

Утверждено

приказом директора

МБОУ "Коношская ОШ "

№ 86/1 от 28.08.2026г.

167 А.С.Митинский

" 28 " августа 2026г.



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Коношская основная школа"**

Примерное 10 - дневное меню на осенне - зимний период
для обучающихся с 7-11 лет

День 1 (понедельник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
		Завтрак												
120	Суп молочный с макаронами изделиями	200	4,38	3,80	14,36	120,00	0,01	0,66	0,008		130,40	109,50	21,34	0,52
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,017		139,20	96,00	9,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	25,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,03	10,00			16,00			2,20
	Итого за завтрак	570	15,50	15,87	72,24	515,17	0,11	12,24	0,025	0,22	448,10	352,00	65,62	5,79
		Обед												
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	4,69			16,15	28,62	13,30	0,48
99	Суп из овощей	250	4,80	7,90	24,30	185,50	0,20	5,83		2,43	29,28	86,98	36,00	2,03
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90	12,13	2,93	1,50	80,93	0,08	1,20	0,004	1,48	28,80	176,93	28,53	0,55
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		0,008	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	90,00			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	840	23,91	23,05	101,24	705,95	0,39	101,72	0,012	4,87	93,77	398,56	109,51	5,36
	Всего за день	1410	39,41	38,92	173,48	1221,12	0,50	113,96	0,037	5,09	541,87	750,56	175,13	11,15

Сборник технических нормативов для обучающихся во всех образовательных учреждениях.

День 2 (вторник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
222	Пудинг из творога(запеченый)	150	10,83	9,40	32,08	281,66	0,09	0,70	0,026	1,33	197,00	285,00	34,50	1,42
6	Бутерброд с яйцом	50/40	4,30	8,26	14,82	155,00	0,09				11,20	59,90	9,20	0,77
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18
368	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00			19,00			2,30
	Итого за завтрак	520	20,63	19,33	91,25	646,74	0,23	7,03	0,026	1,55	364,36	470,51	74,76	6,67
			Обед											
24	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,05			24,67	26,22	16,66	0,73
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	0,002	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50
284	Запеканка картофельная с мясом	240	15,89	11,67	30,94	292,36	0,13	1,13	0,017	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	990	26,47	23,04	114,58	771,61	0,28	28,73	0,019	4,15	169,99	540,40	144,75	6,68
	Всего за день	1510	47,10	42,37	205,83	1418,35	0,51	35,76	0,045	5,70	534,35	1010,91	219,51	13,35

День 3 (среда)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Завтрак											
215	Омлет паровой	150	11,04	10,52	12,16	182,51	0,06	0,19	0,072	0,53	84,68	186,75	14,26	2,05
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	9,43	18,27	130,00	0,06				11,67			0,77
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	25,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18
368	Бананы	100	1,20	0,50	21,00	95,00	0,04	10,00			8,00			0,60
	Итого за завтрак	520	20,22	23,82	84,68	601,68	0,19	11,66	0,072	0,75	266,85	333,25	49,09	6,00
			Обед											
67	Винегрет овощной	100	1,62	6,20	8,90	97,88	0,10	13,00		2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
96	Рассольник ленинградский	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
250	Бефстроганов	90	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	0,003	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
171	Каша рассыпчатая (греча)	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
342	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	840	24,79	25,97	110,23	773,73	0,51	29,11	0,003	5,81	104,28	399,88	217,47	9,95
	Всего за день	1360	45,01	49,79	194,91	1375,41	0,70	40,77	0,075	6,56	371,13	733,13	266,56	15,95

День 4 (четверг)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	8,02	14,05	20,37	154,01	0,04	0,36	0,009	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	17,83	156,00	0,04	0,10	0,006		10,00	22,80	5,60	0,60
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	8,80	44,00	0,03	10,00			16,00			2,20
	Итого за завтрак	525	15,92	19,69	81,05	518,09	0,13	11,79	0,015	0,32	295,80	258,15	53,72	5,24
			Обед											
68	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,90	5,33	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	41,48	137,78	38,25	1,83
261	Печень, тушёная в соусе	100	13,50	9,20	8,60	171,20	0,19	12,70	1,580	1,00	30,00	239,00	17,00	5,00
309	Макаронные изделия отварные	150	2,10	6,50	16,50	136,42	0,06			0,95	12,00	34,50	7,50	0,75
348	Компот из плодов или ягод сушеных(курага)	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	850	25,37	27,63	117,29	822,77	0,49	43,96	1,580	8,07	176,16	518,60	114,95	10,20
	Всего за день	1375	41,29	47,32	198,34	1340,86	0,62	55,75	1,595	8,39	471,96	776,75	168,67	15,44

День 5 (пятница)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	8,25	6,80	31,69	180,00	0,16			1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	9,83	147,00	0,04	0,11	0,018		139,20	96,00	9,45	0,49
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18
368	Апельсины	100	0,60	0,14	12,00	66,00	0,03	40,00			24,00			0,24
	Итого за завтрак	520	19,57	18,61	90,77	587,17	0,26	41,58	0,018	2,02	349,70	386,50	142,28	6,51
			Обед											
54	Салат из свеклы с яблоками	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
102	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,80	13,98	8,13	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
234	Котлеты или биточки рыбные	110	14,71	4,81	10,31	143,41	0,10	0,48	0,004	0,69	59,26	187,69	28,74	0,83
312	Пюре катрофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,93	3,75	0,010	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
348	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	1,30	0,08	14,00	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	860	24,44	26,80	83,44	714,33	1,20	32,27	0,014	6,90	215,57	428,20	133,54	6,34
	Всего за день	1380	44,01	45,41	174,21	1301,50	1,46	73,85	0,032	8,92	565,27	814,70	275,82	12,85

День 6 (понедельник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			Завтрак											
222	Пудинг из творога (запеченый)	150	10,83	9,40	32,08	281,66	0,09	0,70	0,026	1,33	197,00	285,00	34,50	1,42
1	Бутерброд с маслом	50	3,06	8,43	8,27	150,00	0,06				11,67			0,77
378	Чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,003		126,60	92,80	15,40	0,41
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18
368	Мандарины	100	0,56	0,14	15,20	64,00	0,04	26,60			24,80			0,10
	Итого за завтрак	520	17,29	20,02	79,50	615,63	0,23	28,63	0,029	1,55	363,90	392,30	55,40	2,88
			Обед											
43	Салат из овощей	100	2,60	5,00	4,61	67,80	0,04	15,90	0,018	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,30	6,30	15,70	153,10	0,10	0,50	0,007	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50
295	Котлеты рубленные из птицы	90	10,16	18,88	8,80	189,76	0,06	0,16	0,005	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		0,008	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
342	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	840	26,13	36,20	109,42	810,33	0,28	18,36	0,038	1,96	296,71	407,00	93,31	5,01
	Всего за день	1360	43,42	56,22	188,92	1425,96	0,51	46,99	0,067	3,51	660,61	799,30	148,71	7,89

День 7 (вторник)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
182	Каша жидкая молочная овсяная	200	7,82	5,83	28,27	185,00	0,21	1,17			152,76	230,31	60,66	1,71
6	Бутерброд с маслом и яйцом	50/40	5,30	10,26	8,82	155,00	0,09				11,20	59,90	9,20	0,77
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,60	2,67	19,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
368	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	24,00	0,03	10,00			16,00			2,20
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18
	Итого за завтрак	570	18,44	19,86	74,14	558,17	0,36	12,64	0,000	0,22	342,46	436,71	104,69	7,26
			Обед											
64	Салат из моркови с яблоками	100	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,95		2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
226	Рыба отварная	90	14,90	6,39	0,74	121,09	0,05	0,50	0,001	0,90	19,60	151,90	20,90	0,40
312	Пюре катрофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,93	3,75	0,010	0,15	38,25	76,95	26,70	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	840	25,07	19,58	106,51	699,46	1,14	22,30	0,011	6,50	128,53	404,26	140,80	5,96
	Всего за день	1410	43,51	39,44	180,65	1257,63	1,50	34,94	0,011	6,72	470,99	840,97	245,49	13,22

День 8 (среда)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
		Завтрак												
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	11,00	9,06	42,26	240,00	0,16			1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
2	Бутерброд с джемом или повидлом	55	2,40	3,87	27,83	156,00	0,04	0,10	0,01		10,00	22,80	5,60	0,60
378	Чай с молоком или со сливками	200	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	0,003		126,60	92,80	15,40	0,41
368	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	46,00	0,03	5,00			19,00			2,30
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18
	Итого за завтрак	575	16,64	15,28	104,34	561,97	0,27	6,43	0,009	2,02	183,43	274,10	124,50	6,69
		Обед												
20	Салат из свежих огурцов	100	0,67	6,09	1,81	64,65	0,03	4,69		2,74	16,15	28,62	13,30	0,48
98	Суп крестьянский с крупой	250	2,70	2,78	14,57	140,68	0,06	10,00			49,25	222,50	26,50	0,78
259	Жаркое по - домашнему	240	19,92	16,08	18,26	377,47	0,41	8,88		1,62	36,39	284,93	56,82	4,46
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	90,00			7,73	2,13	2,67	0,53
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	1150	25,93	25,66	71,60	747,56	0,55	113,57	0,000	4,72	118,72	580,58	109,29	7,49
	Всего за день	1725	42,57	40,94	175,94	1309,53	0,82	120,00	0,009	6,74	302,15	854,68	233,79	14,18

День 9 (четверг)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
222	Пудинг из творога(запеченый)	150	10,83	9,40	32,08	281,66	0,09	0,70	0,026	1,33	197,00	285,00	34,50	1,42
3	Бутерброд с сыром	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	0,018		139,20	96,00	9,45	0,49
379	Напиток кофейный с молоком	200	3,60	2,67	19,20	155,20	0,03	1,47			158,67	132,00	29,33	2,40
368	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	55,00	0,04	10,00			8,00			0,60
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18
	Итого за завтрак	520	23,05	21,57	95,16	687,83	0,20	12,28	0,044	1,55	506,70	527,50	78,78	5,09
			Обед											
68	Салат из белокочанной капусты	100	1,33	6,08	8,52	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
269	Уха ростовская	250	6,71	2,54	14,56	115,96	0,15	0,25		0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
280	Фрикадельки в соусе	100	11,32	9,93	0,87	128,13	0,08	1,00	0,006	1,20	14,74	219,30	26,88	3,34
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		0,008	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	750	25,10	18,63	119,12	742,54	0,32	2,05	0,014	2,51	81,62	619,73	127,39	7,26
	Всего за день	1270	48,15	40,20	214,28	1430,37	0,52	14,33	0,058	4,06	588,32	1147,23	206,17	12,35

День 10 (пятница)

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Завтрак											
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	150	13,30	8,60	23,20	203,40	0,40	1,90	0,022	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
6	Бутерброд с маслом и яйцом	50/40	5,30	10,26	8,82	155,00	0,09				11,20	59,90	9,20	0,77
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
368	Мандарины	100	0,56	0,14	15,20	64,00	0,04	26,60			24,80			0,10
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,70	8,05	38,97				0,22	3,83	14,50	5,50	0,18
	Итого за завтрак	520	21,01	19,70	65,14	502,97	0,53	30,63	0,022	0,62	147,46	225,60	53,67	4,48
			Обед											
23	Салат из свежих помидоров	100	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30			17,21	32,12	17,62	0,83
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
284	Запеканка картофельная с мясом	240	15,89	11,67	30,94	292,36	0,13	1,13	0,017	0,84	67,78	198,28	52,59	2,25
348	Компот из плодов или ягод сушеных(изюм)	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,00		1,00	40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого за обед	840	23,37	23,27	111,75	745,92	0,34	32,73	0,017	4,60	169,12	362,43	132,61	6,36
	Всего за день	1360	44,38	42,97	176,89	1248,89	0,87	63,36	0,039	5,22	316,58	588,03	186,28	10,84

**СВОДНАЯ НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ НОРМ ПИТАНИЯ ЗА 10 ДНЕЙ**

(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 7 -11 ЛЕТ)

п\п дня	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	39,41	38,92	173,48	1 221,12	0,76	118,86	0,037	5,35	706,15	900,71	203,63	14,28
2	47,10	42,37	205,83	1 418,35	0,56	55,14	0,045	7,61	674,05	1 118,64	264,19	20,38
3	45,01	49,79	194,91	1 375,41	1,02	43,60	0,082	6,34	776,83	979,53	320,26	18,00
4	41,29	47,32	198,34	1 440,86	0,75	62,72	1,627	9,99	737,69	1 155,95	230,34	22,07
5	44,01	45,41	174,21	1 301,50	1,57	77,08	0,032	9,58	728,70	980,87	301,26	14,09
Итого	216,82	223,81	946,77	6 757,24	4,66	357,40	1,823	38,87	3 623,42	5 135,70	1 319,68	88,82
Средн. колич. 1 неделя	43,36	44,76	189,35	1 351,45	0,93	71,48	0,365	7,77	724,68	1 027,14	263,94	17,76
6	43,32	48,47	188,92	1 459,66	1,17	52,79	0,041	2,18	776,62	892,76	188,40	12,45
7	43,51	39,44	186,65	1 257,63	1,70	41,00	0,107	7,95	849,10	1 138,77	285,70	19,40
8	42,57	40,94	175,94	1 309,53	1,05	123,76	0,016	6,52	475,65	1 064,38	290,56	18,16
9	48,15	40,20	214,28	1 430,37	0,62	43,26	0,073	6,52	813,53	1 341,79	248,63	16,03
10	44,38	42,97	176,89	1 248,89	1,08	64,26	0,039	5,26	463,50	649,78	192,08	10,99
Итого	221,93	212,02	942,68	6 706,08	5,62	325,07	0,276	28,43	3 378,40	5 087,48	1 205,37	77,03
Средн. колич. 2 неделя	44,39	42,40	188,54	1 341,22	1,12	65,01	0,055	5,69	675,68	1 017,50	241,07	15,41
Итого за 10 дней	438,75	435,83	1 889,45	13 463,32	10,28	682,47	2,099	67,30	7 001,82	10 223,18	2 525,05	165,85
Средн. кол-во за 10 дней	43,88	43,58	188,95	1 346,33	1,03	68,25	0,210	6,73	700,18	1 022,32	252,51	16,59

СВОДНАЯ НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ
в процентном отношении, потребления пищевых веществ и энергии
первая неделя
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 7 - 11 ЛЕТ)

завтрак					
п\н	дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
1		15,50	15,87	72,24	515,17
2		20,63	19,33	91,25	646,74
3		20,22	23,82	84,64	601,68
4		15,92	19,69	81,05	518,09
5		19,57	18,61	90,77	587,17
Итого за 5 дней		91,84	97,32	419,95	2868,85
В % соотношении		23,85	24,64	25,07	24,42
обед					
1		23,91	23,05	101,24	705,95
2		26,47	23,04	114,57	771,61
3		24,79	25,97	110,23	773,73
4		25,37	27,63	117,29	822,77
5		24,44	26,80	83,44	714,33
Итого за 5 дней		124,98	126,49	526,77	3788,39
В % соотношении		32,46	32,02	31,45	32,24

СВОДНАЯ НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ
в процентном отношении, потребления пищевых веществ и энергии
вторая неделя
(ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА ОТ 7 - 11 ЛЕТ)

завтрак					
п\н	дня	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическа ценность
1		17,29	20,02	79,50	615,63
2		18,44	19,86	74,14	558,17
3		16,64	15,28	104,34	561,97
4		23,05	21,57	95,16	987,83
5		21,01	19,70	65,14	502,97
Итого за 5 дней		96,43	96,43	418,28	3226,57
В % соотношении		25,05	24,41	24,97	27,46
обед					
1		26,13	36,20	109,42	810,33
2		25,07	19,58	106,51	699,46
3		25,93	25,66	71,60	741,56
4		25,10	18,63	119,12	742,54
5		23,37	23,27	111,75	745,92
Итого за 5 дней		125,60	123,34	518,40	3739,81
В % соотношении		32,62	31,23	30,95	31,83