

СОГЛАСОВАНО

Директор КГБОУ «Минусинский кадетский корпус»



_____/ В.Е. Кравченко

« 26 » февраля 2021 г

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель Федорова Елена Владимировна

_____/ Е.В. Федорова

« 26 » февраля 2021 г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В
КРАЕВОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ БЮДЖЕТНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«МИНУСИНСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»**

10 ЛЕТ-13 ЛЕТ

г. Минусинск

2021 г.

Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54	Макаронные изделия отварные с сыром	200	12.10	10.10	34.00	275.00	0.08	0.10	1.00	0.07	207.00	168.00	20.00	1.10
128	Какао с молоком сгущенным	200	3.95	3.98	24.59	151.00	0.02	0.38	0.09	0.02	123.15	115.97	34.17	1.19
2	Масло сливочное	10	0.08	7.15	0.13	64.80	0.00	0.00	0.10	0.04	2.40	3.00	0.00	0.02
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
	Итого		20.08	21.94	84.43	608.31	0.20	0.48	2.02	0.13	348.62	372.39	76.46	4.06
Второй завтрак														
64	Сыр сычужный твердый порциями	25	5.80	7.37	0.00	91.00	0.01	0.17	0.12	0.06	220.00	125.00	8.75	0.25
2	Масло сливочное	25	0.20	17.87	0.32	162.00	0.00	0.00	0.25	0.10	6.00	7.50	0.00	0.05
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.10	83.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	16.48	8.80	1.70
	Итого		8.55	25.65	33.78	403.51	0.08	0.17	1.00	0.16	246.57	207.90	33.84	2.95
Обед														
129	Салат столичный	100	6.45	14.39	7.34	186.00	0.05	7.66	4.58	0.00	20.33	73.20	17.12	0.96
20	Солянка домашняя со сметаной	357	7.72	10.85	18.72	191.00	0.11	9.12	2.40	0.04	44.98	139.33	40.28	2.05
33	Котлеты (биточки) рыбные	100	17.11	5.54	5.75	131.00	0.11	0.27	0.91	0.00	30.69	157.66	22.59	0.63
10	Картофельное пюре	300	6.30	12.00	32.70	276.00	0.28	10.20	0.30	0.10	78.00	171.00	57.00	2.10
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
80	Фрукты свежие (фрукты) яблоко	250	1.00	1.00	24.50	117.50	0.07	25.00	0.50	0.00	40.00	27.50	22.50	5.50
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		53.69	46.56	203.13	1401.53	0.99	56.25	11.77	0.14	285.57	885.10	245.77	20.41
Полдник														
49	Кефир	200	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	1.40	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
72	Крепделль сахарный	95	6.90	11.00	49.46	346.75	0.11	0.25	0.99	0.10	37.01	36.69	9.73	0.68
	Итого		12.70	16.00	57.46	452.75	0.19	1.65	0.99	0.14	277.01	216.69	37.73	0.88
Ужин														
74	Салат из свеклы (моркови) с чесноком	100	1.50	10.10	8.50	131.00	0.02	5.50	4.50	0.00	37.00	41.00	21.00	1.40
7	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	100	13.50	8.78	0.10	130.00	0.03	0.00	0.23	0.00	17.71	144.21	14.91	2.77
15	Капуста тушеная	180	6.66	6.48	7.02	113.40	0.07	30.60	1.53	0.06	109.80	99.00	43.20	18.00
25	Компот из сухофруктов	200	0.99	0.00	50.01	210.00	0.01	0.90	0.18	0.01	100.80	34.65	13.50	2.79
80	Фрукты свежие (фрукты) апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.20	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	Итого		28.39	26.42	104.12	768.60	0.29	97.00	7.68	0.07	318.91	447.96	133.61	27.34
Второй ужин														
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкодисперсной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	32.48	202.22	1270.80	0.54	160.50	9.10	0.12	713.31	791.71	216.11	32.71
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр; при 3-х разовом питании - 7 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		123.41	136.57	482.92	3634.70	1.75	155.55	23.46	0.64	1476.68	2130.04	527.41	55.64
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		137.12	148.45	126.09	133.97	125.00	222.21	195.50	71.11	123.06	118.34	175.80	327.29
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
День 2														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
56	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.78	9.09	31.79	226.40	0.06	1.25	0.32	0.06	118.46	131.86	27.96	0.38
11	Какао с молоком	200	2.61	2.35	12.84	83.00	0.02	0.65	0.01	0.01	6.70	77.75	28.25	1.16
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
18	Бутерброд с сыром	30/12 (42)	5.44	3.43	14.76	112.00	0.03	0.08	0.38	0.03	126.00	91.50	10.8	0.41
	Итого		14.23	15.17	71.74	471.40	0.14	1.98	0.91	0.10	257.16	327.61	73.01	2.75
Второй завтрак														
ГП	Вафли	55	21.45	16.83	34.38	298.10	0.03	0.00	2.59	0.00	4.40	23.10	3.30	0.33
30	Кисель из концентрата плодового (ягодного)	200	0.00	0.00	53.89	211.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.16
	Итого		21.45	16.83	88.27	509.10	0.03	0.00	2.59	0.00	5.78	23.10	3.30	0.49
Обед														
27	Салат из белокочанной капусты с огурцами	100	1.40	10.09	3.88	112.00	0.03	32.70	4.50	0.00	38.58	37.00	14.76	0.58
46.47	Суп картофельный с фрикадельками	350/35	11.77	13.14	20.87	273.00	0.21	15.77	2.79	0.00	41.66	263.95	53.49	2.73
62	Птица, тушеная в соусе с овощами	280	25.12	27.37	28.20	468.53	0.20	14.56	4.31	0.09	81.50	276.26	78.25	3.21
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
ГП	Йогурт (не пищевой)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	0.08	1.20	0.00	0.04	244.00	192.00	30.00	0.20

80	Фрукты свежие (фрукты) груша	180	0.72	0.54	18.54	84.60	0.04	9.00	0.72	0.00	34.20	28.80	21.60	4.14
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		64.12	60.32	192.61	1574.16	0.93	77.23	15.40	0.13	511.51	1114.42	284.38	20.03
Полдник														
97,ПП	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
51	Творожки песочные(сочень)	95	9.69	17.67	40.28	359.10	0.08	0.19	0.76	0.13	62.70	117.80	13.30	0.76
	Итого		15.49	22.67	49.88	467.10	0.16	2.79	0.76	0.17	302.70	297.80	41.30	0.96
Ужин														
13	Овощи соленные (помидоры)	50	0.55	0.05	1.75	10.00	0.01	7.50	0.35	0.00	5.00	17.50	7.50	0.40
103	Бефстроганов из отварной говядины	150	19.58	17.38	5.38	256.50	0.04	0.27	0.57	0.06	40.95	152.72	29.34	1.31
24	Макаронные изделия отварные	150	5.53	5.32	32.33	191.67	0.05	0.00	0.59	0.03	6.42	36.06	7.81	0.78
31	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	20.25	85.00	0.000	2.00	0.01	0.00	12.50	17.58	9.4	1.73
80	Фрукты свежие (фрукты) банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.40	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	Итого		32.04	24.11	111.10	780.37	0.26	19.77	2.96	0.09	92.47	357.96	124.05	6.90
Второй ужин														
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	5.00										
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр. при 3-х разовом питании - 7 гр.														
	Итого за день		147.33	139.10	513.60	3802.13	1.52	101.77	22.62	0.49	1169.62	2120.89	526.04	31.13
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		163.70	151.20	134.10	140.14	108.57	145.39	188.50	54.44	97.47	117.83	175.35	183.12
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
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														
53	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.74	9.09	30.48	226.40	0.06	1.25	0.46	0.06	121.98	112.82	18.58	0.38
128	Какао с молоком сгущенным	200	3.95	3.98	24.59	151.00	0.02	0.38	0.09	0.02	123.15	115.97	34.17	1.19
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
101	Бутерброд горячий с колбасой	55	6.18	11.51	14.90	187.00	0.04	0.07	0.52	0.07	98.70	93.40	9.8	0.80
	Итого		17.27	24.88	82.32	614.40	0.15	1.70	1.27	0.15	349.83	348.69	68.55	3.17
Второй завтрак														
26	Омлет натуральный	200	16.93	23.00	4.85	292.00	0.10	1.07	0.84	0.02	167.28	307.80	25.88	3.07
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
140	Напиток из пшеничника	200	0.60	0.28	39.60	177.00	0.01	200.00	0.76	0.00	12.90	3.40	3.40	0.69
	Итого		20.08	23.69	57.81	536.51	0.18	201.07	2.23	0.02	190.25	370.12	45.57	4.71
Обед														
45	Салат из отварной моркови с сыром	100	2.32	8.55	5.70	110.00	0.04	3.41	3.46	0.01	68.03	70.39	32.01	0.58
28	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с мясом	357/20	9.19	9.35	11.53	182.00	0.11	14.51	0.43	0.04	74.51	209.55	46.59	1.99
146	Фрикадельки рыбные с соусом томатным	125 (100/25)	14.98	2.91	8.97	122.17	0.08	0.73	0.54	0.04	51.33	173.28	29.05	0.90
34	Рис отварной	200	4.92	7.31	40.05	278.67	0.03	0.00	0.25	0.04	1.84	81.99	25.56	0.69
36	Чай с молоком	200	4.20	4.80	37.06	209.00	0.06	1.95	0.00	0.04	185.85	143.24	25.40	1.00
80	Фрукты свежие (фрукты) банан	180	2.70	0.90	37.80	172.80	0.07	18.00	0.72	0.00	14.40	50.40	75.60	1.08
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		52.42	36.40	235.03	1499.67	0.74	38.60	8.28	0.17	453.53	1031.26	312.49	12.61
Полдник														
41	Снежок	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.06	1.80	0.00	0.04	242.00	188.00	30.00	0.20
ГП	Пирожки	55	3.25	2.59	41.25	201.30	0.04	0.00	1.32	0.00	6.05	27.50	4.95	0.44
	Итого		8.65	7.59	62.85	359.30	0.10	1.80	1.32	0.04	248.05	215.50	34.95	0.64
Ужин														
13	Овощи натуральные (огурцы)	50	0.40	0.05	1.25	7.00	0.02	5.00	0.05	0.00	11.50	21.00	7.00	0.30
48	Рагу из птицы	280	20.72	21.91	21.66	374.27	0.15	12.19	4.01	0.03	50.49	210.76	55.59	2.55
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
80	Фрукты свежие (фрукты) мандарин	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10
147	Песочник с изюмом	95	7.79	14.82	53.01	376.20	0.11	0.19	1.14	0.11	32.30	93.10	19.00	1.33
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	Итого		35.55	38.04	134.01	1011.67	0.48	59.38	6.64	0.14	162.89	461.96	128.59	9.16
Второй ужин														

97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр, при 3-х разовом питании - 7 гр														
	Итого за день		133.97	130.60	572.02	4021.55	1.65	302.55	19.74	0.52	1404.55	2427.53	590.15	30.29
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		148.86	141.96	149.35	148.23	117.86	432.21	164.50	57.78	117.05	134.86	196.72	178.18
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
День 4														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
110	Запеканка из творога/джем(повидло)	200/15	36.16	24.93	45.25	568.00	0.11	0.53	0.87	0.16	299.53	428.56	44.62	1.48
16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.10	83.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	16.48	8.80	1.70
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
	Итого		40.11	25.64	91.06	768.51	0.21	0.53	1.70	0.16	326.10	530.46	75.71	4.93
Второй завтрак														
ГП	Печенье	55	4.13	5.39	40.92	229.35	0.04	0.00	1.93	0.01	15.95	49.50	11.00	1.16
11	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	8.75	5.40	3.67	104.00	0.04	0.00	0.11	0.00	46.08	235.80	153.00	7.92
	Итого		12.88	10.79	44.59	333.35	0.08	0.00	2.04	0.01	62.03	285.30	164.00	9.08
Обед														
60	Салат картофельный с зеленым горошком	100	3.10	11.40	9.80	154.00	0.08	10.20	4.60	0.03	18.00	66.00	18.00	0.90
67	Рассольник ленинградский со сметаной, с мясом	357/20	9.34	9.59	27.81	222.00	0.17	10.58	0.43	0.05	50.24	229.53	45.51	1.69
40	Макаронник с мясом	320 (182/138)	49.83	55.78	49.38	898.29	0.20	1.38	8.46	0.05	36.58	450.29	61.71	6.40
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
80	Плоды свежие (фрукты) апельсин	180	1.62	0.36	14.58	77.40	0.07	108.00	0.36	0.00	61.20	41.40	23.40	0.54
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		79.00	79.91	215.69	1851.72	0.89	134.16	16.93	0.13	237.59	1103.63	234.90	18.70
Полдник														
97, ГП	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
149	Панежка наливная	95	7.22	6.46	44.08	264.10	0.08	0.00	0.95	0.04	28.50	62.70	11.40	0.76
	Итого		13.02	11.46	53.68	372.10	0.16	2.60	0.95	0.08	268.50	242.70	39.40	0.96
Ужин														
45	Салат из отварной свеклы с сыром	100	2.76	8.55	8.72	124.00	0.02	7.95	3.19	0.01	84.05	70.39	24.89	1.56
123	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	12.04	8.63	4.53	144.26	0.11	2.76	2.99	0.00	21.08	138.83	28.31	0.66
52	Картофель отварной с луком	300	6.24	14.05	47.74	344.28	0.29	45.76	6.06	0.00	55.74	186.74	68.52	2.71
25	Компот из сухофруктов	200	0.99	0.00	50.01	210.00	0.01	0.90	0.18	0.01	100.80	34.65	13.50	2.79
80	Плоды свежие (фрукты) груша	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30
ГП	Йогурт (не пищевой)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	0.08	1.20	0.00	0.04	244.00	192.00	30.00	0.20
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	Итого		37.27	38.79	158.69	1146.74	0.65	63.57	13.86	0.06	544.27	744.71	205.22	12.30
Второй ужин														
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр, при 3-х разовом питании - 7 гр														
	Итого за день		182.28	166.59	563.71	4472.42	1.99	200.86	35.48	0.44	1438.49	2906.80	719.23	45.97
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		202.53	181.08	147.18	164.85	142.14	286.94	295.67	48.89	119.87	161.49	239.74	270.41
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
День 5														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
138	Каша жидкая молочная пшенная	200	7.72	10.62	37.18	273.60	0.19	1.46	0.19	0.06	145.82	194.43	48.39	1.17
128	Какао с молоком сгущенным	200	3.95	3.98	24.59	151.00	0.02	0.38	0.09	0.02	123.15	115.97	34.17	1.19
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
18	Бутерброд с сыром	30/12 (42)	5.44	3.43	14.76	112.00	0.03	0.08	0.38	0.03	126.00	91.50	10.8	0.41
	Итого		18.51	18.33	88.88	586.60	0.27	1.92	0.86	0.11	400.97	428.40	99.36	3.57

Второй завтрак														
ГП	Вафли	55	21.45	16.83	34.38	298.10	0.03	0.00	2.59	0.00	4.40	23.10	3.30	0.33
16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.10	83.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	16.48	8.80	1.70
	Итого		21.45	16.83	54.48	381.10	0.03	0.00	2.59	0.00	14.90	39.58	12.10	2.03
Обед														
112	Салат мясной	100	5.55	13.31	8.64	177.00	0.08	9.39	4.58	0.03	19.02	75.22	19.01	0.92
6	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	350/20	13.53	7.83	32.98	245.00	0.33	9.95	0.40	0.02	61.52	245.88	62.16	3.30
43	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	130	23.14	22.75	18.59	371.80	0.12	0.00	0.65	0.05	50.70	240.50	33.80	3.64
10	Картофельное пюре	300	6.30	12.00	32.70	276.00	0.28	10.20	0.30	0.10	78.00	171.00	57.00	2.10
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
80	Фрукты свежие (фрукты) мандарин	180	1.44	0.36	13.50	68.40	0.11	68.40	0.36	0.00	63.00	30.60	19.80	0.18
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		65.07	59.03	220.53	1638.23	1.29	101.94	9.37	0.20	343.81	1079.61	278.05	19.31
Полдник														
97, ГП	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
118	Сырники из творога запеченные/молоко сгущенное	140/30	26.03	18.36	48.53	475.00	0.10	0.48	0.65	0.11	286.40	351.60	38.76	0.96
	Итого		31.83	23.36	58.13	583.00	0.18	3.08	0.65	0.15	526.40	531.60	66.76	1.16
Ужин														
71	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1.60	10.10	9.60	136.00	0.04	27.80	4.52	0.00	44.00	31.54	17.00	0.60
58	Плов из отварной птицы	200	13.38	13.46	36.76	323.34	0.04	1.80	2.22	0.01	6.78	119.36	30.22	1.46
142	Компот из плодов консервированных	200	0.27	0.00	59.02	239.00	0.03	4.02	0.05	0.00	14.30	10.72	8.04	0.76
80	Фрукты свежие (фрукты) яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.20	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
ГП	Йогурт (не питьевой)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	0.08	1.20	0.00	0.04	244.00	192.00	30.00	0.20
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	Итого		30.49	31.22	152.57	1022.54	0.34	44.82	8.03	0.05	344.68	470.72	122.26	7.30
Второй ужин														
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр; при 3-х разовом питании - 7 гр														
			Б	Ж	У	Эпц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		167.35	148.77	574.59	4211.47	2.11	151.76	21.50	0.51	1630.76	2549.91	578.53	33.37
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		185.94	161.71	150.02	155.23	150.71	216.80	179.17	56.67	135.90	141.66	192.84	196.29
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
День 6														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эпц (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														
53	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.74	9.09	30.48	226.40	0.06	1.25	0.46	0.06	121.98	112.82	18.58	0.38
11	Какао с молоком	200	2.61	2.35	12.84	83.00	0.02	0.65	0.01	0.01	6.70	77.75	28.25	1.16
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
125	Бутерброд с колбасой	30/10/15 (55)	4.61	9.14	14.90	160.00	0.040	0.00	0.49	0.04	11.85	53.85	7.4	0.87
	Итого		14.36	20.88	70.57	519.40	0.15	1.90	1.16	0.11	146.53	270.92	60.18	3.21
Второй завтрак														
64	Сыр сычужный твердый порциями	25	5.80	7.37	0.00	91.00	0.01	0.17	0.12	0.06	220.00	125.00	8.75	0.25
2	Масло сливочное	25	0.20	17.87	0.32	162.00	0.00	0.00	0.25	0.10	6.00	7.50	0.00	0.05
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
31	Чай с лимоном	200	0.04	0.00	20.25	85.00	0.000	2.00	0.01	0.00	12.50	17.58	9.4	1.73
	Итого		8.59	25.65	33.93	405.51	0.08	2.17	1.01	0.16	248.57	209.00	34.44	2.98
Обед														
73	Винегрет овощной	100	1.60	8.16	8.01	113.00	0.05	8.45	3.68	0.00	23.75	46.49	20.21	0.80
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	357/20	8.94	9.48	11.16	175.00	0.12	25.98	0.38	0.04	74.95	201.74	40.99	1.45
39	Гуляш из отварной говядины	150	19.48	19.14	5.12	273.00	0.03	1.76	3.47	0.00	30.48	153.38	32.23	1.56
111	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.20	9.61	39.49	320.00	0.11	0.00	0.55	0.04	8.13	207.17	131.27	5.92
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
80	Фрукты свежие (фрукты) яблоко	180	0.72	0.72	17.64	84.60	0.05	18.00	0.36	0.00	28.80	19.80	16.20	3.96
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		57.05	49.89	195.54	1465.63	0.73	58.19	11.52	0.08	237.68	944.99	327.18	22.86
Полдник														
49	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	108.00	0.04	0.60	0.00	0.04	248.00	184.00	28.00	0.20

78	Коржик молочный	95	6.50	11.57	62.23	378.42	0.08	0.00	0.95	0.10	23.75	58.60	9.50	0.80
	Итого		12.30	16.57	70.63	486.42	0.12	0.60	0.95	0.14	271.75	242.60	37.50	1.00
Ужин														
96	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0.90	5.10	3.60	64.00	0.04	14.10	2.60	0.00	17.00	32.00	16.00	0.70
136	Тефтели рыбные (с рисом) с соусом белым	125 (100/25)	16.02	13.94	12.73	240.83	0.16	2.24	4.48	0.01	47.33	182.83	29.39	0.83
49	Картофель отварной	300	5.88	11.38	45.78	308.57	0.29	41.84	0.43	0.05	38.06	160.10	63.48	2.35
140	Напиток из пивоварника	200	0.60	0.28	39.60	177.00	0.01	200.00	0.76	0.00	12.90	3.40	3.40	0.69
80	Фрукты свежие (фрукты) банан	100	1.50	0.50	21.00	96.00	0.04	10.00	0.40	0.00	8.00	28.00	42.00	0.60
ГП	Пшеничные	15	0.89	0.71	11.25	54.90	0.01	0.00	0.36	0.00	1.65	7.50	1.35	0.12
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	Итого		30.63	32.77	164.35	1082.50	0.67	268.18	10.07	0.06	144.54	519.93	183.62	7.37
Второй ужин														
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкодисперсной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр, при 3-х разовом питании - 7 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		122.93	145.76	535.02	3959.46	1.75	331.04	24.71	0.55	1049.07	2187.44	642.92	37.42
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		136.59	158.43	139.69	145.94	125.00	472.91	205.92	61.11	87.42	121.52	214.31	220.12
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
День 7														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
81	Каша молочная кукурузная жидкая	200	6.12	9.40	38.41	260.80	0.08	1.30	0.34	0.06	128.78	134.64	25.74	1.16
128	Какао с молоком сгущенным	200	3.95	3.98	24.59	151.00	0.02	0.38	0.09	0.02	123.15	115.97	34.17	1.19
2	Масло сливочное	10	0.08	7.15	0.13	64.80	0.00	0.00	0.10	0.04	2.40	3.00	0.00	0.02
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
	Итого		14.10	21.24	88.84	594.11	0.20	1.68	1.36	0.12	270.40	339.03	82.20	4.12
Второй завтрак														
ГП	Печенье	55	4.13	5.39	40.92	229.35	0.04	0.00	1.93	0.01	15.95	49.50	11.00	1.16
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого		5.13	5.59	61.12	304.35	0.06	4.00	2.13	0.01	29.95	63.50	19.00	3.96
Обед														
74	Салат из свеклы (моркови) с чесноком	100	1.50	10.10	8.50	131.00	0.02	5.50	4.50	0.00	37.00	41.00	21.00	1.40
75	Суп с рыбными консервами	350	11.93	6.28	27.34	201.00	0.13	10.90	2.12	0.00	28.11	209.00	47.14	1.53
113	Котлеты рубленные из птицы	100	16.03	13.47	14.77	258.00	0.09	0.17	3.43	0.06	40.79	103.46	22.73	1.64
108	Каша перловая рассыпчатая	150	4.52	6.21	25.16	194.00	0.03	0.00	0.42	0.03	7.35	122.95	14.67	0.95
30	Кисель из концентрата плодового (ягодного)	200	0.00	0.00	53.89	211.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1.38	0.00	0.00	0.16
80	Фрукты свежие (фрукты) груша	180	0.72	0.54	18.54	84.60	0.04	9.00	0.72	0.00	34.20	28.80	21.60	4.14
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		48.81	39.18	242.12	1504.63	0.66	25.57	14.07	0.09	206.40	807.62	205.42	16.19
Полдник														
41	Снежок	200	5.40	5.00	21.60	158.00	0.06	1.80	0.00	0.04	242.00	188.00	30.00	0.20
105	Ватрушка с повидлом из дрожжевого теста	95	5.87	2.70	64.77	307.17	0.08	0.17	0.80	0.02	17.42	49.10	11.10	1.12
	Итого		11.27	7.70	86.37	465.17	0.14	1.97	0.80	0.06	259.42	237.10	41.10	1.32
Ужин														
13	Овощи соленные (помидоры)	50	0.55	0.10	1.90	12.50	0.03	12.50	0.35	0.00	7.00	13.00	10.00	0.45
21	Голубцы ленивые	150	12.34	10.67	8.93	180.00	0.06	18.56	0.29	0.04	51.19	140.69	34.11	1.28
66	Картофель, запеченный в сметанном соусе	250	6.00	15.15	26.50	298.33	0.18	6.75	0.40	0.13	73.60	144.22	48.35	1.42
16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.10	83.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	16.48	8.80	1.70
80	Фрукты свежие (фрукты) мандарин	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	Итого		24.53	26.98	95.32	753.03	0.45	75.81	2.28	0.17	196.89	437.49	140.26	7.03
Второй ужин														
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкодисперсной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день 10 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		103.84	100.69	573.77	3621.29	1.51	109.03	20.64	0.45	963.06	1884.74	487.98	32.62
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		115.38	109.45	149.81	133.48	107.86	155.76	172.00	50.00	80.26	104.71	162.66	191.88
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
День 8														

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
107	Каша "Дружба"	200	5.22	9.52	28.91	216.80	0.10	1.33	0.17	0.06	127.91	142.02	30.92	0.54
16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.10	83.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	16.48	8.80	1.70
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
139	Бутерброд с молоком сгущенным	30/10(40)	3.00	1.09	20.31	103.00	0.040	0.10	0.35	0.00	36.70	41.40	7.6	0.35
	Итого		9.62	10.91	81.67	452.80	0.17	1.43	0.72	0.06	181.11	226.40	53.32	3.39
Второй завтрак														
64	Сыр сычужный твердый порциями	25	5.80	7.37	0.00	91.00	0.01	0.17	0.12	0.06	220.00	125.00	8.75	0.25
2	Масло сливочное	25	0.20	17.87	0.32	162.00	0.00	0.00	0.25	0.10	6.00	7.50	0.00	0.05
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
11	Какао из консервов "Какао со сгущенным молоком и сахаром"	200	8.75	5.40	3.67	104.00	0.04	0.00	0.11	0.00	46.08	235.80	153.00	7.92
	Итого		17.30	31.05	17.35	424.51	0.12	0.17	1.11	0.16	282.15	427.22	178.04	9.17
Обед														
132	Салат "Степной" из разных овощей	100	1.56	6.45	8.18	98.75	0.06	8.55	2.94	0.01	20.74	47.01	20.54	0.66
61	Суп картофельный с макаронными изделиями, с мясом птицы	350/20	12.48	9.19	32.22	258.00	0.16	11.55	2.39	0.00	29.08	117.50	37.67	1.73
122	Капуста тушеная с колбасными изделиями	320 (200/120)	20.86	21.64	16.75	357.00	0.13	32.21	0.48	0.03	133.39	333.19	66.79	5.69
25	Компот из сухофруктов	200	0.99	0.00	50.01	210.00	0.01	0.90	0.18	0.01	100.80	34.65	13.50	2.79
80	Фрукты свежие (фрукты) банан	180	2.70	0.90	37.80	172.80	0.07	18.00	0.72	0.00	14.40	50.40	75.60	1.08
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		52.70	40.76	238.88	1521.58	0.78	71.21	9.59	0.05	355.98	885.16	292.38	18.32
Подник														
41	Бифидок	200	6.80	5.00	11.00	122.00	0.48	1.40	0.00	0.04	216.00	188.00	32.00	0.20
ГП	Вафли	55	21.45	16.83	34.38	298.10	0.03	0.00	2.59	0.00	4.40	23.10	3.30	0.33
	Итого		28.25	21.83	45.38	420.10	0.51	1.40	2.59	0.04	220.40	211.10	35.30	0.53
Ужин														
19	Салат из свежих огурцов	100	0.73	10.08	2.37	103.00	0.03	9.10	4.49	0.05	20.93	38.22	12.74	0.55
33	Котлеты (биточки) рыбные	100	17.11	5.54	5.75	131.00	0.11	0.27	0.91	0.00	30.69	157.66	22.59	0.63
10	Картофельное пюре	300	6.30	12.00	32.70	276.00	0.28	10.20	0.30	0.10	78.00	171.00	57.00	2.10
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
80	Фрукты свежие (фрукты) апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.20	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30
92	Булочка дорожная	80	6.80	11.54	39.17	304.00	0.11	0.33	0.97	0.08	41.29	76.84	10.91	0.64
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	Итого		37.68	40.42	138.68	1073.20	0.71	83.90	8.11	0.23	238.51	586.82	152.24	9.10
Второй ужин														
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкодисперсной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр, при 3-х разовом питании - 7 гр.														
	Итого за день		145.55	144.97	521.96	3892.19	2.29	158.11	22.12	0.54	1278.15	2336.70	711.28	40.51
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		161.72	157.58	136.28	143.46	163.57	225.87	184.33	60.00	106.51	129.82	237.09	238.29
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
День 9														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Каша жидкая молочная из хлопьев овсяных "Геркулес"	200	6.30	10.60	27.90	232.00	0.15	1.20	0.53	0.06	131.40	186.81	51.11	1.10
128	Какао с молоком сгущенным	200	3.95	3.98	24.59	151.00	0.02	0.38	0.09	0.02	123.15	115.97	34.17	1.19
2	Масло сливочное	10	0.08	7.15	0.13	64.80	0.00	0.00	0.10	0.04	2.40	3.00	0.00	0.02
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
	Итого		14.28	22.44	78.33	565.31	0.27	1.58	1.55	0.12	273.02	391.20	107.57	4.06
Второй завтрак														
26	Омлет натуральный	200	16.93	23.00	4.85	292.00	0.10	1.07	0.84	0.02	167.28	307.80	25.88	3.07
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого		20.48	23.61	38.41	434.51	0.19	5.07	1.67	0.02	191.35	380.72	50.17	6.82
Обед														
129	Салат столичный	100	6.45	14.39	7.34	186.00	0.05	7.66	4.58	0.00	20.33	73.20	17.12	0.96
82	Свекольник со сметаной, с мясом	357/20	9.84	9.46	17.44	225.00	0.14	14.71	0.49	0.04	77.90	234.41	56.63	2.63
103	Бефстроганов из отварной говядины	150	19.58	17.38	5.38	256.50	0.04	0.27	0.57	0.06	40.95	152.72	29.34	1.31
24	Макаронные изделия отварные	180	6.64	6.38	38.80	230.00	0.06	0.00	0.71	0.04	7.70	43.27	9.37	0.94

142	Компот из плодов консервированных	200	0.27	0.00	59.02	239.00	0.03	4.02	0.05	0.00	14.30	10.72	8.04	0.76
80	Фрукты свежие (фрукты) апельсин	180	1.62	0.36	14.58	77.40	0.07	108.00	0.36	0.00	61.20	41.40	23.40	0.54
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		58.51	50.55	236.48	1638.93	0.74	134.66	9.64	0.14	279.95	858.13	222.18	13.51
Полдник														
49	Кефир	200	5.80	5.00	8.00	106.00	0.08	1.40	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
118	Сырники из творога запеченные/молоко сгущенное	140/30	26.03	18.36	48.53	475.00	0.10	0.48	0.65	0.11	286.40	351.60	38.76	0.96
	Итого		31.83	23.36	56.53	581.00	0.18	1.88	0.65	0.15	526.40	531.60	66.76	1.16
Ужин														
45	Салат из отварной моркови с сыром	100	2.32	8.55	5.70	110.00	0.04	3.41	3.46	0.01	68.03	70.39	32.01	0.58
70	Тефтели из говядины с рисом ("ежки") с соусом молочным	190 (150/40)	17.85	28.31	13.56	382.50	0.08	2.74	0.54	0.15	61.82	202.82	34.88	1.39
111	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.20	9.61	39.49	320.00	0.11	0.00	0.55	0.04	8.13	207.17	131.27	5.92
80	Фрукты свежие (фрукты) яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.20	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
ГП	Пряники	15	0.89	0.71	11.25	54.90	0.01	0.00	0.36	0.00	1.65	7.50	1.35	0.12
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.10	83.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	16.48	8.80	1.70
	Итого		37.50	48.44	130.29	1138.60	0.39	16.15	6.15	0.20	185.73	621.46	245.31	13.99
Второй ужин														
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр. при 3-х разовом питании - 7 гр.														
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
			162.60	168.40	540.04	4358.35	1.77	159.34	19.66	0.63	1456.45	2783.11	691.99	39.54
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		180.67	183.04	141.00	160.65	126.43	227.63	163.83	70.00	121.37	154.62	230.66	232.59
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
День 10														
№ 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
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5.74	9.09	30.48	226.40	0.06	1.25	0.46	0.06	121.98	112.82	18.58	0.38
11	Какао с молоком	200	2.61	2.35	12.84	83.00	0.02	0.65	0.01	0.01	6.70	77.75	28.25	1.16
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
125	Бутерброд с колбасой	30/10/15 (55)	4.61	9.14	14.90	160.00	0.040	0.00	0.49	0.04	11.85	53.85	7.4	0.87
	Итого		14.36	20.88	70.57	519.40	0.15	1.90	1.16	0.11	146.53	270.92	60.18	3.21
Второй завтрак														
4	Яйцо вареное	40	5.10	4.60	0.30	63.00	0.03	0.00	0.24	0.10	22.00	76.80	5.00	1.00
2	Масло сливочное	25	0.20	17.87	0.32	162.00	0.00	0.00	0.25	0.10	6.00	7.50	0.00	0.05
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
36	Чай с молоком	200	4.20	4.80	37.06	209.00	0.06	1.95	0.00	0.04	185.85	143.24	25.40	1.00
	Итого		12.05	27.68	51.04	501.51	0.16	1.95	1.12	0.24	223.92	286.46	46.69	3.00
Обед														
74	Салат из свеклы (моркови) с чесноком	100	1.50	10.10	8.50	131.00	0.02	5.50	4.50	0.00	37.00	41.00	21.00	1.40
89.90	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	350/20	11.89	10.34	24.68	239.00	0.13	8.16	2.33	0.01	45.59	110.10	31.52	1.34
83	Тефтели рыбные с соусом белым основным	125 (100/25)	6.12	6.26	18.14	173.70	0.10	7.73	0.43	0.17	28.32	100.94	28.48	1.30
52	Картофель отварной с луком	300	6.24	14.05	47.74	344.28	0.29	45.76	6.06	0.00	55.74	186.74	68.52	2.71
140	Напиток из шиповника	200	0.60	0.28	39.60	177.00	0.01	200.00	0.76	0.00	12.90	3.40	3.40	0.69
80	Фрукты свежие (фрукты) мандарин	180	1.44	0.36	13.50	68.40	0.11	68.40	0.36	0.00	63.00	30.60	19.80	0.18
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		41.90	43.97	246.08	1558.41	1.01	335.55	17.32	0.18	300.12	775.19	251.00	13.99
Полдник														
41	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	108.00	0.04	0.60	0.00	0.04	248.00	184.00	28.00	0.20
85	Полоска песочная с повидлом	95	5.13	15.01	54.34	372.40	0.06	0.00	0.76	0.11	15.20	47.50	7.60	0.95
	Итого		10.93	20.01	62.74	480.40	0.10	0.60	0.76	0.15	263.20	231.50	35.60	1.15
Ужин														
13	Овощи соленные (огурцы)	50	0.40	0.05	0.85	6.50	0.01	2.50	0.05	0.00	11.50	12.00	7.00	0.30
126	Бифштекс рубленый (из говядины)	100	21.07	16.31	0.47	226.25	0.05	0.13	3.79	0.00	19.44	176.73	27.81	1.29
15	Капуста тушеная	180	6.66	6.48	7.02	113.40	0.07	30.60	1.53	0.06	109.80	99.00	43.20	18.00
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
80	Фрукты свежие (фрукты) груша	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30
ГП	Печенье	15	1.13	1.47	11.16	62.55	0.01	0.00	0.53	0.01	4.35	13.50	3.00	0.32

ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	Итого		35.50	25.67	80.39	671.90	0.30	42.23	7.54	0.07	197.69	437.33	129.01	27.09
Второй ужин														
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр; при 3-х разовом питании - 7 гр														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		114.74	138.21	510.82	3731.62	1.72	382.23	27.90	0.75	1131.46	2001.40	522.48	48.44
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		127.49	150.23	133.37	137.55	122.86	546.04	232.50	83.33	94.29	111.19	174.16	284.94
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
138	Каша жидкая молочная пшеничная	200	7.72	10.62	37.18	273.60	0.19	1.46	0.19	0.06	145.82	194.43	48.39	1.17
128	Какао с молоком сгущенным	200	3.95	3.98	24.59	151.00	0.02	0.38	0.09	0.02	123.15	115.97	34.17	1.19
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
18	Бутерброд с сыром	30/12 (42)	5.44	3.43	14.76	112.00	0.03	0.08	0.38	0.03	126.00	91.50	10.8	0.41
	Итого		18.51	18.33	88.88	586.60	0.27	1.92	0.86	0.11	400.97	428.40	99.36	3.57
Второй завтрак														
ГП	Вафли	55	21.45	16.83	34.38	298.10	0.03	0.00	2.59	0.00	4.40	23.10	3.30	0.33
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
	Итого		22.45	17.03	54.58	373.10	0.05	4.00	2.79	0.00	18.40	37.10	11.30	3.13
Обед														
106	Сельдь с луком	85	10.98	9.16	0.61	129.41	0.01	0.74	2.37	0.00	53.48	177.01	26.63	0.78
28	Борщ с капустой и картофелем со сметаной, с мясом	357/20	9.19	9.35	11.53	182.00	0.11	14.51	0.43	0.04	74.51	209.55	46.59	1.99
141	Фрикадельки из кур	110	16.04	13.87	9.47	229.63	0.07	0.31	0.58	0.00	38.93	162.80	18.73	1.61
10	Картофельное пюре	300	6.30	12.00	32.70	276.00	0.28	10.20	0.30	0.10	78.00	171.00	57.00	2.10
117	Напиток лимонный	200	0.14	0.02	30.42	125.00	0.01	6.40	0.03	0.00	7.30	3.52	1.92	0.19
ГП	Йогурт (не питьевой)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	0.08	1.20	0.00	0.04	244.00	192.00	30.00	0.20
80	Фрукты свежие (фрукты) яблоко	180	0.72	0.72	17.64	84.60	0.05	18.00	0.36	0.00	28.80	19.80	16.20	3.96
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		67.48	54.10	203.29	1587.67	0.96	51.36	6.95	0.18	582.59	1238.09	275.35	17.20
Подник														
97, ГП	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
124	Колбасные изделия, запеченные в тесте	100	10.30	13.40	31.00	286.00	0.12	0.00	1.70	0.02	26.00	111.00	16.00	1.30
	Итого		16.10	18.40	40.60	394.00	0.20	2.60	1.70	0.06	266.00	291.00	44.00	1.50
Ужин														
35	Салат из белокочанной капусты	100	2.04	7.39	4.89	94.54	0.04	32.59	4.52	0.00	37.29	36.58	16.34	0.59
99	Плов из отварной говядины	200	13.94	15.14	37.38	340.00	0.05	1.80	2.66	0.00	5.58	126.72	34.40	1.27
16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.10	83.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	16.48	8.80	1.70
80	Фрукты свежие (фрукты) мандарин	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.20	0.00	35.00	17.00	11.00	0.10
ГП	Пряники	15	0.89	0.71	11.25	54.90	0.01	0.00	0.36	0.00	1.65	7.50	1.35	0.12
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	Итого		22.51	24.30	111.51	751.64	0.28	72.39	8.78	0.00	109.62	310.38	99.89	5.86
Второй ужин														
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр; при 3-х разовом питании - 7 гр														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		147.05	132.16	498.86	3693.01	1.76	132.27	21.08	0.35	1377.58	2304.97	529.90	31.26
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		163.39	143.65	130.25	136.12	125.71	188.96	175.67	38.89	114.80	128.05	176.63	183.88
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Каша молочная пшеничная жидкая	200	7.20	9.40	37.40	260.80	0.14	1.30	0.72	0.06	136.70	202.26	37.60	2.00
11	Какао с молоком	200	2.61	2.35	12.84	83.00	0.02	0.65	0.01	0.01	6.70	77.75	28.25	1.16
2	Масло сливочное	10	0.08	7.15	0.13	64.80	0.00	0.00	0.10	0.04	2.40	3.00	0.00	0.02

ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
	Итого		13.84	19.61	76.08	526.11	0.26	1.95	1.66	0.11	161.87	368.43	88.14	4.93
Второй завтрак														
64	Сыр сычужный твердый порциями	25	5.80	7.37	0.00	91.00	0.01	0.17	0.12	0.06	220.00	125.00	8.75	0.25
2	Масло сливочное	25	0.20	17.87	0.32	162.00	0.00	0.00	0.25	0.10	6.00	7.50	0.00	0.05
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95
25	Компот из сухофруктов	200	0.99	0.00	50.01	210.00	0.01	0.90	0.18	0.01	100.80	34.65	13.50	2.79
	Итого		9.54	25.65	63.69	530.51	0.09	1.07	1.18	0.17	336.87	226.07	38.54	4.04
Обед														
45	Салат из отварной свеклы с сыром	100	2.76	8.55	8.72	124.00	0.02	7.95	3.19	0.01	84.05	70.39	24.89	1.56
102	Суп из овощей со сметаной, с мясом	357/20	8.90	9.43	1.83	18.00	0.14	14.93	0.39	0.05	57.06	201.14	39.49	1.42
34	Рис отварной	200	4.92	7.31	40.05	278.67	0.03	0.00	0.25	0.04	1.84	81.99	25.56	0.69
68	Рыба, запеченная в омете	100	15.93	10.61	4.41	180.67	0.15	0.51	3.69	0.05	28.32	141.89	18.53	0.91
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80
80	Фрукты свежие (фрукты) груша	180	0.72	0.54	18.54	84.60	0.04	9.00	0.72	0.00	34.20	28.80	21.60	4.14
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		48.34	39.22	187.67	1185.97	0.75	36.39	11.32	0.15	277.04	840.62	216.35	17.89
Полдник														
97, ГП	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
69	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	95	13.15	6.16	34.90	265.05	0.11	0.21	0.89	0.06	73.63	127.57	15.03	0.70
	Итого		18.95	11.16	44.50	373.05	0.19	2.81	0.89	0.10	313.63	307.57	43.03	0.90
Ужин														
19	Салат из соевых огурцов с луком репчатым	100	0.86	5.10	2.61	62.00	0.03	5.55	2.31	0.00	23.28	28.14	13.44	0.61
21	Голубцы ленивые	150	12.34	10.67	8.93	180.00	0.06	18.56	0.29	0.04	51.19	140.69	34.11	1.28
66	Картофель, запеченный в сметанном соусе	250	6.00	15.15	26.50	298.33	0.18	6.75	0.40	0.13	73.60	144.22	48.35	1.42
16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.10	83.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	16.48	8.80	1.70
80	Фрукты свежие (фрукты) яблоко	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	0.20	0.00	16.00	11.00	9.00	2.20
ГП	Йогурт (не питьевой)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	0.08	1.20	0.00	0.04	244.00	192.00	30.00	0.20
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
	Итого		34.44	38.58	105.33	947.53	0.50	42.06	4.24	0.21	438.17	638.63	171.70	9.49
Второй ужин														
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр; при 3-х разовом питании - 7 гр.														
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		125.11	134.22	477.27	3563.17	1.79	84.28	19.29	0.74	1527.58	2381.32	557.76	37.25
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
	Процент удовлетворения суточной потребности		139.01	145.89	124.61	131.34	127.86	120.40	160.75	82.22	127.30	132.30	185.92	219.12
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)														
День 13														
№ 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														
107	Каша "Дружба"	200	5.22	9.52	28.91	216.80	0.10	1.33	0.17	0.06	127.91	142.02	30.92	0.54
128	Какао с молоком сгущенным	200	3.95	3.98	24.59	151.00	0.02	0.38	0.09	0.02	123.15	115.97	34.17	1.19
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80
18	Бутерброд с сыром	30/12 (42)	5.44	3.43	14.76	112.00	0.03	0.08	0.38	0.03	126.00	91.50	10.8	0.41
	Итого		16.01	17.23	80.61	529.80	0.18	1.79	0.84	0.11	383.06	375.99	81.89	2.94
Второй завтрак														
ГП	Вафли	55	21.45	16.83	34.38	298.10	0.03	0.00	2.59	0.00	4.40	23.10	3.30	0.33
36	Чай с молоком	200	4.20	4.80	37.06	209.00	0.06	1.95	0.00	0.04	185.85	143.24	25.40	1.00
	Итого		25.65	21.63	71.44	507.10	0.09	1.95	2.59	0.04	190.25	166.34	28.70	1.33
Обед														
112	Салат мясной	100	5.55	13.31	8.64	177.00	0.08	9.39	4.58	0.03	19.02	75.22	19.01	0.92
38	Суп "Харчо", с мясом	350/20	9.80	9.00	24.28	243.00	0.17	12.38	2.35	0.00	41.69	225.19	49.96	1.73
43	Котлеты, биточки, шницели (из говядины)	130	23.14	22.75	18.59	371.80	0.12	0.00	0.65	0.05	50.70	240.50	33.80	3.64
111	Каша гречневая рассыпчатая	200	11.20	9.61	39.49	320.00	0.11	0.00	0.55	0.04	8.13	207.17	131.27	5.92
140	Напиток из шиповника	200	0.60	0.28	39.60	177.00	0.01	200.00	0.76	0.00	12.90	3.40	3.40	0.69
80	Фрукты свежие (фрукты) банан	180	2.70	0.90	37.80	172.80	0.07	18.00	0.72	0.00	14.40	50.40	75.60	1.08
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20
	Итого		67.10	58.43	262.32	1886.63	0.91	239.77	12.49	0.12	204.41	1104.29	391.32	20.35
Полдник														

97.ГП	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20	
118	Сырники из творога запеченные/молоко сгущенное	140/30	26.03	18.36	48.53	475.00	0.10	0.48	0.65	0.11	286.40	351.60	38.76	0.96	
	Итого		31.83	23.36	58.13	583.00	0.18	3.08	0.65	0.15	526.40	531.60	66.76	1.16	
Ужин															
8	Рыба, тушенная в сметанном соусе	120	11.10	9.22	3.17	140.90	0.08	1.90	2.91	0.04	48.83	149.28	39.75	0.88	
52	Картофель отварной с луком	300	6.24	14.05	47.74	344.28	0.29	45.76	6.06	0.00	55.74	186.74	68.52	2.71	
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	
80	Фрукты свежие (фрукты) апельсин	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	60.00	0.20	0.00	34.00	23.00	13.00	0.30	
ГП	Йогурт (не питьевой)	200	10.00	6.40	7.00	136.00	0.08	1.20	0.00	0.04	244.00	192.00	30.00	0.20	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28	
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80	
	Итого		34.08	30.93	116.60	880.38	0.63	112.86	10.41	0.08	416.17	671.12	187.27	8.97	
Второй ужин															
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20	
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20	
Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день - 10 гр; при 3-х разовом питании - 7 гр.															
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Итого за день		174.67	151.58	589.10	4386.91	1.99	359.45	26.98	0.50	1720.29	2849.34	755.94	34.75	
	Суточная потребность		90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		194.08	164.76	153.81	161.70	142.14	513.50	224.83	55.56	143.36	158.30	251.98	204.41	
Дети 10-13 лет (осенне-зимний период)															
День 14															
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (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															
110	Запеканка из творога/джем(повидло)	200/15	36.16	24.93	45.25	568.00	0.11	0.53	0.87	0.16	299.53	428.56	44.62	1.48	
11	Какао с молоком	200	2.61	2.35	12.84	83.00	0.02	0.65	0.01	0.01	6.70	77.75	28.25	1.16	
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2.55	0.41	13.36	67.51	0.07	0.00	0.63	0.00	10.07	58.92	16.29	0.95	
	Итого		42.72	27.99	83.80	768.51	0.23	1.18	1.71	0.17	322.30	591.73	95.16	4.39	
Второй завтрак															
ГП	Печенье	55	4.13	5.39	40.92	229.35	0.04	0.00	1.93	0.01	15.95	49.50	11.00	1.16	
142	Компот из плодов консервированных	200	0.27	0.00	59.02	239.00	0.03	4.02	0.05	0.00	14.30	10.72	8.04	0.76	
	Итого		4.40	5.39	99.94	468.35	0.07	4.02	1.98	0.01	30.25	60.22	19.04	1.92	
Обед															
96	Салат из зеленого горошка (кукурузы, фасолы) с луком	100	2.72	5.18	6.49	83.00	0.10	9.60	2.39	0.00	20.85	58.92	19.11	0.69	
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной, с мясом	357/20	8.94	9.48	11.16	175.00	0.12	25.98	0.38	0.04	74.95	201.74	40.99	1.45	
12	Картофельная запеканка с мясом	300	34.96	35.26	28.36	570.00	0.31	6.00	1.20	0.11	37.50	436.50	84.00	5.26	
14	Сок овощной, фруктовый и ягодный	200	1.00	0.20	20.20	75.00	0.02	4.00	0.20	0.00	14.00	14.00	8.00	2.80	
80	Фрукты свежие (фрукты) мандарин	180	1.44	0.36	13.50	68.40	0.11	68.40	0.36	0.00	63.00	30.60	19.80	0.18	
ГП	Хлеб пшеничный	100	8.51	1.38	44.52	225.03	0.23	0.00	2.08	0.00	33.57	196.41	54.28	3.17	
ГП	Хлеб ржаной	100	5.60	1.20	49.40	200.00	0.12	0.00	0.80	0.00	24.00	106.00	24.00	3.20	
	Итого		63.17	53.06	173.63	1396.43	1.01	113.98	7.41	0.15	267.87	1044.17	250.18	16.75	
Полдник															
41	Ряженка	200	5.80	5.00	8.40	108.00	0.04	0.60	0.00	0.04	248.00	184.00	28.00	0.20	
ГП	Пряники	55	3.25	2.59	41.25	201.30	0.04	0.00	1.32	0.00	6.05	27.50	4.95	0.44	
	Итого		9.05	7.59	49.65	309.30	0.08	0.60	1.32	0.04	254.05	211.50	32.95	0.64	
Ужин															
73	Винегрет овощной	100	1.60	8.16	8.01	113.00	0.05	8.45	3.68	0.00	23.75	46.49	20.21	0.80	
70	Тефтели из говядины с рисом("ежики") с соусом молочным	190 (150/40)	17.85	28.31	13.56	382.50	0.08	2.74	0.54	0.15	61.82	202.82	34.88	1.39	
24	Вермишель отварная	150	5.53	5.32	32.33	191.67	0.05	0.00	0.59	0.03	6.42	36.06	7.81	0.78	
92	Булочка дорожная	80	6.80	11.54	39.17	304.00	0.11	0.33	0.97	0.08	41.29	76.84	10.91	0.64	
16	Чай с сахаром	200	0.00	0.00	20.10	83.00	0.00	0.00	0.00	0.00	10.50	16.48	8.80	1.70	
80	Фрукты свежие (фрукты) груша	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	5.00	0.40	0.00	19.00	16.00	12.00	2.30	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3.44	0.56	18.04	91.20	0.09	0.00	0.84	0.00	13.60	79.60	22.00	1.28	
ГП	Хлеб ржаной	25	1.40	0.30	12.35	50.00	0.03	0.00	0.20	0.00	6.00	26.50	6.00	0.80	
	Итого		37.02	54.49	153.86	1262.37	0.43	16.52	7.22	0.26	182.38	500.79	122.61	9.69	
Второй ужин															
97	Молоко кипяченое (молоко ультрапастеризованное промышленного производства в мелкоштучной упаковке)	200	5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20	
	Итого		5.80	5.00	9.60	108.00	0.08	2.60	0.00	0.04	240.00	180.00	28.00	0.20	

Норма соли поваренной пищевой йодированной на весь день 10 гр.

	Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за день	156.36	148.52	560.88	4204.96	1.82	136.30	19.64	0.63	1056.85	2408.41	519.94	33.39
Суточная потребность	90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
Процент удовлетворения суточной потребности	173.73	161.43	146.44	154.99	130.00	194.71	163.67	70.00	88.07	133.80	173.31	196.41
Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 10-13 лет												
	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 14 дней	2007.19	1986.14	7514.56	55553.23	25.42	2764.54	324.82	7.74	18680.59	33272.60	8361.55	531.58
Итого за 1 день	143.37	141.87	536.75	3968.09	1.82	197.47	23.20	0.55	1334.33	2376.61	597.25	37.97
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1.00	0.99	3.74						1.00	1.78		
Суточная потребность	90.00	92.00	383.00	2713.00	1.40	70.00	12.00	0.90	1200.00	1800.00	300.00	17.00
Процент удовлетворения суточной потребности	159.30	154.20	140.14	146.26	129.69	282.10	193.35	61.43	111.19	132.03	199.08	223.35