Типовое (базовое) меню для организации питания обучающихся (ОВЗ) 1-4 классов общеобразовательных организаций Новосибирской области, обслуживаемых МАУ "Комбинат питания" 158,50 руб

с 7- 11 лет

Сезон: Осень - зима

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
1 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	210	7,838	11,775	37,328	286,644	№267, 2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк
	Хлеб пшеничный	23	1,748	0,207	11,431	54,579	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**685**	**17,184**	**18,335**	**91,068**	**598,028**	
Итого		**685**	**17,184**	**18,335**	**91,068**	**598,028**	
Обед	Салат Витаминка /свежая капуста, яблоки, масло растительное/	60	0,857	3,033	6,338	56,075	№1,2000
	Рассольник Ленинградский со сметаной	210	2,116	5,126	15,982	118,524	№132,2004
	Тефтели мясные в соусе томатном	110	9,212	11,344	11,385	184,485	ТТК
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,868	9,352	49,040	323,804	№237, 2013
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**926**	**26,812**	**29,461**	**131,111**	**896,846**	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,809	6,534	43,258	283,075	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**500**	**14,344**	**7,886**	**83,097**	**460,744**	
Итого		**1 426**	**41,157**	**37,348**	**214,208**	**1 357,589**	
2 день							
Завтрак	Омлет натуральный с маслом	205	20,932	31,736	3,804	384,569	№340,2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	94,920	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	70	0,560	0,140	5,250	24,500	
Всего		**552**	**30,402**	**36,300**	**62,359**	**697,742**	
Итого		**552**	**30,402**	**36,300**	**62,359**	**697,742**	
Обед	Икра кабачковая	60	0,960	3,780	4,440	55,620	№115,2013
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	260	2,233	5,064	15,079	114,825	№110, 2004
	Жаркое по-Домашнему из филе птицы	260	17,719	9,921	32,793	291,336	№369,2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	27	1,269	0,189	13,446	60,561	№ 109, сб. 2013г
Всего		**834**	**24,393**	**19,357**	**93,077**	**644,092**	
Полдник	Хачапури с сыром	100	14,610	15,424	40,630	359,772	№850,1997
	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		**450**	**21,410**	**22,124**	**61,280**	**529,872**	
Итого		**1 284**	**45,803**	**41,481**	**154,357**	**1 173,965**	

3 день							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60	2,370	0,282	34,110	148,458	№2, 2004
	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	210	6,758	10,935	40,728	288,364	№265, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**746**	**13,410**	**14,386**	**130,268**	**704,181**	
Итого		**746**	**13,410**	**14,386**	**130,268**	**704,181**	
Обед	Салат из моркови (морковь свежая, сахар песок, масло растительное)	100	1,144	10,078	9,066	131,542	№7,2013
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Рыба тушеная в томате с овощами /минтай/	150	12,282	8,463	7,192	154,064	№309/3,1994
	Пюре картофельное	200	4,476	6,261	35,238	215,205	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	32	2,432	0,288	15,904	75,936	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, сб. 2013г
Всего		**958**	**27,105**	**29,783**	**119,073**	**852,764**	
Полдник	Ромовая баба	100	6,031	9,050	63,179	358,290	№91,2000
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
Всего		**540**	**7,727**	**10,562**	**106,938**	**553,719**	
Итого		**1 498**	**34,832**	**40,345**	**226,012**	**1 406,483**	
4 день							
Завтрак	Запеканка из творога с соусом из кураги	120	18,596	5,588	29,257	241,703	№366,2004
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,360	19,880	94,920	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	40	1,880	0,280	19,920	89,720	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**630**	**24,636**	**7,199**	**101,646**	**569,918**	
Итого		**630**	**24,636**	**7,199**	**101,646**	**569,918**	
Обед	Икра свекольная	60	1,271	4,848	7,881	80,246	№78,2004
	Суп из овощей со сметаной	255	2,287	5,614	14,232	116,600	№135,2004
	Филе птицы тушеное в сметанном соусе	90	16,908	6,346	2,663	135,398	№493,2004
	Рис припущенный	150	3,717	4,331	38,918	209,522	№512,2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109, сб. 2013г
Всего		**818**	**28,543**	**21,742**	**118,858**	**785,285**	
Полдник	Рулетик с маком	100	7,922	7,452	49,633	297,293	Ц.Л.от
	Напиток витаминизированный Клюквенный	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Мандарины свежие	140	1,120	0,280	10,500	49,000	№112,2013
	Яблоко свежее	230	0,920	0,920	22,540	102,120	№112,2013
Всего		**670**	**9,962**	**8,652**	**99,153**	**514,333**	
Итого		**1 488**	**38,505**	**30,395**	**218,011**	**1 299,618**	
5 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом	35	1,640	11,055	10,135	146,595	
	Каша манная молочная жидкая с маслом	210	6,633	11,032	32,999	257,816	стр 246, таб№ 4.2004
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	125	1,000	0,250	9,375	43,750	№112,2013
Всего		**607**	**15,142**	**26,402**	**85,933**	**641,914**	
Итого		**607**	**15,142**	**26,402**	**85,933**	**641,914**	

Обед	Салат Овощной букет/картофель, огурцы консервированные, лук репчатый, морковь, масло/	60	0,804	9,047	6,442	110,406	№35,2000
	Суп Крестьянский с крупой	250	1,915	5,215	11,510	100,636	№134, 2004
	Запеканка из печени с рисом с маслом	105	15,718	21,174	15,718	316,304	№482,2004
	Макаронные изделия отварные	200	7,772	7,155	49,467	293,351	№332, 2004
	Компот из мандаринов	200	0,440	0,110	14,105	59,170	№636,2004
	Хлеб пшеничный	24	1,824	0,216	11,928	56,952	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, сб. 2013г
Всего		**867**	**29,788**	**43,113**	**123,114**	**999,623**	
Полдник	Шаньга Сибирская	100	7,638	10,884	46,478	314,417	ттк
	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	250	1,000	1,000	24,500	111,000	№112,2013
Всего		**550**	**14,438**	**16,884**	**79,178**	**526,417**	
Итого		**1 417**	**44,226**	**59,997**	**202,292**	**1 526,039**	
6 день							
Завтрак	Каша Дружба	210	5,912	11,256	29,489	242,911	№260,2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	130	1,040	0,260	9,750	45,500	№112,2013
Всего		**595**	**12,379**	**13,942**	**84,583**	**513,327**	
Итого		**595**	**12,379**	**13,942**	**84,583**	**513,327**	
Обед	Маринад морковный	100	1,345	10,115	9,330	133,731	№612, 2004
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,320	4,152	18,772	121,738	№140, 2004
	Кнели куриные с рисом в соусе томатном	100	18,396	4,974	7,999	150,345	ТТК
	Бобовые отварные /горох/	150	14,814	6,334	35,728	259,171	№514,2004
	Напиток витаминизированный Яблочно-облепиховый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	32	1,504	0,224	15,936	71,776	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**1 013**	**41,535**	**26,877**	**139,252**	**965,043**	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	65	8,440	9,305	19,945	197,285	№2, 2004
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		**355**	**9,896**	**10,037**	**46,934**	**317,653**	
Итого		**1 368**	**51,431**	**36,914**	**186,186**	**1 282,696**	
2 неделя							
1 день							
Завтрак	Сыр порционный	20	5,360	5,320	0,000	69,320	№101,2013
	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	210	7,315	12,613	29,558	261,009	№266,2013
	Чай с сахаром	200	0,200	0,051	10,049	41,455	ттк
	Хлеб пшеничный	26	1,976	0,234	12,922	61,698	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Мандарины свежие	120	0,960	0,240	9,000	42,000	№112,2013
Всего		**601**	**16,986**	**18,633**	**73,979**	**531,557**	
Итого		**601**	**16,986**	**18,633**	**73,979**	**531,557**	
Обед	Салат Золотая осень /капуста, морковь, яблоко, кукуруза, масло/	60	0,777	6,087	7,047	86,078	№13, 2000
	Суп картофельный с бобовыми /горох/	250	5,549	4,512	22,245	151,779	№139, 2004
	Фрикадельки из филе курицы в соусе красном	90	13,877	2,022	11,104	118,122	ТТК
	Пюре картофельное	180	4,029	5,635	31,714	193,685	№520, 2004
	Напиток витаминизированный Вишневый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ТТК
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, сб. 2013г

	Яблоко свежее	200	0,800	0,800	19,600	88,800	№112,2013
Всего		**1 026**	**27,831**	**19,421**	**131,076**	**810,422**	
Полдник	Ватрушка с творогом	100	12,809	6,534	43,258	283,075	№695, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	110	0,880	0,220	8,250	38,500	№112,2013
Всего		**410**	**14,424**	**7,306**	**71,747**	**410,444**	
Итого		**1 436**	**42,255**	**26,728**	**202,823**	**1 220,865**	
2 день							
Завтрак	Творожная запеканка с морковью и яблоком, с повидлом	150	16,498	6,086	42,202	289,575	№30, 2012 (2 часть, с112)
	Чай с сахаром и молоком	200	1,779	1,654	12,354	71,416	№630, 1994
	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,225	12,425	59,325	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
	Яблоко свежее	180	0,720	0,720	17,640	79,920	№112,2013
Всего		**580**	**22,072**	**8,860**	**97,072**	**556,311**	
Итого		**580**	**22,072**	**8,860**	**97,072**	**556,311**	
Обед	Салат Овощной с зеленым горошком /картофель, морковь, зеленый горошек, яйцо, масло растительное/	60	1,855	4,211	7,744	76,292	№69, сб.Пермь 2013
	Рассольник Ленинградский со сметаной	265	2,720	6,657	20,051	150,996	№132,2004
	Плов из филе птицы	260	25,208	19,332	55,706	497,640	№492,2004
	Напиток мандариновый	200	0,176	0,044	11,630	47,620	№699, 2004
	Хлеб пшеничный	33	2,508	0,297	16,401	78,309	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,175	0,175	12,450	56,075	№109,2013
Всего		**843**	**33,642**	**30,715**	**123,982**	**906,932**	
Полдник	Сдоба с маком,помадкой	110	8,249	9,828	61,355	366,867	
	Молоко кипяченое	200	5,600	6,400	9,400	117,600	№515,2013
	Яблоко свежее	260	1,040	1,040	25,480	115,440	№112,2013
Всего		**570**	**14,889**	**17,268**	**96,235**	**599,907**	
Итого		**1 413**	**48,531**	**47,983**	**220,217**	**1 506,840**	
3 день							
Завтрак	Бутерброд с маслом	30	1,600	7,430	10,070	113,550	
	Каша ячневая вязкая с маслом	205	7,774	7,402	39,439	255,475	№255, 2013
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	28	1,316	0,196	13,944	62,804	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	100	0,800	0,200	7,500	35,000	№112,2013
Всего		**563**	**13,550**	**17,215**	**88,935**	**564,870**	
Итого		**563**	**13,550**	**17,215**	**88,935**	**564,870**	
Обед	Маринад морковный	60	0,827	6,075	5,714	80,837	№612, 2004
	Суп из овощей со сметаной	260	2,415	6,107	14,248	121,615	№135,2004
	Котлеты Тотошка запеченые в соусе сметанном с	90	14,776	5,553	11,491	155,040	ттк
	Макаронные изделия отварные	180	6,995	6,440	44,520	264,016	№332, 2004
	Напиток витаминизированный Черносмородиновый	200	0,000	0,000	16,480	65,920	ттк
	Хлеб пшеничный	22	1,672	0,198	10,934	52,206	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	24	1,128	0,168	11,952	53,832	№ 109, сб. 2013г
	Яблоко свежее	210	0,840	0,840	20,580	93,240	№112,2013
Всего		**1 046**	**28,652**	**25,380**	**135,919**	**886,706**	
Полдник	Сдоба с повидлом	100	8,411	12,302	65,368	405,839	ТТК, ЦПЛ
	Кисель из мандаринов	200	0,408	0,100	20,098	82,924	ттк
	Мандарины свежие	150	1,200	0,300	11,250	52,500	№112,2013
Всего		**450**	**10,019**	**12,702**	**96,716**	**541,263**	
Итого		**1 496**	**38,671**	**38,083**	**232,635**	**1 427,969**	
4 день							
Завтрак	Омлет с сыром и маслом	205	26,765	33,593	3,609	423,831	№309,2013
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,263	0,058	10,259	42,610	ттк

	Хлеб пшеничный	20	1,520	0,180	9,940	47,460	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	20	0,940	0,140	9,960	44,860	№109,2013
	Яблоко свежее	140	0,560	0,560	13,720	62,160	№112,2013
Всего		**592**	**30,048**	**34,531**	**47,488**	**620,921**	
Итого		**592**	**30,048**	**34,531**	**47,488**	**620,921**	
Обед	Салат Веснушка / капуста свежая, кукуруза консервированная, масло/	60	1,019	3,033	6,464	57,227	№6,2000
	Свекольник со сметаной	255	2,588	5,388	20,471	140,725	№131, Пермь
	Котлета из минтая с маслом	95	10,293	12,113	14,899	209,781	№54,2000
	Пюре картофельное	150	3,357	4,696	26,428	161,404	№520, 2004
	Напиток лимонный	200	0,144	0,016	10,460	42,560	ттк
	Хлеб пшеничный	31	2,356	0,279	15,407	73,563	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, сб. 2013г
Всего		**824**	**21,308**	**25,755**	**110,563**	**759,278**	
Полдник	Булочка Домашняя	100	9,062	10,442	59,868	369,698	№769,2004
	Варенец	200	5,800	5,000	8,200	101,000	№516,2013
	Яблоко свежее	240	0,960	0,960	23,520	106,560	№112,2013
	Мандарины свежие	80	0,640	0,160	6,000	28,000	№112,2013
Всего		**620**	**16,462**	**16,562**	**97,588**	**605,258**	
Итого		**1 444**	**37,770**	**42,317**	**208,151**	**1 364,536**	
5 день							
Завтрак	Сыр порционный	10	2,680	2,660	0,000	34,660	№101,2013
	Каша Дружба	205	5,872	7,631	29,424	209,866	№260,2013
	Какао с молоком	200	4,130	3,805	14,998	110,762	ттк
	Хлеб пшеничный	27	2,052	0,243	13,419	64,071	№108,2013
	Хлеб ржано-пшеничный	26	1,222	0,182	12,948	58,318	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	90	0,720	0,180	6,750	31,500	№112,2013
Всего		**558**	**16,676**	**14,702**	**77,539**	**509,177**	
Итого		**558**	**16,676**	**14,702**	**77,539**	**509,177**	
Обед	Икра кабачковая	120	1,920	7,560	8,880	111,240	№115,2013
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,955	5,206	23,789	153,832	№140, 2004
	Биточки мясные в соусе	100	14,374	10,697	13,772	208,856	ТТК
	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,040	8,850	52,690	326,570	№243, 2013
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,160	0,160	13,900	57,680	ттк
	Хлеб пшеничный	36	2,736	0,324	17,892	85,428	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	39	1,833	0,273	19,422	87,477	№ 109, сб. 2013г
Всего		**945**	**33,018**	**33,070**	**150,345**	**1 031,083**	
Полдник	Пирожки печеные с курагой	100	7,061	5,939	51,696	288,479	№687, 1994
	Нектар в ассортименте	200	0,736	0,552	20,239	88,868	№518,2013
	Мандарины свежие	140	1,120	0,280	10,500	49,000	№112,2013
Всего		**440**	**8,917**	**6,771**	**82,435**	**426,348**	
Итого		**1 385**	**41,935**	**39,841**	**232,781**	**1 457,431**	
6 день							
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60	2,370	0,282	34,110	148,458	№2, 2004
	Макаронные изделия отварные с сыром	200	11,338	15,226	37,816	333,646	№333,2004
	Кофейный напиток на молоке	200	2,059	1,987	17,981	98,041	ттк
	Хлеб ржано-пшеничный	37	1,739	0,259	18,426	82,991	№ 109, сб. 2013г
	Мандарины свежие	140	1,120	0,280	10,500	49,000	№112,2013
Всего		**637**	**18,626**	**18,033**	**118,833**	**712,136**	
Итого		**637**	**18,626**	**18,033**	**118,833**	**712,136**	
Обед	Салат из моркови (морковь свежая, сахар песок, масло растительное)	100	1,144	10,078	9,066	131,542	№7,2013
	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	260	2,251	6,080	11,298	108,917	№124, 2004
	Печень по-строгоновски	120	16,946	12,048	8,743	211,191	№431, 2004

	Рис отварной	200	5,112	7,245	53,397	299,241	№511, 2004
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,500	0,100	23,820	98,180	ттк
	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,315	17,395	83,055	№ 108, сб. 2013г
	Хлеб ржано-пшеничный	33	1,551	0,231	16,434	74,019	№ 109, сб. 2013г
Всего		**948**	**30,165**	**36,097**	**140,153**	**1 006,145**	
Полдник	Бутерброд с сыром и маслом	65	8,440	9,305	19,945	197,285	№2, 2004
	Снежок	200	5,400	5,000	21,600	153,000	№516,2013
	Мандарины свежие	140	1,120	0,280	10,500	49,000	№112,2013
Всего		**405**	**14,960**	**14,585**	**52,045**	**399,285**	
Итого		**1 353**	**45,125**	**50,682**	**192,198**	**1 405,430**	
Всего за две недели СМЕНА 1		**7 346**	**231,110**	**228,537**	**1 059,702**	**7 220,080**	
Среднее значение за период		**612,167**	**19,259**	**19,045**	**88,309**	**601,673**	
Всего за две недели СМЕНА 2		**17 008**	**510,240**	**492,113**	**2 489,871**	**16 429,463**	
Среднее значение за период		**1 417,333**	**42,520**	**41,009**	**207,489**	**1 369,122**	

7-11 лет (Первая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 60%)					
Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 12 дней	Среднее за 12 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77,0	46,2	583,9	48,6	63,1
Жиры	79,0	47,4	569,2	47,4	60,0
Углеводы	335,0	201,0	2576,2	214,7	64,1
ВитаминС	60,0	36,0	1265,8	105,5	175,8
ВитаминВ1	1,2	0,7	11,0	0,9	75,0
ВитаминВ2	1,4	0,8	32,8	2,7	192,9
ВитаминА	700,0	420,0	890,8	74,2	10,6
ВитаминD	10,0	6,0	15,3	1,3	12,7
Ca	1100,0	660,0	1810,4	150,8	13,7
P	1100,0	660,0	9758,9	8,1	0,7
Mg	250,0	150,0	2835,9	236,3	94,5
Fe	12,0	7,2	171,8	14,3	119,2
K	1100,0	660,0	30217,7	2518,0	228,9
Фтор	3,0	1,8	1301,8	108,5	3616,0
Калорийность	2350,0	1410,0	17764,3	1480,4	63,0
Иод	100,0	60,0	47,9	4,0	4,0
Селен	30,0	18,0	346,0	28,8	96,0

7-11 лет (Вторая смена)

ПОТРЕБНОСТЬ В ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ЭНЕРГИИ, ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ (Норма 50%)					
Показатели	Потребность в пищевых веществах (суточная)	Норма	Общее за 12 дней	Среднее за 12 дней	Удельный вес от рекомендуемой величины (в %)
Белки	77,0	38,5	510,2	42,5	55,2
Жиры	79,0	39,5	492,1	41,0	51,9
Углеводы	335,0	167,5	2489,9	207,5	61,9
ВитаминС	60,0	30,0	1948,5	162,4	270,6
ВитаминВ1	1,2	0,6	10,4	0,9	72,6
ВитаминВ2	1,4	0,7	25,6	2,1	152,4
ВитаминА	700,0	350,0	406,9	33,9	4,8
ВитаминD	10,0	5,0	14,1	1,2	11,8
Ca	1100,0	550,0	5126,8	427,2	38,8
P	1100,0	550,0	7891,2	657,6	59,8
Mg	250,0	125,0	2665,3	222,1	88,8
Fe	12,0	6,0	161,6	13,5	112,2
K	1100,0	550,0	29505,6	2458,8	223,5
Фтор	3,0	1,5	1183,7	98,6	3288,2
Калорийность	2350,0	1175,0	16429,5	1369,1	58,3
Иод	100,0	50,0	47,9	4,0	4,0
Селен	30,0	15,0	321,1	26,8	89,2