

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

сезон весенний														
возрастная категория 6-10 лет														
День 1														
№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша жидкая молочная пшениая	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
70	Сыр (порциями)	15	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
30	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	5,76	5,76	31,36	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	505,00	17,99	17,78	107,57	576,73	0,34	2,49	1,08	1,06	379,95	452,10	116,31	13,91
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,57	3,26	6,67	69,70	0,04	15,29	0,16	0,00	32,32	42,28	18,56	0,66
234М/с	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 70/30	100	9,47	8,85	12,21	167,00	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	100	2,51	3,72	20,00	82,34	0,11	14,46	0,11	0,02	31,14	70,01	22,33	0,80
17	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	750,00	20,91	19,84	99,91	633,52	0,45	36,57	15,36	4,68	172,62	452,14	145,79	6,82
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.	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого		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		46,28	45,71	246,24	1468,95	0,90	47,06	17,48	5,98	807,07	1099,52	299,10	22,63
	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		100,61	97,25	133,11	104,18	124,40	130,73	291,34	1422,62	122,28	111,06	199,40	314,36

возрастная категория 6-10 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71М	Подгарнировка из свежих овощей(огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40	0,00	0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
269М/3 3 М1	Котлеты ,биточки особые (свино-говяжьи)с соусом томатно/сметанным 70/30	100	11,92	13,36	12,60	218,83	0,17	1,38	7,50	1,62	17,10	128,29	22,31	1,94
302М/с сж	Рис отварной	120	2,95	4,38	24,03	167,20	0,05	0,00	14,93	0,27	6,09	87,64	28,84	0,59
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	83,20	0,10	0,00	0,92	0,00	13,20	93,60	26,40	1,76
	Итого	500,00	24,72	24,08	86,63	685,43	0,42	5,12	23,36	1,96	262,43	509,03	118,05	5,57
Обед														
61	Салат из моркови с зеленым горошком	60	1,14	5,15	3,54	61,12	0,04	2,76	0,00	2,75	11,22	27,03	16,20	0,36
98М/сс ж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	4,88	4,50	10,86	96,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
311К/с сж	Гуляш из мяса птицы (грудка), 45/45	90	12,14	3,33	2,44	88,99	0,08	2,24	25,09	0,24	11,10	95,08	12,90	0,84
11	Макаронные изделия отварные	100	5,66	4,29	36,09	205,76	0,09		20,00	0,82	13,06	46,40	8,30	0,85
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,45	0,50	22,40	100,00	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	Итого	735,00	31,40	18,60	126,87	796,27	0,50	13,44	46,68	3,82	160,33	446,86	120,54	8,97
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	80	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого		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		59,04	44,80	264,87	1645,70	0,99	38,56	70,56	5,78	462,36	987,55	260,99	20,86
	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		128,35	95,32	143,17	116,72	136,94	107,11	1176,00	1376,19	70,05	99,75	173,99	289,72

возрастная категория 6-10 лет

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	7,43	8,70	32,66	241,00	1,96	0,09	0,07	0,47	186,66	161,27	26,27	0,41
30	Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
32	Бутерброд с джемом или повидлом	38	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	605,00	13,15	9,83	94,36	523,90	2,13	9,15	1,33	0,69	221,62	264,61	60,79	4,53
Обед														
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,50	5,69	5,44	81,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,33	3,19	7,54	75,44	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
245 М	Бефстроганов из отварной говядины 45/45	90	21,40	16,50	1,16	242,00	0,30	21,06	1,19	10,13	27,42	375,36	22,42	8,20
24	Каша гречневая рассыпчатая	100	7,61	5,20	34,37	213,33	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	740	38,71	31,91	102,81	851,97	0,67	36,03	3,56	10,16	151,88	892,07	290,54	22,11
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	Булочка домашняя	80	6,58	9,97	40,16	294,00	0,11	0,30	0,93	0,07	39,72	70,18	10,06	0,61
	Итого		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		64,04	58,11	246,73	1785,87	2,99	46,48	5,82	10,96	653,22	1406,86	389,39	27,37
	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		139,21	123,64	133,37	126,66	415,00	129,11	97,00	2609,52	98,97	142,11	259,59	380,14

возрастная категория 6-10 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
сж/32 6М	Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным, 170/30	200	22,69	19,83	58,40	507,54	0,11	2,51	83,68	3,27	302,54	345,02	53,61	1,25
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	490,00	26,71	22,16	115,24	722,74	0,23	18,51	84,58	3,27	339,34	425,30	86,71	6,33
Обед														
49М/сс ж	Салат витаминный	60	1,08	5,23	9,36	90,20	0,04	41,34	0,55	2,32	10,83	21,37	12,70	0,78
5	Суп картофельный гороховый	200	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
12	Тефтели	80	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
11	Макаронные изделия отварные	100	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	725	28,40	23,57	143,54	904,57	0,55	50,28	17,72	3,16	163,13	437,15	127,93	9,84
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		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		67,69	51,91	308,36	1925,11	0,90	73,18	103,27	6,47	595,69	996,69	237,12	19,56
	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		147,15	110,45	166,68	136,53	125,28	203,28	1721,17	1540,48	90,26	100,68	158,08	271,67

возрастная категория 6-10 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
22К	Подгарнировка из зеленого горошка	20	0,62	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00		0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
101	Омлет с сыром	133	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
	Бутерброд с маслом сливочным	43	3,88	7,55	24,73	182,00	0,00	0,05	0,04	0,65	12,40	35,50	7,00	0,57
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	416	14,70	19,33	89,65	613,00	0,13	4,39	0,24	0,76	240,42	302,89	68,07	2,41
Обед														
59, 73	Икра свекольная	60	1,63	4,35	8,07	81,60	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14
28	Рассольник ленинградский со сметаной	205	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
294М/3 30М/сс ж	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным, 60/30	90	10,24	10,64	11,86	185,07	0,10	2,70	40,10	1,36	20,26	96,09	17,62	1,23
7	Пюре картофельное	100	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
77	Напиток из плодов шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	740	23,99	25,88	119,06	808,42	0,56	91,69	84,78	1,58	145,34	477,27	142,66	8,48
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	30	1,50	1,41	22,50	109,80	0,03	0,00	0,72	0,00	3,30	15,00	2,70	0,24
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого		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		41,87	46,90	267,07	1686,12	0,77	103,08	86,06	2,54	401,26	795,44	219,73	12,77
	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		91,02	99,79	144,36	119,58	106,67	286,33	1434,33	604,76	60,80	80,35	146,49	177,36

возрастная категория 6-10 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
34	Плов с мясом птицы	200	15,69	16,25	34,02	343,00	0,04	1,65	2,61	0,01	7,59	126,07	30,05	1,61
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
3	Масло сливочное (порциями)	6	0,05	4,29	0,07	38,82	0,00	0,00	0,06	0,02	1,44	1,80	0,00	0,00
	Итого		21,75	21,70	84,53	623,22	0,20	3,70	3,91	0,03	37,53	288,73	75,15	5,39
Обед														
1	Кукуруза отварная	60	1,77	0,12	3,28	22,00	0,04	6,00	0,09	0,00	12,00	36,83	12,35	0,41
60	Суп с рыбными консервами	205	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
80	Картофельная запеканка с мясом	200	17,63	16,71	2,22	230,00	0,04	0,27	0,39	0,05	24,71	134,54	22,26	1,08
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого		27,89	22,05	68,99	584,20	0,30	16,24	2,12	0,05	104,14	390,51	107,54	8,63
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	80	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого		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		52,56	45,87	204,88	1371,42	0,57	39,94	6,55	0,08	181,27	710,90	205,09	20,34
	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		114,26	97,60	110,75	97,26	79,31	110,94	109,17	19,05	27,47	71,81	136,73	282,50

возрастная категория 6-10 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Каша жидкая молочная рисовая	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
35	Бутерброд с маслом сливочным	43	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	533	11,67	12,98	85,33	522,53	0,21	18,01	1,06	0,10	323,80	381,68	77,61	6,21
Обед														
7	Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	60	1,69	6,50	5,89	88,80	7,52	0,05	0,00	0,05	21,84	39,02	16,19	0,81
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
66,61	Жаркое по-домашнему (азу)	200	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	750	23,18	28,86	83,48	684,00	7,85	31,56	4,58	0,05	161,55	430,66	125,72	10,05
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.	70	0,28	0,28	6,86	32,90	0,05	7,00	0,32	0,20	11,20	0,28	6,30	1,54
	Итого		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		42,98	51,46	207,39	1480,53	8,22	57,57	7,01	0,40	745,25	1019,62	243,63	18,55
	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		93,43	109,49	112,10	105,00	1141,67	159,92	116,83	94,05	112,92	102,99	162,42	257,64

возрастная категория 6-10 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,14	0,02	0,38	2,20	0,01	1,40		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
73	Макаронные изделия, запеченные с сыром	160	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82
32	Бутерброд с джемом или повидлом	42	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	482	18,15	12,52	94,14	560,57	0,25	3,77	1,88	0,12	291,98	346,07	72,84	3,61
Обед														
94К/сс ж	Салат "Мозайка"	60	1,72	3,83	6,08	65,88	0,05	6,90	1,47	15,00	12,72	41,00	15,07	0,57
40	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,72	2,76	22,60	122,00	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99
30М/сс ж	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 70/30	100	9,72	10,65	7,81	166,44	0,07	1,84	22,00	0,42	20,14	103,68	16,53	1,57
89	Рис отварной	100	2,59	7,67	18,05	166,00	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57
17	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80		1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	745	23,40	26,10	110,95	788,00	0,43	20,11	25,25	16,52	108,61	446,40	139,76	7,67
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	80	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого		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		44,47	40,74	256,45	1512,57	0,75	43,88	27,65	16,64	440,19	824,13	235,00	17,60
	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		96,67	86,68	138,62	107,27	103,89	121,89	460,83	3961,90	66,70	83,25	156,67	244,44

возрастная категория 6-10 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
1	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
30	Чай с сахаром и лимоном 200/7	207	0,14	0,03	16,15	67,00	0,00	2,05	0,01	0,00	4,95	5,22	2,80	0,49
	Бутерброд с красной икрой и маслом	32	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	499	11,69	9,13	89,67	495,33	0,19	3,97	1,10	0,09	202,16	281,06	63,78	3,01
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 200/20	220	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
234М/с	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	9,47	8,85	12,21	167,00	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	100	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	765	26,97	24,54	115,21	792,26	0,59	42,10	15,67	3,60	159,65	539,87	158,96	10,02
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	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		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		50,90	47,46	245,47	1627,79	2,27	47,13	17,02	3,74	846,61	1201,73	281,74	13,80
	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		110,65	100,98	132,69	115,45	314,58	130,92	283,67	890,48	128,27	121,39	187,83	191,67

возрастная категория 6-10 лет

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным 170/20	190	9,75	6,72	69,31	367,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого	550	13,47	7,97	119,42	599,20	0,24	16,69	1,62	0,13	403,31	522,12	85,32	6,79
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
28	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
267К/с сж/38 0/К/сс ж	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 60/30	90	12,01	11,29	13,64	205,07	0,27	16,27	3993,00	2,14	37,33	199,95	16,83	3,86
24	Каша гречневая рассыпчатая	100	11,41	7,80	51,56	320,00	0,13	0,00	0,63	0,03	34,03	273,57	181,19	6,17
86	Напиток витаминизированный	200	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	740	33,60	31,15	157,31	1043,59	0,72	37,21	3995,22	5,23	225,86	770,54	297,01	17,20
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	80	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого		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		50,39	41,04	337,09	1862,99	1,01	69,90	3997,16	5,36	655,77	1310,32	396,73	27,61
	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		109,54	87,32	182,21	132,13	140,42	194,17	#####	1276,19	99,36	132,36	264,49	383,47

возрастная категория 6-10 лет

День 11

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
71М	Подгарнировка из овощей свежих (огурцы)	20	0,22	0,04	0,76	4,80	0,01	5,00		0,14	2,80	5,20	4,00	0,18
288М/с сжс/33 1М	Куры отварные с соусом сметанным с томатом, 60/30	90	16,72	17,91	2,58	238,96	0,10	3,72	83,70	0,39	23,19	149,44	19,46	1,53
11	Макаронные изделия отварные	100	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
б/н/сс ж	Чай из шиповника	200	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
	Итого	470	20,56	19,17	37,45	410,96	0,25	24,72	84,60	0,53	63,44	249,20	58,36	6,91
Обед														
66М/сс ж	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
161К/3 63К/сс ж	Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатным, 150/30	180	14,89	12,94	27,89	287,99	0,23	29,55	14,80	0,58	34,84	212,03	50,84	3,26
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	730	24,15	18,23	101,54	665,91	0,49	43,22	16,44	0,81	120,17	464,49	144,81	10,90
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	80	1,92	1,92	31,36	98,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52
	Итого		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		47,63	39,52	190,35	1240,87	0,81	87,94	101,56	1,34	223,21	745,35	225,57	24,13
	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		103,54	84,09	102,89	88,00	112,64	244,28	1692,67	319,05	33,82	75,29	150,38	335,14

возрастная категория 6-10 лет

День 12

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (пищевая)	200	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
20	Чай с молоком	200	3,74	4,19	22,11	140,00	0,05	1,74	0,00	0,04	158,95	121,12	20,40	0,54
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	25	2,00	0,38	9,48	52,00	0,07	0,00	0,58	0,00	8,25	58,50	16,50	1,10
38	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,24	0,10	22,00	76,80	4,80	1,00
70	Сыр (порциями)	15	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
	Итого		19,75	21,10	76,04	585,33	0,24	3,75	0,98	0,24	476,20	557,82	86,21	3,77
Обед														
82	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,65	8,69	8,73	124,55	0,02	7,95	3,31	0,00	80,09	68,16	24,75	1,56
5	Суп картофельный гороховый	200	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
19	Капуста тушеная с мясом	200	14,68	16,85	19,93	278,70	0,08	38,09	4,92	0,06	136,34	165,51	61,70	2,51
25	Сок	200	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого		29,52	29,71	105,15	774,45	0,48	55,91	9,88	0,06	285,09	492,96	172,99	12,20
Полдник														
57	Чай с сахаром	200	0,10	0,03	16,00	65,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,95	4,12	2,20	0,46
ГП	Ватрушка с творогом	100	11,58	5,98	29,58	232,00	0,10	0,39	0,77	0,04	79,22	120,24	14,48	0,59
	Итого		11,68	6,01	45,58	297,00	0,10	0,39	0,77	0,04	82,17	124,36	16,68	1,05
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		60,95	56,82	226,77	1656,78	0,82	60,05	11,63	0,34	843,46	1175,14	275,88	17,02
	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		132,50	120,89	122,58	117,50	113,61	166,81	193,83	79,76	127,80	118,70	183,92	236,39

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

Примечание: ГП - готовый продукт.