

Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях г. Красноярск														
сезон зимний														
возрастная категория 12 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с маслом	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
43	Каша жидкая молочная пшеничная	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	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	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 пшеничный или батон	50	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	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	620	17,63	19,03	136,05	802,06	0,26	20,01	1,45	0,72	241,81	366,78	94,16	7,93
Обед														
9	Салат из моркови 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
60	Суп картофельный с рисом и рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	190,73	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
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
6	Каша перловая рассыпчатая	180	4,51	6,70	20,90	263,92	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
	Итого	945	48,21	37,73	111,13	1136,34	10,20	53,26	3,40	10,24	166,93	907,62	172,57	18,68
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	50	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	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	350	7,38	8,09	38,76	258,70	0,11	8,00	1,04	0,24	254,50	195,28	37,00	1,90
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	1915	73,22	64,85	285,94	2197,10	10,57	81,27	5,89	11,20	663,24	1469,68	303,73	28,51
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		135,59	117,92	124,32	107,70	1258,69	193,50	84,14	2074,07	92,12	136,08	168,74	279,51

возрастная категория 12 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
Завтрак														
1	Подгарнировка (кукуруза)	20	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
	Макаронник с печенью	180	8,98	7,03	38,05	320,71	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	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
	Итого	580	21,72	13,95	106,78	712,81	0,35	15,36	2,28	0,28	313,37	409,74	97,67	6,29
Обед														
ГП	Икра кабачковая промышленного производства	100	1,20	4,70	7,70	78,00	9,60	0,03	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80
46	Суп картофельный с крупой с мясом птицы	250	1,91	4,97	8,14	180,51	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, 80/30	110	17,14	14,14	16,01	259,00	0,07	1,84	22,00	0,42	20,14	103,68	16,53	1,57
24	Рагу овощное	180	11,41	10,80	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)	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
	Итого	955	40,40	35,18	153,53	1166,79	10,11	21,32	24,50	3,65	189,54	700,31	311,85	14,49
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	или собственного производства в ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	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	1885	65,04	51,25	311,67	2043,60	10,54	56,68	27,30	3,93	542,51	1141,71	431,92	27,10
	Суточная потребность (60 %)		46,00	47,00	185,00	2040,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		141,38	109,03	168,47	100,18	1463,33	157,44	455,00	935,71	82,20	115,32	287,95	376,39

возрастная категория 12 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
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	Кашиа молочная Геркулес	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	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	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
	Итого	580	20,18	16,72	110,87	687,86	0,34	4,01	1,14	0,54	377,95	431,37	84,31	4,41
Обед														
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
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками 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
51	Рыба тушеная в томате с овощами(минтай) 80/30	110	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	180	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
86	Напиток витаминный	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	955	45,37	32,34	127,34	988,93	0,74	50,90	5,73	3,13	226,99	776,37	226,94	12,23
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	150	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
	Итого	350	12,18	16,37	49,56	410,00	0,19	1,30	0,93	0,11	279,72	250,18	38,06	0,73
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1885	77,73	65,43	287,77	2086,79	1,27	56,21	7,80	3,78	884,66	1457,92	349,31	17,37
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		143,95	118,96	125,12	102,29	151,19	133,83	111,43	700,00	122,87	134,99	194,06	170,29

возрастная категория 12 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
Завтрак														
1	Подгарнировка (зеленый горошек)	20	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
17	Омлет натуральный	200	17,12	22,88	4,55	305,77	1,00	0,12	0,02	0,73	165,20	314,20	31,80	3,46
65	Бутерброд с маслом	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
б/н/с/с 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
	Итого	560	28,10	31,08	80,91	735,06	1,18	56,22	41,92	1,57	215,48	521,90	88,60	7,96
Обед														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	25,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94
22	Борщ из квашеной капусты с картофелем со сметаной 240/10	250	1,62	3,89	9,20	180,00	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	250,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
11	Макаронные изделия отварные	180	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	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	955	28,85	25,35	134,33	1040,58	0,53	23,88	42,67	3,28	120,93	489,21	140,04	10,95
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 ассортименте	50	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	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	350	3,18	1,69	58,36	264,70	0,08	7,00	1,04	0,20	15,50	15,28	9,00	1,88
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1865	60,13	58,12	273,60	2040,34	1,79	87,10	85,63	5,05	351,91	1026,39	237,64	20,79
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,35	105,67	118,96	100,02	213,45	207,38	1223,29	935,19	48,88	95,04	132,02	203,80

возрастная категория 12 лет и старше

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка творожная с повидлом, 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
	Итого	550	34,41	26,21	151,40	935,45	0,30	18,51	84,92	3,27	351,49	497,20	104,61	8,15
Обед														
	Икра свекольная	100	2,06	6,84	9,39	113,75	8,88	0,06	0,00	3,60	29,18	61,29	36,69	1,05
28	Рассольник ленинградский со сметаной 240/10	250	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	Биточки из курицы 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
24	Каши гречневая рассыпчатая	180	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
	Итого	955	33,68	30,96	173,14	1123,33	9,46	11,20	42,76	5,00	213,22	747,56	329,84	15,96
Полдник														
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Ватрушка с творогом	150	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59
	Итого	350	12,58	6,18	49,58	297,80	0,12	4,39	0,97	0,04	93,22	134,24	22,48	3,39
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1855	80,67	63,35	374,12	2356,58	9,88	34,10	128,65	8,31	657,93	1379,00	456,93	27,50
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		149,39	115,18	162,66	115,52	1176,55	81,19	1837,86	1538,89	91,38	127,69	253,85	269,61

возрастная категория 12 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
Завтрак														
12	Бутерброд с повидлом	60	3,89	4,37	0,48	112,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
26	Каши молочная рисовая	250	10,72	11,84	46,24	335,00	1,87	0,20	0,06	0,16	182,83	219,75	52,00	1,15
20	Чай с молоком	200	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	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 пшеничный или батон	50	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	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	690	20,29	20,73	103,86	741,10	3,32	23,35	0,73	0,65	480,26	497,61	101,04	7,64
Обед														
36М/С	Салат картофельный с сельдью	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
34/1	Суп из овощей с фасолью	250	7,55	4,24	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	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	865	46,11	32,32	154,18	1092,35	6,24	41,72	19,99	0,85	202,88	673,72	181,62	14,28
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	50	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	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	250	7,38	8,09	38,76	258,70	0,16	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	1805	73,78	61,14	296,80	2092,15	9,72	73,07	21,76	1,74	937,64	1366,61	319,66	23,82
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		136,63	111,16	129,04	102,56	1157,02	173,98	310,86	322,22	130,23	126,54	177,59	233,53

возрастная категория 12 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
Завтрак														
3	Бутерброд с маслом	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
54-1к-2022	Каша жидкая молочная кукурузная	250	8,81	11,35	44,54	350,66	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	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Хлеб ржаной	30	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	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	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	620	18,59	20,03	134,91	836,06	0,26	17,96	1,44	0,72	239,75	365,68	93,56	7,90
Обед														
50	Салат из отварной свеклы с маслом	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
88М	Щи из квашеной капусты с картофелем со сметаной	250	1,91	3,97	8,14	185,50	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
24	Плов с мясом	250	18,90	25,71	35,57	365,80	2,52	0,05	0,00	2,10	6,60	135,58	34,32	1,40
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
	Итого	915	32,49	37,64	125,16	989,10	2,89	38,48	5,76	2,10	134,10	474,53	154,55	11,37
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 ассортименте	150	1,92	1,92	31,36	150,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	215,80	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	1885	54,00	59,79	311,43	2040,96	3,23	76,44	7,72	2,82	413,45	871,87	270,51	25,59
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		100,00	108,71	135,40	100,05	384,05	182,00	110,29	522,22	57,42	80,73	150,28	250,88

возрастная категория 12 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
Завтрак														
1	Поджаренная (зеленый горошек)	40	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
34	Омлет с сыром	250	23,53	24,37	51,03	514,50	0,06	2,47	3,91	0,01	11,38	189,07	30,05	1,61
б/н/с ж	Чай из шиповника	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	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
	Итого	570	35,99	31,01	114,89	881,70	0,31	10,81	4,93	0,06	262,88	531,40	110,50	5,54
Обед														
94К/с ж	Салат "Мозаика"	100	2,87	6,38	10,13	109,81	0,09	11,50	25,00	2,45	21,20	68,33	25,12	0,94
98М/С Д	Суп крестьянский с крупой, на курином бульоне	250	6,10	5,62	13,58	120,00	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 80/30	110	10,76	9,94	13,71	188,05	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	180	5,05	8,34	34,05	232,15	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
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
	Итого	955	33,69	30,79	156,61	1044,01	0,70	42,09	39,83	6,05	254,33	634,67	189,76	11,16
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	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
ГП	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	350	8,13	9,62	38,58	274,00	0,16	8,00	1,37	0,25	259,90	207,28	40,30	2,29
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1875	77,81	71,42	310,08	2199,71	1,17	60,90	46,13	6,36	777,11	1373,35	340,56	18,99
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		144,09	129,85	134,82	107,83	139,64	145,00	659,00	1177,78	107,93	127,16	189,20	186,18

возрастная категория 12 лет и старше

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32	Бутерброд с джемом или повидлом	60	2,32	0,40	20,26	112,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
19	Каша жидкая молочная манная	250	8,61	11,83	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	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
	Итого	690	21,90	19,03	122,70	750,10	0,36	11,26	1,76	0,34	436,00	504,72	114,88	5,90
Обед														
42	Салат картофельный с солеными огурцами	100	1,14	5,15	3,54	110,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
5	Суп картофельный гороховый	250	7,55	7,37	20,67	147,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
311К/сс ж	Гуляш из мяса птицы 50/50	100	13,49	13,50	2,71	250,14	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
19	Рис отварной с овощами	180	4,41	7,66	33,04	266,00	3,70	0,03	0,04	0,31	4,14	80,78	28,83	0,88
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
	Итого	945	35,55	34,39	127,96	1075,06	4,28	14,90	27,22	3,30	103,52	518,84	159,67	11,38
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	150	1,92	1,92	31,36	150,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	215,80	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	1985	60,37	55,54	302,02	2040,96	4,72	46,16	29,50	3,64	579,12	1055,22	296,95	23,60
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		111,79	100,98	131,31	100,05	561,43	109,90	421,43	674,07	80,43	97,71	164,97	231,37

возрастная категория 12 лет и старше

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	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, 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
	Итого	550	34,41	26,21	151,40	935,45	0,30	18,51	84,92	3,27	351,49	497,20	104,61	8,15
Обед														
40	Салат из моркови с яблоком	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
99М/С Д	Суп из овощей со сметаной	250	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	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
24	Рагу овощное	180	11,41	10,80	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	0,88	0,00	32,81	140,00	0,80	0,01	0,01	0,16	89,25	30,80	12,00	2,44
ГП	Хлеб пшеничный	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	945	39,76	24,66	149,49	952,00	1,39	12,79	27,63	3,18	201,61	717,68	306,73	15,29
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	50	0,84	0,99	23,19	106,20	0,01	0,00	0,21	0,01	4,80	10,80	3,00	0,45
ГП	Кисломолочный продукт (Йогурт)	100	5,80	6,40	8,00	118,00	1,40	0,06	0,04	0,00	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого	350	12,24	13,79	40,59	340,20	1,49	1,06	0,25	0,05	484,80	380,80	59,00	0,77
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1845	86,41	64,65	341,48	2227,65	3,18	32,36	112,80	6,50	1037,90	1595,68	470,34	24,21
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		160,01	117,55	148,47	109,20	378,93	77,05	1611,43	1203,70	144,15	147,75	261,30	237,35

возрастная категория 12 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
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	189,00	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	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
	Итого	530	17,87	13,03	85,46	570,20	0,34	3,20	1,04	0,52	395,29	417,70	75,97	4,25
Обед														
	Салат овощной с зеленым горошком	100	1,28	6,12	16,93	76,20	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
49,5	Суп картофельный с клецками	250	8,15	8,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
267К/сс ж/380/ К/ссж	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 80/30	110	13,34	15,05	18,19	282,85	0,27	16,27	3993,00	2,14	37,33	199,95	16,83	3,86
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,41	9,80	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	75	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	955	42,88	40,44	179,46	1198,05	0,82	31,02	3995,65	2,42	216,73	854,75	320,02	18,36
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	150	1,92	1,92	31,36	150,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	3,32	1,92	60,36	272,00	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	1835	64,07	55,40	325,28	2040,25	1,21	50,22	3997,01	2,94	638,62	1290,11	410,39	26,23
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,64	100,72	141,43	100,01	144,40	119,57	57100,14	544,44	88,70	119,45	227,99	257,16

возрастная категория 12 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
Завтрак														
4	Овощи натуральные соленые	40	0,80	0,08	1,28	10,40	0,02	4,00	0,08	0,00	18,40	19,20	11,20	0,48
53	Жаркое по-домашнему	200	12,71	17,06	15,16	355,14	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
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	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
	Итого	520	24,20	23,66	75,03	702,74	0,33	15,20	3,96	0,05	320,58	495,14	115,90	6,34
Обед														
	Салат из отварной свеклы с сыром	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
	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	9,68	6,21	22,39	250,00	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, 80/40	120	11,26	11,70	13,05	224,58	0,10	2,70	40,10	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23
89	Картофель отварной	180	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
86	Напиток витаминизированный	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
	Итого	785	35,48	32,09	142,96	1123,86	17,55	3,68	41,97	2,84	133,49	529,39	160,98	9,09
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	или собственного производства в	150	1,92	1,92	31,36	150,00	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	350	2,92	2,12	51,36	215,80	0,07	20,00	0,52	0,00	39,60	31,66	22,40	6,32
			Б	Ж	У	Эн/ц	В2	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1655	62,60	57,87	269,35	2042,40	17,95	38,88	46,45	2,89	493,67	1056,19	299,28	21,75
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	2040,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		115,93	105,23	117,11	100,12	2136,79	92,57	663,57	535,19	68,57	97,80	166,27	213,24

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей возрастная категория 12 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>Mg</i>	<i>Fe</i>
<i>Итого за 12 дней</i>	835,83	728,81	3689,53	25408,48	75,23	693,39	4516,64	59,16	7977,76	15083,73	4187,22	285,46
<i>Итого за 1 дней</i>	83,58	72,88	368,95	2540,85	7,52	69,34	451,66	5,92	797,78	1508,37	418,72	28,55
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,87	4,41						1,00	1,89		
<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>	154,78	132,51	160,41	156,07	895,64	165,09	6452,34	1095,56	110,80	139,66	232,62	279,86

Примечание: ГП - готовый продукт.