

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного
санитарного врача по Красноярскому краю



М. Р. Аккерт

2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Сильченко М.М.



М. М. Сильченко

« 30 »

2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор MAOY «Гимназия № 6»



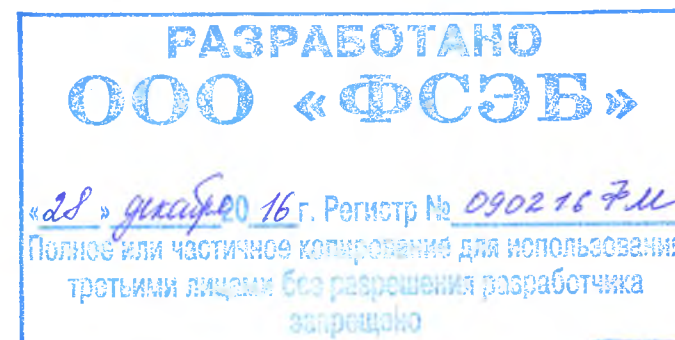
С.А. Семенов

2016 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ГИМНАЗИЯ № 6»
(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ИП СИЛЬЧЕНКО М.М.)
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. АКАДЕМИКА ВАВИЛОВА, Д. 92)**

г. Красноярск

2016 г.



Дети 6-11 лет

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43,26	Каша жидкая молочная пшениная (рисовая)	200	8,86	9,72	38,91	276,00	0,21	1,95	0,16	0,06	190,50	229,71	54,48	1,21
39	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36	0,002	0,08	0	0,02	84	84	3,96	0,098
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,00	11,13	46,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,37	1,16	0,63	0,07
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		15,11	13,70	92,78	563,90	0,35	18,03	1,53	0,08	299,42	434,51	140,56	3,73
Обед														
10	Винегрет овощной	100	1,60	10,13	8,08	130,00	0,03	11,10	4,53	0,00	25,35	45,02	19,43	0,78
5	Суп картофельный гороховый	250	5,49	4,37	23,55	148	0,22	7,12	1,59	0	30,71	94,69	38,43	2,14
23	Котлеты или биточки рыбные	90	14,03	3,80	14,52	145,13	0,11	0,21	2,03	0,03	50,07	126,23	46,19	1,17
55	Картофель отварной	180	3,53	6,41	27,43	181,99	0,17	25	0,25	0	22,68	95,8	38,05	1,44
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
67	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	0,04	0	0,4	0	9	46	10	1,4
	Итого		29,65	25,71	123,56	817,52	0,64	47,43	9,45	0,03	158,41	468,54	173,3	10,61
Полдник														
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	60	3,2	4,2	13,5	190,6	0,14	0	2,1	0	17,4	54	12	1,26
	Итого		8,83	9,05	42,76	293,42	0,22	1,36	2,1	0,04	250,2	228,6	39,16	1,45
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		53,59	48,46	259,10	1674,84	1,21	66,82	13,08	0,15	708,03	1131,65	353,02	15,79
	Суточная потребность (60 %)		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		116,50	103,11	140,05	118,78	168,33	185,61	218,00	35,71	107,28	114,31	235,35	219,28

Дети 6-11 лет

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,3	0,07	38,82	0	0	0,06	0,02	1,44	1,8	0	0
18	Омлет натуральный	200	13,06	17,60	6,34	233,00	0,11	1,60	0,48	0,02	193,52	204,80	30,54	2,33
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	23,63	170	0,07	2,34	0,01	0,05	219,01	175,1	33,7	0,59
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
	Итого		23,49	29,18	72,47	647,72	0,32	17,94	1,90	0,09	436,52	501,34	145,73	5,27
Обед														
59, 21	Икра свекольная или салат из свеклы отварной	60	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14
45	Суп из овощей со сметаной	255	2,39	5,56	15,20	120,00	0,11	12,52	1,80	0,03	33,45	71,31	29,07	1,04
68	Бефстроганов из отварной говядины	100	10,28	16,32	2,18	199,00	0,01	0,17	0,38	0,08	26,50	93,60	15,12	1,52
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,35	6,79	27,17	187,00	0,07	4,35	0,71	0,04	28,39	69,99	29,51	1,04
17	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	21,24	90,00	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
ГП	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	0,04	0	0,4	0	9	46	10	1,4
	Итого		22,66	33,73	101,47	811,20	0,30	27,07	5,91	0,15	178,55	367,43	118,94	8,15
Полдник														
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
	Итого		2,32	0,24	31,24	135	0,03	0,01	0,35	0,02	7,33	21	4,95	0,45
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		48,47	63,15	205,18	1593,92	0,65	45,02	8,16	0,26	622,40	889,77	269,62	13,87
	Суточная потребность (60 %)		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		105,37	134,36	110,91	113,04	90,28	125,06	136,00	61,90	94,30	89,88	179,75	192,64

Дети 6-11 лет

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
34	Плов с мясом птицы	165	16,45	14,97	22,91	290,86	0,04	1,04	1,82	0,02	7,74	98,30	24,34	1,58
20	Чай с молоком	200	2,1	2,4	14,5	87	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,3	0,07	38,82	0	0	0,06	0,02	1,44	1,8	0	0
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		23,45	22,89	79,91	622,58	0,21	16,01	3,23	0,06	122,10	287,30	116,36	4,01
Обед														
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	0,22	3,01	0,75	30,60	0,01	0,96	1,34	0,01	2,45	5,76	1,68	0,07
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	80	10,13	4,25	0,79	75,00	0,06	0,62	1,30	0,01	32,24	102,00	29,64	0,62
66	Пюре картофельное	180	3,84	7,19	25,24	181	0,17	22,25	0,24	0,04	52,44	108,24	37,01	1,25
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
ГП	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	0,04	0	0,4	0	9	46	10	1,4
	Итого		20,31	19,25	83,59	578,00	0,37	33,80	4,01	0,06	144,55	357,67	118,04	7,79
Полдник														
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	50	3,4	10,8	14,95	171,5	0,025	0,25	0,2	0,06	59,5	86	10	0,3
	Итого		9,03	15,65	22,71	274,32	0,105	1,61	0,2	0,1	292,3	260,6	37,16	0,49
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		52,79	57,79	186,21	1474,90	0,69	51,42	7,44	0,22	558,95	905,57	271,56	12,29
	Суточная потребность (60 %)		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		114,76	122,96	100,65	104,60	95,14	142,83	124,00	52,38	84,69	91,47	181,04	170,69

Дети 6-11 лет

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
19	Колбасные изделия отварные	35	3,47	6,28	0,56	73,50	0,00	0,00	0,10	0,00	9,43	38,40	4,97	0,50
37	Капуста тушеная	150	2,94	6,41	8,6	111	0,04	23,9	2,43	0	78,3	57,84	29,51	1
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		11,26	13,91	62,57	434,40	0,18	37,90	3,88	0,00	110,65	215,94	116,00	3,89
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
12	Тефтели	80	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
15	Соус сметанный с томатом и луком	23	0,40	3,20	1,33	36,80	0,00	0,47	0,09	0,03	10,29	10,57	2,07	0,10
24	Каша гречневая или пшенная рассыпчатая	150	8,56	5,49	38,67	237	0,09	0	0,47	0,02	30,81	206,14	136,21	4,68
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
ГП	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	0,04	0	0,4	0	9	46	10	1,4
	Итого		27,50	23,99	123,09	797,20	0,38	21,13	5,45	0,05	109,01	508,45	220,04	11,82
Полдник														
35,39	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	18,89	79,00	0,01	4,00	0,08	0,00	6,85	4,40	3,60	0,92
65	Горячий бутерброд	55	6,18	8,05	14,87	161	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8
	Итого		6,34	8,21	33,76	240	0,05	4,07	0,56	0,01	104,89	96,9	13,46	1,72
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		45,10	46,11	219,42	1471,60	0,61	63,10	9,89	0,06	324,55	821,29	349,50	17,43
	Суточная потребность (60 %)		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		98,04	98,11	118,61	104,37	84,72	175,28	164,83	14,29	49,17	82,96	233,00	242,08

Дети 6-11 лет

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														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	105/40	21,00	16,14	34,29	380,00	0,06	0,46	0,42	0,05	268,35	301,17	33,96	0,67
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
58	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		23,10	16,84	63,69	514,40	0,12	14,46	0,98	0,05	279,55	340,37	92,76	1,51
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	0,96	7,8	0,012	3	0,06	0	13,8	14,4	8,4	0,36
69	Суп крестьянский с крупой со сметаной	255	1,99	4,39	14,88	105	0,05	9,02	0,2	0,04	28,71	54,25	21,1	0,67
61	Азу	200	11,71	13,96	24,17	269,00	0,18	28,20	0,52	0,04	30,81	179,01	44,20	2,65
17	Компот из сухофруктов	200	0,51	0,00	21,24	90,00	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
ГП	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	0,04	0	0,4	0	9	46	10	1,4
	Итого		18,19	19,12	88,86	605,40	0,31	40,68	1,59	0,08	138,25	343,54	99,68	7,09
Полдник														
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,3	0,07	38,82	0	0	0,06	0,02	1,44	1,8	0	0
39	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36	0,002	0,08	0	0,02	84	84	3,96	0,098
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	4,2	0,41	10,42	57,2	0,07	0	0,63	0	9,08	64,34	18,15	1,21
	Итого		5,61	7,47	21,78	176,02	0,072	0,08	0,69	0,04	94,89	150,2	22,14	1,348
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		46,90	43,43	174,33	1295,82	0,50	55,22	3,26	0,17	512,69	834,11	214,58	9,95
	Суточная потребность (60 %)		46,90	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		101,96	92,40	94,23	91,90	70,00	153,39	54,33	40,48	77,68	84,25	143,05	138,17

Дети 6-11 лет

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														
43,26	Каша жидкая молочная пшенная (рисовая)	200	8,86	9,72	38,91	276,00	0,21	1,95	0,16	0,06	190,50	229,71	54,48	1,21
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		13,71	10,94	92,32	525,90	0,35	15,95	1,51	0,06	213,42	349,41	136,00	3,60
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,66	4,35	6,64	77,00	0,04	17,39	0,17	0,03	36,16	43,23	19,10	0,67
23	Котлеты или биточки рыбные	90	14,03	3,80	14,52	145,13	0,11	0,21	2,03	0,03	50,07	126,23	46,19	1,17
66	Пюре картофельное	180	3,84	7,19	25,24	181	0,17	22,25	0,24	0,04	52,44	108,24	37,01	1,25
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
ГП	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	0,04	0	0,4	0	9	46	10	1,4
	Итого		24,75	19,07	98,63	649,33	0,42	49,61	4,62	0,10	185,41	387,87	137,18	8,37
Полдник														
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
36	Булочка домашняя	40	3,43	4,17	20,74	143,5	0,06	0,15	0,46	0	18,72	35,16	5,13	0,33
	Итого		9,06	9,02	28,5	246,32	0,14	1,51	0,46	0,04	251,52	209,76	32,29	0,52
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		47,52	39,03	219,45	1421,55	0,91	67,07	6,59	0,20	650,35	947,04	305,47	12,49
	Суточная потребность (60 %)		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		103,30	83,04	118,62	100,82	126,39	186,31	109,83	47,62	98,54	95,66	203,65	173,47

Дети 6-11 лет

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														
70	Омлет с колбасой	200	16,44	20,77	4,71	269,00	0,10	1,10	0,70	0,02	155,30	180,00	27,80	3,12
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,3	0,07	38,82	0	0	0,06	0,02	1,44	1,8	0	0
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
	Итого		19,24	25,59	28,79	423,32	0,18	1,10	1,55	0,04	168,46	262,30	50,52	4,67
Обед														
59,29	Икра морковная или маринад овощной с томатом	60	1,34	4,84	5,80	70,20	0,04	7,15	2,22	0,00	16,66	35,47	20,66	0,55
62	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	3,55	5,58	10,22	125,00	0,08	6,68	1,81	0,02	44,07	98,22	33,18	1,63
9	Котлеты, биточки, шницели из говядины	80	11,86	9,95	11,35	182,00	0,07	0,25	2,45	0,01	29,45	115,24	20,34	0,98
37	Капуста тушеная	150	2,94	6,41	8,6	111	0,04	23,9	2,43	0	78,3	57,84	29,51	1
13	Компот из кураги	200	1,20	0,00	23,63	98,00	0,02	0,92	1,26	0,00	37,30	33,58	24,15	0,77
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
ГП	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	0,04	0	0,4	0	9	46	10	1,4
	Итого		24,39	27,49	87,21	719,80	0,32	38,90	10,89	0,03	219,32	418,52	146,92	6,93
Полдник														
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	50	3,4	10,8	14,95	171,5	0,025	0,25	0,2	0,06	59,5	86	10	0,3
	Итого		9,03	15,65	22,71	274,32	0,105	1,61	0,2	0,1	292,3	260,6	37,16	0,49
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		52,66	68,73	138,71	1417,44	0,61	41,61	12,64	0,17	680,08	941,42	234,60	12,09
	Суточная потребность (60 %)		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		114,48	146,23	74,98	100,53	84,03	115,58	210,67	40,48	103,04	95,09	156,40	167,92

Дети 6-11 лет														
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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
64	Пельмени отварные	150	8,19	4,14	16,51	136,00	0,05	0,15	0,33	0,01	4,23	20,25	3,55	0,29
39	Сыр (порциями)	12	1,36	2,76	0,31	36	0,002	0,08	0	0,02	84	84	3,96	0,098
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,04	0,00	11,13	46,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,37	1,16	0,63	0,07
	Итого		12,34	7,42	40,98	289,50	0,13	2,23	1,14	0,03	101,95	185,85	30,83	1,97
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	60	0,48	0,06	0,96	7,8	0,012	3	0,06	0	13,8	14,4	8,4	0,36
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	80	13,07	6,68	6,31*	142,00	0,04	0,00	0,36	0,03	21,92	57,96	13,07	1,17
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,35	6,79	27,17	187,00	0,07	4,35	0,71	0,04	28,39	69,99	29,51	1,04
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
ГП	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	0,04	0	0,4	0	9	46	10	1,4
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4*	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		30,65	21,10	125,54	823,60	0,40	35,74	2,83	0,08	124,63	383,92	170,42	9,55
Полдник														
ГП	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
65	Горячий бутерброд	55	6,18	8,05	14,87	161	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8
	Итого		11,78	14,45	24,27	277,00	0,12	1,07	0,48	0,07	338,04	272,50	37,86	0,92
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Итого за день		54,77	42,97	190,79	1390,10	0,65	39,04	4,45	0,18	564,62	842,27	239,11	12,44
	Суточная потребность (60 %)		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		119,07	91,43	103,13	98,59	90,83	108,44	74,17	42,86	85,55	85,08	159,41	172,75

Дети 6-11 лет

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	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6,00	19,10	151,00	0,08	0,91	0,23	0,04	171,57	120,30	22,16	0,34
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,3	0,07	38,82	0	0	0,06	0,02	1,44	1,8	0	0
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	23,63	170	0,07	2,34	0,01	0,05	219,01	175,1	33,7	0,59
	Итого		13,92	16,88	55,83	431,32	0,23	3,25	1,09	0,11	403,37	377,64	78,55	2,44
Обед														
54	Салат из морской капусты с яйцом	60	2,94	8,51	2,87	99,00	0,01	0,60	1,45	0,05	12,86	41,88	3,24	0,55
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
48	Поджарка из рыбы	80	10,42	4,25	0,79	84,00	0,06	0,71	1,67	0,01	34,05	100,24	29,03	0,65
52	Рис отварной с овощами	150	2,59	7,67	18,05	166,00	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57
17	Компот из сухофруктов	200	15,15	12,41	15,61	242,00	0,12	9,31	0,20	0,01	5,49	64,75	25,51	1,01
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
ГП	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	0,04	0	0,4	0	9	46	10	1,4
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	100	4,1	1,5	5,9	57	0,03	0,6	0	0,01	124	95	15	0,1
	Итого		43,12	39,86	120,68	1036,00	0,47	35,32	5,09	0,08	229,04	550,12	198,37	6,74
Полдник														
57	Чай с сахаром	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
71	Гренка молочная	45	5,1	6,42	14,98	134	0,07	0,13	2,21	0,02	32,6	82,8	22,4	1,8
	Итого		5,1	6,42	25,96	178	0,07	0,13	2,21	0,02	32,97	82,86	22,43	1,84
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Итого за день		62,14	63,16	202,47	1645,32	0,77	38,70	8,39	0,21	665,38	1010,62	299,35	11,02
	Суточная потребность (60 %)		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		135,09	134,38	109,44	116,69	106,94	107,50	139,83	50,00	100,82	102,08	199,57	153,06

Дети 6-11 лет

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	105/40	21,00	16,14	34,29	380,00	0,06	0,46	0,42	0,05	268,35	301,17	33,96	0,67
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
20	Чай с молоком	200	2,1	2,4	14,5	87	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
	Итого		25,42	18,78	69,05	558,00	0,12	1,44	0,77	0,09	365,68	389,67	49,41	1,16
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
60	Суп с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	93,70	30,91	1,01
53	Жаркое по-домашнему	200	10,54	12,92	16,87	232,00	0,12	9,75	0,37	0,03	62,91	152,84	35,39	2,09
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,1	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
ГП	Хлеб ржаной	50	2,4	0,5	22,4	105	0,04	0	0,4	0	9	46	10	1,4
	Итого		25,66	17,81	81,34	592,40	0,33	26,20	1,55	0,05	122,00	375,54	105,73	8,31
Полдник														
ГП	Молоко пастеризованное	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12
6	Булочка российская	40	3,26	2,75	21,24	134	0,04	0,14	0,42	0,02	18,52	34,83	4,91	0,32
	Итого		8,86	9,15	30,64	250	0,12	1,14	0,42	0,08	258,52	214,83	32,91	0,44
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		59,94	45,74	181,03	1400,40	0,57	28,78	2,74	0,22	746,20	980,04	188,05	9,91
	Суточная потребность (60 %)		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		130,30	97,32	97,85	99,32	79,17	79,94	45,67	52,38	113,06	98,99	125,37	137,64

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет

	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	523,88	518,57	1976,69	14785,89	7,17	496,78	76,64	1,84	6033,25	9303,78	2724,86	127,27
Итого за 1 день	52,39	51,86	197,67	1478,59	0,72	49,68	7,66	0,18	603,33	930,38	272,49	12,73
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,0	1,0	3,8						1,0	1,5		
Суточная потребность (60 %)	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	113,89	110,33	106,85	104,86	99,58	137,99	127,73	43,81	91,41	93,98	181,66	176,77

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43,26	Каша жидкая молочная пшениная (рисовая)	200	8,86	9,72	38,91	276,00	0,21	1,95	0,16	0,06	190,50	229,71	54,48	1,21
39	Сыр (порциями)	16	3,28	3,68	0,4	48	0	0,09	0	0,24	112	112	5,28	0,13
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,00	15,12	61,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,85	2,02	1,09	0,16
ГП	Хлеб пшеничный или батон	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0,77	0	14	45,5	9,8	0,77
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		19,62	14,66	118,27	683,90	0,35	18,04	1,51	0,30	330,55	428,43	129,45	3,11
Обед														
10	Винегрет овощной	100	1,60	10,13	8,08	130,00	0,03	11,10	4,53	0,00	25,35	45,02	19,43	0,78
5	Суп картофельный гороховый	250	5,49	4,37	23,55	148	0,22	7,12	1,59	0,00	30,71	94,69	38,43	2,14
23	Котлеты или биточки рыбные	120	18,71	5,06	19,37	193,50	0,14	0,27	2,70	0,03	66,75	168,30	61,58	1,56
55	Картофель отварной	180	3,53	6,41	27,43	181,99	0,17	25	0,25	0	22,68	95,8	38,05	1,44
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
67	Гренки из пшеничного хлеба	20	1,6	0,3	7,58	41,6	0,05	0	0,45	0	6,6	46,8	13,2	0,88
ГП	Хлеб ржаной	70	3,36	0,7	31,36	147	0,06	0	0,56	0	12,6	64,4	14	1,96
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,00	27,16	0,19
	Итого		40,92	32,02	145,13	1010,71	0,77	48,85	10,28	0,07	411,49	703,01	219,85	11,75
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		60,54	46,68	263,40	1694,61	1,12	66,89	11,79	0,37	742,04	1131,44	349,30	14,86
	Суточная потребность (60 %)		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		112,11	84,87	114,52	104,09	133,33	159,26	168,43	68,52	103,06	104,76	194,06	145,69

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Масло сливочное (порциями)	11	0,08	7,87	0,15	71,17	0	0	0,11	0,05	2,64	3,3	0	0
18	Омлет натуральный	200	13,06	17,60	6,34	233,00	0,11	1,60	0,48	0,02	193,52	204,80	30,54	2,33
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	23,63	170	0,07	2,34	0,01	0,05	219,01	175,1	33,7	0,59
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
ГП	Хлеб пшеничный или батон	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0,77	0	14	45,5	9,8	0,77
	Итого		26,09	32,79	93,96	773,07	0,32	17,94	1,93	0,12	440,37	467,90	132,84	4,53
Обед														
59, 21	Икра свекольная или салат из свеклы отварной	100	2,72	7,25	13,45	136,00	0,06	15,78	3,69	0,00	42,13	61,09	32,10	1,90
45	Суп из овощей со сметаной	255	2,39	5,56	15,20	120,00	0,11	12,62	1,80	0,03	33,45	71,31	29,07	1,04
68	Бефстроганов из отварной говядины	100	10,28	16,32	2,18	199,00	0,01	0,17	0,38	0,08	26,50	93,60	15,12	1,52
16	Макаронные изделия отварные с овощами	215	6,24	9,73	38,94	268,03	0,10	6,24	1,02	0,06	40,69	100,32	42,30	1,49
17	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,00	67,20	23,10	9,00	1,86
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,42	10,42	57,2	0,06	0	0,64	0	9,08	64,34	18,16	1,2
ГП	Хлеб ржаной	70	3,36	0,7	31,36	147	0,06	0	0,56	0	12,6	64,4	14	1,96
	Итого		27,85	39,98	144,89	1067,23	0,41	35,41	8,21	0,17	231,65	478,16	159,75	10,97
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		53,94	72,77	238,85	1840,30	0,73	53,35	10,14	0,29	672,02	946,06	292,59	15,50
	Суточная потребность (60 %)		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		99,89	132,31	103,85	113,04	86,90	127,02	144,86	53,70	93,34	87,60	162,55	151,96

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														
34	Плов с мясом птицы	240	25,63	23,21	31,28	432,00	0,05	1,50	2,70	0,02	12,05	150,20	35,64	2,43
20	Чай с молоком	200	3,78	4,32	21,31	138	0,05	1,75	0	0,03	162,51	121,59	18,95	0,13
ГП	Хлеб пшеничный или батон	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0,77	0	14	45,5	9,8	0,77
3	Масло сливочное (порциями)	11	0,08	7,87	0,15	71,17	0	0	0,11	0,05	2,64	3,3	0	0
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	50	3,4	10,8	14,95	171,5	0,025	0,25	0,2	0,06	59,5	86	10	0,3
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		40,31	47,46	131,53	1111,57	0,27	17,50	4,34	0,16	261,90	445,79	133,19	4,47
Обед														
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	100	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	120	15,20	6,38	1,19	112,50	0,09	0,93	1,95	0,02	48,36	153,00	44,46	0,93
66	Пюре картофельное	180	3,84	7,19	25,24	181	0,17	22,25	0,24	0,04	52,44	108,24	37,01	1,25
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,42	10,42	57,2	0,06	0	0,64	0	9,08	64,34	18,16	1,2
ГП	Хлеб ржаной	70	3,36	0,7	31,36	147	0,06	0	0,56	0	12,6	64,4	14	1,96
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,00	27,16	0,19
	Итого		33,21	28,64	106,42	809,32	0,53	36,11	6,04	0,12	403,24	637,08	174,22	9,50
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		73,52	76,10	237,95	1920,89	0,80	53,61	10,38	0,28	665,14	1082,87	307,41	13,97
	Суточная потребность (60 %)		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		136,15	138,36	103,46	117,99	94,64	127,64	148,29	51,85	92,38	100,27	170,78	136,96

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
19	Колбасные изделия отварные	85	8,42	15,24	1,36	178,50	0,00	0,00	0,24	0,00	22,91	93,26	12,07	1,22
37	Капуста тушеная	180	3,53	7,69	10,31	133,2	0,05	28,67	2,92	0	93,96	69,41	35,41	1,31
39	Сыр (порциями)	16	3,28	3,68	0,4	48	0	0,09	0	0,24	112	112	5,28	0,13
57	Чай с сахаром	200	0,02	0	14,97	59	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13
ГП	Хлеб пшеничный или батон	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0,77	0	14	45,5	9,8	0,77
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	45	2,4	3,15	26,25	142,95	0,11	0	1,58	0	13,05	40,5	9	0,95
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		25,07	31,02	117,13	860,55	0,30	42,76	6,07	0,24	267,97	400,79	130,85	5,35
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	0,29	0,02	0,55	3,67	0,01	1,00	0,02	0,00	2,00	6,14	2,06	0,07
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
12	Тефтели	100	11,93	14,38	12,00	225,00	0,07	3,02	4,48	0,00	15,02	122,30	22,80	1,05
15	Соус сметанный с томатом и луком	23	0,40	3,20	1,33	36,80	0,00	0,47	0,09	0,03	10,29	10,57	2,07	0,10
24	Каша гречневая или пшенная рассыпчатая	180	8,89	5,71	40,21	246,48	0,09	0	0,48	0,016	32,04	214,39	141,66	4,87
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,42	10,42	57,2	0,06	0	0,64	0	9,08	64,34	18,16	1,2
ГП	Хлеб ржаной	70	3,36	0,7	31,36	147	0,06	0	0,56	0	12,6	64,4	14	1,96
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
	Итого		36,42	32,24	146,23	1006,77	0,50	18,10	6,76	0,09	344,19	735,64	260,00	13,23
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		61,49	63,26	263,36	1867,32	0,80	60,86	12,83	0,33	612,16	1136,43	390,85	18,58
	Суточная потребность (60 %)		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		113,87	115,02	114,50	114,70	95,24	144,90	183,29	60,37	85,02	105,23	217,14	182,16

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/50	28,00	21,52	45,72	506,67	0,08	0,61	0,56	0,07	357,80	401,56	45,28	0,89
32	Бутерброд с джемом или повидлом	75	4,99	0,52	35	145,93	0,07	0,02	0,73	0,03	14,2	44,05	10	0,81
58	Чай без сахара	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		35,09	22,74	110,12	787,00	0,21	14,63	1,85	0,10	383,20	484,81	114,08	2,54
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5,00	0,1	0	23	24	14	0,6
69	Суп крестьянский с крупой со сметаной	255	1,99	4,39	14,88	105	0,05	9,02	0,2	0,04	28,71	54,25	21,1	0,67
61	Азу	200	11,71	13,96	24,17	269,00	0,18	28,20	0,52	0,04	30,81	179,01	44,20	2,65
17	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,00	67,20	23,10	9,00	1,86
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,42	10,42	57,2	0,06	0	0,64	0	9,08	64,34	18,16	1,2
ГП	Хлеб ржаной	70	3,36	0,7	31,36	147	0,06	0	0,56	0	12,6	64,4	14	1,96
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
	Итого		26,35	24,42	123,53	834,02	0,46	44,18	2,14	0,12	404,20	583,70	147,62	9,13
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		61,44	47,16	233,65	1621,02	0,67	58,81	3,99	0,22	787,40	1068,51	261,70	11,67
	Суточная потребность (60 %)		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		113,78	85,75	101,59	99,57	79,76	140,02	57,00	40,74	109,36	98,94	145,39	114,41

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43,26	Каша жидкая молочная пшениная (рисовая)	200	8,86	9,72	38,91	276,00	0,21	1,95	0,16	0,06	190,50	229,71	54,48	1,21
57	Чай с сахаром	200	0,02	0	14,97	59	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13
39	Сыр (порциями)	16	3,28	3,68	0,4	48	0	0,09	0	0,24	112	112	5,28	0,13
ГП	Хлеб пшеничный или батон	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0,77	0	14	45,5	9,8	0,77
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		19,58	14,66	118,12	681,90	0,35	16,04	1,49	0,30	328,55	427,33	128,85	3,08
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	2,10	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,66	4,35	6,64	77,00	0,04	17,39	0,17	0,03	36,16	43,23	19,10	0,67
23	Котлеты или биточки рыбные	120	18,71	5,06	19,37	193,50	0,14	0,27	2,70	0,03	66,75	168,30	61,58	1,56
66	Пюре картофельное	180	3,84	7,19	25,24	181	0,17	22,25	0,24	0,04	52,44	108,24	37,01	1,25
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,42	10,42	57,2	0,06	0	0,64	0	9,08	64,34	18,16	1,2
ГП	Хлеб ржаной	70	3,36	0,7	31,36	147	0,06	0	0,56	0	12,6	64,4	14	1,96
36	Булочка домашняя	80	6,86	8,34	41,48	287	0,12	0,3	0,92	0	37,44	70,32	10,26	0,66
	Итого		38,83	30,96	162,21	1086,50	0,64	53,81	7,53	0,10	260,47	562,83	181,11	10,90
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		58,41	45,62	280,33	1768,40	0,99	69,85	9,02	0,40	589,02	990,16	309,96	13,98
	Суточная потребность (60 %)		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		108,17	82,95	121,88	108,62	117,86	166,31	128,86	74,07	81,81	91,68	172,20	137,06

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Омлет с колбасой	200	16,44	20,77	4,71	269,00	0,10	1,10	0,70	0,02	155,30	180,00	27,80	3,12
57	Чай с сахаром	200	0,02	0	14,97	59	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13
ГП	Творожная масса промышленного производства (в мелкоштучной упаковке)	50	6,8	21,6	29,9	343	0,05	0,5	0,4	0,12	119	172	20	0,6
3	Масло сливочное (порциями)	11	0,08	7,87	0,15	71,17	0	0	0,11	0,05	2,64	3,3	0	0
ГП	Хлеб пшеничный или батон	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0,77	0	14	45,5	9,8	0,77
	Итого		28,66	50,80	84,17	906,67	0,23	1,60	1,98	0,19	291,79	401,72	58,09	4,62
Обед														
59,29	Икра морковная или маринад овощной с томатом	100	2,23	8,06	9,66	117,00	0,07	11,92	3,70	0,00	27,76	59,12	34,44	0,92
62	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	255	3,55	5,58	10,22	125,00	0,08	6,68	1,81	0,02	44,07	98,22	33,18	1,63
9	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	14,83	12,44	14,19	227,50	0,09	0,31	3,06	0,01	36,81	144,05	25,43	1,23
37	Капуста тушеная	180	3,53	7,69	10,31	133,2	0,05	28,67	2,92	0	93,96	69,41	35,41	1,31
13	Компот из кураги	200	1,56	0,00	36,46	150,00	0,03	1,20	1,65	0,00	48,60	43,80	31,60	1,02
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,42	10,42	57,2	0,06	0	0,64	0	9,08	64,34	18,16	1,2
ГП	Хлеб ржаной	70	3,36	0,7	31,36	147	0,06	0	0,56	0	12,6	64,4	14	1,96
	Итого		31,26	34,89	122,62	956,90	0,44	48,78	14,34	0,03	272,88	543,34	192,12	9,27
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		59,92	85,69	206,79	1863,57	0,67	50,38	16,32	0,22	564,67	945,06	250,41	13,89
	Суточная потребность (60 %)		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		110,96	155,80	89,91	114,47	79,76	119,95	233,14	40,74	78,43	87,51	139,01	136,18

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														
64	Пельмени отварные	250	16,38	8,99	33,04	278,00	0,10	0,30	0,67	0,02	8,70	40,80	7,10	0,59
39	Сыр (порциями)	16	3,28	3,68	0,4	48	0	0,09	0	0,24	112	112	5,28	0,13
ГП	Хлеб пшеничный или батон	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0,77	0	14	45,5	9,8	0,77
ГП	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	100	4,1	1,5	5,9	57	0,03	0,6	0	0,01	124	95	15	0,1
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,06	0,00	15,12	61,00	0,00	2,00	0,02	0,00	2,85	2,02	1,09	0,16
	Итого		29,14	14,73	88,90	608,50	0,21	2,99	1,46	0,27	261,55	295,32	38,27	1,75
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	100	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5,00	0,1	0	23	24	14	0,6
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
14	Котлеты, биточки, шницели куриные	120	19,60	10,02	9,46	213,00	0,06	0,00	0,54	0,04	32,88	86,94	19,50	1,76
16	Макаронные изделия отварные с овощами	215	6,24	9,73	38,94	268,03	0,10	6,24	1,02	0,06	40,69	100,32	42,30	1,49
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,42	10,42	57,2	0,06	0	0,64	0	9,08	64,34	18,16	1,2
ГП	Хлеб ржаной	70	3,36	0,7	31,36	147	0,06	0	0,56	0	12,6	64,4	14	1,96
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		41,45	27,83	155,27	1051,43	0,51	39,63	3,84	0,11	165,23	503,40	208,32	11,99
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		70,59	42,56	244,17	1659,93	0,72	42,62	5,30	0,38	426,78	798,72	246,59	13,74
	Суточная потребность (60 %)		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		130,72	77,38	106,16	101,96	85,71	101,48	75,71	70,37	59,28	73,96	136,99	134,71

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
11	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,59	6,00	19,10	151,00	0,08	0,91	0,23	0,04	171,57	120,30	22,16	0,34
3	Масло сливочное (порциями)	11	0,08	7,87	0,15	71,17	0	0	0,11	0,05	2,64	3,3	0	0
ГП	Хлеб пшеничный или батон	70	5,32	0,56	34,44	164,5	0,08	0	0,77	0	14	45,5	9,8	0,77
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	23,63	170	0,07	2,34	0,01	0,05	219,01	175,1	33,7	0,59
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или др.)	45	2,4	3,15	26,25	142,95	0,11	0	1,58	0	13,05	40,5	9	0,95
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	140	2,1	0,7	29,4	134,4	0,06	1,4	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		21,02	24,34	132,97	834,02	0,40	17,25	3,26	0,14	431,47	423,90	133,46	3,49
Обед														
54	Салат из морской капусты с яйцом	100	4,90	14,18	4,78	165,00	0,02	1,00	2,42	0,05	21,43	69,80	5,40	0,92
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
48	Поджарка из рыбы	100	13,03	5,31	0,99	105,00	0,08	0,89	2,09	0,01	42,56	125,30	36,29	0,81
52	Рис отварной с овощами	180	3,11	9,20	21,66	199,20	0,02	2,78	0,31	0,00	4,61	62,38	24,92	0,68
17	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	33,34	140,00	0,01	0,60	0,12	0,00	67,20	23,10	9,00	1,86
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,42	10,42	57,2	0,06	0	0,64	0	9,08	64,34	18,16	1,2
ГП	Хлеб ржаной	70	3,36	0,7	31,36	147	0,06	1,0	0,56	0	12,6	64,4	14	1,96
	Итого		29,58	33,92	123,00	933,40	0,35	13,05	6,37	0,06	181,54	488,22	134,71	8,45
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		50,60	58,26	255,97	1767,42	0,75	30,30	9,63	0,20	613,01	912,12	268,17	11,94
	Суточная потребность (60 %)		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		93,70	105,93	111,29	108,56	89,29	72,14	137,57	37,04	85,14	84,46	148,98	117,06

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														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	140/50	28,00	21,52	45,72	506,67	0,08	0,61	0,56	0,07	357,80	401,56	45,28	0,89
32	Бутерброд с джемом или повидлом	75	4,99	0,52	35	145,93	0,07	0,02	0,73	0,03	14,2	44,05	10	0,81
20	Чай с молоком	200	3,78	4,32	21,31	138	0,05	1,75	0	0,03	162,51	121,59	18,95	0,13
	Итого		36,77	26,36	102,03	790,60	0,20	2,38	1,29	0,13	534,51	567,20	74,23	1,83
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	0,29	0,02	0,55	3,67	0,01	1,00	0,02	0,00	2,00	6,14	2,06	0,07
60	Суп с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	93,70	30,91	1,01
53	Жаркое по-домашнему	200	15,15	12,41	15,61	242,00	0,12	9,31	0,20	0,01	5,49	64,75	25,51	1,01
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	40	2,2	0,42	10,42	57,2	0,06	0	0,64	0	9,08	64,34	18,16	1,2
ГП	Хлеб ржаной	70	3,36	0,7	31,36	147	0,06	0	0,56	0	12,6	64,4	14	1,96
63	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	194	5,63	4,85	7,76	102,82	0,08	1,36	0,00	0,04	232,80	174,60	27,16	0,19
	Итого		36,48	22,46	99,28	757,49	0,43	22,12	1,79	0,07	295,52	481,93	125,80	8,24
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		73,25	48,82	201,31	1548,09	0,63	24,50	3,08	0,20	830,03	1049,13	200,03	10,07
	Суточная потребность (60 %)		76,43	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		79,76	88,76	87,53	95,09	75,00	58,33	44,00	37,04	115,28	97,14	111,13	98,73

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	Mg	Fe
Итого за 10 дней	623,70	586,92	2425,78	17551,55	7,88	511,17	92,48	2,89	6502,27	10060,50	2876,81	138,20
Итого за 1 дней	62,37	58,69	242,58	1755,16	0,79	51,12	9,25	0,29	650,23	1006,05	287,68	13,82
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,0	0,9	3,9						1,0	1,5		
Суточная потребность (60 %)	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	115,50	106,71	105,47	107,81	93,75	121,71	132,11	53,44	90,31	93,15	159,82	135,49