

**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
26.43	Каши жидкая молочная рисовая (пишнная)	200	6.25	8.28	34.83	245.33	0.07	1.91	0.16	0.07	178.40	178.00	35.56
70	Сыр (порциями)	19	3.89	4.37	0.48	57.00	0.00	0.11	0.00	0.29	133.00	133.00	6.27
3	Масло сливочное (порциями)	6	0.05	4.29	0.07	38.82	0.00	0.00	0.06	0.02	1.44	1.80	0.00
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0.14	0.03	18.14	75.00	0.00	2.05	0.01	0.00	5.01	5.22	2.80
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	80	0.64	0.64	15.68	75.20	0.05	16.00	0.32	0.00	25.60	17.66	14.40
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
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
	<b>Итого</b>		<b>16.13</b>	<b>18.07</b>	<b>103.16</b>	<b>654.55</b>	<b>0.26</b>	<b>20.07</b>	<b>1.47</b>	<b>0.38</b>	<b>363.85</b>	<b>466.08</b>	<b>93.43</b>
<b>Обед</b>													
54	Морская капуста с яйцом	100	5.63	9.70	1.10	137.00	0.05	1.92	2.46	0.00	43.50	107.90	84.40
49.50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6.15	5.96	14.09	153.00	0.13	10.39	0.22	0.01	21.78	110.20	33.56
23	Котлеты или биточки рыбные	100	16.75	7.98	68.20	196.80	0.13	0.54	3.35	0.04	120.37	271.72	56.10
15	Соус сметанный с томатом	45	0.88	11.07	3.78	118.13	0.00	1.42	0.25	0.00	24.91	23.76	7.70
65	Картофель отварной	180	3.76	5.58	17.42	165.00	0.16	21.69	0.17	0.03	46.71	105.02	33.50
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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>42.13</b>	<b>41.00</b>	<b>172.59</b>	<b>1071.73</b>	<b>0.73</b>	<b>39.96</b>	<b>8.32</b>	<b>0.08</b>	<b>303.22</b>	<b>844.90</b>	<b>280.76</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>58.26</b>	<b>59.07</b>	<b>275.75</b>	<b>1726.28</b>	<b>0.99</b>	<b>60.03</b>	<b>9.79</b>	<b>0.46</b>	<b>667.07</b>	<b>1310.98</b>	<b>374.19</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54.00</b>	<b>55.00</b>	<b>230.00</b>	<b>1628.00</b>	<b>0.84</b>	<b>42.00</b>	<b>7.00</b>	<b>0.54</b>	<b>720.00</b>	<b>1080.00</b>	<b>180.00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>107.89</b>	<b>107.40</b>	<b>119.89</b>	<b>106.04</b>	<b>118.21</b>	<b>142.93</b>	<b>139.86</b>	<b>85.19</b>	<b>92.65</b>	<b>121.39</b>	<b>207.88</b>

**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
66.61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	12.71	17.06	15.16	270.00	0.10	8.86	2.95	0.00	62.74	170.44	36.60
3	Масло сливочное (порциями)	6	0.05	4.29	0.07	38.82	0.00	0.00	0.06	0.02	1.44	1.80	0.00
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5.53	6.06	26.62	182.00	0.07	2.34	0.01	0.05	219.10	175.10	33.70
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
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
	<b>Итого</b>		23.45	27.87	75.81	654.02	0.31	11.20	3.94	0.07	303.68	477.74	104.70
<b>Обед</b>													
59, 73	Икра свекольная	100	2.72	7.25	13.45	136.00	0.06	15.78	3.69	0.00	42.13	61.09	32.10
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2.32	4.11	20.45	120.00	0.10	7.78	0.23	0.00	24.06	78.90	26.94
14	Котлеты, биточки, инцицели куриные	120	19.61	10.02	9.47	213.00	0.06	0.00	0.54	0.03	32.88	86.94	19.61
16	Макаронные изделия отварные с овощами	210	4.54	10.61	26.42	210.00	0.06	3.40	0.66	0.00	15.89	54.63	26.59
17	Компот из сухофруктов	200	0.95	0.00	37.14	158.00	0.01	0.86	0.17	0.01	96.00	33.11	12.90
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
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
	<b>Итого</b>		38.10	32.50	154.93	1073.00	0.53	27.82	6.96	0.04	242.91	526.97	175.64
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>
	<b>Итого за день</b>		61.55	60.37	230.74	1727.02	0.84	39.02	10.90	0.11	546.59	1004.71	280.34
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		54.00	55.00	230.00	1628.00	0.84	42.00	7.00	0.54	720.00	1080.00	180.00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		113.98	109.76	100.32	106.08	100.00	92.90	155.71	20.37	75.92	93.03	155.74

**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
18	Омлет натуральный	200	16.92	17.47	4.84	242.00	0.10	1.09	0.75	0.03	167.64	307.05	26.16
70	Сыр (порциями)	19	3.89	4.37	0.48	57.00	0.00	0.11	0.00	0.29	133.00	133.00	6.27
20	Чай с молоком	200	3.74	4.19	24.10	148.00	0.05	1.74	0.00	0.04	159.01	121.12	20.40
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
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
3	Масло сливочное (порциями)	6	0.05	4.29	0.07	38.82	0.00	0.00	0.06	0.02	1.44	1.80	0.00
	<b>Итого</b>		29.76	30.78	63.45	649.02	0.29	2.94	1.73	0.38	481.49	693.37	87.23
<b>Обед</b>													
4	Овощи соленые (огурцы, помидоры)	100	0.80	0.10	1.60	13.00	0.02	5.00	0.10	0.00	23.00	24.00	14.00
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	1.62	3.89	9.20	92.00	0.04	5.97	0.21	0.00	29.88	49.50	22.63
74	Котлеты, биточки, инцицели из говядины	100	15.03	12.46	15.40	232.50	0.10	0.31	3.11	0.01	37.38	146.24	26.25
7	Пюре картофельное	180	3.76	5.58	30.00	185.26	0.16	21.69	0.16	0.03	46.71	105.02	33.49
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
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
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
	<b>Итого</b>		30.17	22.74	124.20	824.56	0.58	36.97	5.45	0.04	182.92	551.06	161.87
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>
	<b>Итого за день</b>		59.93	53.52	187.65	1473.58	0.87	39.91	7.18	0.42	664.41	1244.43	249.10
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		54.00	55.00	230.00	1628.00	0.84	42.00	7.00	0.54	720.00	1080.00	180.00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		110.98	97.31	81.59	90.51	103.57	95.02	102.57	77.78	92.28	115.23	138.39

**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	155/45	30.46	22.98	47.02	535.00	0.10	0.69	0.72	0.13	362.91	423.44	48.22
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
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2.32	0.24	20.26	91.00	0.03	0.01	0.35	0.02	6.96	20.94	4.92
57	Чай с сахаром	200	0.10	0.03	17.99	73.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.01	4.12	2.20
	<b>Итого</b>		<b>34.84</b>	<b>23.65</b>	<b>103.19</b>	<b>779.00</b>	<b>0.17</b>	<b>0.70</b>	<b>1.07</b>	<b>0.15</b>	<b>380.08</b>	<b>485.30</b>	<b>63.34</b>
<b>Обед</b>													
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1.20	4.70	7.70	78.00	0.03	9.60	2.10	0.00	32.00	30.00	13.00
5	Суп картофельный гороховый	250	5.32	2.84	22.20	131.00	0.20	5.87	0.22	0.00	31.11	89.65	36.24
29	Гуляши	100	8.59	12.76	3.01	162.00	0.01	0.93	2.25	0.00	11.34	95.99	14.01
16	Макаронные изделия отварные с овощами	210	4.54	10.61	26.42	210.00	0.06	3.40	0.66	0.00	15.89	54.63	26.59
17	Компот из сухофруктов	200	0.95	0.00	37.14	158.00	0.01	0.86	0.17	0.01	96.00	33.11	12.90
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
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
	<b>Итого</b>		<b>28.56</b>	<b>31.42</b>	<b>144.47</b>	<b>975.00</b>	<b>0.55</b>	<b>20.66</b>	<b>7.07</b>	<b>0.01</b>	<b>218.29</b>	<b>515.68</b>	<b>160.24</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>63.40</b>	<b>55.07</b>	<b>247.66</b>	<b>1754.00</b>	<b>0.72</b>	<b>21.36</b>	<b>8.14</b>	<b>0.16</b>	<b>598.37</b>	<b>1000.98</b>	<b>223.58</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54.00</b>	<b>55.00</b>	<b>230.00</b>	<b>1628.00</b>	<b>0.84</b>	<b>42.00</b>	<b>7.00</b>	<b>0.54</b>	<b>720.00</b>	<b>1080.00</b>	<b>180.00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>117.41</b>	<b>100.13</b>	<b>107.68</b>	<b>107.74</b>	<b>85.71</b>	<b>50.86</b>	<b>116.29</b>	<b>29.63</b>	<b>83.11</b>	<b>92.68</b>	<b>124.21</b>

**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	200	24.40	8.72	4.12	192.00	0.14	2.32	3.48	0.04	79.40	297.78	74.54
41	Рис отварной	185	4.55	6.76	37.05	257.77	0.02	0.00	0.23	0.02	1.70	75.84	23.64
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5.53	6.06	26.62	182.00	0.07	2.34	0.01	0.05	219.10	175.10	33.70
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
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
3	Масло сливочное (порциями)	6	0.05	4.29	0.07	38.82	0.00	0.00	0.06	0.02	1.44	1.80	0.00
	<b>Итого</b>		<b>39.69</b>	<b>26.29</b>	<b>101.82</b>	<b>833.79</b>	<b>0.37</b>	<b>4.66</b>	<b>4.70</b>	<b>0.13</b>	<b>322.04</b>	<b>680.92</b>	<b>166.28</b>

**Обед**

44	Зеленый горошек с луком репчатым	100	2.23	8.06	9.66	117.00	0.07	11.92	3.70	0.00	27.76	59.12	34.44
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2.72	2.76	22.60	122.00	0.11	8.25	0.29	0.00	16.36	64.90	24.09
19	Капуста тушеная с мясом	268	14.67	16.85	19.93	278.80	0.08	38.09	4.92	0.06	136.34	165.51	61.70
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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>28.58</b>	<b>28.38</b>	<b>120.19</b>	<b>819.60</b>	<b>0.52</b>	<b>62.26</b>	<b>10.78</b>	<b>0.06</b>	<b>226.41</b>	<b>515.83</b>	<b>185.73</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>68.27</b>	<b>54.67</b>	<b>222.01</b>	<b>1653.39</b>	<b>0.89</b>	<b>66.92</b>	<b>15.48</b>	<b>0.19</b>	<b>548.45</b>	<b>1196.75</b>	<b>352.01</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54.00</b>	<b>55.00</b>	<b>230.00</b>	<b>1628.00</b>	<b>0.84</b>	<b>42.00</b>	<b>7.00</b>	<b>0.54</b>	<b>720.00</b>	<b>1080.00</b>	<b>180.00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>126.43</b>	<b>99.40</b>	<b>96.53</b>	<b>101.56</b>	<b>105.95</b>	<b>159.33</b>	<b>221.14</b>	<b>35.19</b>	<b>76.17</b>	<b>110.81</b>	<b>195.56</b>

**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
34	Плов с мясом птицы	200	15.69	16.25	34.02	343.00	0.04	1.65	2.61	0.01	7.59	126.07	30.05
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0.14	0.03	18.14	75.00	0.00	2.05	0.01	0.00	5.01	5.22	2.80
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

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
3	Масло сливочное (порциями)	6	0.05	4.29	0.07	38.82	0.00	0.00	0.06	0.02	1.44	1.80	0.00
	<i>Итого</i>		21.04	21.03	86.19	620.02	0.18	3.70	3.60	0.03	34.44	263.49	67.25
<b>Обед</b>													
1	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	2.95	0.20	5.47	36.67	0.07	10.00	0.15	0.00	20.00	61.38	20.58
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2.32	4.11	20.45	120.00	0.10	7.78	0.23	0.00	24.06	78.90	26.94
80	Картофельная запеканка с мясом	200	17.63	16.71	2.22	230.00	0.04	0.27	0.39	0.05	24.71	134.54	22.26
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
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
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
	<i>Итого</i>		31.86	21.73	96.14	688.47	0.47	22.05	2.64	0.05	114.72	501.12	135.28
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>
	<i>Итого за день</i>		52.90	42.76	182.33	1308.49	0.65	25.75	6.24	0.08	149.16	764.61	202.53
	<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
	<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>		97.96	77.75	79.27	80.37	77.38	61.31	89.14	14.81	20.72	70.80	112.52

**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
26.43	Каша жидкая молочная рисовая (пишущая)	200	6.25	8.28	34.83	245.33	0.07	1.91	0.16	0.07	178.40	178.00	35.56
38	Яйцо отварное	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03	0.00	0.24	0.10	22.00	76.80	4.80
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5.53	6.06	26.62	182.00	0.07	2.34	0.01	0.05	219.10	175.10	33.70
70	Сыр (порциями)	19	3.89	4.37	0.48	57.00	0.00	0.11	0.00	0.29	133.00	133.00	6.27
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
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
ГП	Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	0.64	0.64	15.68	75.20	0.05	16.00	0.32	0.00	25.60	17.66	14.40
	<b>Итого</b>		26.55	24.41	111.85	785.73	0.36	20.36	1.65	0.51	598.50	710.96	129.13
<b>Обед</b>													
67	Сельдь (порциями)	100	17.00	8.50	0.00	145.00	0.02	0.00	1.10	0.00	80.00	270.00	40.00
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	255	1.91	3.97	8.14	85.00	0.05	18.65	0.20	0.00	39.42	51.56	22.63
66.61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	12.71	17.06	15.16	270.00	0.10	8.86	2.95	0.00	62.74	170.44	36.60
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
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
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
36	Булочка домашняя	110	9.43	11.46	57.03	394.63	0.17	0.41	1.27	0.00	51.48	96.69	14.11
	<b>Итого</b>		50.01	41.70	148.33	1196.43	0.60	31.92	7.39	0.00	279.59	814.99	178.84
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>
	<b>Итого за день</b>		76.56	66.11	260.18	1982.16	0.96	52.28	9.04	0.51	878.09	1525.95	307.97
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		54.00	55.00	230.00	1628.00	0.84	42.00	7.00	0.54	720.00	1080.00	180.00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		141.78	120.20	113.12	121.75	114.64	124.48	129.14	94.44	121.96	141.29	171.09

**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
47	Курица в соусе с томатом	120	18.33	22.62	5.05	256.68	0.06	3.71	0.64	0.01	36.06	93.65	25.14
24	Каши гречневая рассыпчатая	210	11.98	8.19	54.14	336.00	0.14	0.00	0.66	0.03	35.73	287.25	190.25
15	Соус сметанный с томатом	45	0.88	11.07	3.78	118.13	0.00	1.42	0.25	0.00	24.91	23.76	7.70
57	Чай с сахаром	200	0.10	0.03	17.99	73.00	0.00	0.00	0.00	0.00	3.01	4.12	2.20
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
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
	<b>Итого</b>		<b>36.45</b>	<b>42.37</b>	<b>114.92</b>	<b>947.01</b>	<b>0.34</b>	<b>5.13</b>	<b>2.47</b>	<b>0.04</b>	<b>120.11</b>	<b>539.18</b>	<b>259.69</b>
<b>Обед</b>													
54	Морская капуста с яйцом	100	2.23	8.06	9.66	117.00	0.07	11.92	3.70	0.00	27.76	59.12	34.44
45	Суп-лапша домашняя	250	2.76	3.12	16.35	102.00	0.04	0.75	0.37	0.00	13.13	38.64	8.88
74	Котлеты, биточки, шницели из говядины	100	15.03	12.46	15.40	232.50	0.10	0.31	3.11	0.01	37.38	146.24	26.25
71	Капуста тушеная	180	3.64	5.54	10.89	117.60	0.04	30.48	2.14	0.00	99.04	70.37	35.83
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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>32.62</b>	<b>29.89</b>	<b>120.30</b>	<b>870.90</b>	<b>0.51</b>	<b>47.46</b>	<b>11.19</b>	<b>0.01</b>	<b>223.26</b>	<b>540.67</b>	<b>170.90</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>69.07</b>	<b>72.26</b>	<b>235.22</b>	<b>1817.91</b>	<b>0.85</b>	<b>52.59</b>	<b>13.66</b>	<b>0.05</b>	<b>343.37</b>	<b>1079.85</b>	<b>430.59</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54.00</b>	<b>55.00</b>	<b>230.00</b>	<b>1628.00</b>	<b>0.84</b>	<b>42.00</b>	<b>7.00</b>	<b>0.54</b>	<b>720.00</b>	<b>1080.00</b>	<b>180.00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>127.91</b>	<b>131.38</b>	<b>102.27</b>	<b>111.67</b>	<b>101.19</b>	<b>125.21</b>	<b>195.14</b>	<b>9.26</b>	<b>47.69</b>	<b>99.99</b>	<b>239.22</b>



**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	6.85	7.47	20.33	174.67	0.09	1.21	0.23	0.05	227.53	182.65	28.69
70	Сыр (порциями)	19	3.89	4.37	0.48	57.00	0.00	0.11	0.00	0.29	133.00	133.00	6.27
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
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
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	4.65	13.00	14.65	190.00	0.04	0.20	1.90	0.02	40.85	72.40	20.30
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0.14	0.03	18.14	75.00	0.00	2.05	0.01	0.00	5.01	5.22	2.80
	<b>Итого</b>		<b>20.69</b>	<b>25.33</b>	<b>87.56</b>	<b>659.87</b>	<b>0.27</b>	<b>3.57</b>	<b>3.06</b>	<b>0.36</b>	<b>426.79</b>	<b>523.67</b>	<b>92.46</b>
<b>Обед</b>													
4	Овощи соленые (огурцы, помидоры)	100	0.80	0.10	1.60	13.00	0.02	5.00	0.10	0.00	23.00	24.00	14.00
49.50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6.15	5.96	14.09	153.00	0.13	10.39	0.22	0.01	21.78	110.20	33.56
23	Котлеты или биточки рыбные	100	16.75	7.98	68.20	196.80	0.13	0.54	3.35	0.04	120.37	271.72	56.10
65	Картофель отварной	180	3.76	5.58	17.42	165.00	0.16	21.69	0.17	0.03	46.71	105.02	33.50
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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>36.42</b>	<b>20.33</b>	<b>169.31</b>	<b>829.60</b>	<b>0.70</b>	<b>41.62</b>	<b>5.71</b>	<b>0.08</b>	<b>257.81</b>	<b>737.24</b>	<b>202.66</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>57.11</b>	<b>45.66</b>	<b>256.87</b>	<b>1489.47</b>	<b>0.97</b>	<b>45.19</b>	<b>8.77</b>	<b>0.44</b>	<b>684.60</b>	<b>1260.91</b>	<b>295.12</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54.00</b>	<b>55.00</b>	<b>230.00</b>	<b>1628.00</b>	<b>0.84</b>	<b>42.00</b>	<b>7.00</b>	<b>0.54</b>	<b>720.00</b>	<b>1080.00</b>	<b>180.00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>105.76</b>	<b>83.02</b>	<b>111.68</b>	<b>91.49</b>	<b>115.48</b>	<b>107.60</b>	<b>125.29</b>	<b>81.48</b>	<b>95.08</b>	<b>116.75</b>	<b>163.96</b>

**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

**Завтрак**

31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	155/45	30.46	22.98	47.02	535.00	0.10	0.69	0.72	0.13	362.91	423.44	48.22
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
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2.32	0.24	20.26	91.00	0.03	0.01	0.35	0.02	6.96	20.94	4.92
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5.53	6.06	26.62	182.00	0.07	2.34	0.01	0.05	219.10	175.10	33.70
	<b>Итого</b>		40.27	29.68	111.82	888.00	0.24	3.04	1.08	0.20	596.17	656.28	94.84

**Обед**

54	Морская капуста с яйцом	100	5.63	9.70	1.10	137.00	0.05	1.92	2.46	0.00	43.50	107.90	84.40
28	Рассольник ленинградский со сметаной	255	2.32	4.11	20.45	120.00	0.10	7.78	0.23	0.00	24.06	78.90	26.94
12	Тефтели	100	11.94	14.39	12.00	225.00	0.06	3.01	4.49	0.00	15.01	122.30	22.80
16	Макаронные изделия отварные с овощами	210	4.54	10.61	26.42	210.00	0.06	3.40	0.66	0.00	15.89	54.63	26.59
17	Компот из сухофруктов	200	0.95	0.00	37.14	158.00	0.01	0.86	0.17	0.01	96.00	33.11	12.90
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
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
	<b>Итого</b>		33.34	39.32	145.11	1086.00	0.52	16.97	9.68	0.01	226.41	609.14	231.13
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>
	<b>Итого за день</b>		73.61	69.00	256.93	1974.00	0.76	20.01	10.76	0.21	822.58	1265.42	325.97
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		54.00	55.00	230.00	1628.00	0.84	42.00	7.00	0.54	720.00	1080.00	180.00
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		136.31	125.45	111.71	121.25	90.48	47.64	153.71	38.89	114.25	117.17	181.09

**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14

**Завтрак**

81	Макаронные изделия, запеченные с сыром	200	8.98	7.03	38.05	251.71	0.06	0.03	1.18	0.04	63.41	83.91	13.65
----	--	-----	------	------	-------	--------	------	------	------	------	-------	-------	-------



**возрастная категория 5-11 класс**

**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
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Завтрак</b>													
26.43	Каша жидкая молочная рисовая (пшениная)	200	6.25	8.28	34.83	245.33	0.07	1.91	0.16	0.07	178.40	178.00	35.56
20	Чай с молоком	200	3.74	4.19	24.10	148.00	0.05	1.74	0.00	0.04	159.01	121.12	20.40
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
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
3	Масло сливочное (порциями)	6	0.05	4.29	0.07	38.82	0.00	0.00	0.06	0.02	1.44	1.80	0.00
70	Сыр (порциями)	19	3.89	4.37	0.48	57.00	0.00	0.11	0.00	0.29	133.00	133.00	6.27
	<b>Итого</b>		<b>19.09</b>	<b>21.59</b>	<b>93.44</b>	<b>652.35</b>	<b>0.26</b>	<b>3.76</b>	<b>1.14</b>	<b>0.42</b>	<b>492.25</b>	<b>564.32</b>	<b>96.63</b>
<b>Обед</b>													
79	Салат из отварной свеклы с сыром	100	2.65	8.69	8.73	124.55	0.02	7.95	3.31	0.00	80.09	68.16	24.75
5	Суп картофельный гороховый	250	5.32	2.84	22.20	131.00	0.20	5.87	0.22	0.00	31.11	89.65	36.24
19	Капуста тушеная с мясом	268	14.67	16.85	19.93	278.80	0.08	38.09	4.92	0.06	136.34	165.51	61.70
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
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
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
	<b>Итого</b>		<b>31.60</b>	<b>29.09</b>	<b>118.86</b>	<b>836.15</b>	<b>0.56</b>	<b>55.91</b>	<b>10.32</b>	<b>0.06</b>	<b>293.49</b>	<b>549.62</b>	<b>188.19</b>
			<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	<b>Эн/ц</b>	<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>Е</b>	<b>А</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Мg</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50.69</b>	<b>50.68</b>	<b>212.30</b>	<b>1488.50</b>	<b>0.82</b>	<b>59.67</b>	<b>11.46</b>	<b>0.48</b>	<b>785.74</b>	<b>1113.94</b>	<b>284.82</b>
	<b>Суточная потребность (60 %)</b>		<b>54.00</b>	<b>55.00</b>	<b>230.00</b>	<b>1628.00</b>	<b>0.84</b>	<b>42.00</b>	<b>7.00</b>	<b>0.54</b>	<b>720.00</b>	<b>1080.00</b>	<b>180.00</b>
	<b>Процент удовлетворения суточной потребности</b>		<b>56.35</b>	<b>92.15</b>	<b>92.30</b>	<b>91.43</b>	<b>97.62</b>	<b>142.07</b>	<b>163.71</b>	<b>88.89</b>	<b>109.13</b>	<b>103.14</b>	<b>158.23</b>

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей возрастная категория 5-11 класс</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>Итого за 12 дней</i>	638.45	586.41	2385.31	17086.31	8.68	456.98	105.18	3.03	6539.27	12003.92	3123.69
<i>Итого за 1 дней</i>	63.85	58.64	238.53	1708.63	0.87	45.70	10.52	0.30	653.93	1200.39	312.37
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1.00	0.92	3.74						1.00	1.84	
<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
<i>Процент удовлетворения суточной потребности</i>	118.23	106.62	103.71	104.95	103.29	108.80	150.26	56.11	90.82	111.15	173.54

*Примечание: ГП - готовый продукт.*

)
<b>Fe</b>
<b>15</b>
0.43
0.16
0.00
0.49
3.52
1.16
1.76
7.52
8.44
1.34
1.09
0.27
1.20
2.80
3.30
1.16
19.60
<b>Fe</b>
27.12
10.20
265.88

)
<b>Fe</b>
<b>15</b>
2.34
0.00
0.60
1.16
1.76
5.86
1.90
1.02
1.76
0.97
2.63
3.30
1.16
12.74
<b>Fe</b>
18.60
10.20
182.35


)
<b>Fe</b>
<b>15</b>

3.06
0.16
0.54
1.16
1.76
0.00
6.68

0.60
1.05
1.29
1.20
2.80
3.30
1.16
11.40
<b>Fe</b>
18.08
10.20
177.25




)
<b>Fe</b>
<b>15</b>

<i>1.13</i>
<i>1.16</i>
<i>0.41</i>
<i>0.46</i>
<i>3.16</i>

<i>0.80</i>
<i>2.04</i>
<i>1.40</i>
<i>0.97</i>
<i>2.63</i>
<i>3.30</i>
<i>1.16</i>
<i>12.30</i>
<b>Fe</b>
<i>15.46</i>
<i>10.20</i>
<i>151.57</i>


)
<b>Fe</b>
<b>15</b>

1.60
0.64
0.60
1.16
1.76
0.00
5.76

0.92
0.99
2.51
2.80
3.30
1.16
11.68
<b>Fe</b>
17.44
10.20
170.98

)
<b>Fe</b>
<b>15</b>

1.61
0.49
1.16

<i>1.76</i>
<i>0.00</i>
<i>5.02</i>

<i>0.68</i>
<i>1.02</i>
<i>1.08</i>
<i>2.80</i>
<i>3.30</i>
<i>1.16</i>
<i>10.04</i>
<b><i>Fe</i></b>
<i>15.06</i>
<i>10.20</i>
<i>147.65</i>


)
<b>Fe</b>
<b>15</b>

0.43
1.00

0.60
0.16
1.16
1.76

3.52
8.63

1.10
------

0.81
2.34
2.80
3.30
1.16
0.91
12.42

<b>Fe</b>
21.05

10.20
-------

206.37
--------

)
<b>Fe</b>
<b>15</b>
1.67
6.48
0.27
0.46
1.16
1.76
11.80
0.92
0.51
1.29
1.37
2.80
3.30
1.16
11.35
<b>Fe</b>
23.15
10.20
226.96


)
<b>Fe</b>
<b>15</b>

0.36
0.16
1.16
1.76

0.45
0.49
4.38

0.60
------

1.34
------

1.09
1.20
2.80
3.30
1.16
11.49

<b>Fe</b>
15.87

10.20
-------

155.59
--------


)
<b>Fe</b>
<b>15</b>

1.13
1.16

0.41
0.60
3.30

8.44
1.02
1.05

0.97
2.63
3.30
1.16
18.57

<b>Fe</b>
21.87
10.20
214.41

)
<b>Fe</b>
<b>15</b>

1.03
------

<i>0.60</i>
<i>1.16</i>
<i>1.76</i>
<i>0.00</i>
<i>0.45</i>
<i>5.00</i>
<i>0.68</i>
<i>1.01</i>
<i>1.53</i>
<i>2.80</i>
<i>3.30</i>
<i>1.16</i>
<i>10.48</i>




)
<b>Fe</b>
<b>15</b>

0.43
0.54
1.16
1.76
0.00
0.16
4.05

1.56
2.04
2.51
2.80
3.30
1.16
13.37
<b>Fe</b>
17.42
10.20
170.78

)
<b><i>Fe</i></b>
<i>196.06</i>
<i>19.61</i>
<i>10.20</i>
<i>192.22</i>

3400	22.667
100	0.6667
1000	6.6667
200	1.3333
500	3.3333
500	3.3333
200	1.3333
150	1
100	0.6667
6187	41.247
1150	7.6667

74	88.8
74	88.8
18	21.6
24	28.8
10	12
124	148.8
6	7.2
100	120
100	120

78	93.6
96	115.2
31	37.2
8	9.6
	0
4	4.8
11	13.2
14	16.8
45	54
55	66
100	120

119	54.923
	0

	0
200	92.308
200	92.308
200	92.308
200	92.308
25	11.538
12	5.5385
15	6.9231
30	13.846
5	2.3077
75	34.615
250	115.38
325	150

104	99.273
6	5.7273
9	8.5909
9	8.5909
5	4.7727
4	3.8182
4	3.8182
4	3.8182
4	3.8182
110	105

92	97
79	83
193	203
7	7
200	210
3	3
0.6	1
1.3	2
	0
4	7
4	7
25	45

87	104.4
107	128.4
5	6
10	12
8	9.6
2	2.4
50	60
50	60
100	120
150	175
70	81.667
100	116.67
39	45.5
100	116.67

33	16.5
198	99
95	47.5
5	2.5
100	50

138	184
20	26.667
9	12
1	1.3333
1.5	2
	0

120	99.387
45	37.27
165	136.66
2	1.6564
160	132.52
3	2.4847
163	135

92	160
92	160

160	120
-----	-----

92	160
92	160
12	20.87
6	10.435
7	12.174
14	24.348
2	3.4783

160	120
160	120
160	120
21	15.75
10	7.5
12	9
24	18
4	3

54	66.6
324	399.6
7	8.6333
150	185

99	127.29
6	7.7143
9	11.571
9	11.571
5	6.4286
4	5.1429
4	5.1429
4	5.1429
105	135
20	25.714

97	64.667
120	80
22	14.667
29	19.333
12	8
	0
7	4.6667
120	80
120	80

180	154.29				
180	154.29				
180	154.29				
180	154.29				
33	28.286				
32	27.429				
7	6				
210	180	77	79	335	2359

52.88    50    211.5    1507.5