

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

сезон весенний

возрастная категория 11 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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша жидкая молочная пшеница	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
70	Сыр (порциями)	20	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
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	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
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	17,64	15,85	111,80	677,06	0,26	20,07	1,41	0,36	362,41	464,28	93,43	7,52
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	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	240	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 80/30	110	10,42	9,74	13,43	183,70	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
7	Пюре картофельное	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
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	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	26,03	24,56	129,39	861,24	0,59	47,16	15,89	4,69	203,69	553,09	176,23	8,54
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		43,67	40,41	241,19	1538,30	0,85	67,23	17,30	5,05	566,10	1017,37	269,66	16,06
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		80,87	73,46	104,86	94,49	101,55	160,07	247,14	935,19	78,63	94,20	149,81	157,45

возрастная категория 11 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														
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 80/30	110	13,11	14,70	13,86	240,71	0,17	1,38	7,50	1,62	17,10	128,29	22,31	1,94
302М/с сж	Рис отварной	150	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
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	27,63	26,72	102,87	789,11	0,41	5,12	8,62	1,71	261,32	501,28	112,38	6,08
Обед														
61	Салат из моркови с зеленым горошком	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
98 М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	230	6,10	5,62	13,58	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
311К/с сж	Гуляш из мяса птицы (грудка), 50/50	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
11	Макаронные изделия отварные	150	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	0,95	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	895	35,30	19,27	141,06	879,76	0,56	13,64	47,16	3,82	187,39	492,82	134,74	10,16
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		62,93	45,99	243,93	1668,87	0,97	18,76	55,78	5,53	448,71	994,10	247,12	16,24
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		116,54	83,61	106,06	102,51	115,48	44,67	796,86	1024,07	62,32	92,05	137,29	159,22

возрастная категория 11 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														
9	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	9,29	10,88	40,83	301,25	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	45	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	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	682	17,19	11,89	118,06	655,35	2,18	9,15	1,67	0,69	230,17	318,11	74,69	5,77
Обед														
	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	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	240	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
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
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
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	905	47,27	36,42	135,49	1063,69	0,75	36,03	4,00	10,16	160,28	948,73	305,74	23,28
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		64,46	48,31	253,54	1719,04	2,93	45,18	5,67	10,85	390,45	1266,84	380,43	29,05
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		119,36	87,83	110,24	105,59	349,17	107,57	81,00	2009,26	54,23	117,30	211,35	284,80

возрастная категория 11 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														
224М/с сж/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														
49М/сс ж	Салат витаминный	100	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	230	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	100	11,94	14,39	12,00	225,00	0,06	3,01	4,49	0,00	15,01	122,30	22,80	1,05
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
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	895	33,10	25,83	166,10	1039,17	0,64	51,08	19,10	3,16	196,79	525,97	150,69	11,82
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		67,51	52,04	317,50	1974,62	0,94	69,59	104,02	6,43	548,28	1023,17	255,30	19,97
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		125,01	94,61	138,04	121,29	112,26	165,69	1486,00	1190,74	76,15	94,74	141,83	195,78

возрастная категория 11 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														
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	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60
35	Бутерброд с маслом сливочным	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
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
	Итого	443	15,68	19,53	100,61	661,00	0,15	4,39	0,24	0,76	244,08	321,29	72,07	2,99
Обед														
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	1,90
28	Рассольник ленинградский со сметаной	240	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, 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
7	Пюре картофельное	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
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	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	28,19	29,22	139,34	942,93	0,66	98,00	86,70	1,58	170,59	558,37	170,70	10,41
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		43,87	48,75	239,95	1603,93	0,81	102,39	86,94	2,34	414,67	879,66	242,77	13,40
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		81,25	88,64	104,32	98,52	96,43	243,79	1242,00	433,33	57,59	81,45	134,87	131,37

возрастная категория 11 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	13	14	15
Завтрак														
34	Плов с мясом птицы	300	23,53	24,37	51,03	514,50	0,06	2,47	3,91	0,01	11,38	189,07	30,05	1,61
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	0,49
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
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
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		28,88	29,15	103,20	791,52	0,20	4,52	4,90	0,03	38,23	326,49	67,25	5,02
Обед														
1	Зеленый горошек отварной	100	2,95	0,20	5,47	36,67	0,07	10,00	0,15	0,00	20,00	61,38	20,58	0,68
60	Суп с рыбными консервами	250	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
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	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		38,39	21,48	89,27	707,47	0,45	20,72	2,58	0,07	110,21	574,38	139,25	10,03
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		67,27	50,63	192,47	1498,99	0,65	25,24	7,48	0,10	148,44	900,87	206,50	15,05
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		124,57	92,05	83,68	92,08	77,38	60,10	106,86	18,52	20,62	83,41	114,72	147,55

возрастная категория 11 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														
43	Каша жидкая молочная рисовая	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
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	0,46
35	Бутерброд с маслом сливочным	60	3,89	4,37	0,48	57,00	0,00	0,11	0,00	0,29	133,00	133,00	6,27	0,16
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
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	620	17,60	15,85	111,65	675,06	0,26	18,02	1,40	0,36	360,41	463,18	92,83	7,49
Обед														
7	Салат из отварной свеклы 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
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	240	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	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	855	25,69	29,87	98,66	767,80	9,81	31,57	5,02	0,06	175,41	497,08	144,97	11,42
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		43,29	45,72	210,31	1442,86	10,07	49,59	6,42	0,42	535,82	960,26	237,80	18,91
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		80,17	83,13	91,44	88,63	1199,17	118,07	91,71	77,78	74,42	88,91	132,11	185,39

возрастная категория 11 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														
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	200	8,98	7,03	38,05	251,71	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82
32	Бутерброд с джемом или повидлом	60	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	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	22,13	13,81	117,28	682,11	0,30	3,77	2,22	0,12	300,53	399,57	86,74	4,85
Обед														
94К/сс ж	Салат "Мозайка"	100	2,86	6,43	10,13	109,80	0,05	6,90	1,47	15,00	12,72	41,00	15,07	0,57
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	0,99
281М/3 30М/сс ж	Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 80/40	120	11,66	12,78	9,37	199,73	0,07	1,84	22,00	0,42	20,14	103,68	16,53	1,57
62	Рис отварной	150	3,11	9,20	21,66	199,20	0,02	2,78	0,31	4,61	62,38	24,92	20,77	0,68
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	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	935	29,09	31,74	133,88	960,01	0,51	20,57	25,74	21,13	175,55	476,00	154,96	8,95
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		51,22	45,55	251,16	1642,12	0,81	24,34	27,96	21,25	476,08	875,57	241,70	13,80
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		94,85	82,81	109,20	100,87	96,43	57,95	399,43	3935,19	66,12	81,07	134,28	135,29

возрастная категория 11 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														
1	Каша овсяная из Геркулеса жидкая	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 200/7	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	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	569	15,43	11,08	113,91	627,86	0,24	3,97	1,44	0,09	210,71	334,56	77,68	4,25
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	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 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
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	110	10,42	9,74	13,43	183,70	0,10	0,26	12,60	3,56	34,41	137,01	33,81	0,91
65	Картофель отварной	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	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	925	30,49	26,69	120,64	881,50	0,67	42,10	16,12	3,60	168,05	596,53	174,17	11,19
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		45,92	37,77	234,55	1509,36	0,91	46,07	17,56	3,69	378,76	931,09	251,85	15,44
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		85,04	68,66	101,98	92,71	108,33	109,69	250,86	683,33	52,61	86,21	139,92	151,37

возрастная категория 11 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														
31	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком 200/40	240	12,67	8,73	91,27	477,75	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
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
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	620	18,57	9,86	156,91	781,15	0,29	16,69	1,96	0,13	411,86	575,62	99,22	8,03
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
28	Рассольник ленинградский со сметаной	240	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/380 /К/ссж	Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 80/40	120	13,34	15,05	18,19	227,86	0,27	16,27	3993,00	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
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	925	37,86	38,84	180,02	1190,72	0,80	37,21	3995,66	5,23	234,26	827,20	312,21	18,37
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		56,43	48,70	336,93	1971,87	1,09	53,90	3997,62	5,36	646,12	1402,82	411,43	26,40
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		104,51	88,55	146,49	121,12	130,12	128,33	57108,86	992,59	89,74	129,89	228,57	258,82

возрастная категория 11 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														
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 сж/331 М	Куры отварные с соусом сметанным с томатом, 70/40	110	20,44	21,89	3,15	292,06	0,10	3,72	83,70	0,39	23,19	149,44	19,46	1,53
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
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	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	5,55	0,57	49,11	230,09	0,15	55,05	41,77	0,33	28,68	140,57	41,45	3,70
Обед														
66М/сс ж	Салат из моркови с изюмом	100	1,28	0,12	16,93	76,20	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	240	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, 180/30	210	17,37	15,10	32,54	335,99	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	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	29,24	19,81	126,67	805,99	0,57	43,22	16,88	0,81	128,57	521,15	160,01	12,07
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		34,79	20,38	175,78	1036,08	0,72	98,27	58,65	1,14	157,25	661,72	201,46	15,77
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	37,06	76,43	63,64	85,71	233,98	837,86	211,11	21,84	61,27	111,92	154,61

возрастная категория 11 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														
26,43	Каша жидкая молочная рисовая (пищевая)	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
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	0,54
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
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
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
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	0,16
	Итого		20,65	23,66	102,15	713,68	0,26	3,76	1,14	0,42	492,25	564,32	96,63	4,05
Обед														
82	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	1,56
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	2,04
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	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	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		31,60	29,09	118,86	836,15	0,56	55,91	10,32	0,06	293,49	549,62	188,19	13,37
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		52,25	52,75	221,01	1549,83	0,82	59,67	11,46	0,48	785,74	1113,94	284,82	17,42
	Суточная потребность (60 %)		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		56,35	95,91	96,09	95,20	97,62	142,07	163,71	88,89	109,13	103,14	158,23	170,78

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей возрастная категория 11 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>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>Итого за 12 дней</i>	633,61	536,98	2918,32	19155,88	21,59	660,23	4396,86	62,64	5496,42	12027,41	3230,84	217,51
<i>Итого за 1 дней</i>	63,36	53,70	291,83	1915,59	2,16	66,02	439,69	6,26	549,64	1202,74	323,08	21,75
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,85	4,61						1,00	2,19		
<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>	117,34	97,63	126,88	117,67	256,96	157,20	6281,23	1160,00	76,34	111,36	179,49	213,25

Примечание: ГП - готовый продукт.