

Утверждено

Генеральный директор ООО «РИЧ»



О. А. Калашников



«01» февраля 2024г

Согласовано

Директор МАОУ СП № 93



Турецкая 28



«01»

февраля

2024г

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ

«Средняя школа № 93 имени Г.Т. Побезжимова» (сокращенное наименование – МАОУ СП № 93),

(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. ПОБЕЖИМОВА, ДОМ 46А)

г. Красноярск

Примерное циклическое 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)			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe				
Завтрак																		
Обед																		
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 ясиджкая 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	Каша 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	Каша с молоком	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 ржаной	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 пшеничный или батон	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				
Завтрак																		
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	Биточек мясной (говядина) с соусом	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				
М/Т	сметанным с томатом, 70/30	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				
25	Сок	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 пшеничный	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				
ГП	Хлеб ржаной	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				
ГП	Итого	350	7,38	8,09	38,76	258,70	0,11	8,00	1,04	0,24	254,50	195,28	37,00	1,90				
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Итого за день	1785	47,20	47,61	243,36	1749,36	0,87	50,06	11,25	0,36	808,27	1266,93	285,03	18,22				
	Суммарная 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)			Энл (ккал)		Витаминный (мг)						Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У	Энл	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																				
22 К	Поджаренная из зеленого горошка	40	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14						
18	Омлет натуральный	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	1,07	128,16	295,20	202,08	20,32	1,23						
65	Булгур с маслом (батон йодированный) 40/10	50	3,66	0,38	31,99	143,60	0,05	0,02	0,60	0,03	10,99	33,06	7,76	0,65						
57	Чай с сахаром	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60						
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87						
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42						
	Итого	570,00	30,23	27,84	135,08	916,00	0,40	12,05	5,12	128,24	574,12	602,53	123,34	6,91						
Обед																				
94 К/СД	Салат «Мозаика»	100	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04						
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 245/5	250	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03						
54-11 Р-2020	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	15,03	12,46	15,40	232,50	0,10	0,31	3,11	0,01	37,38	146,24	26,25	1,29						
19	Рис припущенный	180	4,55	6,76	37,05	257,77	0,02	0,00	0,23	0,02	1,70	75,84	23,64	0,64						
17	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	1,02	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68						
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30						
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16						
	Итого	945,00	33,64	22,63	144,77	950,55	0,58	6,98	6,25	1,13	134,14	553,23	164,63	9,11						
Полдник																				
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80						
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52						
ГП	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52						
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32						
			Б	Ж	У	Энл	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe						
	Итого за день	1865	66,79	52,59	331,21	2030,55	1,05	39,03	11,89	129,37	747,86	1187,42	310,37	22,34						
	Суточная поедаемость (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 поедаемости		145,20	111,89	179,03	144,01	146,11	108,40	198,17	30802,38	113,31	119,94	206,91	310,28						

возрастная категория 12 лет и старше																		
День 3																		
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Витаминны (мг)			Минеральные в-ва (мг)									
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	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 подорожанный) 40/10	50	31,75	9,08	6,43	235,00	0,18	0,75	0,00	140,00	92,50	429,25	57,25	2,18				
1	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 лимон	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 свежих 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	Макаронны отварные	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20				
29	Бефстроганов из филе кур 50/50	100	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20				
77	Напиток из шиповника	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30				
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16				
	Итого	945	39,38	25,81	210,29	1022,12	0,84	58,31	5,76	0,11	281,52	818,26	222,14	12,09				
Полдник																		
8	Чай с молоком	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12				
ГП	Булочка домашняя	50	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61				
ГП	Фрукт	100	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61				
	Итого	350	12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73				
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Итого за день	1925	90,98	55,87	318,95	1959,52	1,37	60,46	7,92	140,25	785,30	1762,45	366,90	18,87				
	Сумочная 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 сумочной 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																			
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)							
№ ТК	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe					
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
54-9к-2020	Жаркое «по-Домашнему» с фите куриным	220	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43					
65	Бутерброд с маслом (батон поджаренный) 40/10	50	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60					
57	Чай с сахаром	200	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52					
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87					
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42					
	Итого	550,00	12,93	10,12	99,19	557,02	0,28	67,96	42,56	0,26	233,03	356,27	95,31	7,84					
Обед																			
54-163-2020	Выпечка 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	Компота «Домашняя» с соусом сметанным 70/30	100	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66					
17	Напиток из свежих ягод	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80					
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30					
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16					
	Итого	945	47,93	37,47	167,61	1179,97	0,80	14,97	4,84	195,27	158,04	871,37	417,01	20,55					
Полдник																			
30	Чай с лимоном	200	1,40	0,00	29,00	122,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,00	0,00	0,00	0,10					
ГП	Кисломолочный продукт (йогурт)	100	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24					
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54					
	Итого	350	3,18	1,69	58,36	264,70	0,08	7,00	1,04	0,20	15,50	15,28	9,00	1,88					
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe					
		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					
	Итого за день		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20					
	Суточная потребность (60 %)																		
	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			Заправка											
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	Ватербоод 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																		
45	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02				
98М/СД	Суп «Крестыанский» с крутой на курином бульоне	250	11,94	14,39	12,00	225,00	0,06	3,01	4,49	0,00	15,01	122,30	22,80	1,05				
311К/БМД	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17				
19	Рис припущенный	180	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52				
17	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30				
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16				
	Итого	945	38,32	32,49	182,05	1175,80	0,57	14,79	7,41	0,05	120,43	762,56	315,60	16,02				
Полдник																		
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
ГП	Ватрушка с творогом	150	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59				
	Итого	350	12,58	6,18	49,58	297,80	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39				
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe				
		1860	72,77	58,81	295,22	2022,99	0,73	65,53	50,03	0,38	505,87	1249,69	381,07	19,71				
	Итого за день		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20				
	Суточная потребность (60 %)																	
	Процент удовлетворения суточной потребности		158,20	125,13	159,58	143,47	100,97	182,03	833,83	90,48	76,65	126,23	254,05	273,75				

возрастная категория 12 лет и старше																		
День 6																		
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энц (ккал)	Витаминный (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe				
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак																		
65/С	Бутерброд с маслом и сыром 40/15/15	70	21,15	21,83	6,05	302,50	0,13	1,36	0,94	0,04		209,55	383,81	32,70	3,83			
54	Каша молочная рисовая	200	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00		23,00	24,00	14,00	0,60			
УЧ-ОТН-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 капустой	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	Энц	В1	С	Е	А		Са	Р	Мg	Fe			
	Итого за день	1815	63,28	45,63	318,35	1666,96	1,00	55,22	9,43	1,26		613,11	1260,57	298,88	25,07			
	Суммарная 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)	Витаминны (мг)						Минеральные в-ва (мг)					
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe				
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;	Кнепи куриные с соусом сметано	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				
331М/Т	томатным 70/30																	
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 лимонном	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12				
ГП	Булочка с сахаром	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63				
ГП	Фрукт	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54				
	Итого	350	8,13	9,62	38,58	274,00	0,16	8,00	1,37	0,25	259,90	207,28	40,30	2,29				
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe				
	Итого за день	1865	62,45	56,02	287,84	1889,20	8,22	24,26	8,76	65,69	784,67	1295,73	325,50	19,34				
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20				
	Процент удовлетворения суточной потребности		135,76	119,19	155,59	133,99	1141,67	67,39	146,00	15640,48	118,89	130,88	217,00	268,61				

возрастная категория 12 лет и старше																		
День 8																		
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витаминны (мг)				Минеральные в-ва (мг)					Fe		
			Б	Ж	У	Эн/ц (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg					
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 ржесной	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 крутой 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	Терфигли «Ёжик» с соусом сметано	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				
М/Т	томатным 70/30																	
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 ржесной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16				
	Итого	945	39,12	22,58	189,29	1120,20	0,76	11,96	4,11	115,31	209,10	738,47	312,67	19,50				
Полдник																		
57	Чай с сахаром	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
ГП	Вафли	50	3,84	3,84	62,72	196,40	0,10	0,03	0,06	0,00	51,20	35,32	28,80	7,04				
ГП	Кисломолочный продукт	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52				
	Итого	350	6,76	5,96	114,08	360,4	0,173	20,034	0,584	0	90,8	66,98	51,2	13,36				
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	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				
	Сумочная погрешность (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 сумочной погрешности		142,78	89,74	211,51	144,49	166,67	186,65	101,57	27509,52	67,02	118,83	300,65	534,17				

возрастная категория 12 лет и старше															
День 9															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
54-12м-2020	Плов с курицей	250	15,63	28,38	93,74	595,58	0,15	1,35	1,76	102,89	310,89	121,49	13,04	1,01	
54-13зн-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 свежих с сыром	100	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02	
99М/СД, 50 Б/М	Суп овощной со сметаной	250	19,61	10,02	9,47	213,00	0,06	0,00	0,54	0,03	32,88	86,94	19,61	1,76	
23, 33 I М/СД	Биточки рыбные из минтая с соусом сметанным 70/20	100	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20	
7	Картофельное пюре	180	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,20	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	
ГП	Компот из сухофруктов	200	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб пшеничный	75	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
ГП	Хлеб ржаной	40	34,43	20,28	130,04	847,54	0,58	30,27	2,80	1,16	167,60	512,36	158,54	9,12	
	Итого	945													
Полдник															
8	Чай с молоком	200	5,60	6,40	9,40	116,00	0,08	1,00	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,12	
ГП	Печенье	50	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,21	0,01	4,80	10,80	3,00	0,45	
ГП	Кисломолочный продукт	100	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,06	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20	
	Итого	350	12,24	13,79	40,59	340,20	1,49	1,06	0,25	0,05	484,80	380,80	59,00	0,77	
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день	1865	68,91	64,25	332,33	2105,92	2,43	48,68	6,36	104,10	1015,45	1192,07	289,48	18,17	
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20	
	Процент удовлетворения суточной потребности		149,80	136,70	179,64	149,36	337,78	135,22	106,00	24785,71	153,86	120,41	192,99	252,36	

возрастная категория 12 лет и старше																
День 10																
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	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		
24; 50 Б/М	Суп «Свекольник со сметаной»	250	13,82	12,03	39,64	348,57	0,04	3,64	0,39	0,02	1,26	126,51	35,37	1,31		
62	Резу 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; 33 I 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		
17/4	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	Вантушка 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/д (ккал)	Витамины (мг)							
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 10 дней	675,46	517,64	3155,61	19436,76	18,75	527,80	165,85	752,86	6660,67	12778,48	3476,33	228,39
Итого за 1 дней	67,55	51,76	315,56	1943,68	1,88	52,78	16,59	75,29	666,07	1277,85	347,63	22,84
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,77	4,67						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	146,84	110,14	170,57	137,85	260,47	146,61	276,42	17925,24	100,92	129,08	231,76	317,21

Примечание: ГП - готовый продукт.

дни	завтрак	обед	
1.00	20,62	30,51	51,13
2.00	27,07	28,09	55,15
3.00	16,15	31,30	47,45
4.00	16,70	35,37	52,07
5.00	25,13	34,87	60,00
итого	105,65	160,14	265,79
ср.зн.	21,13	32,03	53,16
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	916,00	1410,00	38,98	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	1175,80	1410,00	50,03
5	557,02	1410,00	23,70	1179,97	1410,00	50,21
	Итого за неделю, за 5 дней		146,75			222,04
	Среденне значение за неделю, за 5 дней		29,35			44,41
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		#####			#####

