

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

сезон зимний														
возрастная категория 7-11 лет														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с маслом	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
43	Каша жидкая молочная пшеничная	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	180	0,14	0,03	16,15	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	513,00	15,47	12,08	92,40	576,73	0,34	2,49	1,08	1,06	379,95	452,10	116,31	13,91
Обед														
9	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
60	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	200	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
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
6	Каша перловая рассыпчатая	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	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	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
	Итого	765,00	42,02	32,42	89,99	847,32	0,76	55,96	2,96	12,93	142,45	829,21	153,33	16,86
Полдник														
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	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.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	330	7,38	8,09	38,76	258,70	0,11	8,00	1,04	0,24	254,50	195,28	37,00	1,90
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1608	64,87	52,59	221,15	1682,75	1,21	66,45	5,08	14,23	776,90	1476,59	306,64	32,67
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		141,02	111,89	119,54	102,29	167,78	184,58	84,67	3386,90	117,71	149,15	204,43	453,75

возрастная категория 7-11 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Подгарнировка (кукуруза)	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
	Макаронник с печенью	145	8,98	7,03	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82
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
2	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
	Итого	525,00	19,11	13,65	87,30	533,67	0,30	10,76	2,19	0,30	301,17	360,51	84,12	5,40
Обед														
ГП	Икра кабачковая промышленного производства	60	0,72	2,82	4,62	46,80	5,76	0,02	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48
46	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	200	1,91	4,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
281М/3 30М/сс ж	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 70/30	100	17,14	15,14	16,01	259,00	0,07	1,84	22,00	0,42	20,14	103,68	16,53	1,57
24	Рагу овощное	150	11,41	9,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
35	Компот из свежих фруктов (яблок)	180	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	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
	Итого	775,00	38,81	34,12	145,70	1018,48	6,21	21,31	24,06	2,81	171,94	650,05	295,45	13,58
Полдник														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1600	60,84	49,89	284,36	1716,15	6,58	52,07	26,77	3,11	512,71	1042,22	401,97	25,30
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		132,26	106,15	153,71	104,33	913,75	144,64	446,17	740,48	77,68	105,27	267,98	351,39

возрастная категория 7-11 лет														
День 3														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,07	5,88	17,22	151,00	0,13	0,05	0,05	0,47	174,20	117,75	11,55	0,57
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	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	510,00	16,44	14,77	86,63	555,33	0,29	4,01	0,80	0,54	369,40	377,87	70,41	3,17
Обед														
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
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 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
51	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) 70/30	100	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60
57	Рис припущенный	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
86	Напиток витаминный	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	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
	Итого	795	42,44	28,41	109,18	864,58	0,66	50,90	5,29	3,13	218,59	719,71	211,74	11,06
Полдник														
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	100	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
	Итого	300	12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	1605	71,06	59,55	245,37	1829,91	1,14	56,21	7,02	3,78	867,71	1347,76	320,21	14,96
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		154,48	126,70	132,63	111,24	157,64	156,14	117,00	900,00	131,47	136,14	213,47	207,78

возрастная категория 7-11 лет														
День 4														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Поджаривка (зеленый горошек)	20	0,14	0,02	0,38	5,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
17	Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	300,77	1,00	0,12	0,02	0,73	165,20	314,20	31,80	3,46
65	Бутерброд с маслом	43	2,72	6,00	17,32	134,00	0,00	0,04	0,03	0,60	8,92	25,15	4,90	0,40
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
	Итого	523,00	23,13	29,55	55,07	594,06	1,10	51,61	41,48	1,54	194,85	427,22	63,05	6,24
Обед														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,72	3,83	6,08	80,40	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
22	Борщ из квашеной капусты с картофелем и сметаной 200/5	205	1,33	3,19	7,54	87,44	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
12/331 М/СД	Тефтели с соусом сметанно-томатным 80/30	110	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	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
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
	Итого	810	25,32	22,72	114,91	787,01	0,41	19,28	32,23	2,30	104,05	405,22	114,79	9,41
Полдник														
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	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.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	330	3,18	1,69	58,36	264,70	0,08	7,00	1,04	0,20	15,50	15,28	9,00	1,88
	Итого за день	1663	51,63	53,96	228,34	1645,77	1,59	77,89	74,75	4,04	314,40	847,72	186,84	17,53
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,24	114,81	123,43	100,05	220,56	216,36	1245,83	961,90	47,64	85,63	124,56	243,44

возрастная категория 7-11 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка творожная с повидлом 170/40	210	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
	Итого	500	27,69	22,36	124,19	762,74	0,25	18,51	84,58	3,27	342,94	443,70	90,71	6,91
Обед														
	Икра свекольная	60	1,65	5,47	7,51	91,00	7,10	0,05	0,00	2,88	23,34	49,03	29,35	0,84
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
294М/3 30М/сс жс	Биточки из курицы 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
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	180	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	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
	Итого	770	30,57	29,15	156,36	1020,47	7,60	11,19	42,32	4,28	198,98	678,64	307,30	14,58
Полдник														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Ватрушка с творогом	100	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59
	Итого	300	12,58	6,18	49,58	297,80	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	1570	70,84	57,69	330,13	2081,01	7,97	34,09	127,87	7,59	635,14	1256,58	420,49	24,88
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		154,00	122,74	178,45	126,51	1106,67	94,69	2131,17	1807,14	96,23	126,93	280,33	345,56

возрастная категория 7-11 лет														
День 6														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
12	Бутерброд с повидлом	43	3,85	0,40	31,48	143,00	0,02	0,05	0,03	0,57	11,20	34,30	7,90	0,65
26	Каша молочная рисовая	200	8,61	9,47	36,99	268,00	1,87	0,20	0,06	0,16	182,83	219,75	52,00	1,15
20	Чай с молоком	180	2,80	3,20	16,68	106,00	1,30	0,04	0,03	0,00	120,43	90,12	14,07	0,11
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
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
	Итого	583	19,72	13,61	117,00	688,10	3,41	7,77	0,44	1,89	406,06	415,83	127,47	13,05
Обед														
36М/С Д	Салат картофельный с селедью	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
34/1	Суп из овощей с фасолью	200	7,55	6,24	20,67	147,00	5,73	0,22	0,01	0,27	42,00	167,23	40,53	2,20
29	Запеканка картофельная с мясом	200	26,95	18,68	56,78	519,00	0,23	29,55	14,80	0,58	34,84	212,03	50,84	3,26
17	Компот из сухофруктов	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб ржаной	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
	Итого	725	44,02	34,94	140,47	1030,75	6,16	41,72	19,55	0,85	194,48	617,06	166,42	13,11
Полдник														
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.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого за день	330	7,38	8,09	38,76	258,7	0,163	8	1,04	0,24	254,5	195,28	37	1,9
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	1638	71,12	56,64	296,23	1977,55	9,73	57,49	21,03	2,98	855,04	1228,17	330,89	28,06
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		154,61	120,51	160,12	120,22	1351,53	159,69	350,50	709,52	129,55	124,06	220,59	389,72

возрастная категория 7-11 лет

День 7

№ 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
Завтрак														
3	Бутиерброд с маслом	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
54-1к-2022	Каши жидкая молочная кукурузная	200	7,25	9,28	35,83	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
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства	30	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	533	16,43	13,08	93,25	576,73	0,34	2,49	1,08	1,06	379,95	452,10	116,31	13,91
Обед														
50	Салат из отварной свеклы с маслом	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
88М	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной 200/5	205	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
24	Плов с мясом	200	16,80	20,71	32,57	300,80	2,52	0,05	0,00	2,10	6,60	135,58	34,32	1,40
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	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
	Итого	730	27,27	32,51	100,89	714,80	10,27	22,75	1,63	2,15	105,41	395,80	123,44	9,11
Полдник														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1563	46,62	47,71	245,50	1455,53	10,68	45,24	3,23	3,21	524,96	879,56	262,15	29,34
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		101,35	101,51	132,70	88,48	1483,47	125,67	53,83	763,10	79,54	88,84	174,77	407,50

возрастная категория 7-11 лет														
День 8														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Поджаривание (зеленый горошек)	40	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
34	Омлет с сыром	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
б/н/сс ж	Чай из шиповника	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	500	24,42	22,93	77,84	613,80	0,21	8,99	3,20	0,20	241,28	383,27	88,25	4,07
Обед														
94К/сс ж	Салат "Мозаика"	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	15,00	1,47	12,72	41,00	15,07	0,57
98М/С Д	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
234М/с сж	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	150	3,95	6,53	26,65	181,68	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
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
	Итого	795	26,62	24,84	120,78	814,96	0,58	37,29	29,35	5,07	215,19	542,98	161,51	9,02
Полдник														
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.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого	330	8,13	9,62	38,58	274,00	0,16	8,00	1,37	0,25	259,90	207,28	40,30	2,29
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1625	59,17	57,39	237,20	1702,76	8,22	54,28	33,92	5,52	716,37	1133,53	290,06	15,38
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		128,63	122,10	128,22	103,51	1141,67	150,78	565,33	1314,29	108,54	114,50	193,37	213,61

возрастная категория 7-11 лет														
День 9														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
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
19	Каша жидкая молочная манная	200	8,61	9,47	36,99	268,00	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
2	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	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
	Итого	602	19,72	16,63	107,17	657,90	0,31	11,26	1,42	0,34	427,45	451,22	100,98	4,66
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами	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
5	Суп картофельный гороховый	200	5,32	3,94	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
311К/с сж	Гуляш из мяса птицы, 45/45	90	12,14	10,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
19	Рис отварной с овощами	150	3,68	8,39	27,54	205,01	3,09	0,03	0,03	0,27	3,45	67,20	24,03	0,74
25	Сок	180	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	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
	Итого	765	29,15	29,14	110,01	726,32	3,59	14,90	26,77	3,26	94,43	448,60	139,67	10,07
Полдник														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1667	51,79	47,89	268,54	1548,22	3,97	46,16	28,71	3,60	561,48	931,48	263,05	21,05
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		112,59	101,89	145,16	94,12	551,53	128,22	478,50	857,14	85,07	94,09	175,37	292,36

возрастная категория 7-11 лет														
День 10														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
224М/с с.ж/326 М	Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным, 170/40	210	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
	Итого	500	27,69	22,36	124,19	762,74	0,25	18,51	84,58	3,27	342,94	443,70	90,71	6,91
Обед														
40	Салат из моркови с яблоком	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
99М/С Д	Суп из овощей со сметаной	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
246	Кнели из говядины	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
24	Рагу овощное	150	11,41	9,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
23	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,00	25,36	108,00	0,60	0,01	0,01	0,12	66,96	23,10	9,00	1,84
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
	Итого	785	36,10	23,91	128,05	848,51	1,11	12,79	27,19	3,14	170,92	653,32	288,53	13,52
Полдник														
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
	Итого	325	12,24	13,79	40,59	340,20	1,49	1,06	0,25	0,05	484,80	380,80	59,00	0,77
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	1610	76,03	60,06	292,83	1951,45	2,85	32,36	112,02	6,46	998,66	1477,82	438,24	21,20
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		165,28	127,78	158,29	118,63	395,56	89,89	1867,00	1538,10	151,31	149,27	292,16	294,44

возрастная категория 7-11 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
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	7,07	5,88	17,22	151,00	0,13	0,05	0,05	0,47	174,20	117,75	11,55	0,57
68	Суп молочный с крупой	200	5,50	6,66	18,13	154,00	0,07	1,10	0,06	0,05	195,74	164,33	27,22	0,27
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 ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	510	15,69	13,15	69,93	464,00	0,29	3,20	0,70	0,52	386,74	364,20	62,07	3,01
Обед														
	Салат овощной с зеленым горошком	60	0,77	5,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
49,5	Суп картофельный с клецками	200	6,15	6,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
267К/с сж/380 /К/сжж	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 60/30	90	12,01	11,29	13,64	205,07	0,27	16,27	39,93	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
77	Напиток из плодов шиповника	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
	Итого	785	36,94	32,25	154,43	1028,19	0,74	31,02	42,14	2,42	208,33	798,09	304,82	17,19
Полдник														
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	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	300	3,32	1,92	60,36	220,20	0,05	16,00	0,32	0,00	26,60	17,66	14,40	3,62
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1595	55,95	47,32	284,72	1712,39	1,08	50,22	43,16	2,94	621,67	1179,95	381,29	23,82
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,63	100,69	153,90	104,10	149,72	139,50	719,33	700,00	94,19	119,19	254,19	330,83

возрастная категория 7-11 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
4	Овощи натуральные соленые	40	0,48	0,06	0,96	7,80	0,01	3,00	0,06	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
53	Жаркое по-домашнему	200	10,48	14,77	16,79	248,00	0,12	9,75	2,90	0,00	61,33	150,93	35,39	2,08
2	Чай 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
	Итого	500	19,47	21,47	60,81	521,80	0,29	15,09	3,55	0,05	306,02	417,33	97,99	4,72
Обед														
	Салат из отварной свеклы с сыром	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
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	8,68	5,21	21,38	167,00	7,77	0,12	0,01	0,30	20,60	81,53	25,45	1,19
294М/3 30М/сс ж	Биточки из курицы 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
89	Картофель отварной	150	2,59	7,67	18,05	166,00	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57
86	Напиток витаминизированный	180	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	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
	Итого	765	29,85	31,21	113,59	874,55	15,59	5,99	41,60	2,81	122,09	453,46	143,33	7,77
Полдник														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	100	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	300	2,92	2,12	51,36	164,00	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	1565	52,24	54,80	225,76	1560,35	15,95	41,08	45,67	2,86	467,71	902,45	263,72	18,81
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	1645,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,57	116,60	122,03	94,85	2215,28	114,11	761,17	680,95	70,87	91,16	175,81	261,25

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастная категория 7-11 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 12 дней	732,16	645,48	3160,14	20863,84	70,96	613,54	529,23	60,31	7852,75	13703,83	3865,55	273,00
Итого за 1 дней	73,22	64,55	316,01	2086,38	7,10	61,35	52,92	6,03	785,28	1370,38	386,56	27,30
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,88	4,32						1,00	1,75		
Суточная потребность (60 %)	46,00	47,00	185,00	1410,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
Процент удовлетворения суточной потребности	159,16	137,34	170,82	147,97	985,51	170,43	882,05	1435,95	118,98	138,42	257,70	379,16