

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	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
39	Сыр (порциями0	20	2,72	5,7	0,31	72	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
	Яйцо отварное	40	5,1	4,6	0,3	63	0	0,5	0,4	0,02	80	93	10	1,3
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
ГП	Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,06	14	0,56	0	11,2	39,2	58,8	0,84
	Итого		15,11	13,70	92,78	593,3	0,35	18,03	1,53	0,08	299,42	434,51	140,56	3,73
Обед														
10	Огурец соленый	15	0,48	0,06	0,96	2,6	0,03	3	0,6	0,00	0	13,8	14,4	0,36
^ 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	Кот^&ты или биточки рыбные	80	14,03	3,80	14,52	145,13	0,11	0,21	2,03	0,03 J	150,07	126,23	46,19	1,17 H
55	Картофельное пюре	150	3,53	6,41	27,43	181,99	0,17	25	0,25	0	22,68	95,8	38,05	1,44
	Компот из кураги	200	1,2	0	23,63	98	0,02	0,92	1,26	0	37,30	33,58	24,15	0,77
ГП	Хлеб пшеничный	40	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	746,52	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	135	190,6	0,14	0	2,1	0	117,4	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	Ca	Р	Mg	Fe
	Итою за день		53,59	48,46	259,10	1633,24	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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	110	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	Сок		1	0,20	20	65,8	0,02	4	0,2	0	11,2	39,2	58,8	0,84
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	14	14	8	2,8
	Итого		23,49	29,18	72,47	540,3	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	250	2,39	5,56	15,20	120,00	0,11	12*2	1,80	0,03	33,45	71,31	29,07	*€>04
68	Бефстроганов из отварной говядины	90	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	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	Сок	200	1	0,20	20	65,8	0,02	4	0,2	0,00	11,2	39,2	58,8	0,84
ГП	Хлеб пшеничный	50"	2,4	0,5	22,4	105	0,04	/	0,4	0	9	46	10	1,4
	Итого		22,66	33,73	101,47	782,6	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	381	2,32	0,24	20,26	91	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	(1,41
	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	P	Mg	Fe
	Итого за день		48,47	63,15	205,18	1457,9	0,65	45*02	8,16	0,26	622,40	889,77	269,62	43,87
	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	101,04	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	175	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 сахаром	200	2,1	2,4	14,5	87	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08
3	Сыр	11	3,47	6,28	0,56	73,5	0	0	0,1	0	9,43	38,4	4,97	0,5
гп	Хлеб пшеничный	50	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
гп	.Сок	200	1	0,2	20,0	65,8	0,02	4	0,20	0	14	14	58,8	0,84
	Итого		23,45	22,89	79,91	587,8	0,21	16,01	3,23	0,06	122,10	287,30	116,36	4,01
Обед														
44	Салат из зеленого горошка	20	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	192,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88,1	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	150	3,84	7,19	25,24	181	0,17	22,25	0,24	0,04	52,44	108,24	37,01	1,25
17	Компот из сухофруктов	200	0,51	0	21,24	90	0	0,46	0,09	0	51,39	17,71	6,9	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
	Итого		20,31	19,25	83,59	- 563,00	0,37	33,80	4,01	0,06	144,55"	357,67	118,04	7,79
Подник														
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 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	1424,32	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	102,60	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	Суп молочный с макаронами	200	5,04	10,76	0,96	73,50	0,00	0,00	0,10	0,00	9,43	38,40	4,97	0,50
39	Сыр (порциями)	30г	1,81	3,68	0,41	48	0,002	0,08	0	0,02	112	112	5,28	0,13
57	Кофейный напиток	200	0	0	10,98	44	0	0	0	0	0,37	0,06	0,03	0,04
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
гп	Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	4	0,20	0	14	14	8	2,8
	Итого		12,54	21,37	53,98	413,8	0,122	27,9	2,32	0,02	211,45	302,74	62,48	5,98
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	30	0,74	0,05	1,36	9,17	0,016	2,5	0,037	0,00	5,00	15,34	5,14	0,17
40	Рассольник ленинградский со сметаной^	250	2,32	4,11	20,45	120,00^	0,10	8,25	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
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	20	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
17	Компот из сухофруктов	200	0,51	00	21,24	90	00	0,46	0,09	00	51,39	17,71	6,9	1,41
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80 А	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,20	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	2,75	0,45	13,02	71,5 "	0,07	0	0,8	0	11,35	201,05	22,7	1,5
	Итого		26,23	23,66	127,82	812,27	0,356	18,09	5,57	0,05	151,21	576,74 71	223,35	12,49
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 Г	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		45,11	53,24	215,56	1466,07	0,53	63,10	8,45	0,08	467,55	976,34	299,29	20,19
	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		98,10	111,13	138,20	108,52	62,36	307,22	232,13	14,29	49,17	80,96	464	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	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	105/10	21,00	16,14	34,29	380,00	0,06	0,46	0,42	0,05	268,35	301,17	33,96	0,67
58	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,98	44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,37	0,06	0,03	0,04
ГП	Сок	200	1,00	0,2	20	65,8	0,02	4	0,2	0,00	14	14,2	8,00	2,80
	Итого		22,00	16,34	65,27	489,8	0,08	4,46	0,44	0,05	282,72	315,43	41,99	3,51
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	23	0,18	0,02	0,37	2,99	0,005	1	0,02	0	5,29	3,22	3,22	0,14
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	35	1,92	0,37	9,12	50,05	0,04	0	0,56	0	7,94	56,29	15,89	1,05
ГП	Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	0	0,2	0	14	14,2	8	2,8
	Итого		17,31	18,94	89,78	582,84	0,29	37,68	1,57	0,08	138,14	324,68	99,31	8,72
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	У	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	0,09	0,04	94,89	150,2	22,14	1,348
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		44,90	42,75	174,33	1248,66	0,44	42,22	2,91	0,17	515,75	790,31	163,44	13,57
	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		99,52	84,04	88,79	81,38	35	179,89	26,35	16,38	60,70	67,26	155,829	260,41

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		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	Кофейный напиток	200	5,53	6,06	23,63	170	0,07	2,34	0,01	0,05	219,01	175,1	33,7	0,59
39	Сыр	20	2,49	5,06	0,57	66	0,003	0,15	0	0,03	154	154	7,26	0,18
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
ГП	Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	4	0,20	0	14	14	8	2,8
	Итого		19,63	21,56	86,14	649,9	0,41	8,44	1,16	0,14	213,42	647,25	126,13	6,29
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,005	2,88	0,63	0,00	9,6	9,00	3,9	0,24
33 J	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1,66	4,23	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	80	12,47	3,37	12,90	129	0,09	0,18	1,8	0,02	44,50	112,20	41,05	1,04
66	Пюре картофельное	150	3,84	7,19	25,24	181	0,17	22,25	0,24	0,04	52,44	108,24	37,01	1,25
	Компот из сухофруктов	200	15,15	12,41	15,61	242	0,12	9,31	0,2	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
*	Итого		35,58	29,02	87,91	746,8	0,47	56,01	3,56	0,10	166,73	383,59	143,65	7,61
Подник														
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 I	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 ¹	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		55,21	50,58	174,05	1396,7	0,88	64,45	4,72	0,20	380	947,04	305,47	12,49
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,60	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		123,98	100,8	97,5	99,85	123,39	186,31	86,40	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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
70	Омлет с сыром	120	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
ГП	Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	4	0,2	00	14	14	8	2,8
^h 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		20,19	21,49	48,72	450,3	0,20	5,10	1,51	0,02	181,02	274,5	58,82	7,47
Обед														
59,29	Икра свекольная 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 J	80	11,86	9,95	11,35	182,00	0,0€	0,25	2,45	0,01	29,45	115,24	2QJ54	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
^Г ГП	Хлеб пшеничный	45	1,1	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
	Итого		24,39	^Г 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	,4	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		44,58	48,98	135,93	1417,44	0,6 κ	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	^h 150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		110,95	153,17	55,09	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	Сок	200	1	0,2	20,0	65,8	0,002	4	0,2	0,0	14	14	8	2,8
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	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		11,98	4,86	60,67	319,3	0,15	6,15	1,34	0,01	31,95	115,85	34,87	1,97
Обед														
4	Овощи натуральные соленые (или свежие)	35	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 j	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	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
ГП	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	50	1,1	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
ГП	Компот из сухофруктов	200	15,15	12,41	15,61"	90	0,12	9,31	0,2	0,01	Φ	64,75	25,51	1,01
	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	388,04	272,50	37,86	0,92
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Ca	Р	Mg	Fe
	Итого за день		54,77	40,41	200,66	1419,9	0,67	42,96	4,65	0,18	564,62	842,27	239,11	12,44
	Суточ на*--потребность (60 %)		46,00	47,00	185,10	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		119,07	78,43	111,86	100,9	90,83	129,44	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	Каша гречневая на молоке	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	50	2,75	0,52	13,03	71,5	0,08	0	0,79	0	11,35	80,44	22,69	1,51
3	Сыр	20	3,47	6,28	0,56	94,5	0	0	0,10	0,02	9,43	38,4	4,97	0,5
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	Сок	200	1	0,2	20	65,8	0,02	4	0,02	0	14	14	8	2,8
	Итого		13,92	16,88	55,83	524,2	0,23	3,25	1,09	0,11	403,37	377,64	78,55	2,44
Обед														
54	Кукуруза (зеленый горошек) консервированная	10	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	Суп картофельный с макаронами	250 [^]	0,22	3,01	20,45	120,00	0,10	7,7К	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
48	Филе куриное в томатном соусе	80	10,47	12,93	2,89	146,67	0,03	2,12	0,37	0,01	20,64	53,51	14,37	0,95
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	90	0,12	9,31	0,20	0,01	5,49	64,75	25,51	1,01
ГП	Хлеб пшеничный	20	1Д	0,21	5,21	28,6	0,03	0	0,32	0	4,54	32,17	9,08	0,6
ГП	Сок	50	1	0,2	20	65,8	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8
	Итого	1	43,12	39,86	120,68	722,9	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	1425,1	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	4	135,09	134,38	109,44	101,69	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	105/10	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	Сок	200	1	0,20	20,0	65,8	0,02	4	0,2	0,00	14	14	8	2,8
20	Чай с сахаром	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	532,8	0,12	1,44	0,77	0,09	365,68	389,67	49,41	1,16
Обед														
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	10	1,77	0,12	3,28	3,6	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
Г 53	Жаркое по-домашнему	180	10,54	12,92	16,87	232,00	0,12	9,75	0,37	0,03	62,91	152,84	35,39	2,09
ГП	Сок J	200	1,00	0,20	20,00	£5,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	£ 14,00	8,00	2,80
ГП	Компот из сухофруктов	200	1,15	12,41	15,61	90	0,12	9,31	0,2	0,01	5,49	54,75	25,51	1,01
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,1	0,28	6,1	42,9	0,04	0	0,4	0	5	42	10	1,0
	Итого		25,66	17,81	81,34	513,3	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	1296,1	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	91,32	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	427	23,55	148	0,22	7,12	1,59		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
	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
л	Итого за день		60,54	46^68	263,40	1694,61	1,12	66,89	11,79	0,3/f	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
4,	Процент удовлетворения суточной потребности		112,11	84,87	114,52	104,09	133,33	159,26	168,43	6842	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	Мg	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	И,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	Мg	Fe
	Итого за день \$		53,94	72,77	238,85	1840,30	0,73 А	53,35	10,14	0,29	672,02	946,06	292,59	\$5,50
	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	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
^ Л Обед j:														
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	Ц19	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	1 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	10(3,42)	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	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 4

№ Т/С	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	400,29	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 ДО	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 пшеничная рассыпчатая	180	8,89	5,71	40,21	246,48	0,09	0	0,48	0,016	32,04 1	214,39	141,66	4,87
25	Сок f	200	1,00	0,20	20,00	6£,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,03	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	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
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)	○ ○	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	Мg	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	Мg	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														
<i>P</i>	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20 д	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	2,10	20,00	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	Мg	Fe
f	Итого за день		58,41	45,62	280,33	1768,40	0,99	69,85	9,02	f 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
(К	Процент удовлетворения суточной потребности		Ю8,17л	82,95	121,88	108,62	117,86	166,31	128,86	к 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	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	0,02	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	34,4	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 ДО	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	Ca	Р	Mg	Fe
	Итого за день f		59,92	85,69	206,79	1863,57	0,67	50,38	16,32	0,22	564,67	945,06	250,01	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	29,76	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		129,14	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 све^е)	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	И 1,2	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 л	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	Мg	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	^4	0,56	0	11,2	39,2	58,8	°-8£
	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	Ю	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	Мg	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	п,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-дд^ашнему	200	15,15	12,41	15,61л	242,00	0,12	9,31	0,20	0,01	5,49	Л 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