Утверждаю
Генеральный директор ООО «РИЧ»

_____ О. А. Калашников

«14» 04 2024г

Согласовано
Директор МАОУ «СШ № 93 »

_____ Чубченко Е.В.

«14» 04 2024г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ**

**В Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 93 »**

**г. Красноярска (ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)**

**(663094, КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, ул. Побежимова, д.46 )**

г. Красноярск

2024 г.

**Примерное цикличное меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях**

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **сезон зимне-весенний** | | | | | | | | | | | | | |
| | **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** | **Mg** | **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 пшенная с маслом | 200 | 6,25 | 8,28 | 34,83 | 245,33 | 0,07 | 1,91 | 0,16 | 0,07 | 178,40 | 178,00 | 35,56 | 0,43 |
| 2 | Какао 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 | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 98,20 | 0,15 | 0,48 | 0,00 | 0,96 | 76,80 | 52,98 | 43,20 | 10,56 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 40 | 3,20 | 0,06 | 16,04 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| | Итого | 510 | 12,27 | 12,02 | 76,36 | 495,53 | 0,24 | 4,54 | 0,17 | 1,06 | 368,75 | 359,60 | 90,51 | 12,18 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Икра кабачковая | 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 |
| 60 | Суп картофельный с рыбными консервами | 200 | 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 | 150 | 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 | 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 | 770,00 | 23,18 | 28,86 | 95,80 | 870,00 | 7,93 | 31,81 | 7,07 | 0,06 | 191,45 | 547,65 | 146,72 | 11,08 |
| **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 |
| 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 | 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 | 258,7 | 0,163 | 8 | 1,04 | 0,24 | 254,5 | 195,28 | 37 | 1,9 |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн/ц** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| | **Итого за день** | 1580 | 42,83 | 48,97 | 210,92 | 1624,23 | 8,33 | 44,35 | 8,28 | 1,36 | 814,70 | 1102,53 | 274,23 | 25,16 |
| | **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** | | 93,11 | 104,19 | 114,01 | 115,19 | 1157,08 | 123,19 | 138,00 | 322,62 | 123,44 | 111,37 | 182,82 | 349,44 |

| 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** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 18 | Омлет натуральный | 200 | 7,18 | 5,62 | 30,44 | 201,37 | 0,05 | 0,02 | 0,94 | 0,03 | 50,73 | 67,13 | 10,92 | 0,82 |
| 65 | Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10 | 50 | 2,32 | 0,24 | 20,26 | 91,00 | 0,03 | 0,01 | 0,35 | 0,02 | 6,96 | 20,94 | 4,92 | 0,41 |
| 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 | 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 пшеничный или батон | 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 | 510,00 | 19,21 | 12,18 | 100,32 | 589,57 | 0,27 | 2,37 | 2,22 | 0,10 | 293,53 | 375,17 | 79,94 | 4,17 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | | |
| 94 К/СД | Салат «Мозаика» | 60 | 6,10 | 5,62 | 13,58 | 131,00 | 19,20 | 76 | 0,20 | 0,00 | 39,42 | 51,56 | 22,63 | 0,81 |
| 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 |
| 54-11р-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 | 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 |
| 17 | Компот из сухофруктов | 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 | 720,00 | 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 |
| ГП | Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 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 |
| 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 | 300 | 4,84 | 4,04 | 82,72 | 262,2 | 0,126 | 36 | 0,84 | 0 | 65,2 | 49,32 | 36,8 | 9,84 |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн/ц** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| | **Итого за день** | 1530 | 53,44 | 38,62 | 312,92 | 1722,17 | 19,88 | 115,28 | 7,30 | 0,14 | 530,32 | 853,98 | 235,74 | 22,27 |
| | **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** | | 116,17 | 82,17 | 169,15 | 122,14 | 2760,97 | 320,22 | 121,67 | 33,33 | 80,35 | 86,26 | 157,16 | 309,31 |
| 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** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Бутерброд с маслом (батон [illegible] 40/10 | 50 | 23,81 | 6,81 | 4,82 | 176,25 | 0,13 | 0,06 | 0,00 | 105,00 | 69,38 | 321,94 | 42,94 | 1,63 |
| 1 | Каша молочная геркулесовая с маслом | 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 | 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 пшеничный или батон | 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 |
| 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 | 610,00 | 28,59 | 10,87 | 39,64 | 378,25 | 0,22 | 0,16 | 0,58 | 105,03 | 189,18 | 507,96 | 70,59 | 3,89 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 53 | Салат из свеклы с зеленым горошком | 60 | 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 200/5 | 205 | 24,40 | 8,72 | 4,12 | 192,00 | 0,14 | 2,32 | 3,48 | 0,04 | 79,40 | 297,78 | 74,54 | 1,60 |
| 11 | Макароны отварные | 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 |
| 29 | 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 | 2,12 |
| 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 | 765 | 48,58 | 33,09 | 105,80 | 918,06 | 0,62 | 39,14 | 7,09 | 0,08 | 194,51 | 759,43 | 203,10 | 12,35 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6гн-2020 | 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 | 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 | 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 | 330 | 12,46 | 16,65 | 56,42 | 442,9 | 0,243 | 8,3 | 1,25 | 0,31 | 290,92 | 250,46 | 44,36 | 2,27 |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн/ц** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| | **Итого за день** | 1705 | 89,63 | 60,61 | 201,86 | 1739,21 | 1,08 | 47,60 | 8,92 | 105,42 | 674,61 | 1517,85 | 318,05 | 18,51 |
| | **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** | | 194,85 | 128,95 | 109,11 | 123,35 | 150,31 | 132,21 | 148,67 | 25098,81 | 102,21 | 153,32 | 212,03 | 257,10 |
| **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 | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9к-2020 | Жаркое «по-Домашнему» с филе куриным | 200 | 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 | 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 пшеничный или батон | 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 | 510,00 | 10,04 | 9,57 | 83,33 | 474,62 | 0,21 | 67,96 | 41,91 | 0,26 | 221,33 | 277,53 | 73,51 | 6,23 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-10 з-2020 | 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; 50 | Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20 | 220 | 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 | 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 |
| 269М; 331М/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 | 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 | 790 | 39,82 | 33,13 | 141,78 | 1019,51 | 0,66 | 14,52 | 3,91 | 158,90 | 138,74 | 728,79 | 357,82 | 17,63 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 30 | 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 |
| 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 | Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в | 30 | 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 | 310 | 3,18 | 1,69 | 58,36 | 264,7 | 0,083 | 7 | 1,04 | 0,2 | 15,5 | 15,28 | 9 | 1,88 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | В1 | С | Е | А | Са | Р | Mg | Fe |
| | Итого за день | 1610 | 53,04 | 44,39 | 283,47 | 1758,83 | 0,95 | 89,48 | 46,86 | 159,36 | 375,57 | 1021,60 | 440,33 | 25,74 |
| | 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 | | 115,30 | 94,45 | 153,23 | 124,74 | 132,08 | 248,56 | 781,00 | 37942,86 | 56,90 | 103,19 | 293,55 | 357,50 |
| 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** | | **B1** | **C** | **E** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Каша молочная манная | 200 | 3,76 | 5,58 | 30,00 | 185,26 | 0,16 | 21,69 | 0,16 | 0,03 | 46,71 | 105,02 | 33,49 | 1,20 |
| 65/с | Бутерброд с сыром (батой 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 | 0,10 | 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 | 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 | 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 | 6,93 | 7,80 | 100,70 | 450,55 | 0,23 | 87,74 | 41,33 | 0,22 | 84,34 | 150,17 | 57,14 | 6,36 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 98 МСД | Суп «Крестьянский» с крупой на | 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 |
| 311К/БМД | Гуляш из мяса птицы 45/45 | 90 | 3,24 | 7,58 | 18,87 | 150,00 | 0,04 | 2,43 | 0,47 | 0,00 | 11,35 | 39,02 | 18,99 | 0,69 |
| 19 | Рис припущенный с овощами | 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 |
| 17 | Компот из сухофруктов | 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 | 700 | 23,35 | 25,90 | 112,80 | 779,20 | 0,29 | 8,84 | 5,68 | 0,02 | 62,29 | 367,99 | 106,70 | 8,14 |
| **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 | 297,8 | 0,12 | 4,39 | 0,97 | 0,04 | 93,22 | 134,24 | 22,48 | 3,39 |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн/ц** | **B1** | **C** | **E** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | **Итого за день** | 1500 | 30,28 | 33,70 | 213,50 | 1229,75 | 0,52 | 96,58 | 47,01 | 0,24 | 146,63 | 518,16 | 163,84 | 14,50 |
| | **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** | | 65,83 | 71,70 | 115,41 | 87,22 | 71,94 | 268,28 | 783,50 | 57,14 | 22,22 | 52,34 | 109,23 | 201,39 |
| **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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 65/С | Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15 | 65 | 16,92 | 17,47 | 4,84 | 242,00 | 0,10 | 1,09 | 0,75 | 0,03 | 167,64 | 307,05 | 26,16 | 3,06 |
| 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 | Чай с молоком | 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 | 98,20 | 0,15 | 0,48 | 0,00 | 0,96 | 76,80 | 52,98 | 43,20 | 10,56 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 40 | 3,20 | 0,06 | 16,04 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| | Итого | 525 | 22,00 | 17,86 | 47,43 | 458,20 | 0,29 | 6,57 | 0,85 | 0,99 | 273,99 | 406,55 | 89,56 | 15,26 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 29 | кукурузой | 60 | 1,81 | 3,81 | 14,23 | 98,40 | 0,04 | 3,46 | 0,77 | 0,68 | 11,62 | 23,51 | 15,17 | 0,71 |
| 33,50 Б/М | 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» с говядиной | 200 | 16,75 | 7,98 | 68,20 | 196,80 | 0,13 | 0,54 | 3,35 | 0,04 | 120,37 | 271,72 | 56,10 | 1,09 |
| 25 | Сок | 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 | 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 | 25,26 | 13,08 | 141,32 | 586,20 | 0,35 | 19,85 | 4,91 | 0,05 | 257,08 | 504,33 | 130,93 | 7,22 |
| **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 |
| 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 |
| 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 |
| | Итого | 300 | 4,42 | 3,53 | 73,86 | 273,8 | 0,103 | 20 | 1,24 | 0 | 42,9 | 46,66 | 25,1 | 6,56 |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн/ц** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| | **Итого за день** | 1550 | 51,68 | 34,47 | 262,61 | 1318,20 | 0,74 | 46,42 | 7,00 | 1,04 | 573,97 | 957,54 | 245,59 | 29,04 |
| | **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** | | 112,35 | 73,34 | 141,95 | 93,49 | 102,50 | 128,94 | 116,67 | 247,62 | 86,97 | 96,72 | 163,73 | 403,33 |
| **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 | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 32/1 | Бутерброд с повидлом (батон йодированный)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 |
| 101 | Омлет с сыром | 200 | 7,14 | 9,33 | 29,25 | 229,00 | 0,17 | 1,56 | 0,52 | 0,06 | 159,86 | 209,07 | 56,22 | 1,22 |
| 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 | 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 пшеничный или батон | 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 | 500 | 17,97 | 16,21 | 92,57 | 586,00 | 0,36 | 3,91 | 1,46 | 0,13 | 397,71 | 482,01 | 115,34 | 3,91 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 27/1 | Икра овощная | 60 | 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 на | 200 | 5,32 | 2,84 | 22,20 | 131,00 | 0,20 | 5,87 | 2,22 | 0,00 | 31,11 | 89,00 | 65,00 | 36,24 |
| 51; 331М/Т | Кнели куриные с соусом сметано томатным 70/30 | 100 | 6,87 | 10,21 | 2,41 | 129,60 | 0,01 | 0,74 | 1,80 | 0,00 | 9,07 | 76,79 | 11,21 | 1,12 |
| 7 | Картофельное пюре | 150 | 6,58 | 5,29 | 38,48 | 218,75 | 0,06 | 0,00 | 0,70 | 0,02 | 7,44 | 42,60 | 9,30 | 0,91 |
| 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 | 770 | 31,74 | 25,29 | 130,96 | 850,55 | 0,55 | 18,39 | 6,38 | 0,02 | 109,23 | 456,93 | 162,75 | 45,38 |
| **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 |
| 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 | 330 | 8,13 | 9,62 | 38,58 | 274 | 0,163 | 8 | 1,37 | 0,25 | 259,9 | 207,28 | 40,3 | 2,29 |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн/ц** | **B1** | **C** | **E** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **Fe** |
| | **Итого за день** | 1600 | 57,84 | 51,12 | 262,11 | 1710,55 | 8,22 | 30,30 | 9,21 | 0,40 | 766,84 | 1146,22 | 318,39 | 51,58 |
| | **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** | | 125,74 | 108,77 | 141,68 | 121,32 | 1141,67 | 84,17 | 153,50 | 95,24 | 116,19 | 115,78 | 212,26 | 716,39 |
| **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 | Mg | 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 | 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 | Каша молочная «Дружба» | 200 | 3,76 | 5,58 | 30,00 | 185,26 | 0,16 | 21,69 | 0,16 | 0,03 | 46,71 | 105,02 | 33,49 | 1,20 |
| 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 | 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 пшеничный или батон | 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 |
| 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 | 610 | 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Салат картофельный с зеленым горошком | 60 | 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 | 200 | 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; 331 М/Т | Тефтели «Ёжик» с соусом сметанным с томатом 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 | 150 | 2,50 | 2,49 | 16,00 | 96,00 | 0,02 | 0,00 | 0,19 | 0,02 | 1,38 | 61,49 | 19,17 | 0,52 |
| 17/я | Напиток из свежих ягод | 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 | 32,56 | 19,58 | 154,26 | 882,93 | 0,64 | 14,87 | 3,31 | 87,28 | 117,62 | 604,48 | 263,86 | 17,11 |
| **Полдник** | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | 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 |
| 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 |
| | Итого | 300 | 4,42 | 3,53 | 73,86 | 273,8 | 0,103 | 20 | 1,24 | 0 | 42,9 | 46,66 | 25,1 | 6,56 |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн/ц** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| | **Итого за день** | 1680 | 57,46 | 36,10 | 292,70 | 1616,99 | 1,00 | 58,61 | 6,18 | 87,31 | 288,03 | 1054,28 | 377,75 | 27,92 |
| | **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** | | 124,91 | 76,81 | 158,22 | 114,68 | 138,61 | 162,81 | 103,00 | 20788,10 | 43,64 | 106,49 | 251,83 | 387,78 |
| **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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-12м-2020 | Плов с курицей | 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 |
| 54-15гн-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 | 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 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 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 | 500 | 13,27 | 12,76 | 59,71 | 412,20 | 0,19 | 18,41 | 4,49 | 0,00 | 52,41 | 196,52 | 55,34 | 6,50 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Салат из свеклы отварной с сыром. | 60 | 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; 59 ГОЛ | Суп из овощей со сметаной 200/5 | 205 | 13,07 | 6,68 | 6,31 | 142,00 | 0,04 | 0,00 | 0,36 | 0,02 | 21,92 | 57,96 | 13,07 | 1,17 |
| 23; 331 М/СП | Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 70/20 | 90 | 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 | 150 | 6,58 | 5,29 | 38,48 | 218,75 | 0,06 | 0,00 | 0,70 | 0,02 | 7,44 | 42,60 | 9,30 | 0,91 |
| 17 | Компот из сухофруктов | 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 | 32,38 | 22,85 | 151,65 | 933,69 | 0,54 | 30,27 | 2,68 | 1,17 | 155,68 | 469,32 | 146,10 | 8,27 |
| **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 |
| 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 |
| 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 | 300 | 12,24 | 13,79 | 40,59 | 340,2 | 1,49 | 1,06 | 0,25 | 0,05 | 484,8 | 380,8 | 59 | 0,77 |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн/ц** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| | **Итого за день** | 1565 | 57,89 | 49,40 | 251,95 | 1686,09 | 2,22 | 49,74 | 7,42 | 1,22 | 692,89 | 1046,64 | 260,44 | 15,54 |
| | **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** | | 125,85 | 105,11 | 136,19 | 119,58 | 308,06 | 138,17 | 123,67 | 290,48 | 104,98 | 105,72 | 173,63 | 215,83 |
| **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 | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 73 | Макаронные изделия запеченные с сыром | 200 | 23,51 | 17,86 | 34,21 | 406,00 | 0,08 | 0,45 | 0,59 | 0,11 | 265,81 | 320,32 | 35,96 | 0,92 |
| 65 | Бутерброд с маслом (батон [illegible]) 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 | 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 пшеничный или батон | 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 | 28,84 | 21,41 | 90,96 | 688,10 | 0,20 | 0,45 | 2,22 | 0,12 | 289,31 | 428,34 | 64,66 | 3,69 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 27/2 | Салат «Степной» | 60 | 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» 200/5 | 205 | 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 | 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 |
| 37; 331 М/Т | Голень куриная запеченная с соусом сметанным с томатом 70/30 | 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 |
| 17/я | Напиток из свежих ягод | 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 | 775 | 57,70 | 31,52 | 141,63 | 1105,03 | 0,60 | 38,10 | 5,63 | 0,11 | 184,47 | 851,11 | 224,61 | 11,21 |
| **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 | 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 | 220,2 | 0,053 | 16 | 0,32 | 0 | 26,6 | 17,66 | 14,4 | 3,62 |
| | | | **Б** | **Ж** | **У** | **Эн/ц** | **В1** | **С** | **Е** | **А** | **Са** | **Р** | **Mg** | **Fe** |
| | **Итого за день** | 1585 | 89,86 | 54,85 | 292,95 | 2013,33 | 0,85 | 54,55 | 8,17 | 0,23 | 500,38 | 1297,11 | 303,67 | 18,52 |
| | **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** | | 195,35 | 116,70 | 158,35 | 142,79 | 117,78 | 151,53 | 136,17 | 54,76 | 75,82 | 131,02 | 202,45 | 257,22 |

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

| | | | Пищевые вещества (г) | | | | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | Б | Ж | У | Эн/ц (ккал) | В1 | С | Е | А | Са | Р | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ***Итого за 10 дней*** | *583,95* | *452,23* | *2584,99* | *16419,35* | *43,78* | *632,91* | *156,35* | *356,71* | *5363,94* | *10515,91* | *2938,03* | *248,78* |
| ***Итого за 1 дней*** | *58,40* | *45,22* | *258,50* | *1641,94* | *4,38* | *63,29* | *15,64* | *35,67* | *536,39* | *1051,59* | *293,80* | *24,88* |
| ***Соотношение Б:Ж:У, Са:Р*** | *1,00* | *0,77* | *4,43* | | | | | | *1,00* | *1,96* | | |
| ***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*** | *126,95* | *96,22* | *139,73* | *116,45* | *608,10* | *175,81* | *260,58* | *8493,10* | *81,27* | *106,22* | *195,87* | *345,53* |

**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** | | **B1** | **C** | **E** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **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 пшенная | 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** | **B1** | **C** | **E** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **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** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 530,00 | 28,60 | 23,49 | 127,01 | 834,40 | 0,36 | 2,58 | 2,91 | 128,24 | 548,84 | 565,88 | 104,08 | 5,77 |
| **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** | **Mg** | **Fe** |
| | **Итого за день** | 1825 | 65,16 | 48,24 | 323,14 | 1948,95 | 1,01 | 29,56 | 9,68 | 129,37 | 722,58 | 1150,77 | 291,11 | 21,20 |
| | **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** | | 141,65 | 102,64 | 174,67 | 138,22 | 140,56 | 82,10 | 161,33 | 30802,38 | 109,48 | 116,24 | 194,07 | 294,44 |
| возрастная категория 12 лет и старше | | | | | | | | | | | | | | |

| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| **День 3** | | | | | | | | | | | | | | |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 65 | Бутерброд с маслом (батон | 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 | Каша 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** | **B1** | **C** | **E** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **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** | | **B1** | **C** | **E** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **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 | 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** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | Каша 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 | 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 | 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** | **B1** | **C** | **E** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **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** | **Mg** | **Fe** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Каша молочная манная | 250 | 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/с | Бутерброд с сыром 40/15 | 55 | 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 | 0,10 | 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 |
| | Итого | 565 | 34,45 | 26,32 | 113,17 | 847,19 | 0,16 | 50,74 | 42,62 | 0,33 | 385,44 | 487,13 | 65,47 | 3,69 |
| **Обед** | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 с овощами | 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 | 845 | 36,00 | 28,38 | 161,60 | 1055,80 | 0,47 | 7,01 | 7,18 | 0,05 | 96,37 | 683,66 | 288,66 | 15,00 |
| **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** | **Mg** | **Fe** |
| | **Итого за день** | 1760 | 70,45 | 54,70 | 274,77 | 1902,99 | 0,63 | 57,75 | 49,80 | 0,38 | 481,81 | 1170,79 | 354,13 | 18,69 |
| | **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** | | 153,15 | 116,38 | 148,52 | 134,96 | 87,08 | 160,42 | 830,00 | 90,48 | 73,00 | 118,26 | 236,09 | 259,58 |
| **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 | Mg | 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 |
| 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 [illegible] | 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** | **Mg** | **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 | Mg | 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 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** | **Mg** | **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 | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | 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 | Каша 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** | **B1** | **C** | **E** | **A** | **Ca** | **P** | **Mg** | **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 | Mg | 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 |
| 54-15гн-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 БМ | 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** | **Mg** | **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 | Mg | 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 |
| 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** | **Mg** | **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 | Эн/ц (ккал) | В1 | С | Е | А | Са | Р | Mg | Fe |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Итого за 10 дней** | 671,51 | 509,18 | 3127,09 | 19235,16 | 18,61 | 510,55 | 163,41 | 752,86 | 6611,33 | 12662,93 | 3430,13 | 226,23 |
| **Итого за 1 дней** | 67,15 | 50,92 | 312,71 | 1923,52 | 1,86 | 51,05 | 16,34 | 75,29 | 661,13 | 1266,29 | 343,01 | 22,62 |
| **Соотношение Б:Ж:У, Са:Р** | 1,00 | 0,76 | 4,66 | | | | | | 1,00 | 1,92 | | |
| **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** | 145,98 | 108,34 | 169,03 | 136,42 | 258,53 | 141,82 | 272,36 | 17925,24 | 100,17 | 127,91 | 228,68 | 314,21 |

*Примечание: ГП - готовый продукт.*

| дни | завтрак | обед | |
|---|---|---|---|
| 1,00 | 20,62 | 30,51 | 51,13 |
| 2,00 | 25,69 | 29,26 | 54,95 |
| 3,00 | 16,15 | 31,30 | 47,45 |
| 4,00 | 16,70 | 35,37 | 52,07 |
| 5,00 | 26,71 | 33,29 | 60,00 |
| итого | 105,86 | 159,73 | 265,59 |
| ср.зн. | 21,17 | 31,95 | 53,12 |
| 6,00 | 25,46 | 25,84 | 51,30 |
| 7,00 | 16,40 | 32,99 | 49,39 |
| 8,00 | 26,16 | 24,15 | 50,31 |
| 9,00 | 27,35 | 25,95 | 53,30 |
| 10,00 | ####### | #ССЫЛКА! | ###### |
| итого | ####### | #ССЫЛКА! | ###### |
| ср.зн. | ####### | #ССЫЛКА! | ###### |

| Дни | Эн. цен. за завтрак | Эн. цен. (норматив) | % содер. | Эн. цен. за обед | Эн. цен. (норматив) | % содер. |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 601,06 | 1410,00 | 25,58 | 889,60 | 1410,00 | 37,86 |
| 2 | 834,40 | 1410,00 | 35,51 | 950,55 | 1410,00 | 40,45 |
| 3 | 527,40 | 1410,00 | 22,44 | 1022,12 | 1410,00 | 43,49 |
| 4 | 847,19 | 1410,00 | 36,05 | 1055,80 | 1410,00 | 44,93 |
| 5 | 557,02 | 1410,00 | 23,70 | 1179,97 | 1410,00 | 50,21 |
| | Итого за неделю, за 5 дней | | 143,28 | | | 216,94 |
| | Среденне значение за неделю, за 5 дней | | **28,66** | | | **43,39** |
| 6 | 801,65 | 1410,00 | 34,11 | 813,55 | 1410,00 | 34,62 |
| 7 | 556,70 | 1410,00 | 23,69 | 1120,20 | 1410,00 | 47,67 |
| 8 | 918,18 | 1410,00 | 39,07 | 847,54 | 1410,00 | 36,07 |
| 9 | 899,50 | 1410,00 | 38,28 | 853,57 | 1410,00 | 36,32 |
| 10 | #ССЫЛКА! | 1410,00 | ####### | #ССЫЛКА! | 1410,00 | ###### |
| | Итого за неделю, за 5 дней | | ####### | | | ###### |
| | Среденне значение за неделю, за 5 дней | | ####### | | | ####### |