

**Меню приготавливаемых блюд для детей с заболеванием: аллергия на коровье молоко**

**Возрастная категория 7-11 лет**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 1</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированный	60	3.40	2.50	7.70	66.90	<b>131</b>
	Омлет натуральный (на воде, масло растительное)	160	18.52	20.74	2.40	347.64	<b>211/1</b>
	Фруктовый чай	200	0.60	0.40	10.40	61.80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>25.77</b>	<b>24.59</b>	<b>55.13</b>	<b>636.41</b>	
<b>Обед:</b>							
	Икра кабачковая	60	1.01	0.05	12.57	53.57	<b>пром</b>
	Борщ с картофелем без сметаны	200	2.00	6.50	13.44	120.26	<b>83</b>
	Плов с мясом	180	19.90	20.52	31.60	390.68	<b>Л443</b>
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>720</b>	<b>29.21</b>	<b>27.89</b>	<b>114.61</b>	<b>825.33</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>54.98</b>	<b>52.48</b>	<b>169.74</b>	<b>1461.74</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 2</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0.85	3.62	4.98	55.89	<b>52</b>
	Биточки рубленые из птицы под соусом овощным (без молока)	90	9.05	10.20	10.69	170.76	<b>Л1500</b>
	Каша вязкая пшеничная с маслом растительным	150	4.94	7.89	32.18	219.00	<b>303</b>
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>550</b>	<b>18.00</b>	<b>22.22</b>	<b>87.74</b>	<b>622.44</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые	60	0.40	0.05	0.85	5.45	<b>70</b>
	Суп с крупой и томатом	200	1.10	4.79	4.88	67.03	<b>Л1150</b>
	Зразы рыбные рубленые	90	9.42	14.94	13.99	228.00	<b>237</b>
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2.93	5.06	17.39	126.80	<b>125</b>
	Яблоко	120	1.60	0.20	17.10	76.60	<b>338</b>
	Компот из яблок	200	0.52	0.18	28.86	119.10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.60	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>900</b>	<b>21.27</b>	<b>26.04</b>	<b>119.87</b>	<b>799.00</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>39.27</b>	<b>48.26</b>	<b>207.61</b>	<b>1421.44</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 3							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1.01	0.05	12.27	53.57	<b>пром</b>
	Запеканка картофельная с мясом с растительным маслом	175	16.30	18.17	15.33	290.05	<b>284</b>
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	158.84	<b>358</b>
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>485</b>	<b>20.71</b>	<b>18.71</b>	<b>91.89</b>	<b>618.79</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашенной капусты	60	1.03	3.01	5.10	51.62	<b>47</b>
	Суп картофельный с бобовыми	200	4.80	6.00	22.00	161.20	<b>102</b>
	Печень по-строгановски без сметаны	100	13.50	9.20	8.60	171.20	<b>255</b>
	Каша гречневая с маслом растительным	150	8.85	5.15	49.80	280.95	<b>196</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	91.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>770</b>	<b>32.87</b>	<b>24.03</b>	<b>145.94</b>	<b>928.52</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>53.58</b>	<b>42.74</b>	<b>237.83</b>	<b>1547.31</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 4							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.70	1.00	2.60	22.20	<b>55</b>
	Шницель мясной рубленый с маслом растительным	90	9.28	13.61	8.06	191.86	<b>267</b>
	Макаронные изделия отварными с овощами с маслом растительным	170	4.83	5.19	26.62	172.50	<b>205</b>
	Чай с лимоном	200	0.13	0.02	15.20	61.50	<b>377</b>
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
	Кондитерское изделие	15	1.68	1.89	18.02	95.75	<b>пром</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>585</b>	<b>19.71</b>	<b>22.20</b>	<b>95.39</b>	<b>660.14</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный"	60	0.71	1.92	5.33	41.48	<b>49</b>
	Рассольник с маслом растительным	200	2.02	5.00	11.98	101.81	<b>94</b>
	Голубцы ленивые с маслом растительным	90	7.50	7.65	5.63	121.40	<b>160</b>
	Каша ячневая с растительным маслом	150	4.65	9.15	30.90	231.00	<b>297</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>880</b>	<b>20.41</b>	<b>24.80</b>	<b>114.72</b>	<b>771.05</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>40.12</b>	<b>47.00</b>	<b>210.11</b>	<b>1431.19</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 1</b>							
<b>день 5</b>							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервиров.	60	3.40	0.40	7.70	48.00	<b>131</b>
	Котлета рыбная (на воде)	90	7.79	6.23	10.81	130.48	<b>234</b>
	Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом	150	3.10	4.85	20.65	138.61	<b>520</b>
	Фруктовый чай	200	0.60	0.40	10.40	61.80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
	Сок фруктовый	200	1.50	0.00	22.80	97.20	<b>пром</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>745</b>	<b>19.14</b>	<b>12.33</b>	<b>94.74</b>	<b>580.66</b>	
<b>Обед:</b>	Овощи натуральные соленые	60	0.40	0.05	0.85	5.45	<b>70</b>
	Щи из квашенной капусты	200	1.35	4.29	6.96	71.8	<b>92</b>
	Рагу из птицы	175	12.56	11.72	15.20	216.52	<b>289</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0.30	0.00	15.20	62.00	<b>20</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
	Пирог "Южный" (без молока)	80	5.44	5.46	39.38	228.41	<b>414</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>915</b>	<b>25.91</b>	<b>22.84</b>	<b>126.64</b>	<b>815.70</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>45.05</b>	<b>35.17</b>	<b>221.38</b>	<b>1396.36</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 1							
день 6							
<b>Завтрак:</b>	Салат из свежих огурцов	70	0.47	3.06	1.27	34.34	<b>36</b>
	Фрикадельки из кур с маслом растительным	90	12.34	18.43	7.29	244.00	<b>297</b>
	Макароны отварные с овощами с маслом растительным	150	0.57	5.51	24.36	149.31	<b>205</b>
	Чай с сахаром	200			9.98	39.91	<b>258</b>
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	<b>пром</b>
	Яблоко	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>670</b>	<b>16.56</b>	<b>27.91</b>	<b>73.56</b>	<b>611.08</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с сыром	60	2.30	4.50	4.13	66.22	<b>50</b>
	Суп гороховый с маслом растительным	200	6.6	9.2	18.5	183.2	<b>102</b>
	Биточки рубленые из птицы под соусом овощным (без молока)	90	9.05	10.20	10.69	170.76	<b>Л500</b>
	Макароны отварные с овощами с маслом растительным	150	0.57	5.51	24.36	149.31	<b>205</b>
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>24.88</b>	<b>30.23</b>	<b>114.68</b>	<b>830.31</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>41.43</b>	<b>58.15</b>	<b>188.23</b>	<b>1441.39</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 7							
<b>Завтрак:</b>							
	Салат "Витаминный"	60	0.71	1.92	5.33	41.48	49
	Голубцы ленивые с маслом растительным	90	7.50	7.65	5.63	121.40	<b>160</b>
	Каша ячневая с растительным маслом	150	4.65	9.15	30.90	231.00	<b>297</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>пром</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>660</b>	<b>17.06</b>	<b>19.56</b>	<b>94.37</b>	<b>628.28</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0.85	3.62	4.98	55.89	<b>52</b>
	Суп из овощей без сметаны с маслом растительным	200	1.59	5.99	9.15	96.87	<b>99</b>
	Запеканка картофельная с мясом (масло растительное)	175	16.30	18.17	15.33	290.05	<b>284</b>
	Напиток из плодов шиповника	200	0.30	0.00	15.20	62.00	<b>20</b>
	Кондитерское изделие	20	1.50	1.90	15.20	83.90	<b>пром</b>
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>755</b>	<b>27.25</b>	<b>30.67</b>	<b>106.69</b>	<b>811.78</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>44.31</b>	<b>50.23</b>	<b>201.06</b>	<b>1440.06</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 8</b>							
<b>Завтрак:</b>	Салат из белокочанной капусты	60	0.85	2.50	5.20	46.70	<b>45</b>
	Рагу из птицы	175	12.56	11.72	15.20	216.52	<b>289</b>
	Кисель из сока плодового	200	0.31	0.00	39.40	158.84	<b>358</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	<b>пром</b>
	Кондитерское изделие	20	1.50	1.90	15.20	83.90	<b>пром</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>500</b>	<b>17.97</b>	<b>16.57</b>	<b>97.38</b>	<b>610.53</b>	
<b>Обед:</b>							
	Овощи натуральные соленые	60	0.40	0.05	0.85	5.45	70
	Борщ с капустой и картофелем без сметаны	200	2.00	5.00	13.44	106.76	<b>81</b>
	Шницель рыбный натуральный (без молока)	90	7.30	6.35	10.85	129.50	<b>235</b>
	Картофель отварной с растительным маслом	150	3.90	6.10	17.30	139.70	<b>311</b>
	Компот из яблок	200	0.52	0.18	28.86	119.10	<b>342</b>
	Хлеб пшеничный	60	4.05	0.51	30.09	141.15	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>780</b>	<b>19.50</b>	<b>18.43</b>	<b>109.76</b>	<b>682.62</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>37.47</b>	<b>35.00</b>	<b>207.14</b>	<b>1293.15</b>	



Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 9							
<b>Завтрак:</b>	Зеленый горошек консервированным	60	3.40	0.40	7.70	48.00	<b>131</b>
	Печень по-строгановски без сметаны	100	13.50	9.20	8.60	171.20	<b>255</b>
	Каша рисовая с морковью с маслом растительным	150	2.90	5.40	37.20	209.00	<b>178</b>
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>пром</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>760</b>	<b>23.96</b>	<b>15.51</b>	<b>113.59</b>	<b>689.79</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы отварной.	60	0.85	3.62	4.98	55.89	<b>52</b>
	Суп-лапша домашняя	200	2.05	4.43	9.30	92.60	<b>48</b>
	Котлеты мясо - картофельные по - хлыновски	90	12.78	10.26	11.70	191.70	<b>454</b>
	Капуста тушеная	150	3.75	6.90	16.05	141.00	<b>534</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	20	1.33	0.24	8.37	40.96	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>760</b>	<b>24.12</b>	<b>25.88</b>	<b>102.47</b>	<b>747.74</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48.08</b>	<b>41.39</b>	<b>216.06</b>	<b>1437.53</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецеп- туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 10</b>							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1.01	0.05	12.27	53.57	<b>пром</b>
	Зразы рыбные рубленые	90	9.42	14.94	13.99	228.00	<b>237</b>
	Картофель отварной с маслом растительным	150	2.93	5.06	17.39	126.80	<b>125</b>
	Фруктовый чай	200	0.60	0.40	10.40	61.80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	25	1.69	0.21	12.54	58.81	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	25	1.40	0.28	12.35	57.52	<b>пром</b>
	Пирог с повидлом	60	4.70	5.60	33.30	202.40	<b>414</b>
<b>Итого за завтрак:</b>			<b>21.75</b>	<b>26.54</b>	<b>112.24</b>	<b>788.90</b>	
<b>Обед:</b>	Салат "Витаминный"	60	0.71	1.92	5.33	41.48	49
	Суп гороховый	200	6.6	9.2	18.5	183.2	<b>102</b>
	Фрикадельки из кур с маслом растительным	90	12.34	18.43	7.29	244.00	<b>297</b>
	Макароны отварные с овощами с маслом растительным	150	0.57	5.51	24.36	149.31	<b>205</b>
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>			<b>26.58</b>	<b>35.88</b>	<b>112.48</b>	<b>878.81</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>48.33</b>	<b>62.42</b>	<b>224.72</b>	<b>1667.71</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность (ккал)	№ рецеп туры
			Белки	Жиры	Углеводы		
неделя 2							
день 11							
<b>Завтрак:</b>							
	Зеленый горошек консервированный	60	3.40	2.50	7.70	66.90	<b>131</b>
	Омлет натуральный (на воде, масло растительное)	160	18.52	20.74	2.40	347.64	<b>211/1</b>
	Фруктовый чай	200	0.60	0.40	10.40	61.80	<b>377/1</b>
	Хлеб пшеничный	20	1.35	0.17	10.03	47.05	<b>пром</b>
	Яблоко	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>560</b>	<b>24.37</b>	<b>24.31</b>	<b>42.78</b>	<b>578.89</b>	
<b>Обед:</b>							
	Салат из квашенной капусты	60	1.03	3.01	5.10	51.62	<b>47</b>
	Суп картофельный с клецками (на воде, масло растительное)	200	2.05	2.15	13.27	133.1	<b>38</b>
	Тефтели рыбные тушеные в соусе томатном	100	7.93	6.58	9.41	128.58	<b>239</b>
	Каша рисовая с морковью с маслом растительным	150	2.90	5.40	37.20	209.00	<b>178</b>
	Шарлотка с яблоками (без молока, масло растительное)	100	4.89	7.80	40.69	252.54	<b>374</b>
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	131.49	<b>349</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>830</b>	<b>24.82</b>	<b>25.85</b>	<b>174.48</b>	<b>1082.35</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>49.19</b>	<b>50.16</b>	<b>217.26</b>	<b>1661.24</b>	

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда гр	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<b>неделя 2</b>							
<b>день 12</b>							
<b>Завтрак:</b>	Икра кабачковая	60	1.01	0.05	12.27	53.57	<b>пром</b>
	Плов с мясом	180	19.90	20.52	31.60	390.68	<b>Л443</b>
	Чай черный с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.46	<b>376</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
<b>Итого за завтрак:</b>		<b>640</b>	<b>26.84</b>	<b>21.91</b>	<b>107.92</b>	<b>736.23</b>	
<b>Обед:</b>	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	0.70	1.00	2.60	22.20	<b>55</b>
	Щи из квашенной капусты	200	1.35	4.29	6.96	71.8	<b>92</b>
	Печень по-строгановски	100	13.50	9.20	8.60	171.20	<b>255</b>
	Картофельное пюре на овощном отваре с растительным маслом	150	3.10	4.85	20.65	138.61	<b>520</b>
	Яблоко свежее	120	0.50	0.50	12.25	55.50	<b>338</b>
	Сок фруктовый	200	1.00	0.00	20.20	84.80	<b>389</b>
	Хлеб пшеничный	40	2.70	0.34	20.06	94.10	<b>пром</b>
	Хлеб ржаной	40	2.66	0.48	16.74	81.92	<b>пром</b>
<b>Итого за обед:</b>		<b>910</b>	<b>25.51</b>	<b>20.66</b>	<b>108.06</b>	<b>720.13</b>	
<b>Итого за день:</b>			<b>52.35</b>	<b>42.57</b>	<b>215.98</b>	<b>1456.36</b>	
<b>Среднее значение за период:</b>			<b>46.18</b>	<b>47.13</b>	<b>209.76</b>	<b>1471.29</b>	

Литература: 1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах . Москва 2004г. «Хлебпродинформ» под редакцией В.Т.Лапшиной.

2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / по редакции В.А. Тутельяна и М.П. Могильного. М.:Дели плюс, 2017

Расчет выполнения натуральных норм потребления продуктов питания 7-11 лет

наименование продукта	норма в день	Количество продуктов вг., мл., нетто												итого	за 1 день	% выполнен ия от нормы
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12			
мясо	42	90		110	120			110		70				500	41.67	99.21
птица	25		40			73	40		73		85			311	25.92	103.67
субпродукты	18			80						95			80	255	21.25	118.06
рыба	34.8		85.4			67.5			82		97.5	86		418.4	34.87	100.19
яйцо	24	96	14	12	110	5	5		11.6	12	8	12	40	325.6	27.13	113.06
сыр	6	24					32	21		11				88	7.33	122.22
масло растительное	9	10	8	11	12	7.5	10.2	13.8	11.5	12	9.2	7.3	8.2	120.7	10.06	111.76
макаронные изделия	9				39		39				39			117	9.75	108.33
крупы	27	41	52.5	50	35		15	31		35	15	26	26	326.5	27.21	100.77
мука пшеничная	9		5.6			31.5	8			5	31.2	41		122.3	10.19	113.24
сахар	18	15	25	20	10	15	20	20	20	20	20	30	10	225	18.75	104.17
кондитерские изд.	6				15			20			20	15		70	5.83	97.22
картофель	112	48	80	190	80	244	80	220	180		180	80	150	1532	127.67	113.99
овощи	168	101	160.2	232	142	197	155	174.5	275.8	102.5	295.48	250	58.6	2144.08	178.67	106.35
фрукты сухие	9			27		15		15		27		27		111	9.25	102.78
фрукты свежие	110	125	170		135	225	145	125	45		45.4	165	250	1430.4	119.20	108.36
соки	120	200		100	200	200	200		100	200	200		200	1600	133.33	111.11
чай	0.6	1.5	1.5					1.5	1.5		1.5			7.5	0.63	104.17
какао	0.6				4						4			8	0.67	111.11
кофейный напиток	1.2					7						7		14	1.17	97.22
дрожжи	0.12					0.5					0.5	0.5		1.5	0.13	104.17
крахмал	1.8			12					12					24	2.00	111.11
хлеб пшеничный	90	60	101.12	90	102	90	70	100	90	101.2	85	110	85	1084.32	90.36	100.40
хлеб ржаной	48	65	45	45	45	65	45	45	45	45	45	45	45	580	48.33	100.69

Расчет доли калорийности завтраков и обедов от суточной потребности в пищевых веществах и энергии для обучающихся общеобразовательных учреждений возрастной группы с 7 до 11 лет

дни недели	завтрак	% завтрака от суточной потребности	обед	% обеда от суточной потребности
1	636.41	27.08	825.33	35.12
2	622.44	26.49	799.00	34.00
3	618.79	26.33	928.52	39.51
4	660.14	28.09	771.05	32.81
5	580.66	24.71	815.70	34.71
6	611.08	26.00	830.31	35.33
7	628.28	26.74	811.78	34.54
8	610.53	25.98	682.62	29.05
9	689.79	29.35	747.74	31.82
10	788.90	33.57	878.81	37.40
11	578.89	24.63	1082.35	46.06
12	736.23	31.33	720.13	30.64
среднее значение за 12 дней	646.84	27.53	824.45	35.08

показатель	среднее значение за завтрак	среднее значение за обед
белки	20.99	25.19
жиры	21.03	26.10
углеводы	88.89	120.87

<b>всего за день</b>	<b>% от суточно й потребн ости</b>
1461.74	62.20
1421.44	60.49
1547.31	65.84
1431.19	60.90
1396.36	59.42
1441.39	61.34
1440.06	61.28
1293.15	55.03
1437.53	61.17
1667.71	70.97
1661.24	70.69
1456.36	61.97
1471.29	62.61