								
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>18.83</b>	<b>32.83</b>	<b>198.58</b>	<b>932.16</b>	<b>1.045</b>	<b>58.73</b>	<b>0.0305</b>	<b>621.17</b>	<b>532.49</b>	<b>350.2</b>	<b>17.88</b>								
<b>Полдник</b>																				
Сок яблочный	200	1		18.2	76	0.02	0.004		14	14	8	2.8								
<b>ИТОГО:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18.2</b>	<b>76</b>	<b>0.02</b>	<b>0.004</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2.8</b>								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>19.83</b>	<b>32.83</b>	<b>216.78</b>	<b>1008.16</b>	<b>1.065</b>	<b>58.734</b>	<b>0.0305</b>	<b>635.17</b>	<b>546.49</b>	<b>358.2</b>	<b>20.68</b>								

42

День 7

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг			Микроэлементы										
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	P	Mg	Fe							
<b>Завтрак</b>																			
Морковь припущенная 7.14а	150	2.1	3.1	11.1	82	0.1	0.08	2	83.1	88	61.1	1.2							
Чай с сахаром ТК-376	200	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28							
<b>ИТОГО:</b>		<b>2.17</b>	<b>3.12</b>	<b>26.1</b>	<b>142</b>	<b>0.1</b>	<b>0.11</b>	<b>2</b>	<b>94.2</b>	<b>90.8</b>	<b>62.5</b>	<b>1.48</b>							
<b>Обед</b>																			
Салат витаминный (2 вариант) ТК-49	100	1.57	6.02	8.79	95.7	0.051	3.29		31.96	33.86	16.63	0.57							
Борщ с капустой вегетер. м.у. 1.1	350	2.6	8.6	17.5	155.8	0.2	48	2.8	95	96.6	19.6	1.6							
Картофель тушеный Т.К. -142	150	3.91	15.1	27.18	216	0.18	23.96	0.03	39.06	106.87	37.75	1.44							
Напиток из шиповника ТК-388	200	0.67	0.27	20.72	88.2	0.012	10		21.34	3.44	3.44	0.63							
<b>ИТОГО:</b>		<b>8.75</b>	<b>29.99</b>	<b>74.19</b>	<b>555.7</b>	<b>0.443</b>	<b>85.25</b>	<b>2.83</b>	<b>187.36</b>	<b>240.77</b>	<b>77.42</b>	<b>4.24</b>							
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>10.92</b>	<b>33.11</b>	<b>100.29</b>	<b>697.7</b>	<b>0.543</b>	<b>85.36</b>	<b>4.83</b>	<b>281.56</b>	<b>331.57</b>	<b>139.9</b>	<b>5.72</b>							
<b>Полдник</b>																			
Сок вишневый 11.2	200	1.1		20	94	0.02	0.014	0.02	34	12	36	0.6							
<b>ИТОГО:</b>		<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>94</b>	<b>0.02</b>	<b>0.014</b>	<b>0.02</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>36</b>	<b>0.6</b>							
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>12.02</b>	<b>33.11</b>	<b>120.29</b>	<b>791.7</b>	<b>0.563</b>	<b>85.374</b>	<b>4.85</b>	<b>315.56</b>	<b>343.57</b>	<b>175.9</b>	<b>6.32</b>							

8



День 8

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества,				Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы						
		Б		Ж			У		В1	С	А	Р	Са	Mg	Kc		
		Б	Ж	У	В1		С	А								Р	Са
<b>Завтрак</b>																	
Иерн кабыкочы	100	2.73	7.18	14.54		133.8	0.038	4.67				90.93	55.8	18.1	0.74		
Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2		62		2.83				14.2	4.4	2.4	0.36		
Фрукты	100	0.4	0.4	9.8		47	0.03	10				16	11	9	2.2		
<b>ИТОГО:</b>		<b>3.26</b>	<b>7.6</b>	<b>39.54</b>		<b>242.8</b>	<b>0.068</b>	<b>17.5</b>	<b>0</b>			<b>121.13</b>	<b>71.2</b>	<b>29.5</b>	<b>3.3</b>		
<b>Обед</b>																	
Овощи натуральные (номидор)	100	0.7	0.1	1.9		12	0.029	10.83				10.64	19.1	10.47	0.5		
Рассольник домашний	250	5.03	11.3	32.28		149.6	0.09	8.37				29.15	56.72	38.68	0.85		
Капуста белокочанная тушеная	150	3.7	12.9	10.5		168	0.1	84.2	0.001			95.5	67.4	33.8	1.2		
Сок фруктовый	200	0.4		18.2		125	0.03	4	0.01			48	37	15	0.4		
<b>ИТОГО:</b>		<b>9.83</b>	<b>24.3</b>	<b>62.88</b>		<b>454.6</b>	<b>0.249</b>	<b>107.4</b>	<b>0.011</b>			<b>183.29</b>	<b>180.22</b>	<b>97.95</b>	<b>2.95</b>		
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>13.09</b>	<b>31.9</b>	<b>102.42</b>		<b>697.4</b>	<b>0.317</b>	<b>124.9</b>	<b>0.011</b>			<b>304.42</b>	<b>251.42</b>	<b>127.5</b>	<b>6.25</b>		
<b>Полдник</b>																	
Сок абрикосовый	200	1.1		20		94	0.02	14.8	0.02			0.4	36	12	0.6		
<b>ИТОГО:</b>		<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>20</b>		<b>94</b>	<b>0.02</b>	<b>14.8</b>	<b>0.02</b>			<b>0.4</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>0.6</b>		
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>14.19</b>	<b>31.9</b>	<b>122.42</b>		<b>791.4</b>	<b>0.337</b>	<b>139.7</b>	<b>0.031</b>			<b>304.82</b>	<b>287.42</b>	<b>139.5</b>	<b>6.85</b>		

День 9

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества,				Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы							
		Б Ж У					В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
		Б	Ж	У	У													
<b>Завтрак</b>																		
Морковь тушенная с черносливом Т.К - 245 д/с	100	1.6	3.71	19.16	116.9	0.03	3.456	0.16	37.9	28.83	39	1.05						
Чай с сахаром ТК-376	200	0.07	0.02	15	60		0.03		11.1	2.8	1.4	0.28						
Апельсин с сахаром ТК-341	115	0.9	0.2	23.1	103	0.04	0.06		35	23	13	0.3						
<b>ИТОГО:</b>		<b>2.57</b>	<b>3.93</b>	<b>57.26</b>	<b>279.9</b>	<b>0.07</b>	<b>3.546</b>	<b>0.16</b>	<b>84</b>	<b>54.63</b>	<b>53.4</b>	<b>1.63</b>						
<b>Обед</b>																		
Салат из сырых овощей Т.К - 29	100	1.09	6.04	3.77	73.9	0.031	13.21		25.42	35.62	18.38	0.66						
Борщ с капустой вегетер. м.у. 1.1	350	2.6	8.6	17.5	155.8	0.2	48	2.8	95	96.6	19.6	1.6						
Рагу из овощей с маслом раст. Т.К - 143	180	3.36	18.63	14.74	203	0.19	5.23		38.4	79.29	16.54	0.59						
Кисель из сока плодового Т.К - 359	200	0.31		39.4	160	0.012	2.4		22.46	18.5	7.26	0.19						
<b>ИТОГО:</b>		<b>7.36</b>	<b>33.27</b>	<b>75.41</b>	<b>592.7</b>	<b>0.433</b>	<b>68.84</b>	<b>2.8</b>	<b>181.28</b>	<b>230.01</b>	<b>61.78</b>	<b>3.04</b>						
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>9.93</b>	<b>37.2</b>	<b>132.67</b>	<b>872.6</b>	<b>0.503</b>	<b>72.386</b>	<b>2.96</b>	<b>265.28</b>	<b>284.64</b>	<b>115.2</b>	<b>4.67</b>						
<b>Полдник</b>																		
Сок яблочный 11.1	200	1		18.2	76	0.02	0.004		14	14	8	2.8						
<b>ИТОГО:</b>		<b>1</b>	<b>0</b>	<b>18.2</b>	<b>76</b>	<b>0.02</b>	<b>0.004</b>	<b>0</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>8</b>	<b>2.8</b>						
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>10.93</b>	<b>37.2</b>	<b>150.87</b>	<b>948.6</b>	<b>0.523</b>	<b>72.39</b>	<b>2.96</b>	<b>279.28</b>	<b>298.64</b>	<b>123.2</b>	<b>7.47</b>						

День 10

Наименование блюда	Выход блюд	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность ккал	Витамины, мг				Микроэлементы										
		Б	Ж	У		В1	С	А	Р	Са	Mg	Fe								
													Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>																				
Пюре из секлы и яблок 7.12а	200	2.2	2.6	15.8	97	0.03	0.007	0.02	47.1	50.3	25.9	2.3								
Чай с лимоном Т.К-377	200/7	0.13	0.02	15.2	62		2.83		14.2	4.4	2.4	0.36								
Груша ТК-338	100	0.4	0.3	10.3	47	0.02	0.05		19	16	12	2.3								
<b>ИТОГО:</b>		<b>2.73</b>	<b>2.92</b>	<b>41.3</b>	<b>206</b>	<b>0.05</b>	<b>2.887</b>	<b>0.02</b>	<b>80.3</b>	<b>70.7</b>	<b>40.3</b>	<b>4.96</b>								
<b>Обед</b>																				
Винегрет овощной с репчатым луком Т.К- 67	100	1.4	10.04	7.29	105	0.044	9.63		31.23	43.27	19.52	0.82								
Суп картофельный ТК-104	250	10.1	7.3	46.26	106	0.1	9.6		24.36		24.12	0.96								
Пюре из цветной капусты 7.21	200	3.3	7.1	5.6	101	0.13	0.009	0.4	41.3	67.8	23.7	1.8								
Компот из кураги Т.К - 348	200	0.78	0.046	27.63	114.8	0.016	0.6		32.32	21.9	17.56	0.48								
Фрукты Т.К -338	200	0.8	0.8	19.6	94	0.03	10		16	11	9	2.2								
<b>ИТОГО:</b>		<b>16.38</b>	<b>25.286</b>	<b>106.38</b>	<b>520.8</b>	<b>0.32</b>	<b>29.839</b>	<b>0.4</b>	<b>145.21</b>	<b>143.97</b>	<b>93.9</b>	<b>6.26</b>								
<b>ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД:</b>		<b>19.11</b>	<b>28.206</b>	<b>147.68</b>	<b>726.8</b>	<b>0.37</b>	<b>32.726</b>	<b>0.42</b>	<b>225.51</b>	<b>214.67</b>	<b>134.2</b>	<b>11.22</b>								
<b>Полдник</b>																				
Сок абрикосовый 11.3	200	1.1		20	94	0.02	14.8	0.02	0.4	36	12	0.6								
<b>ИТОГО:</b>		<b>1.1</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>94</b>	<b>0.02</b>	<b>14.8</b>	<b>0.02</b>	<b>0.4</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>0.6</b>								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>20.21</b>	<b>28.206</b>	<b>167.68</b>	<b>820.8</b>	<b>0.39</b>	<b>47.526</b>	<b>0.44</b>	<b>225.91</b>	<b>250.67</b>	<b>146.2</b>	<b>11.82</b>								

Р/И

Пищевая и энергетическая ценность за 10 дней школьников с 11-ти лет и старше

Название пищевых веществ	Усредненная потребность в пищевых	Фактическое выполнение по меню по дням (70%)										Итого за 10 дней	Среднее в день	Нормы в день	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Белки (г)		11.48	16.7	9.32	9.83	8.65	19.83	17.02	14.19	10.94	10.94	30.21	30.21		
Жиры (г)		19.92	13.4	25.03	26.11	17.18	32.83	33.11	11.0	37.2	37.2	36.106	36.106		
Углеводы		145.6	133.3	94.14	111.48	120.99	216.78	120.29	122.42	150.87	150.87	167.08	167.08		
Энергетическая ценность(ккал)		784.3	547.9	636	832.2	897.64	1008.16	791.7	791.4	948.6	948.6	820.8	820.8		
Витамин В-1 (мг)		0.478	0.227	0.9	0.74	0.427	1.06	0.563	0.337	0.521	0.521	0.19	0.19		
Витамин С (мг)		47.4	61.2	46.642	100.43	94.8	58.73	85.37	139.7	72.39	72.39	47.52	47.52		
Витамин А (мг рет.экв)		2.02	0.14	0.403	2.8	0.242	0.03	4.85	0.031	2.96	2.96	0.44	0.44		
Кальций (мг)		297.9	98.45	355.12	466.02	236.3	635.17	315.56	304.8	279.28	279.28	225.91	225.91		
Фосфор (мг)		317.8	173.4	493.29	523.82	321.16	546.49	343.57	287.4	298.6	298.6	250.67	250.67		
Магний (мг)		192.4	100.1	368.5	175.8	183.7	358.2	175.9	139.5	123.2	123.2	146.2	146.2		
Железо (мг)		8.48	6.43	16.45	14.17	17.76	20.68	6.32	6.85	7.47	7.47	11.82	11.82		

192