

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный предприниматель



В.В. Кучменко
20 09 22.

СОГЛАСОВАНО
Директор МБОУ "Солонцовская средняя общеобразовательная школа имени генерала С.В. Корякова"



Г.А. Дубкова
20 09 22.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
"СОЛОНЦОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕНЕРАЛА С.В. КОРЯКОВА"
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, П. СОЛОНЦЫ, УЛ. НОВОСТРОЕК, 10)**

п. Солонцы

01.09.2022 г.

Дети 6-10 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
26	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	250/8	5,750	7,390	41,390	258,000	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43							
70	Сыр (порциками)	20	4,093	4,600	0,507	60,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12							
57	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,230	0,050	13,700	56,000	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08							
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42							
ГП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,08	1,4	0	0,04	240	180	28	0,2							
	Итого		14,138	12,987	93,114	553,447	0,32	4,37	1,43	0,15	631,92	659,26	115,34	3,25							
Обед																					
ГП	Огурцы соленые	31	0,554	2,001	2,397	29,016	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47							
5	Суп картофельный с горохом с мясом	200/10	8,778	3,280	22,021	148,073	0,2	5,87	0,22	0	31,11	89,65	36,24	2,04							
45	Бефстроганов из филе телятины	40/40	7,326	15,894	4,626	191,700	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35							
16	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,05	2,92	0,56	0	13,62	46,82	22,79	0,83							
35	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8							
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42							
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03							
ГП	Печенье	1шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89							
	Итого		31,060	29,776	140,388	960,945	0,743	24,32	9,62	0,499	136,47	568,05	179,24	13,83							
Полдник																					
ГП	Фрукт		0,26	0,55	12,92	62,05	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12							
ГП	Булочка	70	4,669	5,676	28,229	195,319	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89							
ГП	Йогурт	200	4,10	1,50	5,90	57,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20							
	Итого		9,033	7,723	47,047	314,366	0,37	2,40	3,16	0,11	506,10	441,00	74,00	2,21							
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe							
	Итого за день		54,23	50,49	280,55	1828,76	1,44	31,09	14,21	0,76	1274,49	1668,31	368,58	19,29							
	Суточная потребность		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		117,89	107,41	151,65	129,70	199,44	86,36	236,83	180,48	193,10	168,52	245,72	267,92							

Дети 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	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
18	Омлет	140	14,132	20,986	2,831	255,208	0,09	0,58	0,77	0,01	121,45	272,65	20,75	3,04				
ПП	Сыр плавленый	шт	6,140	6,900	0,760	90,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	105	4,95				
ПП	Печенье	шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89				
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42				
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02				
	Итого		31,362	38,006	61,741	712,608	0,51	3,01	5,21	0,09	492,15	775,55	122,20	8,49				
Обед																		
55	Суп крестьянский с мясом со сметаной	250/10/10	5,710	4,667	18,015	130,050	0,05	10,02	0,19	0,00	28,91	54,45	21,14	0,67				
29	Гуляш из говядины	37/50	7,630	11,333	2,725	143,476	0,02	0,80	3,48	0,00	22,17	98,25	12,72	1,32				
7	Каша гречневая	150	8,600	6,101	38,070	243,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99				
35	Напиток из шиповника	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13				
ПП	Хлеб пшеничный	40	3,040	0,320	19,680	93,920	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42				
ПП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03				
	Итого		28,881	22,892	127,343	828,202	0,31	10,82	5,25	0,52	92,00	480,38	173,95	9,56				
Полдник																		
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8				
32	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	30/12/12	2,64	7,51	16,70	144,92	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8				
ПП	Фрукт		0,26	0,55	12,92	62,05	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74				
	Итого		3,906	8,254	49,817	281,971	0,1	21,07	1,02	0,01	139,24	125,2	33,16	7,34				
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe				
	Итого за день		64,15	69,15	238,90	1822,78	0,93	34,90	11,48	0,62	723,39	1381,13	329,31	25,39				
	Суточная потребность		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		139,46	147,13	129,14	129,28	128,61	96,94	191,33	147,38	109,60	139,51	219,54	352,64				

Дети 6-10 лет

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
27	Икра из кабачков промышленного производства	50	0,871	3,419	5,596	39,184	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48		
12	Быточки куринные	60	6,237	7,518	6,272	117,600	0,04	1,81	2,69	0,00	9,01	73,38	13,68	0,63		
16	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,420	4,370	24,191	167,000	0,05	2,92	0,56	0	13,62	46,82	22,79	0,83		
57	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,23	0,05	13,70	56,00	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13		
ГП	Конфета	1шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
ГП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39		
	Итого		18,959	20,010	102,309	656,724	0,49	10,49	8,94	0,35	95,57	392,98	108,66	7,77		
Обед																
58	Кукуруза с луком яйцом	30	2,500	3,514	2,580	52,000	0,04	3,26	2,02	0,00	44,84	101,87	12,31	1,08		
22	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/10/10	6,287	8,693	11,295	161,845	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05		
23	Раба тушеная с овощами	50/50	10,557	5,464	4,818	111,193	0,09	0,36	2,23	0,02	80,25	181,14	37,40	0,73		
52	Рис отварной	150	4,574	7,833	36,198	267,521	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57		
25	Компот из чернослива	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03		
ГП	Пряник	1шт	1,770	1,410	22,500	109,800	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
	Итого		33,390	27,785	150,844	1037,515	0,62	15,91	9,35	0,52	229,66	672,59	169,41	12,57		
Полдник																
ГП	Йогурт	200	4,10	1,50	5,90	57,000	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080		
32	Бутерброд с маслом	50/10	2,78	7,89	17,54	152,256	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20		
ГП	Фрукт		0,26	0,55	12,92	62,047	0,003	0,090	0,000	0,02	105,00	105,000	4,950	0,120		
	Итого		7,140	9,934	36,362	271,303	0,113	2,46	0	0,08	435,37	352,56	43,48	0,4		
	Итого за день		59,49	57,73	289,51	1965,54	1,23	28,86	18,29	0,94	760,60	1418,13	321,55	20,74		
	Суточная потребность		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		129,32	122,83	156,49	139,40	170,7	80,17	304,83	224,76	115,24	143,25	214,37	288,06		

Дети 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
58	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	200/8	5,919	7,607	42,607	265,588	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43		
51	Масло сливочное	10	0,080	7,160	0,120	65,100	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0		
ПП	Фрукт		0,26	0,55	12,92	62,05	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	0,67		
ПП	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	200	4,10	1,50	5,90	57,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
	Итого		14,164	17,214	86,145	567,135	0,33	20,31	1,82	0,13	464,95	506,90	115,16	3,72		
Обед																
ПП	Лечо	50	1,240	0,080	2,600	16,000	0,02	1,96	1,21	0,00	26,90	61,12	7,39	0,65		
28	Расолыник Ленинградский с мясом со сметаной	250/13/10	5,517	5,305	13,635	125,091	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02		
62	Биточки куриные	60	6,237	7,518	6,272	117,600	0,05	0,00	0,49	0,00	11,63	66,61	12,01	1,06		
16	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/3	5,420	4,370	24,191	167,000	0,05	2,92	0,56	0	13,62	46,82	22,79	0,83		
17	Компот из сухофруктов	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ПП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03		
	Итого		26,116	18,144	120,151	760,847	0,06	0,00	0,00	0,49	12,60	64,40	14,00	2,03		
Полдник																
17	Компот из сухофруктов	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41		
ПП	Вулочка	85	6,003	7,298	36,295	251,125	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
ПП	Фрукт		0,26	0,55	12,92	62,05	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	0,67		
ПП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
ПП	Конфета	1шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
	Итого		10,590	12,208	115,996	638,268	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8		
	Итого за день		50,87	47,57	322,29	1966,25	0,43	20,38	2,30	0,63	575,59	663,80	139,02	6,55		
	Суточная потребность		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		110,59	101,20	174,21	139,45	60,14	56,61	38,33	150,00	87,21	67,05	92,68	90,97		

Дети 6-10 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
31	Запеканка из творога с молоком ступенным	120/13	20,845	16,319	38,237	393,721	0,07	0,34	0,57	0,02	190,52	246,55	27,99	0,82		
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,430	1,127	15,089	75,400	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02		
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82,180	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ГП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39		
	Итого		26,215	21,086	84,246	641,301	0,323	2,680	1,850	0,406	438,760	607,610	116,090	5,650		
Обед																
10	Винегрет овощной	35	0,461	1,738	1,727	42,000	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47		
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/14	6,565	5,099	23,424	158,529	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99		
67	Шницель из говядины	60	6,488	9,764	8,262	146,820	0,08	0,25	2,54	0,00	30,25	119,51	21,64	1,02		
7	Картофельное пюре	150	3,134	4,650	14,517	137,501	0,08	12,05	0,09	0,02	25,95	58,35	18,61	0,67		
35	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0,00	0,00	0,49	12,60	64,40	14,00	2,03		
	Итого		24,349	22,123	121,383	820,006	0,49	27,67	7,00	0,51	169,91	480,58	133,20	9,01		
Полдник																
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
38	Йогурт овариное	40	2,280	0,240	14,760	70,440	0,03	0	0,2	0,1	22	77	5	1		
32	Бутерброд с маслом	50/14	2,96	8,41	18,71	162,41	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20		
ГП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
ГП	Конфета	1шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
	Итого		8,641	13,106	81,624	467,386	0,48	5,4	4,83	0,149	320,25	480,7	95,3	8,31		
	Итого за день		59,21	56,31	287,25	1928,69	1,30	35,75	13,68	1,07	928,92	1568,89	344,59	22,97		
	Суточная потребность		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		128,71	119,82	155,27	136,79	180,00	99,31	228,00	253,57	140,75	158,47	229,73	319,03		

Дети 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
6	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250/8	8,220	8,590	41,610	280,000	0,03	0,00	0,30	0,00	12,77	102,32	12,57	0,58		
70	Сыр (порциями)	20	4,093	4,600	0,507	60,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120		
20	Чай с молоком	150/50/15	2,100	2,400	14,500	87,000	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ГП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74		
	Итого		18,478	16,537	94,134	606,447	0,24	18,06	1,91	0,04	253,49	422,28	79,65	6,94		
Обед																
ГП	Кукуруза консервированная	25	0,644	0,042	1,351	8,311	0,02	1,96	1,21	0,00	26,90	61,12	7,39	0,65		
33	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	200	3,723	4,392	15,585	109,231	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81		
45	Бефстроганов из филе телятины	45/45	8,242	17,881	5,204	215,663	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35		
16	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99		
4	Напиток из шиповника	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,240	14,760	70,440	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03		
	Итого		24,211	27,395	109,944	788,401	0,35	25,94	4,57	0,52	163,46	573,62	208,77	11,66		
Полдник																
ГП	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	200	4,10	1,50	5,90	57,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20		
ГП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	1,89		
ГП	Булочка	70	4,669	5,676	28,229	195,319	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
	Итого		9,033	7,723	47,047	314,366	0,330	18,400	3,500	0,049	293,300	279,700	61,300	3,980		
	Итого за день		51,72	51,65	251,13	1709,21	0,93	62,40	9,98	0,61	710,25	1275,60	349,72	22,58		
	Суточная потребность		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		112,44	109,90	135,74	121,22	128,61	173,33	166,33	145,00	107,61	128,85	233,15	313,61		

Дети 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
18	Омлет	140 шт	14,132	20,986	2,831	255,208	0,09	0,58	0,77	0,01	121,45	272,65	20,75	3,04		
ПП	Сыр плавленый	шт	6,140	6,900	0,760	90,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12		
ПП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02		
	Итого		31,362	38,006	61,741	712,608	0,35	3,01	2,05	0,42	474,69	738,71	113,80	7,99		
Обед																
5	Суп картофельный с горохом с мясом	200/10	8,778	3,280	22,021	148,073	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34		
29	Гуляш из говядины	45/50	8,331	12,376	2,975	156,669	0,02	0,80	3,48	0,00	22,17	98,25	12,72	1,32		
7	Каша гречневая	150	8,600	6,101	38,070	243,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99		
17	Компот из сухофруктов	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41		
ПП	Хлеб пшеничный	41	3,116	0,328	20,172	96,268	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ПП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03		
	Итого		32,727	22,555	132,091	861,766	0,39	11,65	5,37	0,53	135,41	552,92	192,78	11,51		
Полдник																
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
38	Йогурт вареное	40	2,280	0,240	14,760	70,440	0,03	0	0,2	0,1	22	77	5	1		
ПП	Булочка	100	8,575	10,425	51,850	358,750	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
ПП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39		
	Итого		13,135	14,225	100,51	594,19	0,303	4	3,56	0,445	70,74	216,16	40,6	7,08		
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
	Итого за день		77,22	74,79	294,34	2168,56	1,04	18,66	10,98	1,39	680,84	1507,79	347,18	26,58		
	Суточная потребность		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		167,88	159,12	159,10	153,80	144,72	51,83	183,00	331,19	103,16	152,30	231,45	369,17		

Дети 6-10 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ПП	Огурцы соленые	25	0,447	1,613	1,933	23,400	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47		
34	Плов с мясом птицы	45/150	21,690	34,510	57,577	225,807	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35		
57	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,23	0,05	13,70	56,00	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080		
ПП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
	Итого		26,431	37,120	110,728	484,653	0,27	29,50	5,82	0,02	156,61	358,44	106,04	8,06		
Обед																
ПП	Огуры соленые	25	0,447	1,613	1,933	23,400	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,36		
45	Суп-лапша домашняя с курицей	250/15	8,555	3,197	21,460	144,305	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51		
55	Биточки рыбные	50	7,372	6,446	8,896	129,792	0,06	3,5	1,74	0,01	30,4	131,58	35,61	0,69		
52	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	4,574	7,833	36,198	267,521	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57		
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ПП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03		
	Итого		27,727	20,049	123,307	809,617	0,36	17,23	6,56	0,50	107,33	456,31	135,22	9,38		
Полдник																
ПП	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	200	4,10	1,50	5,90	57,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20		
32	Бутерброд с маслом	50/10	2,775	7,887	17,544	152,256	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,50	9,86	0,80		
ПП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74		
	Итого		7,140	9,934	36,362	271,303	0,16	18,47	0,82	0,05	365,24	291,20	53,16	4,74		
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
	Итого за день		61,30	67,10	270,40	1565,57	0,79	65,20	13,20	0,57	629,18	1105,95	294,42	22,18		
	Суточная потребность		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		133,26	142,77	146,16	111,03	110,14	181,11	220,00	135,71	95,33	111,71	196,28	308,06		

Дети 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
31	Запеканка из творога с молоком стуженным	120/13	20,845	16,319	38,237	393,721	0,07	0,34	0,57	0,02	190,52	246,55	27,99	0,82		
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,430	1,127	15,089	75,400	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02		
ГП	Хлеб пшеничный	35	2,660	0,280	17,220	82,180	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ГП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39		
	Итого		26,215	21,086	84,246	641,301	0,32	2,68	1,85	0,41	438,76	607,61	116,09	5,65		
Обед																
27	Икра из кабачков промышленного производства	30	0,522	2,051	3,358	23,510	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48		
28	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	200/10/10	4,508	4,335	11,141	102,210	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02		
12	Тфтели из говядины	60	5,988	7,217	6,021	112,896	0,07	24,84	3,08	0,03	81,51	61,78	32,55	1,28		
7	Картофельное пюре	150	3,134	4,650	14,517	137,501	0,08	12,05	0,09	0,02	25,95	58,35	18,61	0,67		
35	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8		
ГП	Хлеб пшеничный	37	2,812	0,296	18,204	86,876	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03		
	Итого		20,866	19,020	102,093	680,749	0,48	54,43	6,13	0,54	195,47	424,13	144,20	10,70		
Полдник																
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02		
ГП	Сыр плавленый	шт	6,140	6,900	0,760	90,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12		
ГП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74		
32	Бутерброд с маслом	50/11	2,822	8,019	17,837	154,794	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8		
	Итого		15,236	21,825	51,364	466,840	0,153	19,5	0,83	0,08	451,69	404,4	72,31	5,68		
	Итого за день		62,32	61,93	237,70	1788,89	0,96	76,61	8,81	1,03	1085,92	1436,14	332,60	22,03		
	Суточная потребность		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		135,47	131,77	128,49	126,87	133,19	212,81	146,83	244,29	164,53	145,06	221,73	305,97		

Дети 6-10 лет

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
28	Каша манная на молоке с маслом сливочным	200/10	5,919	7,607	42,607	265,588	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,47		
ГП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74		
ГП	Йогурт промышленного производства в мелкодисперсной упаковке	200	4,10	1,50	5,90	57,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ГП	Итого		14,084	10,054	86,025	502,035	0,33	20,31	1,77	0,11	463,75	505,40	115,16	6,83		
Обед																
58	Кукуруза с луком яйцом	40	3,333	4,685	3,440	69,333	0,04	3,26	2,02	0,00	44,84	101,87	12,31	1,08		
	Ши из свежей капусты с картофелем с маслом со сметаной	200/14/10	5,116	6,881	7,722	118,435	0,10	8,25	0,18	0,00	20,57	122,56	31,47	1,06		
60	Голень куриная отварная	100	7,020	13,680	0,120	151,200	0,04	0,00	0,19	0,00	11,27	102,41	10,29	1,72		
65	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99		
16	Компот из чернослива	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
25	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03		
ГП	Итого		28,591	30,488	108,926	841,124	0,44	15,51	4,17	0,52	130,75	667,60	201,67	14,10		
Полдник																
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
ГП	Пряник	1шт	1,770	1,410	22,500	109,800	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
ГП	Конфета	2шт	2,242	1,786	28,500	139,080	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89		
ГП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89		
ГП	Вулочка	90	7,718	9,383	46,665	322,875	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
ГП	Итого		14,010	16,139	131,565	736,755	0,86	4	12,84	0,036	118,4	338	80	10,36		
	Итого за день		56,68	56,68	326,52	2079,91	1,63	39,82	18,78	0,67	712,90	1511,00	396,83	31,29		
	Суточная потребность		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		123,23	120,60	176,50	147,51	226,81	110,61	313,00	158,57	108,02	152,63	264,55	434,58		

	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe				
Итого за 10 дней	597,19	593,40	2798,60	18824,18	10,67	413,67	121,71	8,28	8082,08	13536,74	3223,80	219,60				
Итого за 1 дней	59,72	59,34	279,86	1882,42	1,07	41,37	12,17	0,83	808,21	1353,67	322,38	21,96				
Суточная потребность	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	129,82	126,26	151,28	133,50	148,24	114,91	202,85	197,10	122,46	136,73	214,92	305,00				

Примечание: ПП - готовый продукт.

Дети 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
26	Каша рисовая на молоке с маслом сливочным	250/10	5,890	7,570	42,400	264,293	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43		
51	Масло сливочное	15	0,120	10,740	0,180	97,650	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0		
70	Сыр (порциями)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12		
57	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,230	0,050	13,700	56,000	0,03	0,97	0	0,02	90,37	67,56	10,53	0,08		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
ГП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,08	1,4	0	0,04	240	180	28	0,2		
	Итого		13,375	22,757	94,177	642,389	0,32	4,37	1,48	0,17	633,12	660,76	115,34	3,25		
Обед																
ГП	Огулиц солёные	31	0,554	2,001	2,397	29,016	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47		
5	Суп картофельный с горохом с мясом	200/13	8,903	3,327	22,335	150,188	0,2	5,87	0,22	0	31,11	89,65	36,24	2,04		
45	Бефстроганов из филе птицы	50/50	9,158	19,868	5,783	239,625	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35		
16	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,05	2,92	0,56	0	13,62	46,82	22,79	0,83		
35	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03		
ГП	Конфета	1шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
ГП	Печенье	1шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
	Итого		34,138	34,689	156,109	1080,525	0,883	24,32	10,89	0,499	154,62	696,75	215,54	16,25		
Полдник																
ГП	Фрукт		0,26	0,55	12,92	62,05	0,08	1,00	0,00	0,06	240,00	180,00	28,00	0,12		
ГП	Булочка	90	6,003	7,298	36,295	251,125	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
ГП	Конфета	1шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
ГП	Йогурт	200	4,10	1,50	5,90	57,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20		
	Итого		11,488	10,237	69,363	439,712	0,51	2,40	4,43	0,11	524,25	569,70	110,30	4,63		
	Итого за день		59,00	67,68	319,65	2162,63	1,72	31,09	16,80	0,78	1311,99	1927,21	441,18	24,13		
	Суточная потребность		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		109,26	123,06	138,98	132,84	204,29	74,02	240,00	144,07	182,22	178,45	245,10	236,57		

Дети 11 лет и старше

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
Завтрак																				
18	Омлет	160 шт	16,151	23,984	3,235	291,667	0,09	0,58	0,77	0,01	121,45	272,65	20,75	3,04						
ГП	Сыр плавленый	шт	6,140	6,900	0,760	90,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12						
ГП	Конфета	шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42						
ГП	Печенье	шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89						
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42						
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02						
Итого			34,502	41,897	76,395	818,607	0,65	3,01	6,48	0,09	510,30	904,25	158,50	10,91						
Обед																				
55	Суп крестьянский с мясом со сметаной	250/10/10	5,710	4,667	18,015	130,050	0,05	10,02	0,19	0,00	28,91	54,45	21,14	0,67						
29	Гуляш из говядины	50/75	10,962	16,284	3,915	206,143	0,02	0,80	3,48	0,00	22,17	98,25	12,72	1,32						
7	Каша гречневая	150	8,600	6,101	38,070	243,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99						
35	Напиток из шиповника	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13						
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42						
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03						
Итого			32,974	27,922	133,453	914,349	0,31	10,82	5,25	0,52	92,00	480,38	173,95	9,56						
Полдник																				
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8						
32	Бутерброд с сыром и маслом сливочным	40/17/17	3,62	10,29	22,88	198,60	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8						
ГП	Фрукт		0,26	0,55	12,92	62,05	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74						
Итого			4,885	11,035	56,002	335,647	0,1	21,07	1,02	0,01	139,24	125,2	33,16	7,34						
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe						
	Итого за день		72,36	80,85	265,85	2068,60	1,07	34,90	12,75	0,62	741,54	1509,83	365,61	27,81						
	Суточная потребность		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		134,00	147,01	115,59	127,06	126,90	83,10	182,14	114,63	102,99	139,80	203,12	272,65						

Дети 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		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																

27	Икра из кабачков промышленного производства	50	0,871	3,419	5,596	39,184	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
12	Биточки курдюные	75	7,796	9,397	7,840	147,000	0,04	1,81	2,69	0,00	9,01	73,38	13,68	0,63
16	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,420	4,370	24,191	167,000	0,05	2,92	0,56	0	13,62	46,82	22,79	0,83
57	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,23	0,05	13,70	56,00	0	0	0	0	0,85	0,92	0,49	0,13
ГП	Конфета	1шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42
ГП	Печенье	2 шт	2,56	6,72	27,4	180,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Итого		21,798	25,249	117,577	776,124	0,49	10,49	8,94	0,35	95,57	392,98	108,66	7,77
Обед														
58	Кукуруза с луком яйцом	35	2,917	4,100	3,010	60,667	0,04	3,26	2,02	0,00	44,84	101,87	12,31	1,08
22	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной	250/15/15	6,287	8,693	11,295	161,845	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
23	Рыба тушеная с овощами	55/55	11,613	6,010	5,300	122,313	0,09	0,36	2,23	0,02	80,25	181,14	37,40	0,73
52	Рис отварной	150	4,574	7,833	36,198	267,521	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57
25	Компот из чернославя	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Пряник	1шт	1,770	1,410	22,500	109,800	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89
ГП	Итого		34,862	28,917	151,755	1057,301	0,62	15,91	9,35	0,52	229,66	672,59	169,41	12,57
Полдник														
ГП	Йогурт	200	4,10	1,50	5,90	57,00	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080
ГП	Сыр плавленый	шт	6,140	6,900	0,760	90,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12
32	Бутерброд с маслом	50/11	2,82	8,02	17,84	154,79	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
ГП	Фрукт		0,26	0,55	12,92	62,05	0,003	0,090	0,000	0,02	105,00	105,000	4,950	0,120
ГП	Итого		13,326	16,965	37,414	363,84	0,116	2,55	0	0,1	540,37	457,56	48,43	0,52
	Итого за день		69,99	71,13	306,75	2197,27	1,23	28,95	18,29	0,96	865,60	1523,13	326,50	20,86
	Суточная потребность		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		129,60	129,33	133,37	134,97	146,7	68,93	261,29	178,52	120,22	141,03	181,39	204,51

Дети 11 лет и старше

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
58	Каша ячневая на молоке с маслом сливочным	250/10	7,188	9,238	51,738	322,500	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43		
51	Масло сливочное	15	0,120	10,740	0,180	97,650	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0		
ГП	Фрукт		0,26	0,55	12,92	62,05	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	0,67		
ГП	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	200	4,10	1,50	5,90	57,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
	Итого		15,472	22,424	95,335	656,597	0,33	20,31	1,82	0,13	464,95	506,90	115,16	3,72		
Обед																
ГП	Лечо	50	1,240	0,080	2,600	16,000	0,02	1,96	1,21	0,00	26,90	61,12	7,39	0,65		
28	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/16/10	5,578	5,363	13,784	126,466	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02		
62	Быточки куринные	75	7,796	9,397	7,840	147,000	0,05	0,00	0,49	0,00	11,63	66,61	12,01	1,06		
16	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,420	4,370	24,191	167,000	0,05	2,92	0,56	0	13,62	46,82	22,79	0,83		
17	Компот из сухофруктов	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41		
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03		
	Итого		27,736	20,081	121,868	791,622	0,06	0,00	0,00	0,49	12,60	64,40	14,00	2,03		
Полдник																
17	Компот из сухофруктов	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41		
ГП	Булочка	100	6,003	7,298	36,295	251,125	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
ГП	Фрукт		0,26	0,55	12,92	62,05	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	0,67		
ГП	Печенье	2 шт	2,560	6,720	27,400	180,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
ГП	Конфета	1шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
	Итого		11,870	15,568	129,696	728,268	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8		
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
	Итого за день		55,08	58,07	346,90	2176,49	0,43	20,38	2,30	0,63	575,59	663,80	139,02	6,55		
	Суточная потребность		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		102,00	105,59	150,83	133,69	51,55	48,52	32,86	116,67	79,94	61,46	77,23	64,22		

Дети 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	Мг	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
31	Запеканка из творога с молоком стученным	130/20	23,509	18,405	43,125	444,046	0,07	0,34	0,57	0,02	190,52	246,55	27,99	0,82		
2	Кофейный напиток с молоком	200	1,430	1,127	15,089	75,400	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02		
ТП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ТП	Конфета	1шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
ТП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39		
	Итого		31,140	24,185	110,764	796,386	0,463	2,680	3,120	0,406	456,910	736,310	152,390	8,070		
Обед																
10	Винегрет овощной	40	0,527	1,987	1,973	48,000	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47		
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	250/15	6,590	5,119	23,513	159,129	0,11	8,25	0,29	0,00	16,36	64,90	24,09	0,99		
67	Шницель из говядины	75	8,110	12,205	10,328	183,525	0,08	0,25	2,54	0,00	30,25	119,51	21,64	1,02		
7	Картофельное пюре с маслом сливочным	150/5	3,238	4,805	15,001	142,084	0,08	12,05	0,09	0,02	25,95	58,35	18,61	0,67		
35	Напиток ягодный	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41		
ТП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42		
ТП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0,00	0,00	0,49	12,60	64,40	14,00	2,03		
	Итого		26,167	24,986	124,268	867,895	0,49	27,67	7,00	0,51	169,91	480,58	133,20	9,01		
Полдник																
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80		
38	Йогурт отварное	40	2,280	0,240	14,760	70,440	0,03	0	0,2	0,1	22	77	5	1		
32	Бутерброд с маслом	50/19	3,19	9,07	20,18	175,09	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20		
ТП	Печенье	2 шт	2,560	6,720	27,400	180,000	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89		
ТП	Конфета	1шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42		
	Итого		10,153	17,123	96,786	570,074	0,48	5,4	4,83	0,149	320,25	480,7	95,3	8,31		
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
	Итого за день		67,46	66,29	331,82	2234,35	1,44	35,75	14,95	1,07	947,07	1697,59	380,89	25,39		
	Суточная потребность		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		124,92	120,53	144,27	137,25	170,95	85,12	213,57	197,22	131,54	157,18	211,61	248,92		

Дети 11 лет и старше

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
6	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	250/10	8,220	8,590	41,610	280,000	0,03	0,00	0,30	0,00	12,77	102,32	12,57	0,58							
51	Масло сливочное	10	0,080	7,160	0,120	65,100	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0							
70	Сыр (порцики)	15	3,070	3,450	0,380	45,000	0,003	0,090	0,000	0,020	105,000	105,000	4,950	0,120							
20	Чай с молоком	150/50/15	2,100	2,400	14,500	87,000	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080							
ГП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39							
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42							
ГП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74							
	Итого		18,814	25,907	107,828	746,547	0,29	18,06	1,96	0,40	263,33	467,94	89,25	8,33							
Обед																					
ГП	Кукуруза консервированная	30	0,773	0,050	1,621	9,973	0,02	1,96	1,21	0,00	26,90	61,12	7,39	0,65							
33	Суп картофельный с крупой и рыбной консервой	200	3,723	4,392	15,585	109,231	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81							
45	Бефстроганов из филе птицы	55/55	10,073	21,854	6,361	263,588	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35							
16	Макаронные изделия отварные	150	5,420	4,370	24,191	167,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99							
4	Напиток из шиповника	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41							
ГП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39							
ГП	Хлеб пшеничный	43	3,268	0,344	21,156	100,964	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42							
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03							
	Итого		28,439	34,841	131,466	958,512	0,40	25,94	4,57	0,86	172,10	617,78	218,37	13,05							
Полдник																					
ГП	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	200	4,10	1,50	5,90	57,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20							
ГП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	1,89							
ГП	Булочка	90	6,003	7,298	36,295	251,125	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89							
ГП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39							
	Итого		11,647	12,704	68,813	460,172	0,373	18,400	3,500	0,385	301,940	323,860	70,900	5,370							
	Итого за день		58,90	73,45	308,11	2165,23	1,06	62,40	10,03	1,64	737,37	1409,58	378,52	26,75							
	Суточная потребность		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		109,08	133,55	133,96	133,00	125,60	148,57	143,29	303,15	102,41	130,52	210,29	262,25							

Дети 11 лет и старше

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	День 7						Витаминны (мг)																							
			Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Мг	Fe																	
			Б	Ж	У											4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																		
																		Завтрак														
18	Омлет	160 шт	16,151	23,984	3,235	291,667	0,09	0,58	0,77	0,01	121,45	272,65	20,75	3,04																		
ПП	Сыр плавленый	шт	6,140	6,900	0,760	90,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12																		
ПП	Конфета	шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42																		
ПП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39																		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42																		
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02																		
	Итого		34,502	41,897	76,395	818,607	0,49	3,01	3,32	0,42	492,84	867,41	150,10	10,41																		
																		Обед														
54	Салат из свежих с сыром и чесноком	50	1,650	5,950	4,116	76,666	0,04	9,47	2,21	0,00	25,28	36,65	19,26	1,14																		
5	Суп картофельный с горохом с мясом	200/10	8,903	3,280	22,021	148,073	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34																		
29	Гуляш из говядины	50/75	10,962	16,284	3,915	206,143	0,02	0,80	3,48	0,00	22,17	98,25	12,72	1,32																		
7	Каша гречневая	150	8,600	6,101	38,070	243,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99																		
17	Компот из сухофруктов	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,00	0,46	0,09	0,00	51,39	17,71	6,90	1,41																		
ПП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42																		
ПП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03																		
	Итого		37,817	32,486	141,575	1009,038	0,433	21,120	7,580	0,530	160,690	589,570	212,040	12,650																		
																		Полдник														
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80																		
38	Дйдо отварное	40	2,280	0,240	14,760	70,440	0,03	0	0,2	0,1	22	77	5	1																		
ПП	Булочка	100	8,575	10,425	51,850	358,750	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89																		
ПП	Конфета	2шт	2,242	1,786	28,500	139,080	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42																		
ПП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39																		
	Итого		15,377	16,011	129,010	733,270	0,443	4	4,83	0,445	88,89	344,86	76,9	9,5																		
	Итого за день		87,70	90,39	346,98	2560,92	1,36	28,13	15,73	1,39	742,42	1801,84	439,04	32,56																		
	Суточная потребность		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		162,40	164,35	150,86	157,30	162,14	66,98	224,71	257,59	103,11	166,84	243,91	319,22																		

Дети 11 лет и старше

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные в-ва (мг)																						
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe																								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15																								
			Завтрак																																			
ГП	Огурцы соленые	25	0,447	1,613	1,933	23,400	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,47																								
34	Плов с мясом птицы	70/150	24,471	38,934	64,959	254,756	0,04	4,87	1,49	0,00	5,68	116,47	32,25	1,35																								
57	Чай с сахаром с лимоном	200/15/7	0,23	0,05	13,70	56,00	0,030	0,970	0,000	0,020	90,370	67,560	10,530	0,080																								
ГП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74																								
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42																								
	Итого		29,212	41,544	118,110	513,603	0,27	29,50	5,82	0,02	156,61	358,44	106,04	8,06																								
			Обед																																			
ГП	Огурцы соленые	40	0,715	2,581	3,093	37,440	0,02	6,66	2,72	0,00	15,21	27,01	11,66	0,36																								
45	Суп-лапша домашняя с курицей	250/15	8,555	3,197	21,460	144,305	0,04	0,75	0,37	0,00	13,13	38,64	8,88	0,51																								
55	Биточки рыбные	75	10,321	9,024	12,454	181,708	0,06	3,5	1,74	0,01	30,4	131,58	35,61	0,69																								
52	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	4,574	7,833	36,198	267,521	0,02	2,32	0,26	0,00	3,84	51,98	20,77	0,57																								
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80																								
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42																								
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03																								
	Итого		30,944	23,596	128,025	875,574	0,36	17,23	6,56	0,50	107,33	456,31	135,22	9,38																								
			Полдник																																			
ГП	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	200	4,10	1,50	5,90	57,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20																								
32	Бутерброд с сыром и маслом	50/12/10	3,330	9,465	21,053	182,707	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,50	9,86	0,80																								
ГП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74																								
	Итого		7,695	11,511	39,871	301,754	0,16	18,47	0,82	0,05	365,24	291,20	53,16	4,74																								
			Б			Ж			У			Эн/л			В1			С			Е			А			Са			Р			Мг			Fe		
	Итого за день		67,85	76,65	286,01	1690,93	0,79	65,20	13,20	0,57	629,18	1105,95	294,42	22,18																								
	Суточная потребность		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		125,65	139,37	124,35	103,87	94,40	155,24	188,57	105,56	87,39	102,40	163,57	217,45																								

Дети 11 лет и старше

День 9

Минеральные в-ва (мг)

№ ГК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энц (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
Завтрак																		
31	Запеканка из творога с молоком ступенным	130/20	23,509	18,405	43,125	444,046	0,07	0,34	0,57	0,02	190,52	246,55	27,99	0,82				
		200	1,430	1,127	15,089	75,400	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02				
2	Кофейный напиток с молоком	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42				
ГП	Хлеб пшеничный	1шт	1,121	0,893	14,250	69,540	0,14	0,00	1,27	0,00	18,15	128,70	36,30	2,42				
ГП	Конфета	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39				
ГП	Печенье	1 шт	31,140	24,185	110,764	796,386	0,46	2,68	3,12	0,41	456,91	736,31	152,39	8,07				
Обед																		
27	Икра из кабачков промышленного производства	50	0,871	3,419	5,596	39,184	0,01	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48				
28	Рассольник Ленинградский с мясом со сметаной	250/10/10	5,533	5,320	13,673	125,440	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02				
		75	7,485	9,021	7,526	141,120	0,07	24,84	3,08	0,03	81,51	61,78	32,55	1,28				
12	Терфели из говядины	150	3,134	4,650	14,517	137,501	0,08	12,05	0,09	0,02	25,95	58,35	18,61	0,67				
7	Картофельное пюре	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4	0,2	0	14	14	8	2,8				
35	Напиток ягодный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42				
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03				
ГП	Хлеб ржаной	30	24,724	23,281	114,765	778,400	0,48	54,43	6,13	0,54	195,47	424,13	144,20	10,70				
Подник																		
2	Какао с молоком	200	6,010	6,360	19,850	160,000	0,07	2,34	0,01	0,05	221,45	188,2	42,2	1,02				
ГП	Сыр плавленый	шт	6,140	6,900	0,760	90,000	0,003	0,09	0	0,02	105	105	4,95	0,12				
ГП	Фрукт	50/16	0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74				
32	Бутерброд с маслом	1 шт	3,003	8,534	18,982	164,736	0,04	0,07	0,48	0,01	98,04	92,5	9,86	0,8				
ГП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39				
	Итого		16,697	25,700	66,210	566,783	0,196	19,500	0,830	0,416	460,330	448,560	81,910	7,070				
	Итого за день		72,56	73,17	291,74	2141,57	1,14	76,61	10,08	1,36	1112,71	1609,00	378,50	25,84				
	Процент удовлетворения суточной потребности		54,00	55,00	230,00	1628,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20				
	Итого за день		134,37	133,03	126,84	131,55	135,95	182,40	144,00	252,22	154,54	148,98	210,28	253,33				

Дети 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	Мг	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
Завтрак																					
28	Каша манная на молоке с маслом сливочным	250/10	7,188	9,238	51,738	322,500	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,47							
51	Масло сливочное	10	0,080	7,160	0,120	65,100	0	0	0,05	0,02	1,2	1,5	0	0							
ГП	Фрукт		0,264	0,547	12,918	62,047	0,04	17	0,34	0	27,2	18,7	15,3	3,74							
ГП	Йогурт промышленного производства в мелкоштучной упаковке	200	4,10	1,50	5,90	57,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20							
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42							
Итого			15,432	18,844	95,275	624,047	0,33	20,31	1,82	0,13	464,95	506,90	115,16	6,83							
Обед																					
58	Кукуруза с луком яйцом	60	5,000	7,028	5,160	104,000	0,04	3,26	2,02	0,00	44,84	101,87	12,31	1,08							
60	Щи из свежей капусты с картофелем с маслом со сметаной	250/17/10	6,327	8,509	9,549	146,457	0,10	8,25	0,18	0,00	20,57	122,56	31,47	1,06							
65	Голень куриная отварная	100	7,020	13,680	0,120	151,200	0,04	0,00	0,19	0,00	11,27	102,41	10,29	1,72							
16	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,420	4,370	24,191	167,000	0,04	0,00	0,31	0,03	9,32	133,66	89,30	2,99							
25	Компот из черносливя	200	1,922	0,111	38,833	165,556	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80							
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,800	0,400	24,600	117,400	0,14	0	1,27	0	18,15	128,7	36,3	2,42							
ГП	Хлеб ржаной	30	1,980	0,360	10,020	52,200	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03							
Итого			31,469	34,458	112,473	903,813	0,44	15,51	4,17	0,52	130,75	667,60	201,67	14,10							
Полдник																					
25	Сок	200	1,000	0,200	20,200	75,000	0,02	4,00	-0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80							
ГП	Припик	2 шт	3,540	2,820	45,000	219,600	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89							
ГП	Конфета	2шт	2,242	1,786	28,500	139,080	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89							
ГП	Печенье	1 шт	1,280	3,360	13,700	90,000	0,21	0,00	3,16	0,01	26,10	81,00	18,00	1,89							
ГП	Булочка	100	8,575	10,425	51,850	358,750	0,21	0	3,16	0,009	26,1	81	18	1,89							
Итого			16,637	18,591	159,250	882,430	0,86	4	12,84	0,036	118,4	338	80	10,36							
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe							
Итого за день			63,54	71,89	367,00	2410,29	1,63	39,82	18,83	0,69	714,10	1512,50	396,83	31,29							
Суточная потребность			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			117,66	130,72	159,56	148,05	194,40	94,81	269,00	127,04	99,18	140,05	220,46	306,76							

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-10 лет														
	Пищевые вещества (г)			Эн/д (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)		
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мг	Fe		
Итого за 10 дней	674,43	729,59	3170,79	21808,27	11,87	423,23	132,96	9,70	8377,57	14760,43	3540,51	243,36		
Итого за 1 дней	67,44	72,96	317,08	2180,83	1,19	42,32	13,30	0,97	837,76	1476,04	354,05	24,34		
Суточная потребность	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	124,89	132,65	137,86	133,96	141,29	100,77	189,94	179,67	116,36	136,67	196,70	238,59		

Примечание: ПП - готовый продукт.