

Примерное цикличное меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях

	сезон зимне-весенний													
	возрастная категория 12 лет и старше													
	День 1													
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
43	Каша жидкая молочная пшениная	220	7,81	10,35	43,54	306,66	0,09	2,39	0,20	0,08	223,00	222,50	44,45	0,50
2	Какао с молоком	200	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	550,00	15,52	14,96	96,36	601,06	0,25	4,54	1,44	0,11	356,56	488,36	94,50	4,40
Обед														
27	Икра кабачковая	40	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
60	Суп картофельный с рыбными консервами	250	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
7	Картофельное пюре	180	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
74; 331 М/Т	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным с томатом, 70/30	100	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03
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	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	885,00	24,30	24,56	108,24	889,60	0,51	37,52	8,77	0,01	197,21	583,29	153,53	11,92
Полдник														
8	Чай с молоком	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Печенье	50	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	350	7,38	8,09	38,76	258,70	0,11	8,00	1,04	0,24	254,50	195,28	37,00	1,90
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1785	47,20	47,61	243,36	1749,36	0,87	50,06	11,25	0,36	808,27	1266,93	285,03	18,22
	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		102,61	101,30	131,55	124,07	121,11	139,06	187,50	84,52	122,47	127,97	190,02	253,06

возрастная категория 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														
22 К	Поджарнировка из зеленого горошка	40	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14
18	Омлет натуральный	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	1,07	128,16	295,20	202,08	20,32	1,23
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	3,66	0,38	31,99	143,60	0,05	0,02	0,60	0,03	10,99	33,06	7,76	0,65
57	Чай с сахаром	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	570,00	30,23	27,84	135,08	916,00	0,40	12,05	5,12	128,24	574,12	602,53	123,34	6,91
Обед														
94 К/СД	Салат «Мозаика»	100	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 245/5	250	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03
54-11 Р-2020	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	15,03	12,46	15,40	232,50	0,10	0,31	3,11	0,01	37,38	146,24	26,25	1,29
19	Рис припущенный	180	4,55	6,76	37,05	257,77	0,02	0,00	0,23	0,02	1,70	75,84	23,64	0,64
17	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	1,02	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945,00	33,64	22,63	144,77	950,55	0,58	6,98	6,25	1,13	134,14	553,23	164,63	9,11
Полдник														
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	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1865	66,79	52,59	331,21	2030,55	1,05	39,03	11,89	129,37	747,86	1187,42	310,37	22,34
	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		145,20	111,89	179,03	144,01	146,11	108,40	198,17	30802,38	113,31	119,94	206,91	310,28

возрастная категория 12 лет и старше														
День 3														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	31,75	9,08	6,43	235,00	0,18	0,75	0,00	140,00	92,50	429,25	57,25	2,18
1	Каши молочная вязкая Геркулес	200	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Фрукт	100	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	630	39,42	13,69	59,1	527,4	0,342	0,85	1,23	140,025	224,06	694,01	106,7	6,05
Обед														
53	Салат из свеклы с зеленым горошком	100	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
28	Суп Рассольник «по-Ленинградски» со сметаной	250	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
11	Макароны отварные	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
29	Бефстроганов из филе кур 50/50	100	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
77	Напиток из шиповника	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	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	39,38	25,81	210,29	1022,12	0,84	58,31	5,76	0,11	281,52	818,26	222,14	12,09
Полдник														
8	Чай с молоком	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Булочка домашняя	50	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
ГП	Фрукт	100	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
	Итого	350	12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1925	90,98	55,87	318,95	1959,52	1,37	60,46	7,92	140,25	785,30	1762,45	366,90	18,87
	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		197,78	118,87	172,41	138,97	190,56	167,94	132,00	33391,67	118,98	178,03	244,60	262,08

возрастная категория 12 лет и старше														
День 4														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-9к-2020	Жаркое «по-Домашнему» с филе куриным	220	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
57	Чай с сахаром	200	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	550,00	12,93	10,12	99,19	557,02	0,28	67,96	42,56	0,26	233,03	356,27	95,31	7,84
Обед														
54-16з-2020	Винегрет овощной	100	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
49; 50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20	250	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
24	Каши гречневая рассыпчатая	180	19,34	15,00	45,10	375,12	0,24	1,24	1,49	105,26	37,41	298,84	162,53	6,22
331 М/СД	Котлета «Домашняя» с соусом сметанным 70/30	100	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66
17	Напиток из свежих ягод	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	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	47,93	37,47	167,61	1179,97	0,80	14,97	4,84	195,27	158,04	871,37	417,01	20,55
Полдник														
30	Чай с лимоном	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	350	3,18	1,69	58,36	264,70	0,08	7,00	1,04	0,20	15,50	15,28	9,00	1,88
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1845	64,04	49,28	325,16	2001,69	1,17	89,93	48,44	195,73	406,57	1242,92	521,32	30,27
	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		139,22	104,85	175,76	141,96	161,81	249,81	807,33	46602,38	61,60	125,55	347,55	420,42

возрастная категория 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 творожная со сгущенным молоком 200/40	240	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	550	38,68	27,08	119,63	899,50	0,29	0,69	3,00	0,14	398,11	610,20	98,72	5,51
Обед														
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
98М/СД	Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне	250	11,94	14,39	12,00	225,00	0,06	3,01	4,49	0,00	15,01	122,30	22,80	1,05
311К/БМД	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
19	Рис припущенный	180	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
17	Компот из сухофруктов	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	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	38,32	32,49	182,05	1175,80	0,57	14,79	7,41	0,05	120,43	762,56	315,60	16,02
Полдник														
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	Ватрушка с творогом	150	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59
	Итого	350	12,58	6,18	49,58	297,80	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1845	77,00	59,57	301,68	2075,30	0,86	15,48	10,41	0,19	518,54	1372,76	414,32	21,53
	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		167,39	126,74	163,07	147,18	119,31	43,00	173,50	45,24	78,57	138,66	276,21	299,03

возрастная категория 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														
65/С	Бутерброд с маслом и сыром 40/15/15	70	21,15	21,83	6,05	302,50	0,13	1,36	0,94	0,04	209,55	383,81	32,70	3,83
54	Каша молочная рисовая	200	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
54-6 ГН-2020	Чай с молоком	200	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	550	27,92	23,09	59,93	562,90	0,31	6,36	2,27	0,04	259,11	567,57	91,20	8,18
Обед														
29	Салат картофельный с морковью и кукурузой	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	1,29	1,14	19,37	39,19	25,29	1,19
33,50 Б/М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 245/5	250	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
66	Жаркое «по-Домашнему» с говядиной	250	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
25	Сок	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	915	32,44	20,42	207,06	940,06	0,62	28,86	6,64	1,22	314,40	661,34	185,28	10,57
Полдник														
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	Кисломолочный продукт	100	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	Печенье	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1815	63,28	45,63	318,35	1666,96	1,00	55,22	9,43	1,26	613,11	1260,57	298,88	25,07
	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		137,57	97,09	172,08	118,22	139,17	153,39	157,17	300,00	92,90	127,33	199,25	348,19

возрастная категория 12 лет и старше														
День 7														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40	Бутерброд с повидлом 30/10	40	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
32/1	Омлет с сыром	250	10,37	14,59	47,01	362,25	0,23	1,20	0,75	65,35	186,43	292,98	88,53	2,16
57	Чай с сахаром	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	570	24,09	22,02	126,19	801,65	0,49	3,55	2,34	65,42	435,98	644,66	169,45	6,46
Обед														
27/1	Икра овощная	100	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
43; 50 Б/К	Суп картофельный гороховый	250	8,59	12,76	3,01	162,00	0,01	0,93	2,25	0,00	11,34	95,99	14,01	1,40
51; 331М/Т	Кнели куриные из говядины с соусом сметано томатным 70/30	100	6,58	5,29	38,48	218,75	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91
7	Картофельное пюре	180	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	Напиток из шиповника	200	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб ржаной	40	30,23	24,38	123,07	813,55	0,43	12,71	5,05	0,02	88,79	443,79	115,75	10,59
	Итого	945	60,46	48,76	246,14	1627,1	0,86	25,42	10,1	0,04	177,58	887,58	231,5	21,18
Полдник														
8	Чай с сахаром и лимоном	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Булочка с сахаром	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	350	8,13	9,62	38,58	274,00	0,16	8,00	1,37	0,25	259,90	207,28	40,30	2,29
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1865	62,45	56,02	287,84	1889,20	8,22	24,26	8,76	65,69	784,67	1295,73	325,50	19,34
	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		135,76	119,19	155,59	133,99	1141,67	67,39	146,00	15640,48	118,89	130,88	217,00	268,61

возрастная категория 12 лет и старше														
День 8														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с маслом 40/10	50	13,60	6,80	0,00	116,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88
102	Каши молочная «Дружба»	200	4,17	6,20	33,33	205,80	0,18	24,10	0,18	0,03	51,90	116,69	37,21	1,33
2	Кофейный напиток с молоком	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	30	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	630	19,80	13,64	87,92	556,70	0,27	35,20	1,40	0,23	142,46	371,01	87,11	5,60
Обед														
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
49/1	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	21,18	16,42	42,95	431,40	0,27	1,23	1,64	115,28	35,63	327,30	178,00	6,81
17; 331 М/Т	Тефтели «Ёжик» с соусом сметано томатным 70/30	100	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
11	Макароны отварные	180	2,71	2,61	19,00	98,00	0,02	0,00	0,21	0,02	0,41	62,11	20,03	0,76
17/я	Напиток из свежих ягод	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	39,12	22,58	189,29	1120,20	0,76	11,96	4,11	115,31	209,10	738,47	312,67	19,50
Полдник														
57	Чай с сахаром	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	Вафли	50	3,84	3,84	62,72	196,40	0,10	0,03	0,06	0,00	51,20	35,32	28,80	7,04
ГП	Кисломолочный продукт	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	6,76	5,96	114,08	360,4	0,173	20,034	0,584	0	90,8	66,98	51,2	13,36
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1925	65,68	42,18	391,29	2037,30	1,20	67,19	6,09	115,54	442,36	1176,46	450,98	38,46
	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		142,78	89,74	211,51	144,49	166,67	186,65	101,57	27509,52	67,02	118,83	300,65	534,17

возрастная категория 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														
54-12м-2020	Плов с курицей	250	15,63	28,38	93,74	595,58	0,15	1,35	1,76	102,89	310,89	121,49	13,04	1,01
54-13гн-2020	Чай со смородиной	200	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Печенье	40	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	570	22,24	30,18	161,70	918,18	0,36	17,35	3,31	102,89	363,05	298,91	71,94	8,28
Обед														
82	Салат из свеклы с сыром	100	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
99М/СД; 50 Б/М	Суп овощной со сметаной	250	19,61	10,02	9,47	213,00	0,06	0,00	0,54	0,03	32,88	86,94	19,61	1,76
23; 331 М/СД	Биточки рыбные из минтая с соусом сметанным 70/20	100	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
7	Картофельное пюре	180	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,20	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Компот из сухофруктов	200	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб ржаной	40	34,43	20,28	130,04	847,54	0,58	30,27	2,80	1,16	167,60	512,36	158,54	9,12
	Итого	945												
Полдник														
8	Чай с молоком	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12
ГП	Печенье	50	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,21	0,01	4,80	10,80	3,00	0,45
ГП	Кисломолочный продукт	100	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,06	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого	350	12,24	13,79	40,59	340,20	1,49	1,06	0,25	0,05	484,80	380,80	59,00	0,77
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1865	68,91	64,25	332,33	2105,92	2,43	48,68	6,36	104,10	1015,45	1192,07	289,48	18,17
	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		149,80	136,70	179,64	149,36	337,78	135,22	106,00	24785,71	153,86	120,41	192,99	252,36

возрастная категория 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														
73	Макароны отварные с сыром	220	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
65	Бутерброд с маслом 40/10	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	550	38,68	27,08	119,63	899,50	0,29	0,69	3,00	0,14	398,11	610,20	98,72	5,51
Обед														
27/2	Салат «Степной»	100	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
24; 50 Б/М	Суп «Свекольник со сметаной»	250	13,82	12,03	39,64	348,57	0,04	3,64	0,39	0,02	1,26	126,51	35,37	1,31
62	Рагу из овощей	180	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
37; 331 М/Т	Голень куриная запеченная с соусом сметано томатным 70/30	100	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
17/я	Напиток из свежих ягод	200	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	75	31,36	16,40	131,91	853,57	0,37	10,75	2,36	0,05	126,50	516,38	133,68	8,81
ГП	Хлеб ржаной	40	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	945	64,19	33,1	277,26	1767,14	0,767	21,5	4,72	0,1	258,4	1060,36	273,36	18,49
Полдник														
25	Сок	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10
ГП	Ватрушка с творогом	150	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	3,32	1,92	60,36	220,20	0,05	16,00	0,32	0,00	26,60	17,66	14,40	3,62
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1845	73,36	45,40	311,90	1973,27	0,71	27,44	5,68	0,19	551,21	1144,24	246,80	17,94
	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		159,48	96,60	168,59	139,95	98,89	76,22	94,67	45,24	83,52	115,58	164,53	249,17

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 12 лет и старше												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	679,69	518,40	3162,07	19489,07	18,89	477,75	126,23	752,67	6673,34	12901,55	3509,58	230,21
Итого за 1 дней	67,97	51,84	316,21	1948,91	1,89	47,77	12,62	75,27	667,33	1290,16	350,96	23,02
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,76	4,65						1,00	1,93		
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	147,76	110,30	170,92	138,22	262,31	132,71	210,39	17920,71	101,11	130,32	233,97	319,74