

Утверждаю

Генеральный директор ООО «РИЧ»

Handwritten signature

О. А. Калинин



«01» декабря 2024г

Согласовано

Директор МАОУ СШ № 93

Handwritten signature

Handwritten signature



«01» декабря 2024г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ АВТОНОМНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«Средняя школа № 93 имени Г.Т. Побезжимова» (сокращенное наименование – МАОУ СШ № 93),
(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. ПОБЕЖИМОВА, ДОМ 46А)**

г. Красноярск

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/с (ккал)	Витаминны (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	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 пшеница 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	
ЛП	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	
ЛП	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 (говядинка) 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	
ЛП	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	
ЛП	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	
ЛП	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	
ЛП	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/с			
			1580			42,83			48,97			210,92			
			46,00			47,00			185,00						
			93,11			104,19			114,01						

возрастная категория 6-11 лет																		
День 2																		
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энцл (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)						
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	Е	А		Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																		
22 К	Поджаривка из зеленого горошка	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			
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 поджаренный) 40/110	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			
ПП	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			
ПП	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	550,00	19,93	15,00	104,94	636,37	0,29	8,13	3,48	0,10		312,73	393,17	87,74	4,65			
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			
ПП	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			
ПП	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			
ПП	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			
ПП	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	Энцл	В1	С	Е	А		Са	Р	Mg	Fe			
	Итого за день	1570	54,16	41,44	317,54	1768,97	19,90	121,04	8,56	0,14		549,52	871,98	243,54	22,75			
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42		660,00	990,00	150,00	7,20			
	Процент удовлетворения суточной потребности		117,74	88,17	171,64	125,46	2763,75	336,22	142,67	33,33		83,26	88,08	162,36	315,97			

возрастная категория 6-11 лет																
День 3																
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
65	Бутерброд с маслом (батон подорожанный) 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 свежкы 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	Макаронны 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	Нашток 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-бен-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	Мg	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		
	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		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)					
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe			
Завтрак																	
54-9к-2020	Жаркое «по-Домашнему» с фрикадельками	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 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	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																	
54-16 3-2020	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 рассычатая	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	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	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 ассортименте	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			
	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)				Витамины (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																
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																
45	Салат из свежей капусты с морковью	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		
98 МСД	Суп «Курстьянский» с крупной на курином бульоне	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	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	760	25,67	30,01	133,25	899,20	0,39	16,62	5,91	0,02	86,35	446,89	133,64	9,16		
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		
	Итого за день	1560	32,60	37,81	233,95	1349,75	0,62	104,36	47,24	0,24	170,69	597,06	190,78	15,52		
	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		70,87	80,45	126,46	95,73	85,83	289,89	787,33	57,14	25,86	60,31	127,19	215,56		

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витаминны (мг)			Минеральные в-ва (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
															4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1		2		3		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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									

возрастная категория 6-11 лет																
День 7																
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
1	2	3	Б	Ж	У	7	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
Завтрак																
32/1	Бутерброд с повидлом (батон подогранный) 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 курином бульоне	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	Кнедли 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	Фрукты	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		
	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		
	Сумочная полезность (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)	Витаминны (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	Бутерброд с маслом (батон гидроованный) 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 «Ёжики» с соусом сметанным с добавлением 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	
17/4	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	
	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	
	Сумочная поедеьность (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 поедеьности		124,91	76,81	158,22	114,68	138,61	162,81	103,00	20788,10		43,64	106,49	251,83		387,78	

возрастных 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	
54-13гн-2020	Чай со смородиной	200	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00		25,60	17,66	14,40		3,52	
ПП	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	
ПП	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	
ПП	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 свежеты 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; 50 Б/М	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/СД	Компоты 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	
ПП	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	
ПП	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	
ПП	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	
ПП	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	
	Средняя 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 поедаемости суточной поедаемости		125,85	105,11	136,19	119,58	308,06	138,17	123,67	290,48		104,98	105,72	173,63		215,83	

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
73	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 йодированный) 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		
ПП	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		
ПП	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 «Стелной»	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 «Свекольный 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; 33 I	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		
ПП	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		
ПП	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		
ПП	Вареники 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	Мg	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		
	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		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)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 10 дней	586,99	459,16	2610,06	16586,15	43,90	646,45	157,84	356,71	5407,20	10612,81	2972,77	250,28
Итого за 1 дней	58,70	45,92	261,01	1658,62	4,39	64,64	15,78	35,67	540,72	1061,28	297,28	25,03
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,78	4,45						1,00	1,96		
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 потребностью	127,61	97,69	141,08	117,63	609,77	179,57	263,07	8493,10	81,93	107,20	198,18	347,61