

УТВЕРЖДАЮ:

ООО « АРКАДА »

Л.С.Сафарян

« _____ » 2026г.



СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ _____

« _____ » _____

ОСНОВНОЕ Меню 10-ти дневное

приготавливаемых блюд для питания детей 7-11 лет в пришкольном лагере

С использованием :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва «Дели плюс» 2017г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОО ВПО ППТУ), Тутельян В.А. 2017г (ГУУ НИИ питания РАМН);

Сборник рецептур и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Москва 2022г под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна; Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Город Алушта 2026г

Основное меню для детей 1-4 классов

Основное меню для детей 1-4 классов												
День 1												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.			
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					Энергетическая ценность, ккал.		
Завтрак												
224/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	160	16,66	15,79	39,53	418,29	1,28	274,42	43,12	1,07		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
54-3тн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42		
	Итого завтрак:	500	19,4	16,48	72,27	570,80	15,13	304,41	65,96	4,53		
Обед												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89		
286/2016	Плов из говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00	0,34	28,92	42,66	2,86		
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
	Итого обед:	850,00	29,05	27,00	107,12	789,85	52,83	133,40	117,08	11,21		
	Всего за день :	1350	48,49	43,48	179,39	1360,65	67,96	437,81	183,04	15,74		
День 2												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.			
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					Энергетическая ценность, ккал.		
Завтрак												
711/2011	Свежая тушеная	60	1,12	3,01	5,83	54,24	0,75	26,27	11,20	0,80		
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	7,01		
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
	Итого завтрак:	570	19,67	19,96	111,67	654,54	78,33	214,67	88,41	13,75		
Обед												
47/2015	Салат из квашеной капусты	60	0,96	3,06	1,95	40,61	11,89	31,34	9,61	0,40		
122/2016	Рассольник Ленинградский со сметаной	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
238/2016	Омлет паровой с мясом	200	25,13	28,59	9,24	374,12	0,85	146,83	38,12	4,03		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74		
	Итого обед:	850	39,90	44,30	93,09	889,15	40,76	486,65	145,82	10,37		
	Всего за день :	1420	59,57	64,26	204,76	1543,69	119,09	701,32	234,23	24,12		

День 3											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56	
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02	
ПП	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60	
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	2,40	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90	
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33	
	Итого завтрак:	510	16,58	25,38	75,87	587,59	6,83	307,15	90,91	3,42	
Обед											
52/2017	Салат из свежлы отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,30	5,70	21,10	12,54	0,80	
132/2016	Суп картофельный с горохом	200	4,70	4,44	15,42	120,68	9,20	49,25	30,61	2,00	
406/2022	Паста сливочная	200	17,07	19,82	31,43	372,22	17,13	141,36	51,09	1,48	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96	
ПП	Творожок порц. (в инд.упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13	
	Итого обед:	775	33,8	33,8	138,2	969,1	33,6	356,2	157,9	7,4	
	Всего за день :	1285	50,38	59,20	214,09	1556,67	40,41	663,30	248,85	10,78	
День 4											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51	
289/2017	Рыбу из птицы	200	14,35	13,39	20,26	248,00	12,94	42,05	44,22	2,19	
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96	
	Итого завтрак:	520	20,43	14,41	94,58	580,28	24,24	73,09	116,22	5,58	
Обед											
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	11,00	24,60	9,00	0,42	
126/2003	Суп сырный с грибами 200/10	210	7,43	12,77	14,09	201,04	1,00	230,00	16,00	0,64	
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	205	18,91	8,91	46,90	429,58	2,12	174,80	67,80	1,77	
378/2017	Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33	
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20	
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86	
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13	
	Итого обед:	945	39,55	36,63	132,86	1082,61	18,15	805,76	152,13	5,34	
	Всего за день :	1465	59,98	51,04	227,44	1662,89	42,39	878,85	268,35	10,92	

День 5												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
54-83/2022	Салат из мелкокопченной капусты с морковью	60	1,00	6,10	5,80	81,50	23,10	27,00	12,00	0,54		
238/2016	Омлет паровой с мясом	200	18,85	13,50	6,93	280,59	0,64	110,12	28,59	3,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
484/2016	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
Итого завтрак:		520	25,11	20,40	57,71	576,79	27,74	167,92	75,59	8,28		
Обед												
209/80/2022	Салат с морской капустой/ Яйцо вареное	60	2,81	2,36	0,71	35,25	0,59	26,47	52,53	5,31		
252/2022	Суп Харчо	200	7,23	10,50	11,52	169,54	2,15	13,29	17,74	0,90		
234/2017	Котлета (биточки) рыбная	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20		
354/2016	Картофельное пюре	150	3,25	4,34	22,05	140,69	25,95	46,43	33,01	1,23		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42		
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке)	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,63		
Итого обед:		900	29,59	33,81	118,62	893,02	43,26	197,49	181,17	13,67		
Всего за день :		1420	54,70	54,21	176,33	1469,81	71,00	365,41	256,76	21,95		
День 6												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51		
524/2022	Голубцы ленивые с соусом 150/50	200	17,02	18,62	18,01	309,22	59,15	139,03	47,47	2,48		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
349/2017	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,27	42,53	176,74	0,72	5,26	30,03	0,86		
Итого завтрак:		500	22,98	19,61	87,60	621,86	70,37	169,49	116,50	5,77		
Обед												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
157/20216	Шти из квашеной капусты	200	1,53	3,34	6,67	63,60	23,64	42,83	16,77	0,59		
255/2017	Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	185,00	4,00	28,00	15,00	0,10		
341/2016	Каша гречневая	150	4,00	4,24	24,55	152,40	0,00	10,53	99,90	3,36		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13		
484/2016	Сок фруктовый (в инд.уп. порцион.) 1/200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
III	Творожок (в инд.упак.порцион.) 1/95	95	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28		
Итого обед:		875	35,4	27,0	105,0	804,0	43,6	362,4	184,0	9,7		
Всего за день :		1375	58,40	46,60	192,56	1425,81	114,01	531,85	300,47	15,42		

День 7

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
226/2016	Макароны, запеченные с сыром	150	10,15	11,94	25,58	250,80	0,07	215,00	15,68	1,03
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
ПП	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42
379/2017	Кофейный напиток	180	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13
	Итого завтрак:	540	16,78	24,33	69,70	568,80	22,87	375,78	61,53	4,71
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,51
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	15,99	50,28	19,72	0,89
234/2017	Котлета (биточки) рыбная	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,2
303/2017	Каша вязкая рисовая	150	3,78	7,78	39,29	242	0	4,13	18,00	0,37
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
	Итого обед:	880	23	29	151	940	37,83	164,02	154,77	8,14
	Всего за день :	1420	39,92	52,87	220,61	1509,08	60,70	539,80	216,30	12,85

День 8

№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.				
Завтрак										
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56
13/2016	Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
III	Батон пшеничный	30	2,31	0,90	15,03	77,70	0,00	6,60	9,90	0,60
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00
III	Кондитерское изделие (печенье)	20	1,50	1,96	14,88	82,80	0,00	5,80	4,00	0,42
	Итого завтрак:	510	18,94	26,27	83,99	660,31	5,37	312,01	110,88	3,60
Обед										
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54
278/2022	Суп куриный	200	4,70	1,80	6,73	94,40	0,20	1,50	2,00	0,15
891/2022	Вареники с картофелем с маслом сливочным	205	4,73	4,73	30,08	272,58	10,40	198,25	18,06	1,02
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86
19/2016	Хлеб ржаной	25	1,65	3,00	8,35	43,50	0,00	8,25	14,25	1,13
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20
ПП	Кислоломочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
	Итого обед:	1035	27,44	20,71	126,12	906,06	35,10	733,12	135,10	6,83
	Всего за день :	1545	46,38	46,98	210,10	1566,37	40,47	1045,13	245,98	10,43

День 9												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
378/2022	Плов из риса с куратой	200	5,02	13,60	55,76	368,00	1,08	55,36	53,22	1,66		
15/2017	Сыр (поршиими)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08		
18/2016	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	6,90	9,90	0,57		
462/2016	Кисломолочный продукт	200	5,56	5,56	8,89	117,78	1,56	266,67	31,11	0,22		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	110	0,44	0,44	10,78	51,70	11,00	17,60	9,90	2,42		
	Итого завтрак:	550	15,35	22,14	90,42	637,65	13,70	416,53	107,43	4,95		
Обед												
7,46/2010	Икра из кабачков (консервы)	60	0,96	3,78	4,44	54,48	10,20	12,60	3,12	0,06		
159/2016	Щи зеленые со сметаной	200	2,45	2,80	28,81	143,75	80,00	128,79	51,60	1,24		
492/2022	Азу из говядины с картофелем	200	12,60	8,00	20,40	206,00	7,60	34,00	44,00	2,40		
484/2016	Сок фруктовый (порр. в инд.упаковке.)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80		
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	30	2,25	2,94	22,32	124,20	0,00	8,70	6,00	0,63		
13/2016	Масло сливочное порционное 1/10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
	Итого обед:	765	24,05	26,57	125,04	835,78	101,80	217,44	139,02	8,91		
	Всего за день :	1315	39,40	48,71	215,46	1473,43	115,50	633,97	246,45	13,86		
День 10												
№ рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	60	0,66	0,12	2,28	13,20	10,50	8,40	12,00	0,54		
234/2017	Котлета (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20		
643/2022	Картофельное пюре	150	3,25	2,88	28,99	189,56	25,95	145,59	32,99	1,22		
18/2016	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,00	4,60	6,60	0,38		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
352/2011	Кисель из яблок	180	0,11	0,12	25,09	119,20	1,83	11,46	3,64	0,57		
	Итого завтрак:	530	17,49	16,16	91,90	613,21	38,82	237,42	100,58	4,81		
Обед												
52/2017	Салат из свеклы отварной	60	0,85	3,65	5,02	56,30	5,70	21,10	12,54	0,80		
122/2016	Рассольник Ленинградский	200	1,98	3,51	13,74	95,14	13,42	20,31	21,25	0,80		
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	205	18,91	8,91	46,90	429,58	2,12	174,80	67,80	1,77		
18/2016	Хлеб пшеничный	45	3,42	0,36	22,11	105,75	0,00	10,35	14,85	0,86		
19/2016	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,00	6,60	11,40	0,90		
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96		
ПП	Молоко детское (в индив.упак. 1/200гр)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20		
	Итого обед:	930	33,4	22,0	151,3	1026,0	24,6	479,0	188,8	6,3		
	Всего за день :	1460	50,93	38,13	243,21	1639,16	63,46	716,42	289,42	11,10		
	ВСЕГО за 10 дней:	14055	508,15	505,47	2083,93	15207,56	734,98	6513,84	2489,85	147,16		
	СРЕДНЕЕ ЗА ДЕНЬ:	1406	50,81	50,55	208,39	1520,76	73,50	651,38	248,99	14,72		

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак ,Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	38,50	39,50	45,00	1175,0
Фактическое значение	50,81	50,55	208,39	1520,76

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 7-11 л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1200,00
Фактическое значение	1406,0

УТВЕРЖДАЮ:

ООО «АРКАДА»



Л.С.Сафарян

« _____ » 2026г.

СОГЛАСОВАНО:

Директор МБОУ _____

« _____ » _____

ОСНОВНОЕ Меню 10-ти дневное

приготавливаемых блюд для питания детей 12 лет и старше в пришкольном лагере

С использованием :

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях, Сборник технических нормативов, издательство Москва «Дели плюс» 2017г., рекомендовано НИИ питания РАМН, руководители разработки сборника Могильный М.П. (ГОУ ВПО ПГТУ), Тутельян В.А. 2017г (ГУУ НИИ питания РАМН);

Сборник рецептур и кулинарных изделий для обучающихся образовательных организаций, Москва 2022г под редакцией Г.Г.Онищенко и В.А.Тутельяна; Согласно Сан Пин 2.3/2.4.3590-20г, Таблица №2

Город Алушта 2026г

Основное меню для детей 5-11 классов

Основное меню для детей 5-11 классов												
День 1												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
22/4/2017	Запеканка из творога с морковью со сметаной	210	21,87	20,73	51,88	549,00	1,84	360,18	56,64	1,41		
III	Сгущенное молоко (в индив.упаковке)	7	0,56	0,60	3,92	23,10	0,07	21,49	2,38	0,01		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,00	9,20	13,20	0,76		
54-3гн/2022	Чай с лимоном и сахаром	200	0,06	0,01	7,20	30,31	2,85	5,49	3,04	0,47		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
	Итого завтрак:	557	25,9	22,06	92,48	743,41	14,76	412,36	84,26	4,86		
Обед												
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90		
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11		
286/2016	Плов из говядины	250	25,50	23,88	40,63	495,00	0,43	28,92	42,66	2,86		
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52		
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35		
	Итого обед:	980,00	35,38	31,01	119,03	923,95	58,16	155,67	129,71	11,89		
	Всего за день :	1537	61,31	53,07	211,51	1667,36	72,93	568,03	213,97	16,75		
День 2												
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.		
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.						
Завтрак												
711/2011	Свежая тушеная	100	1,87	5,02	9,72	90,40	1,25	43,78	18,67	1,33		
282/2017	Оладьи из печени с соусом сметанным 60/40	100	10,04	13,27	31,87	196,04	47,63	12,01	9,22	7,01		
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46		
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85		
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25		
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	92,00	14,00	8,00	2,80	2,52		
	Итого завтрак:	670	23,15	22,66	132,93	786,91	94,02	264,20	111,97	15,43		
Обед												
47/2015	Салат из квашеной капусты	100	1,60	5,10	3,25	67,68	19,82	52,23	16,02	0,67		
122/2016	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00		
238/2016	Омлет паровой с мясом	250	31,41	35,74	11,55	467,65	1,06	183,54	47,65	5,04		
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95		
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80		
767/2022	Варильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74		
373/2017	Яблоки, фаршированные творогом	100	10,83	5,88	19,86	179,30	6,11	102,21	18,51	1,71		
	Итого обед:	990	59,04	57,28	114,56	1194,29	46,36	638,44	184,98	11,90		
	Всего за день :	1660	82,19	79,94	247,49	1981,20	140,38	902,64	296,95	27,33		

День 3											
№, рецептура		Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
белки, г.				жиры, г.	углеводы, г.						
Завтрак											
193/2016		Каша жидкая молочная геркулесовая	270	12,42	13,59	42,43	350,95	4,54	187,69	72,72	1,68
13/2016		Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02
15/2017		Сыр (поршьями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08
ПП		Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80
19/2016		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
378/2017		Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
ПП		Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20
Итого завтрак:			770	27,44	32,07	98,93	803,96	8,63	639,85	142,30	4,91
Обед											
52/2017		Салат из свежсы отварной	100	1,42	6,08	8,37	93,83	9,50	35,17	20,90	1,33
132/2016		Суп картофельный с горохом	250	5,87	5,55	19,27	150,85	11,50	61,25	38,26	2,50
406/2022		Паста сливочная	250	20,48	23,78	37,72	446,66	20,56	169,63	61,31	1,78
349/2017		Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
ПП		Творожок порт. (в инд.упаковке)	45	4,95	2,25	8,64	74,25	0,75	120,00	1,60	0,14
18/2016		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
Итого обед:			925	39,7	38,7	155,9	1131,7	43,1	413,3	188,7	9,0
Всего за день :			1695	67,10	70,79	254,81	1935,63	51,73	1053,14	330,96	13,92
День 4											
№, рецептура	Завтрак	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность			Энергетическая ценность, ккал.	Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.
				белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.					
70/71/2015		Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90
289/2017		Рыбу из птицы	250	17,94	16,74	25,33	310,00	16,18	52,56	55,28	2,74
18/2016		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35
349/2017		Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96
Итого завтрак:			630	25,78	18,85	110,06	692,58	30,73	98,30	138,88	6,90
Обед											
7,46/2010		Икра из кабачков (консервы)	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,50	24,00	9,00	0,42
126/2003		Суп свирный с гречками 250/10	260	9,20	15,81	17,44	249,35	1,24	284,76	19,81	0,79
901/2022		Пельмени со сметаной и маслом сливочным	255	23,52	11,08	58,34	534,36	2,64	217,43	84,34	2,20
378/2017		Чай с молоком и сахаром	200	1,40	1,25	14,79	75,34	2,63	117,76	2,23	0,33
ПП		Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20
18/2016		Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95
19/2016		Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80
Итого обед:			1105	47,30	39,36	155,15	1273,55	12,41	908,66	182,68	6,69
Всего за день :			1735	73,08	58,21	265,21	1966,13	43,13	1006,96	321,55	13,59

День 5											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
54-83/2022	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,67	10,17	9,67	135,83	38,50	45,00	20,00	0,90	
238/2016	Омлет паровой с мясом	250	23,56	16,88	8,66	350,74	0,80	137,65	35,74	3,78	
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого завтрак:	660	33,38	36,49	79,91	857,87	43,30	227,05	108,79	10,70	
Обед											
209/80/2022	Салат с морской капустой/ Ябло вареное	100	4,68	3,93	1,18	58,75	0,98	44,12	87,55	8,85	
252/2022	Суп Харчо	250	9,04	13,13	14,40	211,93	2,69	16,61	22,18	1,13	
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20	
354/2016	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	40	2,64	0,48	13,36	69,60	0,00	13,20	22,80	1,80	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
361/2017	Кисель ягодный (в инд.упаковке)	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,63	
	Итого обед:	1040	35,29	34,64	142,21	1083,54	49,38	352,84	237,40	18,44	
	Всего за день :	1700	68,67	71,14	222,12	1941,41	92,68	579,89	346,19	29,13	
День 6											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
70/71/2015	Омлет натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90	
524/2022	Голубцы капустные с соусом	250	21,28	23,28	22,51	386,53	73,95	46,13	59,34	3,10	
13/2016	Масло сливочное (порц. в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
ППП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,05	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,37	0,96	
ППП	Молоко детское в индв.упак. 1/200	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20	
	Итого завтрак:	860	36,36	38,98	124,10	990,00	91,10	340,37	182,75	8,43	
Обед											
70/71/2015	Омлет натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90	
157/20216	Щи из капустной капусты	250	1,91	4,18	8,34	79,50	29,55	53,54	20,96	0,74	
255/2017	Печень по-строгановски	120	16,76	20,27	22,74	246,28	31,81	203,50	20,08	6,34	
341/2016	Каша гречневая	180	7,61	5,89	34,33	220,50	0,00	15,06	120,13	4,04	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
484/2016	Сок фруктовый (в инд.уп. порцион.) 1/200	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
ППП	Творожок (в инд.упак.порцион.) 1/95	95	9,90	4,50	17,28	148,50	1,50	240,00	3,20	0,28	
	Итого обед:	1025	43,9	36,8	140,4	973,0	80,6	566,0	223,0	17,4	
	Всего за день :	1885	80,23	75,82	264,46	1962,98	171,71	906,36	405,72	25,82	

День 7											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90	
22/6/2016	Макарона, запеченные с сыром	200	13,53	15,92	34,11	334,40	0,09	286,67	20,91	0,04	
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
ПП	Батон пшеничный	40	3,08	1,20	20,04	103,60	0,00	8,80	13,20	0,80	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
379/2017	Кофейный напиток	200	3,17	3,10	15,95	100,60	1,30	125,78	14,00	0,13	
	Итого завтрак:	670	21,24	29,00	86,01	677,60	27,14	461,35	75,96	4,31	
Обед											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90	
101/2011	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,94	103,75	19,99	62,85	24,65	1,11	
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	13,07	209,45	0,54	60,77	33,95	1,2	
303/2017	Каша вязкая рисовая	180	4,536	9,336	47,148	290,4	0	4,956	21,60	0,444	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96	
	Итого обед:	1030	25,29	29,49	168,82	1042,58	47,08	193,52	174,60	9,34	
	Всего за день.:	1700	46,53	58,49	254,82	1720,18	74,22	654,86	250,56	13,65	
День 8											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Мг, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
193/2016	Каша жидкая молочная геркулесовая	250	11,50	12,58	39,29	324,95	4,20	173,79	67,33	1,56	
13/2016	Масло сливочное (порц.в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
ПП	Батон пшеничный	50	3,85	1,50	25,50	129,50	0,00	11,00	16,50	1,00	
19/2016	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
415/2016	Какао с молоком	200	3,58	2,58	14,71	100,06	1,17	123,42	29,60	1,00	
12.10/2014	Кондитерское изделие (Соломка)	40	4,28	2,12	28,12	148,80	0,00	9,60	15,20	0,92	
	Итого завтрак:	580	25,27	26,39	117,77	821,61	5,37	330,11	145,78	5,85	
Обед											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90	
278/2022	Суп куриный	250	5,88	2,25	8,41	118,00	0,25	1,88	2,50	0,19	
891/2022	Вареники с картофелем с маслом сливочным	250	5,91	5,91	37,60	340,73	13,00	247,81	22,58	1,28	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
767/2022	Бразильский шоколад	200	6,28	5,30	24,77	173,63	2,60	250,37	36,94	0,74	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	120	0,48	0,48	12,93	56,40	12,00	19,20	10,80	2,42	
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке)	200	5,60	5,00	22,00	156,00	1,40	240,00	28,00	0,20	
	Итого обед:	1200	30,83	20,75	143,18	1030,96	43,00	799,16	151,42	8,02	
	Всего за день.:	1780	56,10	47,14	260,95	1852,57	48,37	1129,27	297,19	13,88	

День 9											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
378/2022	Плов из риса с курдой	250	6,27	17,00	69,70	414,50	1,35	76,13	66,52	2,08	
15/2017	Сыр (порциями)	10	2,05	2,30	0,23	29,67	0,06	70,00	3,30	0,08	
13/2016	Масло сливочное (порц. в инд.упак.)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,65	94,00	0,00	9,20	13,20	0,85	
ПП	Кисломолочный продукт (в инд.упаковке) 1/200	200	5,80	5,00	8,00	100,00	1,40	240,00	28,00	0,20	
403/2016	Фрукт свежий (по сезону)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	16,00	9,00	2,20	
	Итого завтрак:	610	17,64	32,27	107,52	751,27	12,81	413,73	120,07	5,43	
Обед											
746/2010	Икра из кабачков (консервы)	100	1,14	5,34	4,62	71,40	4,50	24,00	9,00	0,42	
159/2016	Щи зеленые со сметаной	250	3,06	3,50	36,01	179,69	100,00	160,99	64,50	1,55	
492/2022	Азу из говядины с картофелем	250	15,75	10,00	25,50	257,50	9,50	42,50	55,00	3,00	
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке.)	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
ПП	Кондитерское изделие (печенье)	35	2,63	3,43	26,04	28,23	0,00	10,15	7,00	0,74	
13/2016	Масло сливочное порционное 1/10	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	2,40	0,05	0,02	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,00	9,90	17,10	1,35	
	Итого обед:	925	29,41	31,48	147,07	873,32	118,00	275,44	177,15	10,83	
	Всего за день :	1535	47,05	63,75	254,59	1624,59	130,81	689,16	297,22	16,26	
День 10											
№, рецептура	Наименование блюда	Масса порций, г.	Пищевая ценность				Вит. С, мг.	Са, мг.	Mg, мг.	Fe, мг.	
			белки, г.	жиры, г.	углеводы, г.	Энергетическая ценность, ккал.					
Завтрак											
70/71/2015	Овощи натуральные по сезону	100	0,90	1,05	2,85	16,50	13,75	18,50	17,00	0,90	
234/2017	Котлеты (биточки) рыбные	100	10,63	12,64	19,02	209,45	0,54	60,77	33,95	1,20	
643/2022	Картофельное пюре	180	3,90	3,46	34,79	227,47	31,14	174,71	39,59	1,46	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
352/2011	Кисель из яблок	200	0,12	0,13	27,88	132,44	2,03	12,73	4,04	0,63	
484/2016	Сок фруктовый (порц. в инд.упаковке.) 1/200гр	200	1,00	0,20	20,20	92,00	4,00	14,00	8,00	2,80	
	Итого завтрак:	830	20,35	17,88	129,34	795,37	51,46	292,21	119,08	7,95	
Обед											
52/2017	Салат из свежих отварной	100	1,42	6,08	8,37	93,83	9,50	35,17	20,90	1,33	
122/2016	Рассольник Ленинградский	250	2,48	4,39	17,18	118,93	16,78	25,39	26,56	1,00	
901/2022	Пельмени со сметаной и маслом сливочным	255	23,52	11,08	58,34	534,36	2,64	217,43	84,34	2,20	
18/2016	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,00	11,50	16,50	0,95	
19/2016	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87,00	0,00	16,50	28,50	2,25	
349/2017	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,80	5,84	33,00	0,96	
ПП	Молоко детское (в инд.упак. 1/200гр)	200	5,80	5,00	9,60	108,00	2,60	240,00	28,00	0,20	
	Итого обед:	1105	41,5	27,9	182,0	1256,0	32,3	551,8	237,8	8,9	
	Всего за день :	1935	61,83	45,73	311,38	2051,36	83,78	844,04	356,88	16,84	
	ВСЕГО за 10 дней:	17162	644,08	624,09	2547,34	18703,40	909,74	8334,35	3117,21	187,18	
	СРЕДНЕЕ ЗА 1 ДЕНЬ:	1716	64,41	62,41	254,73	1870,34	90,97	833,43	311,72	18,72	

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ И КАЛОРИЙНОСТИ

Завтрак, Обед	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал
	белки, г	жиры,г	углево-ды, г	
Норма по СанПиН	45,00	46,00	191,50	1360,0
Фактическое значение	64,41	62,41	254,73	1870,34

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ ЕЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ В ГРАММАХ

Возраст детей 12л и старше	Завтрак,обед
Нормативное значение	1350,00
Фактическое значение	1716,0