

Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях г.Красноярска

| сезон осенне-зимний | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------------------|---|---------------------|-----------------------------|---------------|---------------|--------------------|----------------------|---------------|--------------|---------------|------------------------------|---------------|---------------|---------------|
| возрастная категория 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 | 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 молочная пшениная вязкая с маслом 200/10 | 210 | 6,25 | 8,28 | 34,83 | 245,33 | 0,07 | 1,91 | 0,16 | 0,07 | 178,40 | 178,00 | 35,56 | 0,43 |
| 103 | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,04 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,12 |
| 30 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 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 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 98,20 | 0,15 | 0,48 | 0,00 | 0,96 | 76,80 | 52,98 | 43,20 | 10,56 |
| | Итого | 510 | 9,07 | 11,96 | 60,32 | 455,53 | 0,22 | 4,54 | 0,17 | 1,06 | 365,15 | 341,20 | 86,51 | 11,60 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Салат из свежих помидор | 60 | 1,69 | 6,50 | 5,89 | 88,80 | 7,52 | 0,05 | 0,00 | 0,05 | 21,84 | 39,02 | 16,19 | 0,81 |
| 33 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5 | 205 | 1,91 | 3,97 | 8,14 | 85,00 | 0,05 | 18,65 | 0,20 | 0,00 | 39,42 | 51,56 | 22,63 | 0,81 |
| 66 | Жаркое по-домашнему | 200 | 12,71 | 17,06 | 15,16 | 270,00 | 0,10 | 8,86 | 2,95 | 0,00 | 62,74 | 170,44 | 36,60 | 2,34 |
| 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 | 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 |
| 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 | 755 | 23,18 | 28,86 | 83,48 | 684,00 | 7,85 | 31,56 | 4,58 | 0,05 | 161,55 | 430,66 | 125,72 | 10,05 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Чай с молоком | 180 | 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 | 20 | 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 (цитрусовые) | 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 | 300 | 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 | 1565 | 39,63 | 48,91 | 182,56 | 1398,23 | 8,18 | 44,10 | 5,79 | 1,35 | 781,20 | 967,14 | 249,23 | 23,55 |
| | 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 | | 86,15 | 104,06 | 98,68 | 99,17 | 1136,39 | 122,50 | 96,50 | 320,24 | 118,36 | 97,69 | 166,15 | 327,08 |

| возрастная категория 6-11 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------|---|--------------|----------------------|----------|----------|-------------|---------------|----------|----------|----------|-----------------------|----------|-----------|-----------|
| День 2 | | | | | | | | | | | | | | |
| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Подгарнировка икра кабачковая (ГП) | 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 |
| 73 | Макаронные изделия, запеченные с сыром 145/5 | 150 | 7,18 | 5,62 | 30,44 | 201,37 | 0,05 | 0,02 | 0,94 | 0,03 | 50,73 | 67,13 | 10,92 | 0,82 |
| ГП | Фрукт (яблоко) | 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 |
| 2 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 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 | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| ГП | Батон йодированный | 40 | 3,20 | 0,06 | 16,04 | 83,20 | 0,10 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 13,20 | 93,60 | 26,40 | 1,76 |
| | Итого | 530 | 17,89 | 15,04 | 91,54 | 578,27 | 0,31 | 15,12 | 3,45 | 0,28 | 316,97 | 372,51 | 89,12 | 5,78 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 К/СД | Салат Винегрет овощной | 60 | 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 | Суп картофельный с крупой на курином бульоне | 200 | 6,10 | 5,62 | 13,58 | 131,00 | 19,20 | 76 | 0,20 | 0,00 | 39,42 | 51,56 | 22,63 | 0,81 |
| 74/331 м/сд | Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 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 |
| 41 | Рис отварной | 150 | 3,69 | 5,48 | 30,04 | 209,00 | 0,02 | 0,00 | 0,19 | 0,02 | 1,38 | 61,49 | 19,17 | 0,52 |
| 35 | Компот из яблок | 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 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 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 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 2,45 | 0,50 | 22,40 | 100,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 10,00 | 1,45 |
| | Итого | 710 | 29,39 | 22,40 | 129,88 | 870,40 | 19,49 | 76,91 | 4,24 | 0,04 | 171,59 | 429,49 | 119,00 | 8,26 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Сок | 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 |
| | Йогурт питьевой | 100 | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Вафли | 40 | 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 | 320 | 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 | Mg | Fe |
| | Итого за день | 1560 | 50,20 | 39,56 | 272,78 | 1612,67 | 19,87 | 112,03 | 8,21 | 0,32 | 528,16 | 833,66 | 230,52 | 20,36 |
| | 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 | | 109,13 | 84,17 | 147,45 | 114,37 | 2759,58 | 311,19 | 136,83 | 76,19 | 80,02 | 84,21 | 153,68 | 282,78 |

возрастная категория 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 66 | Жаркое по-домашнему | 250 | 23,81 | 6,81 | 4,82 | 176,25 | 0,13 | 0,06 | 0,00 | 105,00 | 69,38 | 321,94 | 42,94 | 1,63 |
| 3 | 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 |
| 57 | Чай с сахаром | 180 | 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 | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| | Итого | 500 | 26,5925 | 10,49 | 30,16 | 326,25 | 0,15 | 0,16 | 0,00 | 105,03 | 180,93 | 449,46 | 54,09 | 2,79 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 49,50 | Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/15 | 215 | 6,15 | 5,96 | 14,09 | 153,00 | 0,13 | 10,39 | 0,22 | 0,01 | 21,78 | 110,20 | 33,56 | 1,34 |
| | Курица (голень) в соусе сметанном | 100 | 24,40 | 8,72 | 4,12 | 192,00 | 0,14 | 2,32 | 3,48 | 0,04 | 79,40 | 297,78 | 74,54 | 1,60 |
| 7/71м | Пюре картофельное с поджаренной огузцы свежие 130/20 | 150 | 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 | Напиток из брусники | 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 | Хлеб пшеничный | 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 |
| 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 |
| | Итого | 725 | 41,18 | 21,59 | 102,50 | 770,46 | 0,61 | 38,40 | 5,29 | 0,08 | 185,44 | 682,64 | 191,89 | 10,23 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Чай с молоком | 180 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,04 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,12 |
| | Фрукт | 100 | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Итого | 330 | 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 | 1555 | 79,95 | 48,45 | 182,22 | 1506,71 | 0,95 | 39,86 | 6,22 | 105,22 | 646,09 | 1382,28 | 284,04 | 13,75 |
| | 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 | | 173,81 | 103,08 | 98,50 | 106,86 | 131,84 | 110,71 | 103,67 | 25051,19 | 97,89 | 139,62 | 189,36 | 190,99 |

возрастная категория 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Бутерброд с маслом и сыром (батон йодированный) 40/10/15 | 65 | 1,70 | 3,45 | 0,39 | 45,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 105,00 | 105,00 | 4,95 | 0,12 |
| 26 | Каша молочная рисовая вязкая с маслом 200/10 | 210 | 6,25 | 8,28 | 34,83 | 245,33 | 0,07 | 1,91 | 0,16 | 0,07 | 178,40 | 178,00 | 35,56 | 0,43 |
| о/н/сс | Чай из шиповника | 180 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 40 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 2,00 | 0,38 | 9,48 | 52,00 | 0,07 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 8,25 | 58,50 | 16,50 | 1,10 |
| | Итого | 515 | 11,10 | 12,38 | 68,04 | 444,42 | 0,16 | 52,06 | 41,59 | 0,29 | 300,73 | 364,87 | 64,06 | 2,83 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | Салат из свежих овощей (капуста, помидор, огурец) | 60 | 1,14 | 5,15 | 3,54 | 61,12 | 0,04 | 2,76 | 0,00 | 2,75 | 11,22 | 27,03 | 16,20 | 0,36 |
| 22 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной 200/10 | 210 | 1,62 | 3,89 | 9,20 | 92,00 | 0,04 | 5,97 | 0,21 | 0,00 | 29,88 | 49,50 | 22,63 | 1,05 |
| 41 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 13,32 | 10,04 | 32,98 | 276,26 | 0,18 | 0,79 | 1,00 | 68,89 | 26,51 | 212,92 | 118,54 | 4,47 |
| 104 | Бефстроганов из филе кур 45/45 | 90 | 7,40 | 11,50 | 3,30 | 147,60 | 0,01 | 0,74 | 1,80 | 0,00 | 9,07 | 76,79 | 11,21 | 1,12 |
| 17 | Сок | 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 | Хлеб пшеничный | 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 |
| 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 |
| | Итого | 770 | 30,35 | 31,91 | 103,31 | 817,18 | 0,45 | 14,26 | 4,44 | 71,64 | 114,23 | 535,88 | 218,88 | 13,09 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Чай с лимоном | 180 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| | Кисломолочный продукт | 100 | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Пряники | 20 | 1,50 | 1,41 | 22,50 | 109,80 | 0,03 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 3,30 | 15,00 | 2,70 | 0,24 |
| | Итого | 300 | 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 | Mg | Fe |
| | Итого за день | 1585 | 44,63 | 45,98 | 229,71 | 1526,30 | 0,69 | 73,32 | 47,07 | 72,13 | 430,46 | 916,03 | 291,94 | 17,80 |
| | 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 | | 97,02 | 97,83 | 124,17 | 108,25 | 95,97 | 203,67 | 784,50 | 17172,62 | 65,22 | 92,53 | 194,63 | 247,22 |

возрастная категория 6-11 лет

День 5

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|---|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|--------------|-----------------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Запеканка творожная со сгущенным молоком 170/40 | 210 | 23,51 | 17,86 | 34,21 | 406,00 | 0,08 | 0,45 | 0,59 | 0,11 | 265,81 | 320,32 | 35,96 | 0,92 |
| 54/13ГН/2020 | Чай со смородиной | 180 | 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 | Фрукт (цитрусовые) | 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 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| | Итого | 520 | 24,87 | 18,37 | 66,02 | 543,90 | 0,15 | 7,45 | 0,91 | 0,31 | 283,56 | 343,12 | 48,46 | 3,50 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Суп Харчо | 250 | 2,32 | 4,11 | 20,45 | 120,00 | 0,10 | 7,78 | 0,23 | 0,00 | 24,06 | 78,90 | 26,94 | 1,02 |
| 12/331/м/сд | Тефтели с соусом сметано-томатным 60/30 | 90 | 9,55 | 11,51 | 9,60 | 180,00 | 0,05 | 2,41 | 3,59 | 0,00 | 12,01 | 97,84 | 18,24 | 0,84 |
| 11/71м | Макаронные изделия отварные с подгарнировкой из свежих помидоров 130/20 | 150 | 3,24 | 7,58 | 18,87 | 150,00 | 0,04 | 2,43 | 0,47 | 0,00 | 11,35 | 39,02 | 18,99 | 0,69 |
| 77 | Напиток из шиповника | 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 | Хлеб пшеничный | 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 |
| 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 |
| | Итого | 750 | 21,98 | 24,53 | 103,21 | 690,20 | 0,37 | 16,62 | 5,72 | 0,00 | 84,97 | 385,40 | 114,47 | 8,64 |
| 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 | 100 | 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 | 300 | 12,58 | 6,18 | 49,58 | 297,80 | 0,12 | 4,39 | 0,97 | 0,04 | 93,22 | 134,24 | 22,48 | 3,39 |
| | Итого за день | 1570 | 46,85 | 42,90 | 169,23 | 1234,10 | 0,52 | 24,07 | 6,63 | 0,31 | 368,53 | 728,52 | 162,93 | 12,14 |
| | 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 | | 101,85 | 91,28 | 91,48 | 87,52 | 71,94 | 66,86 | 110,50 | 73,81 | 55,84 | 73,59 | 108,62 | 168,61 |

возрастная категория 6-11 лет

День 6

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-----------------------|----------------|---------------|---------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Омлет натуральный | 200 | 16,92 | 17,47 | 4,84 | 242,00 | 0,10 | 1,09 | 0,75 | 0,03 | 167,64 | 307,05 | 26,16 | 3,06 |
| 71 М | Поджаренная из зеленого горошка | 50 | 0,80 | 0,10 | 1,60 | 13,00 | 0,02 | 5,00 | 0,10 | 0,00 | 23,00 | 24,00 | 14,00 | 0,60 |
| 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 |
| 57 | 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 |
| | Итого | 500 | 19,52 | 21,05 | 22,83 | 365,00 | 0,12 | 6,19 | 0,85 | 0,06 | 298,59 | 440,17 | 47,31 | 4,24 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Свекольник со сметаной 200/5 | 205 | 1,91 | 3,97 | 8,14 | 85,00 | 0,05 | 18,65 | 0,20 | 0,00 | 39,42 | 51,56 | 22,63 | 0,81 |
| 234М/с сж | Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30 | 100 | 16,75 | 7,98 | 68,20 | 196,80 | 0,13 | 0,54 | 3,35 | 0,04 | 120,37 | 271,72 | 56,10 | 1,09 |
| 7/71М | Пюре картофельное с поджаренной из свежего огурца 150/20 | 170 | 3,76 | 5,58 | 30,00 | 185,26 | 0,16 | 21,69 | 0,16 | 0,03 | 46,71 | 105,02 | 33,49 | 1,20 |
| 17 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,73 | 0,00 | 30,69 | 130,00 | 0,01 | 0,66 | 0,13 | 0,01 | 73,74 | 25,41 | 9,90 | 2,03 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 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 |
| 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 |
| | Итого | 755 | 29,02 | 18,66 | 171,32 | 771,46 | 0,51 | 41,54 | 5,07 | 0,08 | 303,79 | 609,35 | 164,42 | 8,42 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Сок | 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 |
| | Кисломолочный продукт | 100 | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Печенье | 20 | 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 | 300 | 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 | 1555 | 51,46 | 41,83 | 245,51 | 1300,46 | 0,71 | 67,73 | 6,44 | 0,14 | 641,98 | 1081,18 | 234,13 | 18,98 |
| | 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 | | 111,87 | 89,00 | 132,71 | 92,23 | 97,92 | 188,14 | 107,33 | 32,14 | 97,27 | 109,21 | 156,09 | 263,61 |

возрастная категория 6-11 лет

День 7

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|----------------|--|--------------|----------------------|--------|--------|-------------|---------------|--------|--------|-------|-----------------------|---------|--------|--------|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Е | А | Са | Р | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Бутерброд с сыром (батон йодированный) 40/10 | 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 |
| 9 | Каши вязкая молочная Геркулесовая с маслом 200/10 | 210 | 7,14 | 9,33 | 29,25 | 229,00 | 0,17 | 1,56 | 0,52 | 0,06 | 159,86 | 209,07 | 56,22 | 1,22 |
| 2 | Какао с молоком | 180 | 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 | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| ГП | Фрукт (яблоко) | 100 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 75,20 | 0,05 | 16,00 | 0,32 | 0,00 | 25,60 | 17,66 | 14,40 | 3,52 |
| | Итого | 560 | 16,21 | 18,15 | 109,87 | 616,40 | 0,36 | 35,90 | 1,17 | 0,11 | 433,70 | 437,89 | 122,72 | 9,44 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| | Салат из свежих овощей (огурец) | 60 | | | | | | | | | | | | |
| 98М/С Д | Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне | 200 | 6,10 | 5,62 | 13,58 | 131,00 | 0,10 | 7,78 | 0,23 | 0,00 | 24,06 | 78,90 | 26,94 | 1,02 |
| 311 К | Гуляш из мяса птицы, 45/45 | 90 | 6,87 | 10,21 | 2,41 | 129,60 | 0,01 | 0,74 | 1,80 | 0,00 | 9,07 | 76,79 | 11,21 | 1,12 |
| 41 | Каши гречневая рассыпчатая | 150 | 4,09 | 5,53 | 30,84 | 215,50 | 0,03 | 2,50 | 0,24 | 0,02 | 12,88 | 39,03 | 31,17 | 0,82 |
| 25 | Напиток из апельсина | 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 | Хлеб пшеничный | 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 |
| 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 |
| | Итого | 760 | 23,93 | 22,69 | 101,12 | 716,30 | 0,32 | 15,02 | 3,70 | 0,02 | 83,56 | 364,36 | 119,62 | 9,05 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | Чай с сахаром и лимоном | 180 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,04 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,12 |
| | Булочка с сахаром | 50 | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Фрукт | 100 | 2,25 | 2,94 | 22,32 | 125,10 | 0,03 | 0,00 | 1,05 | 0,01 | 8,70 | 27,00 | 6,00 | 0,63 |
| | Итого | 330 | 8,13 | 9,62 | 38,58 | 274,00 | 0,16 | 8,00 | 1,37 | 0,25 | 259,90 | 207,28 | 40,30 | 2,29 |
| | Итого за день | 1650 | 48,27 | 50,46 | 249,57 | 1606,70 | 8,22 | 58,92 | 6,24 | 0,38 | 777,16 | 1009,53 | 282,64 | 20,78 |
| | 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 | | 104,93 | 107,36 | 134,90 | 113,95 | 1141,67 | 163,67 | 104,00 | 90,48 | 117,75 | 101,97 | 188,43 | 288,61 |

возрастная категория 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 47 | Курица (голень) в соусе с томатом 70/30 | 100 | 13,60 | 6,80 | 0,00 | 116,00 | 0,01 | 0,00 | 0,88 | 0,00 | 64,00 | 216,00 | 32,00 | 0,88 |
| 7 | Пюре картофельное | 150 | 3,76 | 5,58 | 30,00 | 185,26 | 0,16 | 21,69 | 0,16 | 0,03 | 46,71 | 105,02 | 33,49 | 1,20 |
| 57 | Чай с сахаром | 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 пшеничный | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| ГП | Хлеб ржаной | 40 | 2,00 | 0,38 | 9,48 | 52,00 | 0,07 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 8,25 | 58,50 | 16,50 | 1,10 |
| | Итого | 510 | 20,48 | 12,99 | 64,58 | 460,26 | 0,26 | 23,74 | 1,63 | 0,03 | 127,51 | 403,14 | 88,79 | 4,25 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Салат из свежей капусты с морковью | 60 | 1,14 | 5,15 | 3,54 | 61,12 | 0,04 | 2,76 | 0,00 | 2,75 | 11,22 | 27,03 | 16,20 | 0,36 |
| 43 | Суп картофельный гороховый с мясом птицы 200/10 | 210 | 5,32 | 2,84 | 22,20 | 131,00 | 0,20 | 5,87 | 0,22 | 0,00 | 31,11 | 89,65 | 36,24 | 2,04 |
| 66/331 | Котлета «Домашняя» | 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 |
| 106 | Сложный гарнир (рис отварной, овощи тушеные) | 150 | 4,33 | 5,61 | 24,38 | 166,83 | 0,03 | 2,50 | 0,24 | 0,02 | 12,88 | 39,03 | 31,17 | 0,82 |
| 17 | Сок | 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 | Хлеб пшеничный | 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 |
| 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 |
| | Итого | 780 | 33,39 | 22,50 | 142,64 | 887,96 | 0,63 | 13,37 | 3,16 | 87,28 | 115,12 | 568,02 | 267,86 | 14,61 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Чай с сахаром | 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 | Вафли | 20 | 1,92 | 1,92 | 31,36 | 98,20 | 0,05 | 16,00 | 0,32 | 0,00 | 25,60 | 17,66 | 14,40 | 3,52 |
| | Кисломолочный продукт | 100 | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 300 | 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 | 1590 | 56,79 | 37,61 | 258,58 | 1512,22 | 0,96 | 57,11 | 5,31 | 87,31 | 282,23 | 1002,82 | 379,05 | 25,18 |
| | 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 | | 123,46 | 80,02 | 139,77 | 107,25 | 133,06 | 158,64 | 88,50 | 20788,10 | 42,76 | 101,29 | 252,70 | 349,72 |

возрастная категория 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 | Мg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Суп молочный с макаронными изделиями | 200 | 9,55 | 11,51 | 9,60 | 180,00 | 0,05 | 2,41 | 3,59 | 0,00 | 12,01 | 97,84 | 18,24 | 0,84 |
| 3 | 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 |
| 103 | Яйцо отварное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,04 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,12 |
| 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 | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| | Итого | 510 | 17,43 | 19,79 | 35,24 | 393,00 | 0,15 | 3,51 | 3,59 | 0,07 | 363,56 | 405,36 | 57,39 | 2,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Салат Винегрет овощной | 60 | 1,14 | 5,15 | 3,54 | 61,12 | 0,04 | 2,76 | 0,00 | 2,75 | 11,22 | 27,03 | 16,20 | 0,36 |
| 28 | Расольник «по-Ленинградски» со сметаной 200/5 | 205 | 2,32 | 4,11 | 20,45 | 120,00 | 0,10 | 7,78 | 0,23 | 0,00 | 24,06 | 78,90 | 26,94 | 1,02 |
| 294М/3 30М/сс 76 | Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 60/30 | 90 | 13,07 | 6,68 | 6,31 | 142,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,02 | 21,92 | 57,96 | 13,07 | 1,17 |
| 71 | Капуста тушеная | 150 | 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 облепихи | 180 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,80 | | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,68 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 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 |
| 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 |
| | Итого | 765 | 26,94 | 22,71 | 116,71 | 776,06 | 0,52 | 33,03 | 1,98 | 3,90 | 159,46 | 453,75 | 153,00 | 7,72 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Чай с молоком | 180 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,04 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,12 |
| | Кисломолочный продукт | 100 | | | | | | | | | | | | |
| ГП | Печенье | 20 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,20 | 0,01 | 0,00 | 0,21 | 0,01 | 4,80 | 10,80 | 3,00 | 0,45 |
| | Итого | 300 | 12,24 | 13,79 | 40,59 | 340,20 | 1,49 | 1,06 | 0,25 | 0,05 | 484,80 | 380,80 | 59,00 | 0,77 |
| | Итого за день | 1575 | 56,61 | 56,29 | 192,54 | 1509,26 | 2,16 | 37,60 | 5,82 | 4,02 | 1007,82 | 1239,91 | 269,39 | 10,61 |
| | 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 | | 123,07 | 119,77 | 104,08 | 107,04 | 299,72 | 104,44 | 97,00 | 955,95 | 152,70 | 125,24 | 179,59 | 147,36 |

возрастная категория 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Запеканка из творога со сгущенным молоком 150/30 | 180 | 23,51 | 17,86 | 34,21 | 406,00 | 0,08 | 0,45 | 0,59 | 0,11 | 265,81 | 320,32 | 35,96 | 0,92 |
| ГП | Фрукт (яблоко) | 100 | 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 | Батон йодированный | 40 | 2,00 | 0,38 | 9,48 | 52,00 | 0,07 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 8,25 | 58,50 | 16,50 | 1,10 |
| 57 | Чай с сахаром | 180 | 0,10 | 0,03 | 16,00 | 65,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,95 | 4,12 | 2,20 | 0,46 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого | 500 | 26,25 | 18,91 | 75,37 | 598,20 | 0,20 | 16,45 | 1,49 | 0,11 | 302,61 | 400,60 | 69,06 | 6,00 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 60 | Суп картофельный с рыбными консервами | 250 | 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 | Плов из говядины с подгарнировкой из свежих помидоров 200/40 | 240 | 13,82 | 12,03 | 39,64 | 348,57 | 0,04 | 3,64 | 0,39 | 0,02 | 1,26 | 126,51 | 35,37 | 1,31 |
| 17 | Сок | 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 | Хлеб пшеничный | 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 |
| 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 |
| | Итого | 750 | 29,54 | 17,22 | 107,51 | 727,77 | 0,30 | 14,09 | 1,99 | 0,04 | 58,36 | 448,31 | 116,58 | 8,41 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| ГП | 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 | 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 | 300 | 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 | 1550 | 59,11 | 38,05 | 243,24 | 1546,17 | 0,56 | 46,54 | 3,80 | 0,15 | 387,57 | 866,57 | 200,04 | 18,03 |
| | 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 | | 128,50 | 80,96 | 131,48 | 109,66 | 77,08 | 129,28 | 63,33 | 35,71 | 58,72 | 87,53 | 133,36 | 250,42 |

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 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 | 533,50 | 450,04 | 2225,94 | 14752,82 | 42,81 | 561,28 | 101,53 | 271,31 | 5851,20 | 10027,64 | 2583,91 | 181,18 |
| Итого за 1 день | 53,35 | 45,00 | 222,59 | 1475,28 | 4,28 | 56,13 | 10,15 | 27,13 | 585,12 | 1002,76 | 258,39 | 18,12 |
| Соотношение Б:Ж:У, Са:Р | 1,00 | 0,84 | 4,17 | | | | | | 1,00 | 1,71 | | |
| 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 | 115,98 | 95,75 | 120,32 | 104,63 | 594,52 | 155,91 | 169,22 | 6459,64 | 88,65 | 101,29 | 172,26 | 251,64 |