

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного
санитарного врача по Красноярскому краю



М. Р. Аккерт

2016 г.

УТВЕРЖДАЮ

ИП Сильченко М.М.



М. М. Сильченко

« 30 »

12

2016 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МАОУ «Гимназия № 6»



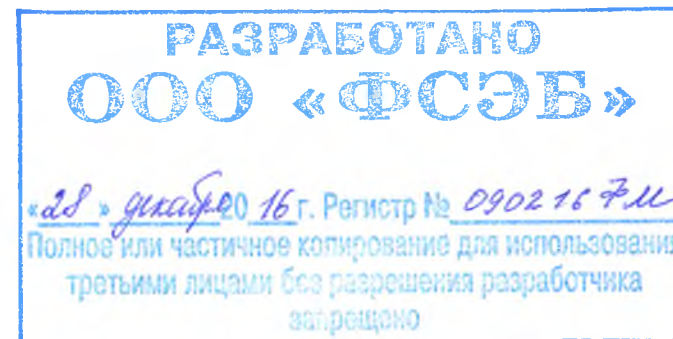
С.А. Семенов

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 | 35 | 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 | Ca | 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 | Ca | 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 | Мg | 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 | Мg | 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 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 | Ca | 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 |
| 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 | Ca | Р | Mg | 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 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 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 | Ca | 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 | 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 |
| | 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 | Ca | 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 | 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 | Ca | Р | Mg | 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 | Са | Р | Мg | 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 | Са | Р | Мg | 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 | 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 |
| 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 | Са | 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 | 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 |
| 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 | Мg | 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 дней | 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 | 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 | Ca | Р | Mg | 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 | Ca | Р | Mg | 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 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 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 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 | 31,50 | 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 | Mg | 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 | Mg | 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 | 14 | 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 | 10 | 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 | 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 |
| 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 | Mg | 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 | Ca | 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 |