

Утверждаю  
Генеральный директор ООО «РИЧ»



О. А. Калашников

2021г

Согласовано  
Директор МБОУ СШ № 64



*Handwritten signature in blue ink*

2021г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 64» ГОРОДА КРАСНОЯРСКА (сокращенное наименование – МБОУ СШ № 64),  
(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)  
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. КРАСНОЯРСК, УЛ. МОСКОВСКАЯ, ДОМ 2)**

г. Красноярск

2021 г.

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

сезон весенний														
возрастная категория 6-10 лет														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
26	Каша жидкая молочная пшениая	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
70	Сыр (порциями)	15	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	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 или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	5,76	5,76	31,36	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
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
	<b>Итого</b>	<b>505,00</b>	<b>17,99</b>	<b>17,78</b>	<b>107,57</b>	<b>576,73</b>	<b>0,34</b>	<b>2,49</b>	<b>1,08</b>	<b>1,06</b>	<b>379,95</b>	<b>452,10</b>	<b>116,31</b>	<b>13,91</b>
<b>Обед</b>														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,57	3,26	6,67	69,70	0,04	15,29	0,16	0,00	32,32	42,28	18,56	0,66
234М/с	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 70/30	100	9,47	8,85	12,21	167,00	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	100	2,51	3,72	20,00	82,34	0,11	14,46	0,11	0,02	31,14	70,01	22,33	0,80
17	Компот из сухофруктов	200	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	55	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
	<b>Итого</b>	<b>750,00</b>	<b>20,91</b>	<b>19,84</b>	<b>99,91</b>	<b>633,52</b>	<b>0,45</b>	<b>36,57</b>	<b>15,36</b>	<b>4,68</b>	<b>172,62</b>	<b>452,14</b>	<b>145,79</b>	<b>6,82</b>
<b>Полдник</b>														
8	Молоко кипяченое	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	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<b>Итого</b>		<b>7,38</b>	<b>8,09</b>	<b>38,76</b>	<b>258,70</b>	<b>0,11</b>	<b>8,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,24</b>	<b>254,50</b>	<b>195,28</b>	<b>37,00</b>	<b>1,90</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>46,28</b>	<b>45,71</b>	<b>246,24</b>	<b>1468,95</b>	<b>0,90</b>	<b>47,06</b>	<b>17,48</b>	<b>5,98</b>	<b>807,07</b>	<b>1099,52</b>	<b>299,10</b>	<b>22,63</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>100,61</b>	<b>97,25</b>	<b>133,11</b>	<b>104,18</b>	<b>124,40</b>	<b>130,73</b>	<b>291,34</b>	<b>1422,62</b>	<b>122,28</b>	<b>111,06</b>	<b>199,40</b>	<b>314,36</b>

**возрастная категория 6-10 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из свежих овощей(огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/3 3 М1	Котлеты ,биточки особые (свино-говяжьи)с соусом томатно/сметанным 70/30	100	11,92	13,36	12,60	218,83	0,17	1,38	7,50	1,62	17,10	128,29	22,31	1,94
302М/с сж	Рис отварной	120	2,95	4,38	24,03	167,20	0,05	0,00	14,93	0,27	6,09	87,64	28,84	0,59
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	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
	<b>Итого</b>	<b>500,00</b>	<b>24,72</b>	<b>24,08</b>	<b>86,63</b>	<b>685,43</b>	<b>0,42</b>	<b>5,12</b>	<b>23,36</b>	<b>1,96</b>	<b>262,43</b>	<b>509,03</b>	<b>118,05</b>	<b>5,57</b>
<b>Обед</b>														
61	Салат из моркови с зеленым горошком	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
98М/с ж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	4,88	4,50	10,86	96,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
311К/с сж	Гуляш из мяса птицы (грудка), 45/45	90	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
11	Макаронные изделия отварные	100	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	55	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
	<b>Итого</b>	<b>735,00</b>	<b>31,40</b>	<b>18,60</b>	<b>126,87</b>	<b>796,27</b>	<b>0,50</b>	<b>13,44</b>	<b>46,68</b>	<b>3,82</b>	<b>160,33</b>	<b>446,86</b>	<b>120,54</b>	<b>8,97</b>
<b>Полдник</b>														
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	80	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>		<b>2,92</b>	<b>2,12</b>	<b>51,36</b>	<b>164,00</b>	<b>0,07</b>	<b>20,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>39,60</b>	<b>31,66</b>	<b>22,40</b>	<b>6,32</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>59,04</b>	<b>44,80</b>	<b>264,87</b>	<b>1645,70</b>	<b>0,99</b>	<b>38,56</b>	<b>70,56</b>	<b>5,78</b>	<b>462,36</b>	<b>987,55</b>	<b>260,99</b>	<b>20,86</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>128,35</b>	<b>95,32</b>	<b>143,17</b>	<b>116,72</b>	<b>136,94</b>	<b>107,11</b>	<b>1176,00</b>	<b>1376,19</b>	<b>70,05</b>	<b>99,75</b>	<b>173,99</b>	<b>289,72</b>

**возрастная категория 6-10 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
<b>Завтрак</b>														
9	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,43	8,70	32,66	241,00	1,96	0,09	0,07	0,47	186,66	161,27	26,27	0,41
30	Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
ГП	Хлеб ржаной	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
	<b>Итого</b>	<b>605,00</b>	<b>13,15</b>	<b>9,83</b>	<b>94,36</b>	<b>523,90</b>	<b>2,13</b>	<b>9,15</b>	<b>1,33</b>	<b>0,69</b>	<b>221,62</b>	<b>264,61</b>	<b>60,79</b>	<b>4,53</b>
<b>Обед</b>														
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,50	5,69	5,44	81,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,33	3,19	7,54	75,44	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
245 М	Бефстроганов из отварной говядины 45/45	90	21,40	16,50	1,16	242,00	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
24	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,61	5,20	34,37	213,33	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
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	55	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
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>38,71</b>	<b>31,91</b>	<b>102,81</b>	<b>851,97</b>	<b>0,67</b>	<b>36,03</b>	<b>3,56</b>	<b>10,16</b>	<b>151,88</b>	<b>892,07</b>	<b>290,54</b>	<b>22,11</b>
<b>Полдник</b>														
8	Молоко кипяченое	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	80	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
	<b>Итого</b>		<b>12,18</b>	<b>16,37</b>	<b>49,56</b>	<b>410,00</b>	<b>0,19</b>	<b>1,30</b>	<b>0,93</b>	<b>0,11</b>	<b>279,72</b>	<b>250,18</b>	<b>38,06</b>	<b>0,73</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>64,04</b>	<b>58,11</b>	<b>246,73</b>	<b>1785,87</b>	<b>2,99</b>	<b>46,48</b>	<b>5,82</b>	<b>10,96</b>	<b>653,22</b>	<b>1406,86</b>	<b>389,39</b>	<b>27,37</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>139,21</b>	<b>123,64</b>	<b>133,37</b>	<b>126,66</b>	<b>415,00</b>	<b>129,11</b>	<b>97,00</b>	<b>2609,52</b>	<b>98,97</b>	<b>142,11</b>	<b>259,59</b>	<b>380,14</b>

**возрастная категория 6-10 лет**

**День 5**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
сж/32 6М	Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным, 170/30	200	22,69	19,83	58,40	507,54	0,11	2,51	83,68	3,27	302,54	345,02	53,61	1,25
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 или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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
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
	<b>Итого</b>	<b>490,00</b>	<b>26,71</b>	<b>22,16</b>	<b>115,24</b>	<b>722,74</b>	<b>0,23</b>	<b>18,51</b>	<b>84,58</b>	<b>3,27</b>	<b>339,34</b>	<b>425,30</b>	<b>86,71</b>	<b>6,33</b>
<b>Обед</b>														
49М/сс ж	Салат витаминный	60	1,08	5,23	9,36	90,20	0,04	41,34	0,55	2,32	10,83	21,37	12,70	0,78
5	Суп картофельный гороховый	200	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
12	Тефтели	80	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
11	Макаронные изделия отварные	100	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	55	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
	<b>Итого</b>	<b>725</b>	<b>28,40</b>	<b>23,57</b>	<b>143,54</b>	<b>904,57</b>	<b>0,55</b>	<b>50,28</b>	<b>17,72</b>	<b>3,16</b>	<b>163,13</b>	<b>437,15</b>	<b>127,93</b>	<b>9,84</b>
<b>Полдник</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>12,58</b>	<b>6,18</b>	<b>49,58</b>	<b>297,80</b>	<b>0,12</b>	<b>4,39</b>	<b>0,97</b>	<b>0,04</b>	<b>93,22</b>	<b>134,24</b>	<b>22,48</b>	<b>3,39</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,69</b>	<b>51,91</b>	<b>308,36</b>	<b>1925,11</b>	<b>0,90</b>	<b>73,18</b>	<b>103,27</b>	<b>6,47</b>	<b>595,69</b>	<b>996,69</b>	<b>237,12</b>	<b>19,56</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>147,15</b>	<b>110,45</b>	<b>166,68</b>	<b>136,53</b>	<b>125,28</b>	<b>203,28</b>	<b>1721,17</b>	<b>1540,48</b>	<b>90,26</b>	<b>100,68</b>	<b>158,08</b>	<b>271,67</b>

**возрастная категория 6-10 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
22К	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
101	Омлет с сыром	133	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	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
	Бутерброд с маслом сливочным	43	3,88	7,55	24,73	182,00	0,00	0,05	0,04	0,65	12,40	35,50	7,00	0,57
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
	<b>Итого</b>	<b>416</b>	<b>14,70</b>	<b>19,33</b>	<b>89,65</b>	<b>613,00</b>	<b>0,13</b>	<b>4,39</b>	<b>0,24</b>	<b>0,76</b>	<b>240,42</b>	<b>302,89</b>	<b>68,07</b>	<b>2,41</b>
<b>Обед</b>														
59, 73	Икра свекольная	60	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14
28	Рассольник ленинградский со сметаной	205	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
294М/3 30М/сс ж	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 60/30	90	10,24	10,64	11,86	185,07	0,10	2,70	40,10	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23
7	Пюре картофельное	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 плодов шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	55	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
	<b>Итого</b>	<b>740</b>	<b>23,99</b>	<b>25,88</b>	<b>119,06</b>	<b>808,42</b>	<b>0,56</b>	<b>91,69</b>	<b>84,78</b>	<b>1,58</b>	<b>145,34</b>	<b>477,27</b>	<b>142,66</b>	<b>8,48</b>
<b>Полдник</b>														
87	Кисель с витаминами для детей школьного возраста	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	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<b>Итого</b>		<b>3,18</b>	<b>1,69</b>	<b>58,36</b>	<b>264,70</b>	<b>0,08</b>	<b>7,00</b>	<b>1,04</b>	<b>0,20</b>	<b>15,50</b>	<b>15,28</b>	<b>9,00</b>	<b>1,88</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,87</b>	<b>46,90</b>	<b>267,07</b>	<b>1686,12</b>	<b>0,77</b>	<b>103,08</b>	<b>86,06</b>	<b>2,54</b>	<b>401,26</b>	<b>795,44</b>	<b>219,73</b>	<b>12,77</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>91,02</b>	<b>99,79</b>	<b>144,36</b>	<b>119,58</b>	<b>106,67</b>	<b>286,33</b>	<b>1434,33</b>	<b>604,76</b>	<b>60,80</b>	<b>80,35</b>	<b>146,49</b>	<b>177,36</b>

**возрастная категория 6-10 лет**

**День 6**

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	Е 10	А 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
<b>Завтрак</b>														
34	Плов с мясом птицы	200	15,69	16,25	34,02	343,00	0,04	1,65	2,61	0,01	7,59	126,07	30,05	1,61
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб пшеничный	55	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
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		21,75	21,70	84,53	623,22	0,20	3,70	3,91	0,03	37,53	288,73	75,15	5,39
<b>Обед</b>														
1	Кукуруза отварная	60	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
60	Суп с рыбными консервами	205	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
80	Картофельная запеканка с мясом	200	17,63	16,71	2,22	230,00	0,04	0,27	0,39	0,05	24,71	134,54	22,26	1,08
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	55	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
	<b>Итого</b>		27,89	22,05	68,99	584,20	0,30	16,24	2,12	0,05	104,14	390,51	107,54	8,63
<b>Полдник</b>														
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	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в	80	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>		2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		52,56	45,87	204,88	1371,42	0,57	39,94	6,55	0,08	181,27	710,90	205,09	20,34
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		114,26	97,60	110,75	97,26	79,31	110,94	109,17	19,05	27,47	71,81	136,73	282,50

**возрастная категория 6-10 лет**

**День 7**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
43	Каша жидкая молочная рисовая	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
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
35	Бутерброд с маслом сливочным	43	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
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	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	533	11,67	12,98	85,33	522,53	0,21	18,01	1,06	0,10	323,80	381,68	77,61	6,21
<b>Обед</b>														
7	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,69	6,50	5,89	88,80	7,52	0,05	0,00	0,05	21,84	39,02	16,19	0,81
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	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
66,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	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
	<b>Итого</b>	750	23,18	28,86	83,48	684,00	7,85	31,56	4,58	0,05	161,55	430,66	125,72	10,05
<b>Полдник</b>														
8	Молоко кипяченое	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 или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	<b>Итого</b>		8,13	9,62	38,58	274,00	0,16	8,00	1,37	0,25	259,90	207,28	40,30	2,29
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		42,98	51,46	207,39	1480,53	8,22	57,57	7,01	0,40	745,25	1019,62	243,63	18,55
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		93,43	109,49	112,10	105,00	1141,67	159,92	116,83	94,05	112,92	102,99	162,42	257,64

**возрастная категория 6-10 лет**

**День 8**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82
32	Бутерброд с джемом или повидлом	42	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	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
	<b>Итого</b>	<b>482</b>	<b>18,15</b>	<b>12,52</b>	<b>94,14</b>	<b>560,57</b>	<b>0,25</b>	<b>3,77</b>	<b>1,88</b>	<b>0,12</b>	<b>291,98</b>	<b>346,07</b>	<b>72,84</b>	<b>3,61</b>
<b>Обед</b>														
94К/сс ж	Салат "Мозайка"	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	1,47	15,00	12,72	41,00	15,07	0,57
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
30М/сс ж	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 70/30	100	9,72	10,65	7,81	166,44	0,07	1,84	22,00	0,42	20,14	103,68	16,53	1,57
89	Рис отварной	100	2,59	7,67	18,05	166,00	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57
17	Компот из сухофруктов	200	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	55	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
	<b>Итого</b>	<b>745</b>	<b>23,40</b>	<b>26,10</b>	<b>110,95</b>	<b>788,00</b>	<b>0,43</b>	<b>20,11</b>	<b>25,25</b>	<b>16,52</b>	<b>108,61</b>	<b>446,40</b>	<b>139,76</b>	<b>7,67</b>
<b>Полдник</b>														
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	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	80	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>		<b>2,92</b>	<b>2,12</b>	<b>51,36</b>	<b>164,00</b>	<b>0,07</b>	<b>20,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>39,60</b>	<b>31,66</b>	<b>22,40</b>	<b>6,32</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>44,47</b>	<b>40,74</b>	<b>256,45</b>	<b>1512,57</b>	<b>0,75</b>	<b>43,88</b>	<b>27,65</b>	<b>16,64</b>	<b>440,19</b>	<b>824,13</b>	<b>235,00</b>	<b>17,60</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>96,67</b>	<b>86,68</b>	<b>138,62</b>	<b>107,27</b>	<b>103,89</b>	<b>121,89</b>	<b>460,83</b>	<b>3961,90</b>	<b>66,70</b>	<b>83,25</b>	<b>156,67</b>	<b>244,44</b>

**возрастная категория 6-10 лет**

**День 9**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
1	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	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
30	Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
	Бутерброд с красной икрой и маслом	32	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
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
	<b>Итого</b>	<b>499</b>	<b>11,69</b>	<b>9,13</b>	<b>89,67</b>	<b>495,33</b>	<b>0,19</b>	<b>3,97</b>	<b>1,10</b>	<b>0,09</b>	<b>202,16</b>	<b>281,06</b>	<b>63,78</b>	<b>3,01</b>
<b>Обед</b>														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 200/20	220	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
234М/с	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	9,47	8,85	12,21	167,00	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	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
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	55	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
	<b>Итого</b>	<b>765</b>	<b>26,97</b>	<b>24,54</b>	<b>115,21</b>	<b>792,26</b>	<b>0,59</b>	<b>42,10</b>	<b>15,67</b>	<b>3,60</b>	<b>159,65</b>	<b>539,87</b>	<b>158,96</b>	<b>10,02</b>
<b>Полдник</b>														
8	Молоко кипяченое	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	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	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 (Йогурт)	95	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,06	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
	<b>Итого</b>		<b>12,24</b>	<b>13,79</b>	<b>40,59</b>	<b>340,20</b>	<b>1,49</b>	<b>1,06</b>	<b>0,25</b>	<b>0,05</b>	<b>484,80</b>	<b>380,80</b>	<b>59,00</b>	<b>0,77</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		50,90	47,46	245,47	1627,79	2,27	47,13	17,02	3,74	846,61	1201,73	281,74	13,80
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		110,65	100,98	132,69	115,45	314,58	130,92	283,67	890,48	128,27	121,39	187,83	191,67

**возрастная категория 6-10 лет**

**День 10**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
31	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным 170/20	190	9,75	6,72	69,31	367,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
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
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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	550	13,47	7,97	119,42	599,20	0,24	16,69	1,62	0,13	403,31	522,12	85,32	6,79
<b>Обед</b>														
67М/сс ж	Винегрет овощной	60	1,26	6,82	6,68	94,12	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83
28	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
267К/с сж/38 0/К/сс ж	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 60/30	90	12,01	11,29	13,64	205,07	0,27	16,27	3993,00	2,14	37,33	199,95	16,83	3,86
24	Каша гречневая рассыпчатая	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
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	55	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
	<b>Итого</b>	740	33,60	31,15	157,31	1043,59	0,72	37,21	3995,22	5,23	225,86	770,54	297,01	17,20
<b>Полдник</b>														
87	Кисель с витаминами для детей школьного возраста	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	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	80	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>		3,32	1,92	60,36	220,20	0,05	16,00	0,32	0,00	26,60	17,66	14,40	3,62
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		50,39	41,04	337,09	1862,99	1,01	69,90	3997,16	5,36	655,77	1310,32	396,73	27,61
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		109,54	87,32	182,21	132,13	140,42	194,17	#####	1276,19	99,36	132,36	264,49	383,47

**возрастная категория 6-10 лет**

**День 11**

№ 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
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
288М/с сжс/33 1М	Куры отварные с соусом сметанным с томатом, 60/30	90	16,72	17,91	2,58	238,96	0,10	3,72	83,70	0,39	23,19	149,44	19,46	1,53
11	Макаронные изделия отварные	100	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
б/н/сс ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
ГП	Хлеб 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
	<b>Итого</b>	<b>470</b>	<b>20,56</b>	<b>19,17</b>	<b>37,45</b>	<b>410,96</b>	<b>0,25</b>	<b>24,72</b>	<b>84,60</b>	<b>0,53</b>	<b>63,44</b>	<b>249,20</b>	<b>58,36</b>	<b>6,91</b>
<b>Обед</b>														
66М/сс ж	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
161К/3 63К/сс ж	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатным, 150/30	180	14,89	12,94	27,89	287,99	0,23	29,55	14,80	0,58	34,84	212,03	50,84	3,26
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	55	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
	<b>Итого</b>	<b>730</b>	<b>24,15</b>	<b>18,23</b>	<b>101,54</b>	<b>665,91</b>	<b>0,49</b>	<b>43,22</b>	<b>16,44</b>	<b>0,81</b>	<b>120,17</b>	<b>464,49</b>	<b>144,81</b>	<b>10,90</b>
<b>Полдник</b>														
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	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	80	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>		<b>2,92</b>	<b>2,12</b>	<b>51,36</b>	<b>164,00</b>	<b>0,07</b>	<b>20,00</b>	<b>0,52</b>	<b>0,00</b>	<b>39,60</b>	<b>31,66</b>	<b>22,40</b>	<b>6,32</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>47,63</b>	<b>39,52</b>	<b>190,35</b>	<b>1240,87</b>	<b>0,81</b>	<b>87,94</b>	<b>101,56</b>	<b>1,34</b>	<b>223,21</b>	<b>745,35</b>	<b>225,57</b>	<b>24,13</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>46,00</b>	<b>47,00</b>	<b>185,00</b>	<b>1410,00</b>	<b>0,72</b>	<b>36,00</b>	<b>6,00</b>	<b>0,42</b>	<b>660,00</b>	<b>990,00</b>	<b>150,00</b>	<b>7,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>103,54</b>	<b>84,09</b>	<b>102,89</b>	<b>88,00</b>	<b>112,64</b>	<b>244,28</b>	<b>1692,67</b>	<b>319,05</b>	<b>33,82</b>	<b>75,29</b>	<b>150,38</b>	<b>335,14</b>

**возрастная категория 6-10 лет**

**День 12**

№ 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
<b>Завтрак</b>														
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (пищевая)	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
20	Чай с молоком	200	3,74	4,19	22,11	140,00	0,05	1,74	0,00	0,04	158,95	121,12	20,40	0,54
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	25	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
38	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,24	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
70	Сыр (порциями)	15	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
	<b>Итого</b>		19,75	21,10	76,04	585,33	0,24	3,75	0,98	0,24	476,20	557,82	86,21	3,77
<b>Обед</b>														
82	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,65	8,69	8,73	124,55	0,02	7,95	3,31	0,00	80,09	68,16	24,75	1,56
5	Суп картофельный гороховый	200	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
19	Капуста тушеная с мясом	200	14,68	16,85	19,93	278,70	0,08	38,09	4,92	0,06	136,34	165,51	61,70	2,51
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	55	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
	<b>Итого</b>		29,52	29,71	105,15	774,45	0,48	55,91	9,88	0,06	285,09	492,96	172,99	12,20
<b>Полдник</b>														
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	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
	<b>Итого</b>		11,68	6,01	45,58	297,00	0,10	0,39	0,77	0,04	82,17	124,36	16,68	1,05
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		60,95	56,82	226,77	1656,78	0,82	60,05	11,63	0,34	843,46	1175,14	275,88	17,02
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		132,50	120,89	122,58	117,50	113,61	166,81	193,83	79,76	127,80	118,70	183,92	236,39

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 6-10 лет</i>												
	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Эн/ц (ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>				<i>Минеральные в-ва (мг)</i>			
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>А</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Mg</i>	<i>Fe</i>
<i>Итого за 12 дней</i>	628,80	570,34	3001,67	19264,70	20,98	714,77	4451,77	59,62	6855,36	11527,90	3269,97	242,24
<i>Итого за 1 дней</i>	62,88	57,03	300,17	1926,47	2,10	71,48	445,18	5,96	685,54	1152,79	327,00	24,22
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,91	4,77						1,00	1,68		
<i>Суточная потребность (60 %)</i>	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	136,70	121,35	162,25	136,63	291,44	198,55	7419,62	1419,40	103,87	116,44	218,00	336,45

*Примечание: ГП - готовый продукт.*

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

**сезон весенний**

**возрастная категория 11 лет и старше**

**День 1**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
26	Каша жидкая молочная пшениая	250	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
70	Сыр (порциями)	20	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
30	Чай с сахаром	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	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	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	1,96	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 или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>17,64</b>	<b>15,85</b>	<b>111,80</b>	<b>677,06</b>	<b>0,26</b>	<b>20,07</b>	<b>1,41</b>	<b>0,36</b>	<b>362,41</b>	<b>464,28</b>	<b>93,43</b>	<b>7,52</b>
<b>Обед</b>														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	10,42	9,74	13,43	183,70	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
17	Компот из сухофруктов	200	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	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
	<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>26,03</b>	<b>24,56</b>	<b>129,39</b>	<b>861,24</b>	<b>0,59</b>	<b>47,16</b>	<b>15,89</b>	<b>4,69</b>	<b>203,69</b>	<b>553,09</b>	<b>176,23</b>	<b>8,54</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		43,67	40,41	241,19	1538,30	0,85	67,23	17,30	5,05	566,10	1017,37	269,66	16,06
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		80,87	73,46	104,86	94,49	101,55	160,07	247,14	935,19	78,63	94,20	149,81	157,45

**возрастная категория 11 лет и старше**

**День 2**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из свежих овощей(огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/3 3 М1	Котлеты ,биточки особые (свино-говяжьи)с соусом томатно/сметанным 80/30	110	13,11	14,70	13,86	240,71	0,17	1,38	7,50	1,62	17,10	128,29	22,31	1,94
302М/с сж	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	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	1,96	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 или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>27,63</b>	<b>26,72</b>	<b>102,87</b>	<b>789,11</b>	<b>0,41</b>	<b>5,12</b>	<b>8,62</b>	<b>1,71</b>	<b>261,32</b>	<b>501,28</b>	<b>112,38</b>	<b>6,08</b>
<b>Обед</b>														
61	Салат из моркови с зеленым горошком	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
98 М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	230	6,10	5,62	13,58	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
311К/с сж	Гуляш из мяса птицы (грудка), 50/50	100	13,49	3,70	2,71	98,88	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
11	Макаронные изделия отварные	150	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
86	Напиток витаминизированный	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
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>35,30</b>	<b>19,27</b>	<b>141,06</b>	<b>879,76</b>	<b>0,56</b>	<b>13,64</b>	<b>47,16</b>	<b>3,82</b>	<b>187,39</b>	<b>492,82</b>	<b>134,74</b>	<b>10,16</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>62,93</b>	<b>45,99</b>	<b>243,93</b>	<b>1668,87</b>	<b>0,97</b>	<b>18,76</b>	<b>55,78</b>	<b>5,53</b>	<b>448,71</b>	<b>994,10</b>	<b>247,12</b>	<b>16,24</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>116,54</b>	<b>83,61</b>	<b>106,06</b>	<b>102,51</b>	<b>115,48</b>	<b>44,67</b>	<b>796,86</b>	<b>1024,07</b>	<b>62,32</b>	<b>92,05</b>	<b>137,29</b>	<b>159,22</b>

**возрастная категория 11 лет и старше**

**День 3**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
9	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9,29	10,88	40,83	301,25	1,96	0,09	0,07	0,47	186,66	161,27	26,27	0,41
30	Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
32	Бутерброд с джемом или повидлом	45	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
ГП	Хлеб ржаной	30	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 или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	<b>Итого</b>	682	17,19	11,89	118,06	655,35	2,18	9,15	1,67	0,69	230,17	318,11	74,69	5,77
<b>Обед</b>														
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,50	5,69	5,44	81,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
245 М	Бефстроганов из отварной говядины 50/50	100	23,78	18,33	1,29	268,89	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
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
	<b>Итого</b>	905	47,27	36,42	135,49	1063,69	0,75	36,03	4,00	10,16	160,28	948,73	305,74	23,28
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		64,46	48,31	253,54	1719,04	2,93	45,18	5,67	10,85	390,45	1266,84	380,43	29,05
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		119,36	87,83	110,24	105,59	349,17	107,57	81,00	2009,26	54,23	117,30	211,35	284,80

**возрастная категория 11 лет и старше**

**День 5**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
224М/с сж/326 М	Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным, 200/40	240	27,23	23,80	70,08	609,05	0,11	2,51	83,68	3,27	302,54	345,02	53,61	1,25
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 или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	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	30	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 или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>34,41</b>	<b>26,21</b>	<b>151,40</b>	<b>935,45</b>	<b>0,30</b>	<b>18,51</b>	<b>84,92</b>	<b>3,27</b>	<b>351,49</b>	<b>497,20</b>	<b>104,61</b>	<b>8,15</b>
<b>Обед</b>														
49М/сс ж	Салат витаминный	100	1,08	5,23	9,36	90,20	0,04	41,34	0,55	2,32	10,83	21,37	12,70	0,78
5	Суп картофельный гороховый	230	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
12	Тефтели	100	11,94	14,39	12,00	225,00	0,06	3,01	4,49	0,00	15,01	122,30	22,80	1,05
11	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
86	Напиток витаминизированный	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
	<b>Итого</b>	<b>895</b>	<b>33,10</b>	<b>25,83</b>	<b>166,10</b>	<b>1039,17</b>	<b>0,64</b>	<b>51,08</b>	<b>19,10</b>	<b>3,16</b>	<b>196,79</b>	<b>525,97</b>	<b>150,69</b>	<b>11,82</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>67,51</b>	<b>52,04</b>	<b>317,50</b>	<b>1974,62</b>	<b>0,94</b>	<b>69,59</b>	<b>104,02</b>	<b>6,43</b>	<b>548,28</b>	<b>1023,17</b>	<b>255,30</b>	<b>19,97</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>125,01</b>	<b>94,61</b>	<b>138,04</b>	<b>121,29</b>	<b>112,26</b>	<b>165,69</b>	<b>1486,00</b>	<b>1190,74</b>	<b>76,15</b>	<b>94,74</b>	<b>141,83</b>	<b>195,78</b>

**возрастная категория 11 лет и старше**

**День 4**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
22К	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
101	Омлет с сыром	133	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	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
35	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,88	7,55	24,73	182,00	0,00	0,05	0,04	0,65	12,40	35,50	7,00	0,57
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<b>Итого</b>	<b>443</b>	<b>15,68</b>	<b>19,53</b>	<b>100,61</b>	<b>661,00</b>	<b>0,15</b>	<b>4,39</b>	<b>0,24</b>	<b>0,76</b>	<b>244,08</b>	<b>321,29</b>	<b>72,07</b>	<b>2,99</b>
<b>Обед</b>														
59, 73	Икра свекольная	100	2,72	7,25	13,45	136,00	0,06	15,78	3,69	0,00	42,13	61,09	32,10	1,90
28	Рассольник ленинградский со сметаной	240	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
294М/3 30М/сс ж	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 80/30	110	11,26	11,70	13,05	203,58	0,10	2,70	40,10	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23
7	Пюре картофельное	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
77	Напиток из плодов шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	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
	<b>Итого</b>	<b>915</b>	<b>28,19</b>	<b>29,22</b>	<b>139,34</b>	<b>942,93</b>	<b>0,66</b>	<b>98,00</b>	<b>86,70</b>	<b>1,58</b>	<b>170,59</b>	<b>558,37</b>	<b>170,70</b>	<b>10,41</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,87</b>	<b>48,75</b>	<b>239,95</b>	<b>1603,93</b>	<b>0,81</b>	<b>102,39</b>	<b>86,94</b>	<b>2,34</b>	<b>414,67</b>	<b>879,66</b>	<b>242,77</b>	<b>13,40</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>81,25</b>	<b>88,64</b>	<b>104,32</b>	<b>98,52</b>	<b>96,43</b>	<b>243,79</b>	<b>1242,00</b>	<b>433,33</b>	<b>57,59</b>	<b>81,45</b>	<b>134,87</b>	<b>131,37</b>

**возрастная категория 11 лет и старше**

**День 6**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
34	Плов с мясом птицы	300	23,53	24,37	51,03	514,50	0,06	2,47	3,91	0,01	11,38	189,07	30,05	1,61
30	Чай с сахаром и лимоном	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	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 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
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		28,88	29,15	103,20	791,52	0,20	4,52	4,90	0,03	38,23	326,49	67,25	5,02
<b>Обед</b>														
1	Зеленый горошек отварной	100	2,95	0,20	5,47	36,67	0,07	10,00	0,15	0,00	20,00	61,38	20,58	0,68
60	Суп с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
80	Картофельная запеканка с мясом	200	17,63	16,71	2,22	230,00	0,04	0,27	0,39	0,05	24,71	134,54	22,26	1,08
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
	<b>Итого</b>		38,39	21,48	89,27	707,47	0,45	20,72	2,58	0,07	110,21	574,38	139,25	10,03
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		67,27	50,63	192,47	1498,99	0,65	25,24	7,48	0,10	148,44	900,87	206,50	15,05
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		124,57	92,05	83,68	92,08	77,38	60,10	106,86	18,52	20,62	83,41	114,72	147,55

**возрастная категория 11 лет и старше**

**День 7**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
43	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
57	Чай с сахаром	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
35	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
ГП	Хлеб ржаной	30	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 или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>17,60</b>	<b>15,85</b>	<b>111,65</b>	<b>675,06</b>	<b>0,26</b>	<b>18,02</b>	<b>1,40</b>	<b>0,36</b>	<b>360,41</b>	<b>463,18</b>	<b>92,83</b>	<b>7,49</b>
<b>Обед</b>														
7	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	2,11	8,13	7,36	111,00	9,40	0,06	0,00	0,06	27,30	48,78	20,24	1,01
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
66,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	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
	<b>Итого</b>	<b>855</b>	<b>25,69</b>	<b>29,87</b>	<b>98,66</b>	<b>767,80</b>	<b>9,81</b>	<b>31,57</b>	<b>5,02</b>	<b>0,06</b>	<b>175,41</b>	<b>497,08</b>	<b>144,97</b>	<b>11,42</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>43,29</b>	<b>45,72</b>	<b>210,31</b>	<b>1442,86</b>	<b>10,07</b>	<b>49,59</b>	<b>6,42</b>	<b>0,42</b>	<b>535,82</b>	<b>960,26</b>	<b>237,80</b>	<b>18,91</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>80,17</b>	<b>83,13</b>	<b>91,44</b>	<b>88,63</b>	<b>1199,17</b>	<b>118,07</b>	<b>91,71</b>	<b>77,78</b>	<b>74,42</b>	<b>88,91</b>	<b>132,11</b>	<b>185,39</b>

**возрастная категория 11 лет и старше**

**День 8**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8,98	7,03	38,05	251,71	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82
32	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	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	1,96	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 или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>22,13</b>	<b>13,81</b>	<b>117,28</b>	<b>682,11</b>	<b>0,30</b>	<b>3,77</b>	<b>2,22</b>	<b>0,12</b>	<b>300,53</b>	<b>399,57</b>	<b>86,74</b>	<b>4,85</b>
<b>Обед</b>														
94К/сс ж	Салат "Мозайка"	100	2,86	6,43	10,13	109,80	0,05	6,90	1,47	15,00	12,72	41,00	15,07	0,57
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
281М/3 30М/сс ж	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 80/40	120	11,66	12,78	9,37	199,73	0,07	1,84	22,00	0,42	20,14	103,68	16,53	1,57
62	Рис отварной	150	3,11	9,20	21,66	199,20	0,02	2,78	0,31	4,61	62,38	24,92	20,77	0,68
17	Компот из сухофруктов	200	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	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
	<b>Итого</b>	<b>935</b>	<b>29,09</b>	<b>31,74</b>	<b>133,88</b>	<b>960,01</b>	<b>0,51</b>	<b>20,57</b>	<b>25,74</b>	<b>21,13</b>	<b>175,55</b>	<b>476,00</b>	<b>154,96</b>	<b>8,95</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>51,22</b>	<b>45,55</b>	<b>251,16</b>	<b>1642,12</b>	<b>0,81</b>	<b>24,34</b>	<b>27,96</b>	<b>21,25</b>	<b>476,08</b>	<b>875,57</b>	<b>241,70</b>	<b>13,80</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>94,85</b>	<b>82,81</b>	<b>109,20</b>	<b>100,87</b>	<b>96,43</b>	<b>57,95</b>	<b>399,43</b>	<b>3935,19</b>	<b>66,12</b>	<b>81,07</b>	<b>134,28</b>	<b>135,29</b>

**возрастная категория 11 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
<b>Завтрак</b>														
1	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	250	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
	Бутерброд с красной икрой и маслом	32	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
ГП	Хлеб ржаной	30	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 или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	<b>Итого</b>	<b>569</b>	<b>15,43</b>	<b>11,08</b>	<b>113,91</b>	<b>627,86</b>	<b>0,24</b>	<b>3,97</b>	<b>1,44</b>	<b>0,09</b>	<b>210,71</b>	<b>334,56</b>	<b>77,68</b>	<b>4,25</b>
<b>Обед</b>														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 230/20	250	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	110	10,42	9,74	13,43	183,70	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
65	Картофель отварной	150	3,76	5,58	17,42	165,00	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,50	1,20
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
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>30,49</b>	<b>26,69</b>	<b>120,64</b>	<b>881,50</b>	<b>0,67</b>	<b>42,10</b>	<b>16,12</b>	<b>3,60</b>	<b>168,05</b>	<b>596,53</b>	<b>174,17</b>	<b>11,19</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>45,92</b>	<b>37,77</b>	<b>234,55</b>	<b>1509,36</b>	<b>0,91</b>	<b>46,07</b>	<b>17,56</b>	<b>3,69</b>	<b>378,76</b>	<b>931,09</b>	<b>251,85</b>	<b>15,44</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>85,04</b>	<b>68,66</b>	<b>101,98</b>	<b>92,71</b>	<b>108,33</b>	<b>109,69</b>	<b>250,86</b>	<b>683,33</b>	<b>52,61</b>	<b>86,21</b>	<b>139,92</b>	<b>151,37</b>

**возрастная категория 11 лет и старше**

**День 10**

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>														
31	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком 200/40	240	12,67	8,73	91,27	477,75	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
ГП	Хлеб ржаной	30	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 или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
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	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>18,57</b>	<b>9,86</b>	<b>156,91</b>	<b>781,15</b>	<b>0,29</b>	<b>16,69</b>	<b>1,96</b>	<b>0,13</b>	<b>411,86</b>	<b>575,62</b>	<b>99,22</b>	<b>8,03</b>
<b>Обед</b>														
67М/сс ж	Винегрет овощной	100	2,10	11,37	11,13	156,87	0,05	12,50	0,00	3,05	33,15	37,07	19,85	0,83
28	Рассольник ленинградский со сметаной	240	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
267К/с сж/380 /К/ссж	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 80/40	120	13,34	15,05	18,19	227,86	0,27	16,27	3993,00	2,14	37,33	199,95	16,83	3,86
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	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
	<b>Итого</b>	<b>925</b>	<b>37,86</b>	<b>38,84</b>	<b>180,02</b>	<b>1190,72</b>	<b>0,80</b>	<b>37,21</b>	<b>3995,66</b>	<b>5,23</b>	<b>234,26</b>	<b>827,20</b>	<b>312,21</b>	<b>18,37</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>56,43</b>	<b>48,70</b>	<b>336,93</b>	<b>1971,87</b>	<b>1,09</b>	<b>53,90</b>	<b>3997,62</b>	<b>5,36</b>	<b>646,12</b>	<b>1402,82</b>	<b>411,43</b>	<b>26,40</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>104,51</b>	<b>88,55</b>	<b>146,49</b>	<b>121,12</b>	<b>130,12</b>	<b>128,33</b>	<b>57108,86</b>	<b>992,59</b>	<b>89,74</b>	<b>129,89</b>	<b>228,57</b>	<b>258,82</b>

**возрастная категория 11 лет и старше**

**День 11**

№ 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
<b>Завтрак</b>														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
288М/с сж/331 М	Куры отварные с соусом сметанным с томатом, 70/40	110	20,44	21,89	3,15	292,06	0,10	3,72	83,70	0,39	23,19	149,44	19,46	1,53
11	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
б/н/сс ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	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 или батон	50	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>5,55</b>	<b>0,57</b>	<b>49,11</b>	<b>230,09</b>	<b>0,15</b>	<b>55,05</b>	<b>41,77</b>	<b>0,33</b>	<b>28,68</b>	<b>140,57</b>	<b>41,45</b>	<b>3,70</b>
<b>Обед</b>														
66М/сс ж	Салат из моркови с изюмом	100	1,28	0,12	16,93	76,20	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
161К/3 63К/сс ж	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатным, 180/30	210	17,37	15,10	32,54	335,99	0,23	29,55	14,80	0,58	34,84	212,03	50,84	3,26
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
	<b>Итого</b>	<b>865</b>	<b>29,24</b>	<b>19,81</b>	<b>126,67</b>	<b>805,99</b>	<b>0,57</b>	<b>43,22</b>	<b>16,88</b>	<b>0,81</b>	<b>128,57</b>	<b>521,15</b>	<b>160,01</b>	<b>12,07</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>34,79</b>	<b>20,38</b>	<b>175,78</b>	<b>1036,08</b>	<b>0,72</b>	<b>98,27</b>	<b>58,65</b>	<b>1,14</b>	<b>157,25</b>	<b>661,72</b>	<b>201,46</b>	<b>15,77</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54,00</b>	<b>55,00</b>	<b>230,00</b>	<b>1628,00</b>	<b>0,84</b>	<b>42,00</b>	<b>7,00</b>	<b>0,54</b>	<b>720,00</b>	<b>1080,00</b>	<b>180,00</b>	<b>10,20</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>56,35</b>	<b>37,06</b>	<b>76,43</b>	<b>63,64</b>	<b>85,71</b>	<b>233,98</b>	<b>837,86</b>	<b>211,11</b>	<b>21,84</b>	<b>61,27</b>	<b>111,92</b>	<b>154,61</b>

**возрастная категория 11 лет и старше**

**День 12**

№ 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
<b>Завтрак</b>														
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (пищевая)	250	7,81	10,35	43,54	306,66	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
20	Чай с молоком	200	3,74	4,19	24,10	148,00	0,05	1,74	0,00	0,04	159,01	121,12	20,40	0,54
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
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
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
70	Сыр (порциями)	19	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
	<b>Итого</b>		20,65	23,66	102,15	713,68	0,26	3,76	1,14	0,42	492,25	564,32	96,63	4,05
<b>Обед</b>														
82	Салат из отварной свеклы с сыром	100	2,65	8,69	8,73	124,55	0,02	7,95	3,31	0,00	80,09	68,16	24,75	1,56
5	Суп картофельный гороховый	250	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
19	Капуста тушеная с мясом	268	14,67	16,85	19,93	278,80	0,08	38,09	4,92	0,06	136,34	165,51	61,70	2,51
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
	<b>Итого</b>		31,60	29,09	118,86	836,15	0,56	55,91	10,32	0,06	293,49	549,62	188,19	13,37
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Итого за день</b>		52,25	52,75	221,01	1549,83	0,82	59,67	11,46	0,48	785,74	1113,94	284,82	17,42
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		56,35	95,91	96,09	95,20	97,62	142,07	163,71	88,89	109,13	103,14	158,23	170,78

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей возрастная категория 11 лет и старше</i>												
	<i>Пищевые вещества (г)</i>			<i>Эн/ц (ккал)</i>	<i>Витамины (мг)</i>				<i>Минеральные в-ва (мг)</i>			
	<i>Б</i>	<i>Ж</i>	<i>У</i>		<i>В1</i>	<i>С</i>	<i>Е</i>	<i>А</i>	<i>Са</i>	<i>Р</i>	<i>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>Итого за 12 дней</i>	633,61	536,98	2918,32	19155,88	21,59	660,23	4396,86	62,64	5496,42	12027,41	3230,84	217,51
<i>Итого за 1 дней</i>	63,36	53,70	291,83	1915,59	2,16	66,02	439,69	6,26	549,64	1202,74	323,08	21,75
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,85	4,61						1,00	2,19		
<i>Суточная потребность (60 %)</i>	54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	117,34	97,63	126,88	117,67	256,96	157,20	6281,23	1160,00	76,34	111,36	179,49	213,25

*Примечание: ГП - готовый продукт.*