

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



В.В. Кучменко

29 декабря 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ "Солонцовская средняя общеобразовательная школа имени генерала С.Б. Корякова"



Г.А. Лубкова

29 декабря 2023 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
"СОЛОНЦОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА С.Б. КОРЯКОВА"
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, П. СОЛОНЦЫ, УЛ. НОВОСТРОЕК, 10)**

п. Солонцы

29.12.2023 г.

Дети от 6 до 11 лет включительно														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	250/5	5,750	7,390	41,390	258,000	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
3	Масло сливочное	10	0,080	7,160	0,120	65,100	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
70	Сыр (порциями)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
30	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,230	0,050	13,700	56,000	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42
ГП	Фрукт	50	0,098	0,202	4,784	22,980	0,08	1,4	0	0,04	240	180	28	0,2
	Итого		11,128	18,452	72,674	505,780	0,32	4,37	1,48	0,17	633,12	660,76	115,34	3,25
Обед														
4	Огурцы солёные	25	0,670	2,420	2,900	35,100	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
5	Суп картофельный с горохом с мясом	200/10	8,778	3,280	22,021	152,073	0,2	5,87	0,22	0	31,11	89,65	36,24	2,04
46	Бефстроганов из филе птицы	40/40	8,373	18,165	5,287	219,086	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35
11	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,05	2,92	0,56	0	13,62	46,82	22,79	0,83
39	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		28,713	28,846	113,881	841,014	0,533	24,32	6,46	0,49	110,37	487,05	161,24	11,94
Полдник														
ГП	Круассан	80	6,669	8,108	40,328	279,028	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	0,67
ГП	Сыр плавленый	17,5	6,140	6,900	0,760	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
39	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
	Итого		14,731	15,119	79,921	534,584	0,28	17,97	3,50	0,03	143,67	167,26	43,83	2,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		54,57	62,42	266,48	1881,38	1,14	46,66	11,44	0,69	887,16	1315,07	320,41	17,83
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,63	132,80	144,04	133,43	157,78	129,61	190,67	164,05	134,42	132,84	213,61	247,64

Дети от 6 до 11 лет включительно														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет	150	15,142	22,485	3,033	273,438	0,09	0,58	0,77	0,01	121,45	272,65	20,75	3,04
ГП	Сыр плавленый	17,5	6,140	6,900	0,760	90,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
	Итого		29,192	35,945	35,943	582,138	0,30	3,01	2,05	0,08	466,05	694,55	104,20	6,60
Обед														
1	Зелёный горошек	30	0,773	0,050	1,621	9,973	0,02	1,96	1,21	0,00	26,90	61,12	7,39	0,65
55	Суп крестьянский с мясом со сметаной	200/10/10	4,653	3,803	14,679	255,967	0,05	10,02	0,19	0,00	28,91	54,45	21,14	0,67
34	Плов с говядиной	40/150	8,149	5,781	36,075	290,266	0,02	0,80	3,48	0,00	22,17	98,25	12,72	1,32
30	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,230	0,050	13,700	56,000	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		17,354	10,184	86,724	714,406	0,323	13,750	6,150	0,510	199,100	474,480	102,080	7,170
Полдник														
36	Сдоба	100	6,669	8,108	40,328	279,028	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080
ГП	Печенье	2 шт(20)	2,56	6,72	27,40	180,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
	Итого		15,239	21,188	87,578	619,028	0,18	4,71	0,01	0,11	551,82	435,76	80,73	1,3
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		61,79	67,32	210,25	1915,57	0,81	21,47	8,21	0,70	1216,97	1604,79	287,01	15,07
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		134,32	143,23	113,65	135,86	111,94	59,64	136,83	166,67	184,39	162,10	191,34	209,31

Дети от 6 до 11 лет включительно														
День 3														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ГП	Лечо	50	1,240	0,080	2,600	16,000	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
14	Биточки куриные	65	7,836	9,445	7,880	187,754	0,04	1,81	2,69	0,00	9,01	73,38	13,68	0,63
11	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,05	2,92	0,56	0	13,62	46,82	22,79	0,83
57	Чай с сахаром	200/15	0,18	0,04	13,51	54,00	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,13
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
	Итого		16,576	14,135	60,481	483,454	0,27	11,46	5,78	0,02	150,35	334,46	91,10	4,49
Обед														
27	Икра из кабачков промышленного производства	50	0,871	3,419	5,596	39,184	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
22	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	200/10/10	4,940	6,831	8,875	127,164	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
51	Рыба тушёная с овощами	50/50	15,835	8,196	7,227	216,790	0,09	0,36	2,23	0,02	80,25	181,14	37,40	0,73
7	Картофельное пюре	150	3,134	4,650	14,517	137,501	0,08	12,05	0,09	0,02	25,95	58,35	18,61	0,67
17	Компот из чернослива	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		30,252	23,706	95,698	788,394	0,44	28,14	5,26	0,53	200,03	514,09	144,74	10,18
Полдник														
ГП	Вафли мягкие	80	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Печенье	10	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,949	11,668	74,228	444,028	0,44	4	6,52	0,018	66,2	176	44	6,58
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		55,78	49,51	230,41	1715,88	1,15	43,60	17,56	0,57	416,58	1024,55	279,84	21,25
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,26	105,34	124,54	121,69	160,1	121,11	292,67	135,24	63,12	103,49	186,56	295,14

Дети от 6 до 11 лет включительно														
День 5														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	250/10	7,133	9,167	51,343	320,038	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
3	Масло сливочное	10	0,080	7,160	0,120	65,100	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
70	Сыр (порциями)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
ГП	Фрукт	50	0,10	0,20	4,78	22,98	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	0,67
57	Чай с сахаром	200/15	0,18	0,04	13,51	54,00	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,13
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42
	Итого		12,461	20,219	82,437	565,818	0,28	19,97	1,82	0,13	420,32	499,46	102,64	3,77
Обед														
ГП	Лечо	50	1,240	0,080	2,600	16,000	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
28	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	200/10/10	5,457	5,247	13,486	173,549	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
62	Рагу из птицы с овощами	200	11,703	13,527	23,823	269,830	0,05	0,00	0,49	0,00	11,63	66,61	12,01	1,06
17	Компот из сухофруктов	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		23,872	19,466	99,392	727,135	0,383	17,540	3,450	0,490	99,640	370,610	105,050	9,810
Полдник														
ГП	Круассан	80	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89
ГП	Печенье	10	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8
	Итого		8,949	11,668	74,228	444,028	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		45,28	51,35	256,06	1736,98	0,71	37,58	5,75	0,63	618,00	962,57	217,55	14,38
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		98,44	109,26	138,41	123,19	98,06	104,39	95,83	150,00	93,64	97,23	145,03	199,72

Дети от 6 до 11 лет включительно														
День 4														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком стуженным	115/15	19,277	15,092	35,362	364,118	0,07	0,34	0,57	0,02	190,52	246,55	27,99	0,82
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,840	6,160	19,840	153,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
	Итого		27,017	21,452	67,502	575,818	0,280	2,680	1,850	0,070	430,120	563,450	106,490	4,260
Обед														
72	Маринад свекольный	50	0,658	2,483	2,467	60,000	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	200/10	5,272	4,095	18,810	127,304	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
61	Шницель из говядины	60	6,488	9,764	8,262	146,820	0,08	0,25	2,54	0,00	30,25	119,51	21,64	1,02
24	Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	8,710	6,179	38,560	246,125	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99
39	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0,00	0,00	0,49	12,60	64,40	14,00	2,03
	Итого		26,600	23,132	127,582	848,005	0,47	19,16	7,33	0,52	115,89	552,18	204,99	12,72
Полдник														
ГП	Мини-рулет	90	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Печенье	10	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
39	Напиток ягодный	200	1,92	0,11	38,83	165,56	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41
	Итого		9,871	11,579	92,861	534,584	0,42	0,46	6,41	0,018	103,59	179,71	42,9	5,19
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		63,49	56,16	287,95	1958,41	1,17	22,30	15,59	0,61	649,60	1295,34	354,38	22,17
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		138,02	119,50	155,65	138,89	162,92	61,94	259,83	144,76	98,42	130,84	236,25	307,92

Дети от 6 до 11 лет включительно														
День 6														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	250/10	10,177	10,635	51,517	346,667	0,03	0,00	0,30	0,00	12,77	102,32	12,57	0,58
3	Масло сливочное	10	0,080	7,160	0,120	65,100	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
70	Сыр	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
57	Чай с сахаром	200/15	0,18	0,04	13,51	54,00	0	0,46	0,09	0	51,39	17,71	6,9	1,41
ГП	Фрукт	50	0,098	0,202	4,784	22,980	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74
	Итого		15,505	21,688	82,612	592,447	0,21	17,55	2,05	0,04	215,71	373,93	76,02	8,27
Обед														
1	Кукуруза консервированная	30	0,799	0,052	1,675	10,306	0,02	1,96	1,21	0,00	26,90	61,12	7,39	0,65
60	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	200	3,723	4,392	15,585	109,231	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
46	Бефстроганов из филе птицы	40/40	6,960	15,099	4,395	182,115	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35
11	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99
39	Напиток из шиповника	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		22,374	24,524	105,328	736,408	0,35	25,94	4,57	0,52	163,46	573,62	208,77	11,66
Полдник														
ГП	Печенье	2 шт(20)	2,56	6,72	27,40	180,00	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
36	Сдоба	80	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
	Итого		15,239	21,188	87,578	619,028	0,490	2,340	6,330	0,068	273,650	350,200	78,200	4,800
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		53,12	67,40	275,52	1947,88	1,06	45,83	12,95	0,63	652,82	1297,75	362,99	24,73
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,47	143,40	148,93	138,15	146,67	127,31	215,83	149,52	98,91	131,09	241,99	343,47

Дети от 6 до 11 лет включительно														
День 7														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет	150	15,142	22,485	3,033	273,438	0,09	0,58	0,77	0,01	121,45	272,65	20,75	3,04
ГП	Сыр плавленый	17,5	6,140	6,900	0,760	90,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
	Итого		29,192	35,945	35,943	582,138	0,30	3,01	2,05	0,08	466,05	694,55	104,20	6,60
Обед														
73	Салат из свёклы с сыром и чесноком	40	1,650	5,950	4,116	76,666	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
5	Суп картофельный с горохом с мясом	200/10	8,778	3,280	22,021	152,073	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
34	Плов с говядиной	40/150	8,149	5,781	36,075	290,266	0,02	0,80	3,48	0,00	22,17	98,25	12,72	1,32
17	Компот из сухофруктов	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		24,049	15,622	121,695	786,761	0,373	18,310	7,780	0,500	141,300	446,270	115,140	8,990
Полдник														
ГП	Вафли мягкие	80	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Печенье	1 шт(10)	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,949	11,668	74,228	444,028	0,44	4	6,52	0,018	66,2	176	44	6,58
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		62,19	63,24	231,87	1812,93	1,12	25,32	16,35	0,60	673,55	1316,82	263,34	22,17
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		135,20	134,54	125,33	128,58	155,00	70,33	272,50	142,38	102,05	133,01	175,56	307,92

Дети от 6 до 11 лет включительно														
День 8														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4	Огурцы солёные	25	0,670	2,420	2,900	35,100	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
34	Плов с мясом птицы	45/160	9,481	6,726	41,974	337,728	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35
57	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,23	0,05	13,70	56,00	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
	Итого		12,281	9,396	70,874	487,528	0,23	12,50	5,48	0,02	129,41	339,74	90,74	4,32
Обед														
27	Икра из кабачков промышленного производства	50	0,871	3,419	5,596	39,184	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,36
45	Суп-лапша домашняя с курицей	200/15	6,941	2,594	17,411	197,077	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51
23	Биточки рыбные	70	10,321	9,024	12,454	181,708	0,06	3,5	1,74	0,01	30,4	131,58	35,61	0,69
7	Картофельное пюре	150	3,134	4,650	14,517	137,501	0,08	12,05	0,09	0,02	25,95	58,35	18,61	0,67
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		25,816	20,387	90,828	732,670	0,42	26,96	6,39	0,52	129,44	462,68	133,06	9,48
Полдник														
ГП	Мини-рулет	90	6,67	8,11	40,33	279,03	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89
ГП	Печенье	10	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89
39	Напиток ягодный	200	1,92	0,11	38,83	165,56	0,000	0,460	0,090	0,000	51,390	17,710	6,900	1,410
	Итого		9,871	11,579	92,861	534,584	0,42	0,46	6,41	0,02	103,59	179,71	42,90	5,19
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		47,97	41,36	254,56	1754,78	1,07	39,92	18,28	0,56	362,44	982,13	266,70	18,99
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		104,28	88,01	137,60	124,45	149,03	110,89	304,67	132,86	54,92	99,21	177,80	263,75

Дети от 6 до 11 лет включительно														
День 9														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	115/15	19,277	15,092	35,362	364,118	0,07	0,34	0,57	0,02	190,52	246,55	27,99	0,82
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,840	6,160	19,840	153,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
	Итого		27,017	21,452	67,502	575,818	0,28	2,68	1,85	0,07	430,12	563,45	106,49	4,26
Обед														
4	Огурцы солёные	25	0,670	2,420	2,900	35,100	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
28	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	200/10/10	5,457	5,247	13,486	173,549	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
29	Гуляш из говядины	35/50	7,893	11,724	2,819	198,423	0,07	24,84	3,08	0,03	81,51	61,78	32,55	1,28
11	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99
57	Чай с сахаром	200/15	0,18	0,04	13,51	54,00	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,13
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		23,170	24,302	77,556	730,272	0,46	40,25	7,61	0,57	251,22	562,01	221,28	10,34
Полдник														
ГП	Круассан	80	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Печенье	10	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		8,949	11,668	74,228	444,028	0,44	4	6,52	0,018	66,2	176	44	6,58
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		59,14	57,42	219,29	1750,12	1,18	46,93	15,98	0,66	747,54	1301,46	371,77	21,18
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		128,56	122,17	118,53	124,12	164,31	130,36	266,33	156,67	113,26	131,46	247,85	294,17

Дети от 6 до 11 лет включительно														
День 10														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43, 26	Каша Ромашка на молоке с маслом сливочным	200/5	5,639	7,248	40,594	253,038	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,47
3	Масло сливочное	10	0,080	7,160	0,120	65,100	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
70	Сыр	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
ГП	Фрукт	50	0,098	0,202	4,784	22,980	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74
2	Какао с молоком	200	6,01	6,36	19,85	160,00	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
	Итого		16,797	24,620	78,028	604,819	0,32	21,34	1,83	0,16	551,40	620,10	134,31	7,77
Обед														
58	Кукуруза с луком яйцом	30	2,500	3,514	2,580	52,000	0,04	3,26	2,02	0,00	44,84	101,87	12,31	1,08
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	200/10/10	5,232	7,037	7,897	121,115	0,10	8,25	0,18	0,00	20,57	122,56	31,47	1,06
12	Тефтели из говядины	60	5,278	7,518	6,272	117,600	0,04	0,00	0,19	0,00	11,27	102,41	10,29	1,72
15	Соус сметанный с томатом	50	0,936	4,254	3,950	55,500	0,00	8,25	0,18	0,00	20,57	122,56	31,47	1,06
24	Каша гречневая	150	8,600	6,101	38,070	243,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99
39	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		28,017	29,034	118,252	856,971	0,45	23,76	4,35	0,52	151,32	790,16	233,14	15,16
Полдник														
36	Сдоба	100	6,669	8,108	40,328	279,028	0,03	0,97	0,00	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
ГП	Печенье	2 шт(20)	2,560	6,720	27,400	180,000	0,08	1,4	0	0,04	240	180	28	0,2
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,20	42,20	1,02
	Итого		15,239	21,188	87,578	619,028	0,18	4,71	0,01	0,11	551,82	435,76	80,73	1,3
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		60,05	74,84	283,86	2080,82	0,95	49,81	6,19	0,79	1254,54	1846,02	448,18	24,23
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,55	159,24	153,44	147,58	131,67	138,36	103,17	188,10	190,08	186,47	298,79	336,53

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет включительно												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	563,37	591,02	2516,22	18554,74	10,35	379,42	128,30	6,43	7479,20	12946,50	3172,17	202,00
Итого за 1 дней	56,34	59,10	251,62	1855,47	1,04	37,94	12,83	0,64	747,92	1294,65	317,22	20,20
Суточная потребность	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
Процент удовлетворения суточной потребности	122,47	125,75	136,01	131,59	143,75	105,39	213,83	153,02	113,32	130,77	211,48	280,56

Примечание: ГП - готовый продукт.

Дети 12 лет и старше														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	250/10	5,890	7,570	42,400	264,293	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
51	Масло сливочное	15	0,120	10,740	0,180	97,650	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
70	Сыр (порциями)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
57	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,230	0,050	13,700	56,000	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42
ГП	Фрукт	50	0,098	0,202	4,784	22,980	0,08	1,4	0	0,04	240	180	28	0,2
	Итого		11,308	22,213	73,744	544,623	0,32	4,37	1,48	0,17	633,12	660,76	115,34	3,25
Обед														
4	Огурцы солёные	30	0,804	2,904	3,480	42,120	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
5	Суп картофельный с горохом с мясом	200/10	8,778	3,280	22,021	152,073	0,2	5,87	0,22	0	31,11	89,65	36,24	2,04
46	Бефстроганов из филе птицы	50/50	10,466	22,706	6,609	273,857	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35
11	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,05	2,92	0,56	0	13,62	46,82	22,79	0,83
39	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		30,940	33,871	115,783	902,806	0,533	24,32	6,46	0,49	110,37	487,05	161,24	11,94
Полдник														
ГП	Круассан	80	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Сыр плавленый	17,5	6,140	6,900	0,760	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Конфета	1шт(15)	1,121	0,893	14,250	69,540	0,08	1,4	0	0,04	240	180	28	0,2
39	Напиток ягодный	250	2,403	0,139	48,541	206,945	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
	Итого		16,333	16,040	103,879	645,513	0,53	2,37	6,32	0,08	382,57	409,56	74,53	4,06
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		58,58	72,12	293,41	2092,94	1,39	31,06	14,26	0,74	1126,06	1557,37	351,11	19,25
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,48	131,13	127,57	128,56	165,00	73,95	203,71	136,67	156,40	144,20	195,06	188,73

Дети 12 лет и старше														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет	170	17,160	25,483	3,438	309,896	0,09	0,58	0,77	0,01	121,45	272,65	20,75	3,04
ГП	Сыр плавленый	шт	6,140	6,900	0,760	90,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
	Итого		31,210	38,943	36,348	618,596	0,30	3,01	2,05	0,08	466,05	694,55	104,20	6,60
Обед														
1	Зелёный горошек	30	0,773	0,050	1,621	9,973	0,02	1,96	1,21	0,00	26,90	61,12	7,39	0,65
55	Суп крестьянский с мясом со сметаной	250/10/10	5,721	4,677	18,051	314,770	0,05	10,02	0,19	0,00	28,91	54,45	21,14	0,67
34	Плов с говядиной	50/150	8,578	6,085	37,974	305,543	0,02	0,80	3,48	0,00	22,17	98,25	12,72	1,32
70	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,230	0,050	13,700	56,000	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		18,852	11,362	91,995	788,486	0,323	13,750	6,150	0,510	199,100	474,480	102,080	7,170
Полдник														
36	Сдоба	100	6,669	8,108	40,328	279,028	0,210	0,000	3,160	0,009	26,100	81,000	18,000	1,890
ГП	Печенье	20	2,560	6,720	27,400	180,000	0,210	0,000	3,160	0,009	26,100	81,000	18,000	1,890
ГП	Конфета	1шт(15)	1,12	0,89	14,25	69,54	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
2	Какао с молоком	250	7,513	7,950	24,813	200,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
	Итого		17,863	23,671	106,790	728,568	0,57	3,74	6,33	0,108	513,65	530,2	106,2	5
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		67,93	73,98	235,13	2135,65	1,20	20,50	14,53	0,70	1178,80	1699,23	312,48	18,77
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		125,79	134,50	102,23	131,18	142,38	48,81	207,57	129,26	163,72	157,34	173,60	184,02

Дети 12 лет и старше														
День 3														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ГП	Лечо	50	1,240	0,080	2,600	16,000	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
14	Биточки куриные	75	9,042	10,898	9,093	216,639	0,04	1,81	2,69	0,00	9,01	73,38	13,68	0,63
11	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,05	2,92	0,56	0	13,62	46,82	22,79	0,83
57	Чай с сахаром	200/15	0,18	0,04	13,51	54,00	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,13
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
	Итого		17,782	15,588	61,694	512,339	0,27	11,46	5,78	0,02	150,35	334,46	91,10	4,49
Обед														
27	Икра из кабачков промышленного производства	50	0,871	3,419	5,596	39,184	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
22	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	6,063	8,383	10,892	156,065	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
51	Рыба тушёная с овощами	70/70	22,169	11,474	10,118	303,506	0,09	0,36	2,23	0,02	80,25	181,14	37,40	0,73
7	Картофельное пюре	150	3,134	4,650	14,517	137,501	0,08	12,05	0,09	0,02	25,95	58,35	18,61	0,67
17	Компот из чернослива	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		37,709	28,537	100,605	904,011	0,44	28,14	5,26	0,53	200,03	514,09	144,74	10,18
Полдник														
ГП	Вафли мягкие	80	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Печенье	10	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Конфета	1шт(15)	1,12	0,89	14,25	69,540	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
25	Сок	250	1,250	0,250	25,250	93,750	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8
	Итого		10,320	12,611	93,528	532,318	0,52	5,4	6,52	0,058	306,2	356	72	6,78
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		65,81	56,74	255,83	1948,67	1,23	45,00	17,56	0,61	656,58	1204,55	307,84	21,45
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,87	103,16	111,23	119,70	146,8	107,14	250,86	112,59	91,19	111,53	171,02	210,29

Дети 12 лет и старше														
День 5														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	250/15	7,188	9,238	51,738	322,500	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
3	Масло сливочное	15	0,120	10,740	0,180	97,650	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
70	Сыр (порциями)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
ГП	Фрукт	50	0,10	0,20	4,78	22,98	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	0,67
57	Чай с сахаром	200/15	0,18	0,04	13,51	54,00	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,13
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42
	Итого		12,555	23,870	82,892	600,830	0,28	19,97	1,82	0,13	420,32	499,46	102,64	3,77
Обед														
ГП	Лечо	50	1,240	0,080	2,600	16,000	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
28	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	6,747	6,487	16,674	214,570	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
62	Рагу из птицы с овощами	250	13,374	15,460	27,226	308,378	0,05	0,00	0,49	0,00	11,63	66,61	12,01	1,06
17	Компот из сухофруктов	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		26,834	22,638	105,983	806,703	0,383	17,540	3,450	0,490	99,640	370,610	105,050	9,810
Полдник														
ГП	Круассан	80	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89
ГП	Печенье	10	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Конфета	1шт(15)	1,12	0,89	14,25	69,54	0,08	1,4	0	0,04	240	180	28	0,2
25	Сок	250	1,250	0,250	25,250	93,750	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8
	Итого		10,320	12,611	93,528	532,318	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		49,71	59,12	282,40	1939,85	0,71	37,58	5,75	0,63	618,00	962,57	217,55	14,38
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,05	107,49	122,78	119,16	84,05	89,48	82,14	116,67	85,83	89,13	120,86	140,98

Дети 12 лет и старше														
День 4														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком стуженным	130/20	22,362	17,506	41,020	422,376	0,07	0,34	0,57	0,02	190,52	246,55	27,99	0,82
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,840	6,160	19,840	153,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
	Итого		30,102	23,866	73,160	634,076	0,280	2,680	1,850	0,070	430,120	563,450	106,490	4,260
Обед														
72	Маринад свекольный	50	0,658	2,483	2,467	60,000	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/15	6,540	5,080	23,336	157,928	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
67	Шницель из говядины	75	8,110	12,205	10,328	183,525	0,08	0,25	2,54	0,00	30,25	119,51	21,64	1,02
7	Каша гречневая с маслом сливочным	150/10	8,710	6,179	38,560	246,125	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99
35	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0,00	0,00	0,49	12,60	64,40	14,00	2,03
	Итого		29,491	26,558	134,173	915,335	0,47	19,16	7,33	0,52	115,89	552,18	204,99	12,72
Полдник														
ГП	Мини-рулет	90	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Печенье	10	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Конфета	1шт(15)	1,12	0,89	14,25	69,54	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
39	Напиток ягодный	250	2,403	0,139	48,541	206,945	0	0,46	0,09	0	51,39	17,71	6,9	1,41
	Итого		11,473	12,500	116,819	645,513	0,5	1,86	6,41	0,058	343,59	359,71	70,9	5,39
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		71,07	62,92	324,15	2194,92	1,25	23,70	15,59	0,65	889,60	1475,34	382,38	22,37
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		131,60	114,41	140,94	134,82	149,17	56,43	222,71	120,00	123,56	136,61	212,43	219,31

Дети 12 лет и старше														
День 6														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Каша молочная пшённая с маслом сливочным	250/15	10,373	10,840	52,508	353,333	0,03	0,00	0,30	0,00	12,77	102,32	12,57	0,58
3	Масло сливочное	15	0,120	10,740	0,180	97,650	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
70	Сыр	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
57	Чай с сахаром	200/15	0,18	0,04	13,51	54,00	0	0,46	0,09	0	51,39	17,71	6,9	1,41
ГП	Фрукт	50	0,098	0,202	4,784	22,980	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,70	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74
	Итого		15,741	25,472	83,662	631,664	0,21	17,55	2,05	0,04	215,71	373,93	76,02	8,27
Обед														
1	Кукуруза консервированная	35	1,159	0,075	2,431	14,960	0,02	1,96	1,21	0,00	26,90	61,12	7,39	0,65
60	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	200	3,723	4,392	15,585	109,231	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
46	Бефстроганов из филе птицы	50/50	10,466	22,706	6,609	273,857	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35
11	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99
39	Напиток из шиповника	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		26,240	32,154	108,298	832,804	0,35	25,94	4,57	0,52	163,46	573,62	208,77	11,66
Полдник														
36	Сдоба	100	6,67	8,11	40,33	279,03	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89
ГП	Печенье	20	2,56	6,72	27,40	180,00	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Конфета	1шт(15)	1,12	0,89	14,25	69,54	0,08	1,4	0	0,04	240	180	28	0,2
2	Какао с молоком	250	7,513	7,950	24,813	200,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
	Итого		17,863	23,671	106,790	728,568	0,570	3,740	6,330	0,108	513,650	530,200	106,200	5,000
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		59,84	81,30	298,75	2193,04	1,14	47,23	12,95	0,67	892,82	1477,75	390,99	24,93
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,82	147,81	129,89	134,71	135,24	112,45	185,00	123,70	124,00	136,83	217,22	244,41

Дети 12 лет и старше														
День 7														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет	170	17,160	25,483	3,438	309,896	0,09	0,58	0,77	0,01	121,45	272,65	20,75	3,04
ГП	Сыр плавленый	штг	6,140	6,900	0,760	90,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
	Итого		31,210	38,943	36,348	618,596	0,30	3,01	2,05	0,08	466,05	694,55	104,20	6,60
Обед														
73	Салат из свёклы с сыром и чесноком	50	2,063	7,438	5,145	95,833	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
5	Суп картофельный с горохом с мясом	250/10	10,868	4,061	27,264	188,280	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
34	Плов с говядиной	50/150	8,578	6,085	37,974	305,543	0,02	0,80	3,48	0,00	22,17	98,25	12,72	1,32
17	Компот из сухофруктов	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		26,980	18,195	129,866	857,412	0,373	18,310	7,780	0,500	141,300	446,270	115,140	8,990
Полдник														
ГП	Вафли мягкие	80	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Печенье	10	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Конфета	1штг(15)	1,121	0,893	14,250	69,540	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
25	Сок	250	1,250	0,250	25,250	93,750	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8
	Итого		10,320	12,611	93,528	532,318	0,52	5,4	6,52	0,058	306,2	356	72	6,78
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		68,51	69,75	259,74	2008,33	1,20	26,72	16,35	0,64	913,55	1496,82	291,34	22,37
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		126,87	126,82	112,93	123,36	142,38	63,62	233,57	118,15	126,88	138,59	161,86	219,31

Дети 12 лет и старше														
День 8														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4	Огурцы солёные	35	0,938	3,388	4,060	49,140	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
34	Плов с мясом птицы	50/170	10,175	7,218	45,045	362,440	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35
57	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,23	0,05	13,70	56,00	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
	Итого		13,243	10,856	75,105	526,280	0,23	12,50	5,48	0,02	129,41	339,74	90,74	4,32
Обед														
27	Икра из кабачков промышленного производства	50	0,871	3,419	5,596	39,184	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,36
45	Суп-лапша домашняя с курицей	200/20	7,102	2,654	17,816	201,660	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51
23	Биточки рыбные	90	13,270	11,603	16,013	233,625	0,06	3,5	1,74	0,01	30,4	131,58	35,61	0,69
7	Картофельное пюре	150	3,134	4,650	14,517	137,501	0,08	12,05	0,09	0,02	25,95	58,35	18,61	0,67
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		28,926	23,026	94,792	789,170	0,42	26,96	6,39	0,52	129,44	462,68	133,06	9,48
Полдник														
ГП	Мини-рулет	90	6,67	8,11	40,33	279,03	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89
ГП	Печенье	10	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89
ГП	Конфета	1шт(15)	1,12	0,89	14,25	69,54	0,080	1,400	0,000	0,040	240,000	180,000	28,000	0,200
39	Напиток ягодный	250	2,40	0,14	48,54	206,95	0	0,46	0,09	0	51,39	17,71	6,9	1,41
	Итого		11,473	12,500	116,819	645,513	0,50	1,86	6,41	0,06	343,59	359,71	70,90	5,39
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		53,64	46,38	286,72	1960,96	1,15	41,32	18,28	0,60	602,44	1162,13	294,70	19,19
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		99,34	84,33	124,66	120,45	137,26	98,38	261,14	110,74	83,67	107,60	163,72	188,14

Дети 12 лет и старше														
День 9														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	130/20	22,362	17,506	41,020	422,376	0,07	0,34	0,57	0,02	190,52	246,55	27,99	0,82
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,840	6,160	19,840	153,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
	Итого		30,102	23,866	73,160	634,076	0,28	2,68	1,85	0,07	430,12	563,45	106,49	4,26
Обед														
4	Огурцы солёные	30	0,804	2,904	3,480	42,120	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47
28	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	200/10/10	5,457	5,247	13,486	173,549	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
29	Гуляш из говядины	45/50	8,821	13,104	3,151	221,767	0,07	24,84	3,08	0,03	81,51	61,78	32,55	1,28
11	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99
57	Чай с сахаром	200/15	0,18	0,04	13,51	54,00	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,13
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		24,233	26,165	78,468	760,636	0,46	40,25	7,61	0,57	251,22	562,01	221,28	10,34
Полдник														
ГП	Круассан	80	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Печенье	10	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Конфета	1шт(15)	1,121	0,893	14,250	69,540	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
25	Сок	250	1,250	0,250	25,250	93,750	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого		10,320	12,611	93,528	532,318	0,52	5,4	6,52	0,058	306,2	356	72	6,78
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		64,66	62,64	245,16	1927,03	1,26	48,33	15,98	0,70	987,54	1481,46	399,77	21,38
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		119,73	113,90	106,59	118,37	150,36	115,07	228,29	129,26	137,16	137,17	222,09	209,61

Дети 12 лет и старше														
День 10														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43, 26	Каша Ромашка на молоке с маслом сливочным	200/10	5,777	7,425	41,584	259,210	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,47
3	Масло сливочное	15	0,120	10,740	0,180	97,650	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0
70	Сыр	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
ГП	Фрукт	50	0,098	0,202	4,784	22,980	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02
2	Какао с молоком	200	6,01	6,36	19,85	160,00	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	0,67
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
	Итого		16,975	28,377	79,078	643,540	0,32	21,34	1,83	0,16	551,40	620,10	134,31	4,70
Обед														
58	Кукуруза с луком яйцом	40	3,333	4,685	3,440	69,333	0,04	3,26	2,02	0,00	44,84	101,87	12,31	1,08
33	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	6,516	8,764	9,835	150,844	0,10	8,25	0,18	0,00	20,57	122,56	31,47	1,06
12	Тефтели из говядины	75	7,197	8,674	7,237	135,692	0,04	0,00	0,19	0,00	11,27	102,41	10,29	1,72
15	Соус сметанный с томатом	50	0,936	4,254	3,950	55,500	0,00	8,25	0,18	0,00	20,57	122,56	31,47	1,06
24	Каша гречневая	150	8,600	6,101	38,070	243,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99
39	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8
ГП	Хлеб пшеничный	25	1,900	0,200	12,300	58,700	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	25	1,650	0,300	8,350	43,500	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		32,054	33,089	122,015	922,125	0,45	23,76	4,35	0,52	151,32	790,16	233,14	15,16
Полдник														
36	Сдоба	100	6,669	8,108	40,328	279,028	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89
ГП	Печенье	20	2,560	6,720	27,400	180,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Конфета	1шт(15)	1,121	0,893	14,250	69,540	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
2	Какао с молоком	250	7,513	7,950	24,813	200,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,20	42,20	1,02
	Итого		17,863	23,671	106,790	728,568	0,57	3,74	6,33	0,108	513,65	530,2	106,2	5
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		66,89	85,14	307,88	2294,23	1,34	48,84	12,51	0,79	1216,37	1940,46	473,65	24,86
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		123,87	154,80	133,86	140,92	159,29	116,29	178,71	145,93	168,94	179,67	263,14	243,73

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	626,64	670,09	2789,17	20695,62	11,86	370,28	143,76	6,71	9081,76	14457,68	3421,81	208,95
Итого за 1 дней	62,66	67,01	278,92	2069,56	1,19	37,03	14,38	0,67	908,18	1445,77	342,18	20,90
Суточная потребность	54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
Процент удовлетворения суточной потребности	116,04	121,83	121,27	127,12	141,19	88,16	205,37	124,30	126,14	133,87	190,10	204,85

Примечание: ГП - готовый продукт.