

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного
санитарного врача по Красноярскому краю



А. Н. Еремин

« 29 »

июль

2010 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ

«Туринская средняя общеобразовательная школа»



Е. Н. Ринчинова

« 29 »

июль

2010 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ТУРИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

ПГТ. ТУРА ЗВЕНКИЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ

(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, ЭВЕНКИЙСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН, ПГТ. ТУРА, УЛ. УВАЧАНА, 7)

**РАЗРАБОТАНО
ООО «ФСЭБ-С»**

« 29 » июля 20 10 г. Регистр № 060310

Полное или частичное копирование для использования
третьими лицами без разрешения разработчика
запрещено

пгт. Тура

2010 г.

Расчет продуктов питания, нетто сырья, в гр

Дети 6-10 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (ягоды) свежие	Фрукты (ягоды) сушен. заморож.	Соки, витаминизированные напитки	Мясо (желевавшее (мясо на кости) / котлет)	Цыпленок / курица / порционные	Рыба (филе)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца диетическое	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао, кофейный напиток	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
63	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным			18														125			8		12	12					
2	Какао с молоком														155									13			1,7		
ГП	Груша								120																				
	Итого	0	0	18	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	155	0	125	0	0	8	0	12	25	0	0	1,7	0	
Обед																													
4	Овощи натуральные свежие (созрелые)							70																					
5	Суп картофельный гороховый, с мясом				19		47	35				25									4								
6	Рыба, запеченная в оmelette			6				9						61		7						6	24						
7	Пюре картофельное						153									30					5								
25	Сок										200,00																		
ГП	Хлеб пшеничный	55																											
ГП	Хлеб ржаной		48																										
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)																								20				
	Итого	55	48	6	19	0	200	114	0	0	200	25	0	61	0	37	0	0	0	0	9	6	24	0	20	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											3	
	Итого за день	55	48	24	19	0	200	114	120	0	200	25	0	61	0	192	0	125	0	0	17	6	36	25	20	0	1,7	3	

Дети 6-10 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (плоды) свежие	Фрукты (плоды) сухие, шиповник	Соусы, супы, напитки	Мясо (жирное)	Деликатесы (мясо на кости) / кот.	Деликатесы / котлетные полуфабрикаты	Рыба (филе)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца диетическое	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао, кофейный напиток	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30		
Завтрак																														
9	Каша вязкая манная молочная				20											160					7				4					
10	Кофейный напиток с молоком															155									13		1.7			
3	Батон с маслом и сыром	45																	11		5									
ГП	Яблочно								120																					
	Итого	45.00	0.00	0.00	20.00	0.00	0.00	0.00	120.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	315.00	0.00	0.00	11.00	0.00	12.00	0.00	0.00	17.00	0.00	0.00	1.70	0.00		
Обед																														
12	Салат из моркови с зеленым горошком							58.00														3								
22	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной						19.00	94.00				25.00								5	4				3					
14	Птица отварная							4.50					108.00																	
15	Соус сметанный с томатом и луком			2.00				6.00													6	2								
16	Макаронные изделия отварные					51.00																4								
17	Компот из сухофруктов								22.00																13					
ГП	Хлеб пшеничный	55																												
ГП	Хлеб ржаной		48																											
ГП	Йогурт																180													
	Итого	55	48	2	0	51	19	163	0	22	0	25	108	0	0	0	180	0	0	11	10	3	0	16	0	0	0	0		
	Норма соли на весь день																												3	
	Итого за день	100.00	48.00	2.00	20.00	51.00	19.00	162.50	120.00	22.00*	0.00	25.00	108.00	0.00	0.00	315.00	180.00	0.00	11.00	11.00	22.00	3.00	0.00	33.00	0.00	0.00	1.70	3		

Дети 6-10 лет

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (ягоды) свежие	Фрукты (ягоды) сушеные, шиповник	Соки, витаминизированные напитки	Мясо (желеванное (мясо на кости) кот)	Цыпленок / курица / индейка / порционные	Рыба (филе)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца диетические	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао, кофе/фрукт напитки	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
18	Омлет натуральный															40					8		60						
19	Колбасные изделия отварные														17									13		0,6			
20	Чай с молоком															40													
3	Батон с маслом и сыром	45																	11		5								
ПП	Банан								120,00																				
	Итого	45	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	17	80	0	0	11	0	13	0	60	13	0	0,6	0	0	
Обед																													
21	Салат из соевого огульца с луком репчатым							58,00														3							
13	Суп из овощей с мясом					50,00	59,00					25,00									4								
23	Котлеты или биточки рыбные	14												50,00		20						5	5						
65	Соус сметанный с овощами			2,00			6,00													6	2								
24	Каша гречневая рассыпчатая				60,00																5								
25	Сок										200,00																		
ПП	Хлеб пшеничный	55																											
ПП	Хлеб ржаной		48,00																										
ПП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																180												
	Итого	55	48	2	60	0	50	123	0	0	200	25	0	50	0	20	180	0	0	6	11	8	5	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											3	
	Итого за день	100	48	2	60	0	50	123	120	0	200	25	0	50	17	100	180	0	11	6	24	8	65	13	0	0,6	0	3	

Дети 6-10 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (ягоды) свежие	Фрукты (ягоды) сушен. и заморож.	Сок, витаминизированные напитки	Мясо (жирное мясо не счит.) / кол.	Цыпленок / курица / перепелки	Рыба (жир)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца диетическое	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао, кофейный напиток	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
26	Каша вязкая рисовая молочная				24,00											160					7			4					
10	Кофейный напиток с молоком															155							13					1,7	
11	Батон с маслом	45																			5								
4	Яйцо отварное																						40						
ГП	Груша								120																				
	Итого	45	0	0	24	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	315	0	0	0	0	12	0	40	17	0	0	2	0	
Обед																													
27	Икра кабачковая (промышленного производства)						60,00																						
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом					6,00	72,00	31,00				25,00									4								
29	Гуляш			2,00				18,00				79,00										5							
7	Пюре картофельное						153								30						5								
25	Сок										200,00																		
ГП	Хлеб пшеничный	55																											
ГП	Хлеб ржаной		48,00																										
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																180												
	Итого	55	48	2	0	6	225	109	0	0	200	104	0	0	0	30	180	0	0	0	9	5	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												3
	Итого за день	100	48	2	24	6	225	109	120	0	200	104	0	0	0	345	180	0	0	0	21	5	40	17	0	0	1,7	3	

Дети 6-10 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (плоды) свежие	Фрукты (плоды) сушен, шиповник	Соки, витаминизированные напитки	Мясо (желatinованное (мясо на кости) / кот)	Цыплята / курицы / перепелки	Рыба (филе)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца диетического	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Кофе, кофеинный напиток	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	3		6,00											20			85		3	3			8	3				
57	Чай с сахаром																									18		0,6	
3	Батон с маслом и сыром	45																	11		5								
ГП	Яблоко								120																				
	Итого	48	0	6	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	20	0	85	11	3	8	0	8	21	0	0,6	0	0	
Обед																													
32	Салат из свеклы с курагой изюмом							53,00		8,00																			
	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной						30,00	87,00				25,00								5	4								
34	Плов с мясом				61,00			34,00				43,00																	
35	Напиток "Золотой шар"									200,00																			
ГП	Хлеб пшеничный	55																											
	Хлеб ржаной		48,00																										
	Итого	55	48	0	61	0	30	174	0	8	200	25	43	0	0	0	0	0	0	5	11	9	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												3
	Итого за день	103	48	6	61	0	30	174	120	8	200	25	43	0	0	20	0	85	11	8	19	9	8	21	0	0,6	0	3	

Дети 6-10 лет

		День 7																											
№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (плоды) свежие	Фрукты (плоды) сушен. шиповник	Соки, витаминизированные напитки	Мясо (жизлованное (мясо на кости) / кот)	Цыпленок / курица / индейка / кролик / поросенки	Рыба (рыба)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца диетические	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Кофе, кофейный напиток	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
		Завтрак																											
43	Каша вязкая молочная пшеничная				24,00											160					7			4					
57	Чай с сахаром																							13		0,6			
3	Батон с маслом и сыром	45																	11		5								
4	Яйцо отварное																						20						
ГП	Апельсин								120,00																				
	Итого	45	0	0	24	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	160	0	0	11	0	12	0	20	17	0	0,6	0	0	
		Обед																											
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым							58,00																					
45	Свекольник с мясом и со сметаной						41,00	95,40				25,00								5	4	3							
46	Бефстроганов из говядины			2,50				16,00				64,00								16		5							
7	Пюре картофельное						153									30					5								
25	Сок										200,00																		
ГП	Хлеб пшеничный	55																											
ГП	Хлеб ржаной		48,00																										
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																180												
	Итого	55	48	3	0	0	194	169	0	0	200	89	0	0	0	30	180	0	0	21	9	8	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											3	
	Итого за день	100	48	3	24	0	194	169	120	0	200	89	0	0	0	190	180	0	11	21	21	8	20	17	0	0,6	0	3	

№ ПК	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30
1	Блинчики с мясом свиным			34																										
2	Каша с маком																													
ПП	Пюре					34					1,20																			
	Итого	0	0	0	34	0	0	0	0	0	1,20	0	0	0	0	0	0	235	0	0	0	0	0	3	3	6	16	0	1,7	0
39	Пюре из овощей							92,00	46,00																					
49,5	Суп картофельный с мясом							92,00	23,00					23,00																
51	Рыба, тушеная с овощами								60,50							92,00														
52	Рис, тушеный с овощами								35,00																					
17	Каша из пшеницы											22,00																		
17	Хлеб пшеничный								48,00																					
17	Хлеб ржаной																													
17	Паста (или макарон) или вермишель																													
17	Конфеты																													
	Итого	55	48	0	42	0	111	165	0	22	0	22	0	23	0	92	0	0	0	0	0	0	16	12,5	11	2	16	20	0	0
	Итого за день	55	48	34	42	0	111	165	1,20	22	0	22	0	23	0	92	0	235	0	0	0	0	16	14	8	32	20	0	1,7	3

Дети 6-10 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (плоды) свежие	Фрукты (плоды) сушен. шиповник	Соки, витаминизированные напитки	Масло животное (железное) (мясо на кости) / кап	Пыльца / категория погрешные	Рыба (филе)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца диетическое	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Кавео, кофейный напиток	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
18	Омлет натуральный															40					8		60						
57	Чай с сахаром																							18			0,6		
3	Батон с маслом и сыром	45																	11		5								
ГП	Мандарины								120,00																				
	Итого	45	0	0	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	40	0	0	11	0	13	0	60	18	0	0,6	0	0	
Обед																													
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком							68,30											4										
55	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной				5,00		24,00	57,00				25,00								5	4								
56	Рыба, запеченная с картофелем порусски	2		3,00			100,00	14,00						113,00							7								
25	Сок									200,00																			
ГП	Хлеб пшеничный	55																											
ГП	Хлеб ржаной		48,00																										
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)																									20			
	Итого	55	48	3	5	0	124	139	0	0	200	25	0	113	0	0	0	0	4	5	11	3	0	0	20	0	0	0	
	Норма соли на весь день																												3
	Итого за день	100	48	3	5	0	124	139	120	0	200	25	0	113	0	40	0	0	15	5	24	3	60	18	20	0,6	0	3	

Лист 6-10 от
Доп. 10

№ ТК	Наименование товара	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
1	Сырники из творога с маком			13,00																										
2	Какао с маком								120,00																					
ПП	Яблоко	0	0	13	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	1,63	0	94	0	0	0	0	3	4	9	13			1,7	0
59	Салат из моркови с черносливом																													
60	Сыр-творог				8,00					15,00																				
61	Каштаны, вилочка, шиццы					60,00																								
62	Резу овощное					58				11,2																				
67	Кашит из сухофруктов									32,00																				
67	Хлеб пшеничный		35																											
67	Хлеб ржаной				48,00																									
ПП	Кисломолочный продукт (бифидок: или йогурт)																													
ПП	Йогурт соевый нежирный	69	48	0	8	0	118	217	0	37	0	56	0	38	0	18	180	0	0	0	4	11	0	16	0	0	0	0	0	0
ПП	Йогурт соевый нежирный	69	48	13	8	0	118	217	120	37	0	56	0	38	0	183	180	94	0	0	4	14	4	38	0	0	0	0	1,7	3

Дети 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														
63	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	150/8	19,11	29,089	26,153	369,41	0,083	0,31	0,66	0,017	136,77	237,32	25,69	0,93
2	Какао с молоком	200	4,75	5,26	20,72	145	0,06	1,5	0,01	0,05	187,19	150,63	24,95	0,38
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	Итого		24,34	34,709	59,233	570,81	0,107	7,81	1,15	0,067	346,76	407,15	65,04	4,07
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	80	0,64	0,08	1,28	10,4	0,016	4	0,08	0	18,4	19,2	11,2	0,48
5	Суп картофельный гороховый, с мясом	240/15	7,66	6,05	21,1	164	0,2	5,85	0,21	0,02	32,28	89,93	33,54	1,94
6	Рыба, запеченная в омлете	75	10,936	5,89	33,73	10,77	0,068	0,26	2,12	0,02	30,87	134,2	37,16	1,27
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,83	22,06	114,4	0,138	0	1,265	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,046	0	0,7	0,0023	5,8	18	4	0,42
	Итого		32,246	21,07	152,17	718,97	0,691	35,8	4,745	0,4083	174,85	553,21	173,3	11,92
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		56,59	55,78	211,40	1289,78	0,80	43,61	5,90	0,48	521,61	960,36	238,34	15,99
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		123,01	118,68	114,27	95,47	110,83	121,14	98,25	113,17	79,03	97,01	158,89	222,08

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
9	Каша вязкая манная молочная	200	6,5	11,09	24,61	224	0,08	2,08	0,03	0,12	194,95	160,71	25,77	0,32
10	Кофейный напиток с молоком	200	4,68	5,13	20,42	141	0,06	1,5	0	0,05	186,28	139,5	21,7	0,13
3	Батон с маслом и сыром	45/5/11	5,97	7,67	21,91	184	0,05	0,18	0,59	0,02	119,6	89,6	11,82	0,62
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		17,63	24,37	78,70	605,40	0,23	15,76	0,86	0,19	520,03	403,01	70,09	3,71
Обед														
12	Салат из моркови с зеленым горошком	60	0,83	3,06	4,12	46,80	0,04	3,12	1,54	0,02	27,89	32,02	21,07	0,41
22	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	240/15/4	4,34	5,64	9,33	114,00	0,10	9,16	0,25	0,09	41,77	49,26	22,05	1,11
14	Птица отварная	75	17,48	13,05	1,16	205,50	0,03	0,19	0,34	0,01	21,17	120,73	14,87	1,25
15	Соус сметанный с томатом	20	0,47	3,30	3,05	41,00	0,00	0,42	0,10	0,00	7,73	8,62	2,59	0,09
16	Макаронные изделия отварные	150	5,37	3,93	32,96	185,00	0,06	0,00	0,59	0,04	5,97	36,24	8,08	0,79
17	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	22,34	91,00	0,00	0,42	0,08	0,00	46,88	16,17	6,30	1,30
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,83	22,06	114,4	0,138	0	1,265	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,00	0,04	238,00	182,00	28,00	0,20
	Итого		45,70	36,69	133,52	1067,70	0,47	14,51	4,17	0,54	416,20	617,90	148,86	8,96
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		63,33	61,06	212,22	1673,10	0,70	30,27	5,03	0,73	936,23	1020,91	218,95	12,67
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		137,67	129,91	114,71	123,84	96,81	84,08	83,75	172,86	141,85	103,12	145,97	175,97

Дети 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														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
19	Колбасные изделия отварные	17	1,68	3,04	0,27	36	0	0	0	0	4,58	18,65	2,41	0,24
20	Чай с молоком	200/13	1,52	1,63	15,34	78	0,02	0,71	0	0	63,33	49,94	9,64	0,56
3	Батон с маслом и сыром	45/5/11	5,97	7,67	21,91	184	0,05	0,18	0,59	0,02	119,6	89,6	11,82	0,62
ГП	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,050	12,00	0,48	0,00	9,60	33,60	50,4	0,72
	Итого		17,77	26,06	65,88	571,20	0,17	13,67	1,39	0,04	292,07	324,11	87,50	3,20
Обед														
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым	60	0,49	3,05	1,28	35,40	0,01	3,12	1,39	0,02	13,63	15,46	8,06	0,35
13	Суп из овощей с мясом	240/15	4,76	9,18	12,11	150,00	0,08	8,75	0,31	0,02	38,45	62,91	23,87	0,88
23	Котлеты или биточки рыбные	75	10,47	4,99	42,62	123,00	0,08	0,34	2,09	0,02	75,23	169,82	35,06	0,68
65	Соус сметанный с овощами	20	0,30	3,00	2,90	40,20	0,00	0,35	0,10	0,00	7,50	8,30	2,30	0,08
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,43	6,11	36,55	233,33	0,00	0,00	0,42	0,04	23,17	178,33	118,26	4,03
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,83	22,06	114,4	0,138	0	1,265	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Йогурт	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого		36,42	32,34	166,42	962,73	0,44	17,82	5,78	0,48	414,77	783,68	266,65	12,81
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		54,19	58,40	232,30	1533,93	0,61	31,49	7,17	0,52	706,84	1107,79	354,15	16,01
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		117,80	124,26	125,57	113,54	84,86	87,47	119,42	122,86	107,10	111,90	236,10	222,36

Дети 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														
26	Каша вязкая рисовая молочная	200	6,13	11,13	28,42	237,00	0,07	2,08	0,16	0,02	192,89	179,52	34,09	0,36
10	Кофейный напиток с молоком	200	4,68	5,13	20,42	141	0,06	1,5	0	0,05	186,28	139,5	21,7	0,13
11	Батон с маслом	45/5	3,44	4,48	21,91	144	0,05	0	0,54	0,02	9,6	30,2	6,32	0,5
4	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,0	1,00
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	Итого		19,83	25,7	83,41	641,4	0,234	9,58	1,38	0,19	433,57	445,42	81,51	4,75
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
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	240/15	4,90	3,80	20,30	138,00	0,12	6,30	0,23	0,03	20,20	54,30	20,30	0,88
29	Гуляш	100	14,95	13,26	4,45	198,00	0,06	0,94	0,18	0,11	13,21	15,90	4,70	0,31
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,83	22,06	114,4	0,138	0	1,265	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого		37,30	31,47	117,75	928,60	0,63	39,95	3,31	0,55	356,11	542,08	145,40	9,66
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		57,13	57,17	201,16	1570,00	0,87	49,53	4,69	0,74	789,68	987,50	226,91	14,41
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		124,20	121,64	108,74	116,21	120,14	137,58	78,08	175,24	119,65	99,75	151,27	200,14

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	14,56	20,57	21,15	339,00	0,07	6,32	0,54	0,01	180,04	235,12	26,36	0,85
57	Чай с сахаром	200/18	0,12	0,03	17,98	68,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,33	4,94	2,64	0,54
3	Батон с маслом и сыром	45/5/11	5,97	7,67	21,91	184	0,05	0,18	0,59	0,02	119,6	89,6	11,82	0,62
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		21,13	28,75	72,8	647,4	0,156	18,56	1,37	0,034	322,17	342,86	51,62	4,65
Обед														
32	Салат из свеклы с курагой изюмом	60	0,91	2,74	7,66	60,60	0,02	3,81	1,50	0,01	24,45	27,68	14,38	0,83
33	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	240/15/4	4,55	8,54	8,33	133,00	0,05	18,66	0,39	0,01	48,24	56,57	22,91	0,84
34	Плов с мясом	205	12,29	13,26	41,61	340,00	0,06	4,70	0,43	0,02	5,88	135,74	34,80	1,56
35	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	19,30	79,00	0,60	30,00	3,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,83	22,06	114,4	0,138	0	1,265	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		24,50	25,85	120,46	823,00	0,91	57,17	7,09	0,88	105,36	392,85	117,99	7,04
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		45,63	54,60	193,26	1470,40	1,07	75,73	8,46	0,91	427,53	735,71	169,61	11,69
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		99,20	116,17	104,46	108,84	148,19	210,36	140,92	216,67	64,78	74,31	113,07	162,36

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37	Вермишель отварная с маслом	110	3,83	3,70	23,54	139,33	0,04	0,00	0,43	0,02	4,33	26,04	5,77	0,57
64	Колбасные изделия отварные	70	6,93	12,54	1,12	147,00	0,00	0,00	0,20	0,00	18,87	76,80	9,94	0,99
10	Кофейный напиток с молоком	200	4,68	5,13	20,42	141	0,06	1,5	0	0,05	186,28	139,5	21,7	0,13
11	Батон с маслом	45/5	3,44	4,48	21,91	144	0,05	0	0,54	0,02	9,6	30,2	6,32	0,5
ГП	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,050	12,00	0,48	0,00	9,60	33,60	50,4	0,72
	Итого		20,68	26,45	92,19	686,53	0,2	13,5	1,65	0,09	228,68	306,14	94,13	2,91
Обед														
48	Салат из моркови с чесноком	60	0,68	3,04	3,69	44,40	0,03	2,58	1,52	0,01	26,19	28,35	19,47	0,36
28	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	240/15/4	2,21	4,33	19,38	115,00	0,14	7,12	0,21	0,03	28,82	74,89	25,22	1,03
41	Котлеты или биточки из птицы	75	12,02	11,08	11,01	205,5	0,07	0,13	3,22	0,02	30,59	77,59	17,05	1,23
42	Капуста тушеная	180	9,76	12,38	15,6	222	0,08	29,81	3,7	0,04	97,81	74,13	39,06	1,53
8	Кисель из концентрата	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,83	22,06	114,4	0,138	0	1,265	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
	Итого		31,42	32,14	127,17	926,30	0,50	39,64	9,92	0,44	210,88	427,82	146,70	8,06
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		52,10	58,59	219,36	1612,83	0,70	53,14	11,57	0,53	439,56	733,96	240,83	10,97
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,26	124,66	118,57	119,38	97,36	147,61	192,75	125,24	66,60	74,14	160,55	152,36

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
43	Каша вязкая молочная пшеничная	200	7,20	11,69	27,25	242,00	0,14	2,08	0,13	0,03	197,41	199,24	41,93	0,76
57	Чай с сахаром	200/18	0,12	0,03	17,98	68,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,33	4,94	2,64	0,54
3	Батон с маслом и сыром	45/5/11	5,97	7,67	21,91	184	0,05	0,18	0,59	0,02	119,6	89,6	11,82	0,62
ГП	Апельсин	120	1,08	0,24	0,00	51,60	0,050	72,00	0,24	0,00	40,80	27,60	15,6	0,36
	Итого		14,37	19,63	67,14	545,6	0,24	74,32	0,96	0,05	361,14	321,38	71,99	2,28
Обед														
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	0,22	3,01	0,75	30,60	0,01	0,96	1,34	0,01	2,45	5,76	1,68	0,07
45	Свекольник с мясом и со сметаной	240/15/4	4,97	6,91	13,18	150,00	0,09	9,55	0,25	0,02	44,14	73,76	32,78	1,58
46	Бефстроганов из говядины	75	12,35	16,58	3,55	187,91	0,04	0,53	2,05	0,02	17,76	19,75	3,59	0,20
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,83	22,06	114,4	0,138	0	1,265	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого		34,27	38,09	105,86	914,31	0,57	37,99	5,28	0,46	367,85	553,15	150,65	9,84
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		48,64	57,72	173,00	1459,91	0,81	112,31	6,24	0,51	728,99	874,53	222,64	12,12
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,74	122,81	93,51	108,06	112,64	311,97	103,92	120,48	110,45	88,34	148,43	168,33

Дети 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														
1	Блинчики с молоком сгущенным	80/10	6,56	9,46	32,97	236,57	0,09	1,13	1,89	0,019	136	132,5	20,35	0,61
2	Какао с молоком	200	4,75	5,26	20,72	145	0,06	1,5	0,01	0,05	187,19	150,63	24,95	0,38
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	Итого		11,79	15,08	66,05	437,97	0,114	8,63	2,38	0,069	345,99	302,33	59,7	3,75
Обед														
39	Винегрет овощной	60	0,89	3,08	4,99	52,20	0,03	8,43	1,40	0,01	16,97	26,48	11,81	0,49
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
51	Рыба, тушеная с овощами	75	14,59	7,46	66,20	158,25	0,12	7,37	3,25	0,02	65,58	247,25	65,81	1,28
52	Рис, припущенный с овощами	180	4,14	8,69	34,91	241,00	0,04	4,90	0,32	0,02	5,33	74,75	28,26	0,86
17	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	22,34	91,00	0,00	0,42	0,08	0,00	46,88	16,17	6,30	1,30
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,83	22,06	114,4	0,138	0	1,265	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Пастила (или мармелад, или зефир, или конфеты)	20	0,80	5,26	11,84	98,20	0,01	0,00	0,46	0,00	5,60	19,00	19,80	0,60
	Итого		33,78	31,76	197,93	1004,05	0,51	31,51	7,00	0,40	188,93	666,71	211,44	9,68
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		45,57	46,84	263,98	1442,02	0,63	40,14	9,38	0,47	534,92	969,04	271,14	13,43
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		99,07	99,66	142,69	106,74	86,81	111,50	156,25	110,71	81,05	97,88	180,76	186,53

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
57	Чай с сахаром	200/18	0,12	0,03	17,98	68,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,33	4,94	2,64	0,54
3	Батон с маслом и сыром	45/5/11	5,97	7,67	21,91	184	0,05	0,18	0,59	0,02	119,6	89,6	11,82	0,62
ГП	Мандарины	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,24	0,00	42,00	20,40	13,20	0,12
	Итого		13,85	21,06	52,05	455,60	0,17	46,62	1,15	0,04	259,89	247,26	40,89	2,34
Обед														
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	1,66	4,09	4,93	71,30	0,01	5,55	1,39	0,02	56,38	43,22	13,90	0,81
55	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	240/15/4	4,71	6,91	17,01	142,00	0,06	10,30	0,30	0,01	33,18	57,19	22,62	0,74
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	230	16,21	6,34	77,03	239,50	0,20	12,54	0,52	0,02	52,09	284,55	72,52	1,63
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,83	22,06	114,4	0,138	0	1,265	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	20	1,5	1,96	14,88	83,4	0,046	0	0,7	0,0023	5,8	18	4	0,42
	Итого		31,83	20,81	177,61	821,60	0,52	32,39	4,38	0,39	188,24	589,82	166,94	10,21
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		45,68	41,87	229,66	1277,20	0,69	79,01	5,53	0,43	448,13	837,08	207,83	12,55
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		99,30	89,09	124,14	94,54	95,42	219,47	92,08	101,98	67,90	84,55	138,55	174,31

Дети 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														
58	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/10	13,99	18,54	26,56	334,40	0,07	0,29	0,48	0,01	164,94	221,91	24,30	0,73
2	Какао с молоком	200	4,75	5,26	20,72	145	0,06	1,5	0,01	0,05	187,19	150,63	24,95	0,38
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		19,22	24,28	59,04	535,80	0,11	13,79	0,73	0,06	371,33	385,74	60,05	3,75
Обед														
59	Салат из моркови с черносливом	60	0,83	0,05	9,63	37,80	0,03	2,77	0,22	0,01	31,81	34,03	26,72	0,58
60	Суп-уха	250	7,52	3,77	36,05	135,00	0,12	6,84	0,27	0,02	30,52	150,06	43,92	1,08
61	Котлеты, биточки, шницели	75	11,33	9,65	11,66	178,50	0,06	0,23	2,48	0,01	28,33	110,47	19,92	0,98
62	Рагу овощное	180	3	4,92	15,12	119	0,09	18,56	0,55	0,02	58,98	76,05	34,9	1,16
17	Компот из сухофруктов	200	0,46	0,00	22,34	91,00	0,00	0,42	0,08	0,00	46,88	16,17	6,30	1,30
ГП	Хлеб пшеничный	55	4,4	0,83	22,06	114,4	0,138	0	1,265	0	18,15	128,7	36,3	2,42
ГП	Хлеб ржаной	48	2,35	0,48	21,5	96	0,043	0	0	0,336	8,64	44,16	9,6	1,39
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	180	5,22	4,50	7,20	95,40	0,07	1,26	0,00	0,04	216,00	162,00	25,20	0,18
	Итого		35,11	24,20	145,56	867,10	0,55	30,08	4,87	0,44	439,31	721,64	202,86	9,09
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		54,33	48,48	204,60	1402,90	0,66	43,87	5,60	0,50	810,64	1107,38	262,91	12,84
	Суточная потребность		46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,11	103,15	110,59	103,84	91,25	121,86	93,25	118,10	122,82	111,86	175,27	178,33

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 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>Мg</i>	<i>Fe</i>
<i>Итого за 10 дней</i>	523,19	540,51	2140,94	14732,07	7,52	559,10	69,52	5,78	6344,13	9334,26	2413,31	132,68
<i>Итого за 1 день</i>	52,32	54,05	214,09	1473,21	0,75	55,91	6,95	0,58	634,41	933,43	241,33	13,27
<i>Суточная потребность</i>	46,00	47,00	185,00	1351,00	0,72	36,00	6,00	0,42	660,00	990,00	150,00	7,20
<i>Процент удовлетворения суточной</i>	113,74	115,00	115,78	109,05	104,43	155,31	115,87	137,73	96,12	94,29	160,89	184,28

Примечание: ГП - готовый продукт.

Расчет продуктов питания, нетто сырья, в гр

Дети 11 лет и старше

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (ягоды) свежие	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник	Соки, витаминизированные напитки	Мясо (жирное) (без костей) / кот	Дыня / кабачки / тыква / капуста	Рыба (филе)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца диетическое	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао, кофе, чай, напитки	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
63	Вареники лепные отварные с маслом сливочным			21														150			10		14	14					
2	Какао с молоком															140								15				1,7	
ГП	Груша								120																				
	Итого	0	0	21	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	140	0	150	0	0	10	0	14	29	0	0	1,7	0	
Обед																													
4	Овощи натуральные свежие (соленые)							100																					
5	Суп картофельный гороховый, с мясом				19		47	35				25									4								
6	Рыба, запеченная в омлете			9				13						90		10						9	35						
7	Пюре картофельное						153									30					5								
25	Сок										200,00																		
ГП	Хлеб пшеничный	80																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)																								35				
	Итого	80	70	9	19	0	200	148	0	0	200	25	0	90	0	40	0	0	0	0	9	9	35	0	35	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	80	70	30	19	0	200	148	120	0	200	25	0	90	0	180	0	150	0	0	19	9	49	29	35	0	1,7	4,2	

Дети 11 лет и старше
День 2

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (плоды) свежие	Фрукты (плоды) сушеные, шиповник	Соки, витаминизированные напитки	Мясо (жирное) (костя) / кот	Цыплята / курицы / паровые / жареные	Рыба (филе)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца диетическое	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао, кофе / чай / напитки	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
9	Каша вязкая манная молочная				20											160					7				4				
10	Кофейный напиток с молоком															140									15			1,7	
3	Батон с маслом и сыром	60																	12		8								
ГП	Яблоко								120																				
	Итого	60,00	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	0,00	120,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	300,00	0,00	0,00	12,00	0,00	15,00	0,00	0,00	19,00	0,00	0,00	1,70	0,00	
Обед																													
12	Салат из моркови с зеленым горошком							96,00														5							
22	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной						19,00	94,00				25,00								5	4				3				
14	Птица отварная							6,00					144,00																
15	Соус сметанный с томатом и луком			2,00				6,00												6	2								
16	Макаронные изделия отварные					63,00															5								
17	Компот из сухофруктов								30,00																15				
ГП	Хлеб пшеничный	70																											
ГП	Хлеб ржаной		70																										
ГП	Йогурт																200												
	Итого	70	70	2	0	63	19	202	0	30	0	25	144	0	0	0	200	0	0	11	11	5	0	18	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	130,00	70,00	2,00	20,00	63,00	19,00	202,00	120,00	30,00	0,00	25,00	144,00	0,00	0,00	300,00	200,00	0,00	12,00	11,00	26,00	5,00	0,00	37,00	0,00	0,00	1,70	4,2	

Дети 11 лет и старше

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (плоды) свежие	Фрукты (плоды) суше, шпиковки	Сок, витаминизированные напитки	Мясо (желье, вареное) (мясо на кости) / кот	Цыпленок / курица / перепелки	Рыба (рыба)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца диетические	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Кофе, кофейный напиток	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	3		6,00											20		8,5		3	3			8	3					
57	Чай с сахаром																							20			0,6		
3	Батон с маслом и сыром	60																	12		8								
ГП	Яблоко								120																				
	Итого	63	0	6	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	20	0	8,5	12	3	11	0	8	23	0	0,6	0	0	
Обед																													
32	Салат из свеклы с хурмой изюмом							88,00	12,00													5							
33	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной					30,00	87,00				25,00									5	4								
34	Плов с мясом				77,00		42,00						102,00																
35	Напиток "Золотой шар"									200,00																			
ГП	Хлеб пшеничный	70																											
ГП	Хлеб ржаной		70,00																										
	Итого	70	70	0	77	0	30	217	0	12	200	25	102	0	0	0	0	0	0	5	11	5	0	0	0	0	0	0	0
	Норма соли на весь день																												4,2
	Итого за день	133	70	6	77	0	30	217	120	12	200	25	102	0	0	20	0	8,5	12	8	22	5	8	23	0	0,6	0	4,2	

Дети 11 лет и старше

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (плоды) свежие	Фрукты (плоды) сухие, замороженные	Соци. витаминизированные напитки	Мясо (желье, вареное) (мясо на кости) / хат	Цыплята / курицы / котлетные / потрошенные	Рыба (филе)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо диетическое	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао, кофейный напиток	Соль		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30		
Завтрак																														
37	Вермишель отварная с маслом					46,00															5									
64	Колбасные изделия отварные														100															
10	Кофейный напиток с молоком															140								15			1,7			
11	Батон с маслом	70																			8									
ГП	Батон								120,00																					
	Итого	70	0	0	0	46	0	0	120	0	0	0	0	0	100	140	0	0	0	0	13	0	0	15	0	0	1,7	0		
Обед																														
48	Салат из моркови с чесноком							86,00														5								
28	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной				5,00		75,00	41,00				25,00								5	4									
41	Котлеты из биточки из птицы	28											74			26						8								
42	Капуста тушеная			2				224														5		0,08						
8	Кисель из концентрата																							10						
ГП	Хлеб пшеничный	70																												
ГП	Хлеб ржаной		70,00																											
	Итого	98	70	2	5	0	75	351	0	0	0	25	74	0	0	26	0	0	0	5	4	18	0	10,08	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																												4,2	
	Итого за день	168	70	2	5	46	75	351	120	0	0	25	74	0	100	166	0	0	0	5	17	18	0	25	0	0	1,7	4,2		

Листы 11 лет в отделе
День 6

№ТК	Наименование блюда	1	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
37	Вершитель отварной с маслом					46,00																							
64	Колбасные изделия отварные														100														
10	Коричный напиток с молоком								120,00							140								15				1,7	
11	Батон с маслом	70																											
171	Батон	70	0	0	0	46	0	0	120	0	0	0	0	0	100	140	0	0	0	0	0	0	0	15	0	0	0	1,7	0
	Итого																												
48	Салат из моркови с чесноком																												
38	Роскошник яично-продукт. с маслом со сметаной					5,00						25,00																	
41	Копченый сыр блочный из птицы	28											74																
42	Копченый сыр блочный из птицы			2																									
8	Кусок из консервации																												
171	Хлеб пшеничный	70																											
	Хлеб ржаной		70,00																										
	Итого	98	70	2	5	0	75	231	0	0	0	25	74	0	0	26	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за день	168	70	2	5	46	75	231	120	0	0	25	74	0	100	166	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1,7	4,2

Дети 11 лет и старше

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (ягоды) свежие	Фрукты (ягоды) сушеные, шиповник	Сок, витаминизированные напитки	Масло (железное, сало на кости) 1 шт	Целебная / витаминизированная вода	Рыба (филе)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйцо диетическое	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао, кофейный напиток	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
43	Каша вязкая молочная пшеничная				24,00											160					7			4					
57	Чай с сахаром																		12					15		0,6			
3	Батон с маслом и сыром	60																			8								
ГП	Апельсин								120,00																				
	Итого	60	0	0	24	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	160	0	0	12	0	15	0	0	19	0	0,6	0	0	
Обед																													
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым							96,00																					
45	Свекольник с мясом и со сметаной						41,00	95,40				25,00								5	4								
46	Бефстроганов из говядины			4,00				24,00				94,00									23		7						
7	Пюре картофельное						153								30						5								
25	Сок										200,00																		
ГП	Хлеб пшеничный	70																											
ГП	Хлеб ржаной		70,00																										
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																200												
	Итого	70	70	4	0	0	194	215	0	0	200	119	0	0	0	30	200	0	0	28	9	12	0	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	130	70	4	24	0	194	215	120	0	200	119	0	0	0	190	200	0	12	28	24	12	0	19	0	0,6	0	4,2	

Дети 11 лет и старше

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (ягоды) свежие	Фрукты (ягоды) сушеные, шиповник	Соки, витаминизированные напитки	Молоко (сладкое или кислое) / кефир	Цыплята / курицы / перепелки	Рыба (филе)	Копченые изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца курильские	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао, кофейный напиток	Соль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	30	
Завтрак																													
1	Блинчики с молоком сгущенным			51												140					5	5	10	5					
2	Какао с молоком															140								15			1,7		
ГП	Груша								120																				
	Итого	0	0	51	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	0	280	0	0	0	0	5	5	10	20	0	0	1,7	0	
Обед																													
39	Винегрет овощной						32,00	78,00														5							
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины						92,00	23,00				23,00									4		2						
51	Рыба, тушеная с овощами							80,00						122,00								10		4					
52	Рис, припущенный с овощами				50,00			42,00													10								
17	Компот из сухофруктов										30,00													15					
ГП	Хлеб пшеничный	70																											
ГП	Хлеб ржаной		70,00																										
ГП	Пастиза (или мармелад, или зефир, или конфеты)																								20				
	Итого	70	70	0	50	0	124	223	0	30	0	23	0	122	0	0	0	0	0	0	14	15	2	19	20	0	0	0	
	Норма соли на весь день																											4,2	
	Итого за день	70	70	51	50	0	124	223	120	30	0	23	0	122	0	280	0	0	0	0	19	20	12	39	20	0	1,7	4,2	

День 11 лет и старше

День 9

№ ТК	Наименование блюда	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29		
1	Наименование блюда																															
8	Омлет натуральный																	40														
57	Чай с сахаром																															
3	Каша с маслом и сыром			60																												
ЛП	Макаронны																															
	Итого			60	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	40	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
54	Салат из овощей с сыром и чесноком																															
55	Суп картофельный, с мясом и овощами																															
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски			3																												
25	Сок																															
ЛП	Хлеб пшеничный			70																												
ЛП	Хлеб ржаной																															
ЛП	Кондитерские изделия (вафли, дань приваив, для печенье)																															
	Итого			70	70	4	4	5	0	150	189	0	0	200	25	0	142	0	0	0	0	7	5	13	5	0	0	0	0	0	0	
	Итого за день			130	70	4	4	5	0	150	189	0	0	200	25	0	142	0	0	0	0	7	5	29	5	60	30	35	0,6	0	4,2	

Обед

Завтрак

Дети 11 лет и старше

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Хлеб пшеничный	Хлеб ржаной	Мука пшеничная	Крупы, бобовые	Макаронные изделия	Картофель	Овощи, зелень	Фрукты (ягоды) свежие	Фрукты (ягоды) сухие, шиповник	Сок, витаминизированные напитки	Мясо (железное) (мясо на кости) / кот.	Цыпленок / курица / индейка / порционные	Рыба (филе)	Колбасные изделия	Молоко	Кисломолочные продукты	Творог	Сыр	Сметана	Масло сливочное	Масло растительное	Яйца диетическое	Сахар	Кондитерские изделия	Чай	Какао, кофе, шоколад, напитки	Соль		
Завтрак																														
58	Сырники из творога с молоком сгущенным			17,00											20		122					4	5	12						
2	Какао с молоком														140									15				1,7		
ГП	Яблоко								120,00																					
	Итого	0	0	17	0	0	0	0	120	0	0	0	0	0	160	0	122	0	0	0	0	4	5	27	0	0	1,7	0		
Обед																														
59	Салат из моркови с черносливом							85,00		15,00																			3	
60	Суп-уха				8,00		60,00	20,00					38,00									4								
61	Котлеты, биточки, шницели	28																												
62	Рагу овощное						58	112								24						6								
17	Компот из сухофруктов									30,00														15						
ГП	Хлеб пшеничный	70																												
ГП	Хлеб ржаной		70,00																											
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)																200													
	Итого	98	70	0	8	0	118	217	0	45	0	74	0	38	0	24	200	0	0	0	4	12	0	18	0	0	0	0	0	
	Норма соли на весь день																												4,2	
	Итого за день	98	70	17	8	0	118	217	120	45	0	74	0	38	0	184	200	122	0	0	4	16	5	45	0	0	1,7	4,2		

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
63	Вареники ленивые отварные с маслом сливочным	180/10	22,98	34,98	31,45	476,7	0,1	0,37	0,79	0,02	164,47	285,39	30,9	1,12
2	Какао с молоком	200	4,33	4,78	22,02	144	0,06	1,82	0,01	0,03	169,23	137,13	22,85	0,37
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	Итого		27,79	40,12	65,83	677,1	0,184	8,19	1,28	0,05	356,5	441,72	68,15	4,25
Обед														
4	Овощи натуральные свежие (соленые)	100	0,8	0,1	1,6	13	0,02	5	0,1	0	23	24	14	0,6
5	Суп картофельный гороховый, с мясом	240/15	7,66	6,05	21,1	164	0,2	5,85	0,21	0,02	32,28	89,93	33,54	1,94
6	Рыба, запеченная в омлете	110	16,04	8,65	49,47	161	0,1	0,38	3,11	0,03	45,28	196,96	37,16	1,27
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	80	6,4	1,2	32,08	166,4	0,2	0	1,84	0	26,4	187,2	52,8	3,52
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,08	0	1,23	0,004	10,15	31,5	7	0,74
	Итого		41,72	25,91	199,27	1030,35	0,843	36,92	6,86	0,574	210,42	713,01	200	14,1
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		69,51	66,03	265,10	1707,45	1,03	45,11	8,14	0,62	566,92	1154,73	268,15	18,35
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		128,72	120,05	115,26	104,62	122,26	107,40	116,29	115,56	78,74	106,92	148,97	179,90

Дети 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														
9	Каша вязкая манная молочная	200	6,5	11,09	24,61	224	0,08	2,08	0,03	0,12	194,95	160,71	25,77	0,32
10	Кофейный напиток с молоком	200	4,26	4,65	21,72	140	0,06	1,82	0	0,03	168,3	126	19,6	0,12
3	Батон с маслом и сыром	60/8/12	7,37	12,21	29,24	261	0,07	0,19	0,082	0,02	133,2	105,7	14,44	0,81
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		18,61	28,43	87,33	681,40	0,25	16,09	0,35	0,17	515,65	405,61	70,61	3,89
Обед														
12	Салат из моркови с зеленым горошком	100	1,39	5,10	6,86	78,00	0,06	5,20	2,57	0,03	46,48	53,36	35,12	0,68
22	Борщ с капустой свежей, с мясом и со сметаной	240/15/4	4,34	5,64	9,33	114,00	0,10	9,16	0,25	0,09	41,77	49,26	22,05	1,11
14	Птица отварная	100	23,30	17,40	1,54	274,00	0,04	0,25	0,45	0,01	28,23	160,97	19,83	1,66
15	Соус сметанный с томатом	20	0,47	3,30	3,05	41,00	0,00	0,42	0,10	0,00	7,73	8,62	2,59	0,09
16	Макаронные изделия отварные	185	6,44	4,71	39,55	222,00	0,07	0,00	0,71	0,05	7,16	43,49	9,70	0,95
17	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	27,90	115,00	0,01	0,58	0,12	0,01	64,68	22,33	8,70	1,78
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Йогурт	200	10,00	6,40	17,00	174,00	0,06	1,20	0,00	0,04	238,00	182,00	28,00	0,20
	Итого		55,61	44,30	164,66	1303,60	0,58	16,81	5,81	0,72	469,75	748,23	186,19	11,58
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		74,22	72,73	251,99	1985,00	0,82	32,90	6,16	0,89	985,40	1153,84	256,80	15,47
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		137,44	132,24	109,56	121,63	98,10	78,33	88,03	164,81	136,86	106,84	142,67	151,67

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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
- Завтрак														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
19	Колбасные изделия отварные	17	1,68	3,04	0,27	36	0	0	0	0	4,58	18,65	2,41	0,24
20	Чай с молоком	200/15	1,24	1,31	16,87	80	0,02	0,58	0	0,01	51,27	40,94	8,24	0,55
3	Батон с маслом и сыром	60/8/12	7,37	12,21	29,24	261	0,07	0,19	0,082	0,02	133,2	105,7	14,44	0,81
ГП	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,050	12,00	0,48	0,00	9,60	33,60	50,4	0,72
	Итого		18,89	30,28	74,74	650,20	0,19	13,55	0,88	0,05	293,61	331,21	88,72	3,38
Обед														
21	Салат из соленого огурца с луком репчатым	100	0,81	5,08	2,14	59,00	0,02	5,20	2,31	0,03	22,72	25,76	13,44	0,59
13	Суп из овощей с мясом	240/15	4,76	9,18	12,11	150,00	0,08	8,75	0,31	0,02	38,45	62,91	23,87	0,88
23	Котлеты или биточки рыбные	100	13,96	6,65	56,83	164,00	0,10	0,45	2,79	0,03	100,30	226,43	46,75	0,90
65	Соус сметанный с овощами	20	0,30	3,00	2,90	40,20	0,00	0,35	0,10	0,00	7,50	8,30	2,30	0,08
24	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,92	7,33	43,86	280,00	0,00	0,00	0,50	0,05	27,80	214,00	141,91	4,83
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Йогурт	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		44,58	38,19	205,47	1159,80	0,54	20,15	7,82	0,66	486,47	959,60	324,47	15,39
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		63,47	68,47	280,21	1810,00	0,73	33,70	8,70	0,71	780,08	1290,81	413,19	18,77
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		117,54	124,49	121,83	110,91	86,67	80,24	124,31	131,48	108,34	119,52	229,55	184,02

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Каша вязкая рисовая молочная	200	6,13	11,13	28,42	237,00	0,07	2,08	0,16	0,02	192,89	179,52	34,09	0,36
10	Кофейный напиток с молоком	200	4,26	4,65	21,72	140	0,06	1,82	0	0,03	168,3	126	19,6	0,12
11	Батон с маслом	60/8	4,61	8,73	29,24	218	0,07	0	0,76	0,01	13,2	40,9	8,44	0,68
4	Яйцо отварное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,030	0,00	0,20	0,10	22,00	77,00	5,0	1,00
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	Итого		20,58	29,47	92,04	714,4	0,254	9,9	1,6	0,16	419,19	442,62	81,53	4,92
Обед														
27	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,00	0,03	9,60	2,10	0,00	32,00	30,00	13,00	0,80
40	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом	240/15	5,23	4,80	21,42	145,00	0,16	7,53	0,26	0,04	21,41	61,45	22,49	0,99
29	Гуляш	100	14,95	13,26	4,45	198,00	0,06	0,94	0,18	0,11	13,21	15,90	4,70	0,31
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		40,97	35,29	138,62	1052,60	0,75	45,16	4,52	0,71	403,03	634,57	169,89	11,41
	Итого за день		61,55	64,76	230,66	1767,00	1,00	55,06	6,12	0,87	822,22	1077,19	251,42	16,33
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		113,98	117,75	100,29	108,27	119,29	131,10	87,43	161,11	114,20	99,74	139,68	160,10

Дети 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														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным	100/20	14,56	20,57	21,15	339,00	0,07	6,32	0,54	0,01	180,04	235,12	26,36	0,85
57	Чай с сахаром	200/20	0,12	0,03	19,98	76,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,37	4,94	2,64	0,55
3	Батон с маслом и сыром	60/8/12	7,37	12,21	29,24	261	0,07	0,19	0,082	0,02	133,2	105,7	14,44	0,81
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		22,53	33,29	82,13	732,4	0,176	18,57	0,862	0,034	335,81	358,96	54,24	4,85
Обед														
32	Салат из свеклы с курагой изюмом	100	1,52	4,56	12,77	101,00	0,04	6,35	2,50	0,02	40,75	46,14	23,96	1,39
33	Щи из свежей капусты с мясом, со сметаной	240/15/4	4,55	8,54	8,33	133,00	0,05	18,66	0,39	0,01	48,24	56,57	22,91	0,84
34	Плов с мясом	290	18,22	19,25	52,59	461,00	0,08	5,75	0,60	0,02	7,99	190,45	45,77	2,19
35	Напиток "Золотой шар"	200	0,00	0,00	19,30	79,00	0,60	30,00	3,50	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		33,32	34,10	152,42	1059,60	1,01	60,76	8,60	1,04	132,68	521,36	152,84	9,53
	Итого за день		55,85	67,39	234,55	1792,00	1,18	79,33	9,46	1,07	468,49	880,32	207,08	14,38
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,43	122,53	101,98	109,80	140,95	188,88	135,17	198,89	65,07	81,51	115,04	140,98

Дети 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														
37	Вермишель отварная с маслом	135	4,70	4,54	28,89	171,00	0,05	0,00	0,53	0,03	5,32	31,96	7,08	0,70
64	Колбасные изделия отварные	100	9,90	17,92	1,60	210,00	0,00	0,00	0,28	0,00	26,95	109,71	14,20	1,42
10	Кофейный напиток с молоком	200	4,26	4,65	21,72	140	0,06	1,82	0	0,03	168,3	126	19,6	0,12
11	Батон с маслом	60/8	4,61	8,73	29,24	218	0,07	0	0,76	0,01	13,2	40,9	8,44	0,68
ГП	Банан	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,050	12,00	0,48	0,00	9,60	33,60	50,4	0,72
	Итого		25,27	36,44	106,65	854,2	0,23	13,82	2,05	0,07	223,37	342,17	99,72	3,64
Обед														
48	Салат из моркови с чесноком	100	1,13	5,07	6,15	74,00	0,05	4,30	2,54	0,02	43,65	47,25	32,45	0,60
28	Рассольник ленинградский, с мясом, со сметаной	240/15/4	2,21	4,33	19,38	115,00	0,14	7,12	0,21	0,03	28,82	74,89	25,22	1,03
41	Котлеты или биточки из птицы	100	16,02	14,77	14,68	274	0,09	0,17	4,29	0,03	40,79	103,46	22,73	1,64
42	Капуста тушеная	180	9,76	12,38	15,6	222	0,08	29,81	3,7	0,04	97,81	74,13	39,06	1,53
8	Кисель из концентрата	200	0	0	33,93	129	0	0	0	0	0,68	0	0	0,1
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
	Итого		38,15	38,30	149,17	1099,60	0,60	41,40	12,35	0,61	247,45	527,93	179,66	10,01
	Итого за день		63,42	74,74	255,82	1953,80	0,83	55,22	14,40	0,68	470,82	870,10	279,38	13,65
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		117,44	135,89	111,23	119,72	98,57	131,48	205,71	125,93	65,39	80,56	155,21	133,82

Дети 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 вязкая молочная пшеничная	200	7,20	11,69	27,25	242,00	0,14	2,08	0,13	0,03	197,41	199,24	41,93	0,76
57	Чай с сахаром	200/20	0,12	0,03	19,98	76,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,37	4,94	2,64	0,55
3	Батон с маслом и сыром	60/8/12	7,37	12,21	29,24	261	0,07	0,19	0,082	0,02	133,2	105,7	14,44	0,81
ГП	Апельсин	120	1,08	0,24	0,00	51,60	0,050	72,00	0,24	0,00	40,80	27,60	15,6	0,36
	Итого		15,77	24,17	76,47	630,6	0,26	74,33	0,452	0,05	374,78	337,48	74,61	2,48
Обед														
44	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	100	0,36	5,01	1,25	51,00	0,01	1,60	2,24	0,02	4,08	9,60	2,80	0,12
45	Свекольник с мясом и со сметаной	240/15/4	4,97	6,91	13,18	150,00	0,09	9,55	0,25	0,02	44,14	73,76	32,78	1,58
46	Бефстроганов из говядины	110	18,12	24,31	5,20	275,60	0,06	0,77	3,01	0,03	26,05	28,96	5,27	0,30
7	Пюре картофельное	180	3,76	5,58	17,42	165	0,16	21,69	0,17	0,03	46,71	105,02	33,5	1,2
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		43,04	48,76	124,68	1108,20	0,66	39,01	7,48	0,63	410,68	639,54	170,55	11,31
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		58,81	72,93	201,15	1738,80	0,92	113,34	7,93	0,68	785,46	977,02	245,16	13,79
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		108,91	132,60	87,46	106,54	109,29	269,86	113,31	125,93	109,09	90,46	136,20	135,20

Дети 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														
1	Блинчики с молоком сгущенным	120/20	10,66	14,72	51,28	368	0,14	1,76	2,95	0,03	211,95	205,71	31,66	0,95
2	Какао с молоком	200	4,33	4,78	22,02	144	0,06	1,82	0,01	0,03	169,23	137,13	22,85	0,37
ГП	Груша	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0,48	0	22,8	19,2	14,4	2,76
	Итого		15,47	19,86	85,66	568,4	0,224	9,58	3,44	0,06	403,98	362,04	68,91	4,08
Обед														
39	Винегрет овощной	100	1,48	5,14	8,31	87,00	0,05	14,05	2,33	0,01	28,28	44,13	19,69	0,81
49,5	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	230/20	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
51	Рыба, тушеная с овощами	100	19,45	9,94	88,26	211,00	0,16	9,82	4,33	0,02	87,44	329,66	87,74	1,70
52	Рис, припущенный с овощами	180	4,14	8,69	34,91	241,00	0,04	4,90	0,32	0,02	5,33	74,75	28,26	0,86
17	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	27,90	115,00	0,01	0,58	0,12	0,01	64,68	22,33	8,70	1,78
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Пастила (или мармелад, или зефир, или конфеты)	20	0,80	5,26	11,84	98,20	0,01	0,00	0,46	0,00	5,60	19,00	19,80	0,60
	Итого		41,69	36,74	244,74	1190,80	0,64	39,74	9,39	0,56	248,81	828,27	257,95	12,20
	Итого за день		57,16	56,60	330,40	1759,20	0,86	49,32	12,83	0,62	652,79	1190,31	326,86	16,28
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,85	102,91	143,65	107,79	102,62	117,43	183,29	114,81	90,67	110,21	181,59	159,61

Дети 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														
18	Омлет натуральный	100	6,80	13,12	3,16	158,00	0,05	0,78	0,32	0,02	94,96	132,32	13,23	1,06
57	Чай с сахаром	200/20	0,12	0,03	19,98	76,00	0,00	0,06	0,00	0,00	3,37	4,94	2,64	0,55
3	Батон с маслом и сыром	60/8/12	7,37	12,21	29,24	261	0,07	0,19	0,082	0,02	133,2	105,7	14,44	0,81
ГП	Мандарины	120	0,96	0,24	9,00	45,60	0,07	45,60	0,24	0,00	42,00	20,40	13,20	0,12
	Итого		15,25	25,60	61,38	540,60	0,19	46,63	0,64	0,04	273,53	263,36	43,51	2,54
Обед														
54	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	2,77	6,82	8,22	105,00	0,02	9,25	2,32	0,04	93,97	72,03	23,17	1,35
55	Суп крестьянский, с мясом и со сметаной	240/15/4	4,71	6,91	17,01	142,00	0,06	10,30	0,30	0,01	33,18	57,19	22,62	0,74
56	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	290	20,58	8,05	97,79	302,00	0,25	15,92	0,66	0,03	66,13	361,26	92,07	2,07
25	Сок	200	1,00	0,20	20,20	75,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье)	35	2,63	3,43	26,04	145,95	0,08	0	1,23	0,004	10,15	31,5	7	0,74
	Итого		40,72	27,16	228,69	1055,55	0,67	39,47	6,32	0,57	253,13	764,18	213,06	12,81
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		55,97	52,76	290,07	1596,15	0,86	86,10	6,96	0,61	526,66	1027,54	256,57	15,35
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		103,65	95,93	126,12	97,80	102,14	205,00	99,46	113,70	73,15	95,14	142,54	150,49

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	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
58	Сырники из творога с молоком сгущенным	130/20	19,08	25,28	36,22	456,00	0,09	0,39	0,66	0,02	224,92	302,60	33,13	0,99
2	Какао с молоком	200	4,33	4,78	22,02	144	0,06	1,82	0,01	0,03	169,23	137,13	22,85	0,37
ГП	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,036	12	0,24	0	19,2	13,2	10,8	2,64
	Итого		23,89	30,54	70,00	656,40	0,19	14,21	0,91	0,05	413,35	452,93	66,78	4,00
Обед														
59	Салат из моркови с черносливом	100	1,38	0,08	16,05	63,00	0,05	4,61	0,36	0,02	53,01	56,71	44,54	0,96
60	Суп-уха	250	7,52	3,77	36,05	135,00	0,12	6,84	0,27	0,02	30,52	150,06	43,92	1,08
61	Котлеты, биточки, шницели	100	15,11	12,86	15,54	238,00	0,08	0,31	3,31	0,01	37,77	147,29	26,56	1,30
62	Рагу овощное	180	3	4,92	15,12	119	0,09	18,56	0,55	0,02	58,98	76,05	34,9	1,16
17	Компот из сухофруктов	200	0,64	0,00	27,90	115,00	0,01	0,58	0,12	0,01	64,68	22,33	8,70	1,78
ГП	Хлеб пшеничный	70	5,6	1,05	28,07	145,6	0,175	0	1,61	0	23,1	163,8	46,2	3,08
ГП	Хлеб ржаной	70	3,43	0,7	31,36	140	0,063	0	0	0,49	12,6	64,4	14	2,03
ГП	Кисломолочный продукт (бифидок, или ряженка, или снежок или др.)	200	5,80	5,00	8,00	106,00	0,08	1,40	0,00	0,04	240,00	180,00	28,00	0,20
	Итого		42,48	28,38	178,09	1061,60	0,67	32,30	6,22	0,61	520,66	860,64	246,82	11,59
	Итого за день		66,37	58,92	248,09	1718,00	0,85	46,51	7,13	0,66	934,01	1313,57	313,60	15,59
	Суточная потребность		54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
	Процент удовлетворения суточной потребности		122,91	107,13	107,87	105,27	101,67	110,74	101,86	122,22	129,72	121,63	174,22	152,84

<i>Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 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 10 дней</i>	626,33	655,33	2588,04	17827,40	9,09	596,59	87,84	7,42	6992,85	10935,43	2818,21	157,96
<i>Итого за 1 дней</i>	62,63	65,53	258,80	1782,74	0,91	59,66	8,78	0,74	699,29	1093,54	281,82	15,80
<i>Суточная потребность</i>	54,00	55,00	230,00	1632,00	0,84	42,00	7,00	0,54	720,00	1080,00	180,00	10,20
<i>Процент удовлетворения суточной</i>	115,99	119,15	112,52	109,24	108,15	142,05	125,49	137,44	97,12	101,25	156,57	154,86

Примечание: ГП - готовый продукт.