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

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ***сезон весенний*** | | | | | | | | | | | | | |
| | ***возрастсная категоря 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*** | | ***B1*** | ***C*** | ***E*** | ***A*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** | ***10*** | ***11*** | ***12*** | ***13*** | ***14*** | ***15*** |
| ***Завтрак*** | | | | | | | | | | | | | | |
| *26* | *Каша жидкая молочная пшеная* | *200* | *6,25* | *8,28* | *34,83* | *245,33* | *0,07* | *1,91* | *0,16* | *0,07* | *178,40* | *178,00* | *35,56* | *0,43* |
| *70* | *Сыр (порциями)* | *15* | *1,70* | *3,45* | *0,39* | *45,00* | *0,00* | *0,10* | *0,00* | *0,03* | *105,00* | *105,00* | *4,95* | *0,12* |
| *30* | *Чай с сахаром* | *200* | *0,10* | *0,03* | *16,00* | *65,00* | *0,00* | *0,00* | *0,00* | *0,00* | *2,95* | *4,12* | *2,20* | *0,46* |
| *ГП* | *Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте* | *30* | *5,76* | *5,76* | *31,36* | *98,20* | *0,15* | *0,48* | *0,00* | *0,96* | *76,80* | *52,98* | *43,20* | *10,56* |
| *ГП* | *Хлеб ржаной* | *20* | *0,98* | *0,20* | *8,95* | *40,00* | *0,02* | *0,00* | *0,00* | *0,00* | *3,60* | *18,40* | *4,00* | *0,58* |
| *ГП* | *Хлеб пшеничный или батон* | *40* | *3,20* | *0,06* | *16,04* | *83,20* | *0,10* | *0,00* | *0,92* | *0,00* | *13,20* | *93,60* | *26,40* | *1,76* |
| | *Итого* | *505,00* | *17,99* | *17,78* | *107,57* | *576,73* | *0,34* | *2,49* | *1,08* | *1,06* | *379,95* | *452,10* | *116,31* | *13,91* |
| ***Обед*** | | | | | | | | | | | | | | |
| *27* | *Икра кабачковая (промышленного производства)* | *60* | *0,72* | *2,82* | *4,62* | *46,80* | *0,02* | *5,76* | *1,26* | *0,00* | *19,20* | *18,00* | *7,80* | *0,48* |
| *33* | *Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной* | *205* | *1,57* | *3,26* | *6,67* | *69,70* | *0,04* | *15,29* | *0,16* | *0,00* | *32,32* | *42,28* | *18,56* | *0,66* |
| *234М/сж* | *Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 70/30* | *100* | *9,47* | *8,85* | *12,21* | *167,00* | *0,10* | *0,26* | *12,60* | *3,56* | *34,41* | *137,01* | *33,81* | *0,91* |
| *7* | *Пюре картофельное* | *100* | *2,51* | *3,72* | *20,00* | *82,34* | *0,11* | *14,46* | *0,11* | *0,02* | *31,14* | *70,01* | *22,33* | *0,80* |
| *17* | *Компот из сухофруктов* | *200* | *0,78* | *0,06* | *22,12* | *93,28* | *0,02* | *0,80* | | *1,10* | *32,00* | *29,20* | *21,00* | *0,68* |
| *ГП* | *Хлеб пшеничный* | *55* | *4,40* | *0,83* | *20,85* | *114,40* | *0,13* | *0,00* | *1,23* | *0,00* | *18,15* | *128,04* | *36,30* | *2,42* |
| *ГП* | *Хлеб ржаной* | *30* | *1,47* | *0,30* | *13,44* | *60,00* | *0,03* | *0,00* | *0,00* | *0,00* | *5,40* | *27,60* | *6,00* | *0,87* |
| | *Итого* | *750,00* | *20,91* | *19,84* | *99,91* | *633,52* | *0,45* | *36,57* | *15,36* | *4,68* | *172,62* | *452,14* | *145,79* | *6,82* |
| ***Полдник*** | | | | | | | | | | | | | | |
| *8* | *Молоко кипяченое* | *200* | *5,60* | *6,40* | *9,40* | *116,00* | *0,08* | *1,00* | *0,00* | *0,04* | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,12* |
| *ГП* | *Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте* | *30* | *1,50* | *1,41* | *22,50* | *109,80* | *0,03* | *0,00* | *0,72* | *0,00* | *3,30* | *15,00* | *2,70* | *0,24* |
| *ГП* | *Яблоко, или груша, или банан, или др.* | *70* | *0,28* | *0,28* | *6,86* | *32,90* | *0,05* | *7,00* | *0,32* | *0,20* | *11,20* | *0,28* | *6,30* | *1,54* |
| | *Итого* | | *7,38* | *8,09* | *38,76* | *258,70* | *0,11* | *8,00* | *1,04* | *0,24* | *254,50* | *195,28* | *37,00* | *1,90* |
| | | | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***B1*** | ***C*** | ***E*** | ***A*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
| | ***Итого за день*** | | *46,28* | *45,71* | *246,24* | *1468,95* | *0,90* | *47,06* | *17,48* | *5,98* | *807,07* | *1099,52* | *299,10* | *22,63* |
| | ***Суточная потребность (60 %)*** | | *46,00* | *47,00* | *185,00* | *1410,00* | *0,72* | *36,00* | *6,00* | *0,42* | *660,00* | *990,00* | *150,00* | *7,20* |
| | ***Процент удовлетворения суточной потребности*** | | *100,61* | *97,25* | *133,11* | *104,18* | *124,40* | *130,73* | *291,34* | *1422,62* | *122,28* | *111,06* | *199,40* | *314,36* |

| возрастсная категоря 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 | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из свежих овощей(огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 | 0,00 | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 269М/33 М1 | Котлеты ,биточки особые (свино-говяжьи)с соусом томатно/сметанным 70/30 | 100 | 11,92 | 13,36 | 12,60 | 218,83 | 0,17 | 1,38 | 7,50 | 1,62 | 17,10 | 128,29 | 22,31 | 1,94 |
| 302М/ссж | Рис отварной | 120 | 2,95 | 4,38 | 24,03 | 167,20 | 0,05 | 0,00 | 14,93 | 0,27 | 6,09 | 87,64 | 28,84 | 0,59 |
| 2 | Какао (или кофейный напиток) с молоком | 200 | 5,53 | 6,06 | 24,63 | 174,00 | 0,07 | 2,34 | 0,01 | 0,05 | 219,04 | 175,10 | 33,70 | 0,60 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 40 | 3,20 | 0,06 | 16,04 | 83,20 | 0,10 | 0,00 | 0,92 | 0,00 | 13,20 | 93,60 | 26,40 | 1,76 |
| | Итого | 500,00 | 24,72 | 24,08 | 86,63 | 685,43 | 0,42 | 5,12 | 23,36 | 1,96 | 262,43 | 509,03 | 118,05 | 5,57 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | Салат из моркови с зеленым горошком | 60 | 1,14 | 5,15 | 3,54 | 61,12 | 0,04 | 2,76 | 0,00 | 2,75 | 11,22 | 27,03 | 16,20 | 0,36 |
| 98М/ссж | Суп крестьянский с крупой на курином бульоне | 200 | 4,88 | 4,50 | 10,86 | 96,00 | 0,10 | 7,78 | 0,23 | 0,00 | 24,06 | 78,90 | 26,94 | 1,02 |
| 311К/ссж | Гуляш из мяса птицы (грудка), 45/45 | 90 | 12,14 | 3,33 | 2,44 | 88,99 | 0,08 | 2,24 | 25,09 | 0,24 | 11,10 | 95,08 | 12,90 | 0,84 |
| 11 | Макаронные изделия отварные | 100 | 5,66 | 4,29 | 36,09 | 205,76 | 0,09 | | 20,00 | 0,82 | 13,06 | 46,40 | 8,30 | 0,85 |
| 86 | Напиток витаминизированный | 200 | 0,73 | 0,00 | 30,69 | 130,00 | 0,01 | 0,66 | 0,13 | 0,01 | 73,74 | 25,41 | 9,90 | 2,03 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 55 | 4,40 | 0,83 | 20,85 | 114,40 | 0,13 | 0,00 | 1,23 | 0,00 | 18,15 | 128,04 | 36,30 | 2,42 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 2,45 | 0,50 | 22,40 | 100,00 | 0,05 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 9,00 | 46,00 | 10,00 | 1,45 |
| | Итого | 735,00 | 31,40 | 18,60 | 126,87 | 796,27 | 0,50 | 13,44 | 46,68 | 3,82 | 160,33 | 446,86 | 120,54 | 8,97 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 80 | 1,92 | 1,92 | 31,36 | 98,20 | 0,05 | 16,00 | 0,32 | 0,00 | 25,60 | 17,66 | 14,40 | 3,52 |
| | Итого | | 2,92 | 2,12 | 51,36 | 164,00 | 0,07 | 20,00 | 0,52 | 0,00 | 39,60 | 31,66 | 22,40 | 6,32 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | Итого за день | | 59,04 | 44,80 | 264,87 | 1645,70 | 0,99 | 38,56 | 70,56 | 5,78 | 462,36 | 987,55 | 260,99 | 20,86 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 46,00 | 47,00 | 185,00 | 1410,00 | 0,72 | 36,00 | 6,00 | 0,42 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 128,35 | 95,32 | 143,17 | 116,72 | 136,94 | 107,11 | 1176,00 | 1376,19 | 70,05 | 99,75 | 173,99 | 289,72 |

| *возрастсная категоря 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* | | *B1* | *C* | *E* | *A* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* |
| | | | | | | ***Завтрак*** | | | | | | | | |
| *9* | *Каша жидкая молочная из манной крупы* | *200* | *7,43* | *8,70* | *32,66* | *241,00* | *1,96* | *0,09* | *0,07* | *0,47* | *186,66* | *161,27* | *26,27* | *0,41* |
| *30* | *Чай с сахаром и лимоном 200/7* | *207* | *0,14* | *0,03* | *16,15* | *67,00* | *0,00* | *2,05* | *0,01* | *0,00* | *4,95* | *5,22* | *2,80* | *0,49* |
| *32* | *Бутерброд с джемом или повидлом* | *38* | *2,32* | *0,24* | *20,26* | *91,00* | *0,03* | *0,01* | *0,35* | *0,02* | *6,96* | *20,94* | *4,92* | *0,41* |
| *ГП* | *Яблоко, или груша, или банан, или др.* | *100* | *0,28* | *0,28* | *6,86* | *32,90* | *0,05* | *7,00* | *0,32* | *0,20* | *11,20* | *0,28* | *6,30* | *1,54* |
| *ГП* | *Хлеб ржаной* | *20* | *0,98* | *0,20* | *8,95* | *40,00* | *0,02* | *0,00* | *0,00* | *0,00* | *3,60* | *18,40* | *4,00* | *0,58* |
| *ГП* | *Хлеб пшеничный или батон* | *40* | *2,00* | *0,38* | *9,48* | *52,00* | *0,07* | *0,00* | *0,58* | *0,00* | *8,25* | *58,50* | *16,50* | *1,10* |
| | *Итого* | *605,00* | *13,15* | *9,83* | *94,36* | *523,90* | *2,13* | *9,15* | *1,33* | *0,69* | *221,62* | *264,61* | *60,79* | *4,53* |
| | | | | | | ***Обед*** | | | | | | | | |
| *10* | *Салат картофельный с кукурузой и морковью* | *60* | *1,50* | *5,69* | *5,44* | *81,00* | *0,02* | *5,00* | *0,10* | *0,00* | *23,00* | *24,00* | *14,00* | *0,60* |
| *22* | *Борщ с капустой и картофелем со сметаной* | *205* | *1,33* | *3,19* | *7,54* | *75,44* | *0,04* | *5,97* | *0,21* | *0,00* | *29,88* | *49,50* | *22,63* | *1,05* |
| *245 М* | *Бефстроганов из отварной говядины 45/45* | *90* | *21,40* | *16,50* | *1,16* | *242,00* | *0,30* | *21,06* | *1,19* | *10,13* | *27,42* | *375,36* | *22,42* | *8,20* |
| *24* | *Каша гречневая рассыпчатая* | *100* | *7,61* | *5,20* | *34,37* | *213,33* | *0,13* | *0,00* | *0,63* | *0,03* | *34,03* | *273,57* | *181,19* | *6,17* |
| *25* | *Сок* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,00* | *65,80* | *0,02* | *4,00* | *0,20* | *0,00* | *14,00* | *14,00* | *8,00* | *2,80* |
| *ГП* | *Хлеб пшеничный* | *55* | *4,40* | *0,83* | *20,85* | *114,40* | *0,13* | *0,00* | *1,23* | *0,00* | *18,15* | *128,04* | *36,30* | *2,42* |
| *ГП* | *Хлеб ржаной* | *30* | *1,47* | *0,30* | *13,44* | *60,00* | *0,03* | *0,00* | *0,00* | *0,00* | *5,40* | *27,60* | *6,00* | *0,87* |
| | *Итого* | *740* | *38,71* | *31,91* | *102,81* | *851,97* | *0,67* | *36,03* | *3,56* | *10,16* | *151,88* | *892,07* | *290,54* | *22,11* |
| | | | | | | ***Полдник*** | | | | | | | | |
| *8* | *Молоко кипяченое* | *200* | *5,60* | *6,40* | *9,40* | *116,00* | *0,08* | *1,00* | *0,00* | *0,04* | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,12* |
| *ГП* | *Булочка домашняя* | *80* | *6,58* | *9,97* | *40,16* | *294,00* | *0,11* | *0,30* | *0,93* | *0,07* | *39,72* | *70,18* | *10,06* | *0,61* |
| | *Итого* | | *12,18* | *16,37* | *49,56* | *410,00* | *0,19* | *1,30* | *0,93* | *0,11* | *279,72* | *250,18* | *38,06* | *0,73* |
| | | | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***B1*** | ***C*** | ***E*** | ***A*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
| | ***Итого за день*** | | *64,04* | *58,11* | *246,73* | *1785,87* | *2,99* | *46,48* | *5,82* | *10,96* | *653,22* | *1406,86* | *389,39* | *27,37* |
| | ***Суточная потребность (60 %)*** | | *46,00* | *47,00* | *185,00* | *1410,00* | *0,72* | *36,00* | *6,00* | *0,42* | *660,00* | *990,00* | *150,00* | *7,20* |
| | ***Процент удовлетворения суточной потребности*** | | *139,21* | *123,64* | *133,37* | *126,66* | *415,00* | *129,11* | *97,00* | *2609,52* | *98,97* | *142,11* | *259,59* | *380,14* |

| возрастсная категоря 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 | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| сж/32 6М | Запеканка творожная с морковью и молоком сгущенным, 170/30 | 200 | 22,69 | 19,83 | 58,40 | 507,54 | 0,11 | 2,51 | 83,68 | 3,27 | 302,54 | 345,02 | 53,61 | 1,25 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,03 | 16,00 | 65,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,95 | 4,12 | 2,20 | 0,46 |
| ГП | Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 30 | 1,92 | 1,92 | 31,36 | 98,20 | 0,05 | 16,00 | 0,32 | 0,00 | 25,60 | 17,66 | 14,40 | 3,52 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 40 | 2,00 | 0,38 | 9,48 | 52,00 | 0,07 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 8,25 | 58,50 | 16,50 | 1,10 |
| | Итого | 490,00 | 26,71 | 22,16 | 115,24 | 722,74 | 0,23 | 18,51 | 84,58 | 3,27 | 339,34 | 425,30 | 86,71 | 6,33 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| 5 | Суп картофельный гороховый | 200 | 5,32 | 2,84 | 22,20 | 131,00 | 0,20 | 5,87 | 0,22 | 0,00 | 31,11 | 89,65 | 36,24 | 2,04 |
| 12 | Тефтели | 80 | 9,55 | 11,51 | 9,60 | 180,00 | 0,05 | 2,41 | 3,59 | 0,00 | 12,01 | 97,84 | 18,24 | 0,84 |
| 11 | Макаронные изделия отварные | 100 | 5,85 | 2,86 | 37,40 | 198,97 | 0,09 | | 12,00 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | 0,86 |
| 86 | Напиток витаминизированный | 200 | 0,73 | 0,00 | 30,69 | 130,00 | 0,01 | 0,66 | 0,13 | 0,01 | 73,74 | 25,41 | 9,90 | 2,03 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 55 | 4,40 | 0,83 | 20,85 | 114,40 | 0,13 | 0,00 | 1,23 | 0,00 | 18,15 | 128,04 | 36,30 | 2,42 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 60,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| | Итого | 725 | 28,04 | 21,16 | 138,80 | 861,17 | 0,53 | 14,70 | 18,43 | 0,84 | 171,50 | 433,78 | 123,03 | 9,54 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Ватрушка с творогом | 100 | 11,58 | 5,98 | 29,58 | 232,00 | 0,10 | 0,39 | 0,77 | 0,04 | 79,22 | 120,24 | 14,48 | 0,59 |
| | Итого | | 12,58 | 6,18 | 49,58 | 297,80 | 0,12 | 4,39 | 0,97 | 0,04 | 93,22 | 134,24 | 22,48 | 3,39 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | Итого за день | | 67,33 | 49,50 | 303,62 | 1881,71 | 0,88 | 37,60 | 103,98 | 4,15 | 604,06 | 993,32 | 232,22 | 19,26 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 46,00 | 47,00 | 185,00 | 1410,00 | 0,72 | 36,00 | 6,00 | 0,42 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 146,37 | 105,32 | 164,12 | 133,45 | 122,50 | 104,44 | 1733,00 | 988,10 | 91,52 | 100,34 | 154,81 | 267,50 |

| возрастсная категоря 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 | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 22К | Подгарнировка из зеленого горошка | 20 | 0,62 | 0,04 | 1,30 | 8,00 | 0,02 | 2,00 | | 0,04 | 4,00 | 12,40 | 4,20 | 0,14 |
| 101 | Омлет с сыром | 133 | 3,69 | 5,48 | 30,04 | 209,00 | 0,02 | 0,00 | 0,19 | 0,02 | 1,38 | 61,49 | 19,17 | 0,52 |
| 2 | Какао (или кофейный напиток) с молоком | 200 | 5,53 | 6,06 | 24,63 | 174,00 | 0,07 | 2,34 | 0,01 | 0,05 | 219,04 | 175,10 | 33,70 | 0,60 |
| | Бутерброд с маслом сливочным | 43 | 3,88 | 7,55 | 24,73 | 182,00 | 0,00 | 0,05 | 0,04 | 0,65 | 12,40 | 35,50 | 7,00 | 0,57 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| | Итого | 416 | 14,70 | 19,33 | 89,65 | 613,00 | 0,13 | 4,39 | 0,24 | 0,76 | 240,42 | 302,89 | 68,07 | 2,41 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 59, 73 | Икра свекольная | 60 | 1,63 | 4,35 | 8,07 | 81,60 | 0,04 | 9,47 | 2,21 | 0,00 | 25,28 | 36,65 | 19,26 | 1,14 |
| 28 | Рассольник ленинградский со сметаной | 205 | 2,32 | 4,11 | 20,45 | 120,00 | 0,10 | 7,78 | 0,23 | 0,00 | 24,06 | 78,90 | 26,94 | 1,02 |
| 294М/330М/ссж | Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным, 60/30 | 90 | 10,24 | 10,64 | 11,86 | 185,07 | 0,10 | 2,70 | 40,10 | 1,36 | 20,26 | 96,09 | 17,62 | 1,23 |
| 7 | Пюре картофельное | 100 | 3,76 | 5,58 | 30,00 | 185,26 | 0,16 | 21,69 | 0,16 | 0,03 | 46,71 | 105,02 | 33,49 | 1,20 |
| 77 | Напиток из плодов шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 55 | 4,40 | 0,83 | 20,85 | 114,40 | 0,13 | 0,00 | 1,23 | 0,00 | 18,15 | 128,04 | 36,30 | 2,42 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 60,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| | Итого | 740 | 23,99 | 25,88 | 119,06 | 808,42 | 0,56 | 91,69 | 84,78 | 1,58 | 145,34 | 477,27 | 142,66 | 8,48 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Кисель с витаминами для детей школьного возраста | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| ГП | Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 30 | 1,50 | 1,41 | 22,50 | 109,80 | 0,03 | 0,00 | 0,72 | 0,00 | 3,30 | 15,00 | 2,70 | 0,24 |
| ГП | Яблоко, или груша, или банан, или др. | 70 | 0,28 | 0,28 | 6,86 | 32,90 | 0,05 | 7,00 | 0,32 | 0,20 | 11,20 | 0,28 | 6,30 | 1,54 |
| | Итого | | 3,18 | 1,69 | 58,36 | 264,70 | 0,08 | 7,00 | 1,04 | 0,20 | 15,50 | 15,28 | 9,00 | 1,88 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | Итого за день | | 41,87 | 46,90 | 267,07 | 1686,12 | 0,77 | 103,08 | 86,06 | 2,54 | 401,26 | 795,44 | 219,73 | 12,77 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 46,00 | 47,00 | 185,00 | 1410,00 | 0,72 | 36,00 | 6,00 | 0,42 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 91,02 | 99,79 | 144,36 | 119,58 | 106,67 | 286,33 | 1434,33 | 604,76 | 60,80 | 80,35 | 146,49 | 177,36 |

| возрастсная категоря 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 | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 34 | Плов с мясом птицы | 200 | 15,69 | 16,25 | 34,02 | 343,00 | 0,04 | 1,65 | 2,61 | 0,01 | 7,59 | 126,07 | 30,05 | 1,61 |
| 30 | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,14 | 0,03 | 16,15 | 67,00 | 0,00 | 2,05 | 0,01 | 0,00 | 4,95 | 5,22 | 2,80 | 0,49 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 55 | 4,40 | 0,83 | 20,85 | 114,40 | 0,13 | 0,00 | 1,23 | 0,00 | 18,15 | 128,04 | 36,30 | 2,42 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 60,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 6 | 0,05 | 4,29 | 0,07 | 38,82 | 0,00 | 0,00 | 0,06 | 0,02 | 1,44 | 1,80 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | | 21,75 | 21,70 | 84,53 | 623,22 | 0,20 | 3,70 | 3,91 | 0,03 | 37,53 | 288,73 | 75,15 | 5,39 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Кукуруза отварная | 60 | 1,77 | 0,12 | 3,28 | 22,00 | 0,04 | 6,00 | 0,09 | 0,00 | 12,00 | 36,83 | 12,35 | 0,41 |
| 60 | Суп с рыбными консервами | 205 | 2,32 | 4,11 | 20,45 | 120,00 | 0,10 | 7,78 | 0,23 | 0,00 | 24,06 | 78,90 | 26,94 | 1,02 |
| 80 | Картофельная запеканка с мясом | 200 | 17,63 | 16,71 | 2,22 | 230,00 | 0,04 | 0,27 | 0,39 | 0,05 | 24,71 | 134,54 | 22,26 | 1,08 |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 55 | 4,40 | 0,83 | 20,85 | 114,40 | 0,13 | 0,00 | 1,23 | 0,00 | 18,15 | 128,04 | 36,30 | 2,42 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 60,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| | Итого | | 28,59 | 22,27 | 80,24 | 612,20 | 0,36 | 18,05 | 2,14 | 0,05 | 98,32 | 419,91 | 111,85 | 8,60 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в | 80 | 1,92 | 1,92 | 31,36 | 98,20 | 0,05 | 16,00 | 0,32 | 0,00 | 25,60 | 17,66 | 14,40 | 3,52 |
| | Итого | | 2,92 | 2,12 | 51,36 | 164,00 | 0,07 | 20,00 | 0,52 | 0,00 | 39,60 | 31,66 | 22,40 | 6,32 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Итого за день** | | 53,26 | 46,09 | 216,13 | 1399,42 | 0,63 | 41,75 | 6,57 | 0,08 | 175,45 | 740,30 | 209,40 | 20,31 |
| | **Суточная потребность (60 %)** | | 46,00 | 47,00 | 185,00 | 1410,00 | 0,72 | 36,00 | 6,00 | 0,42 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20 |
| | **Процент удовлетворения суточной потребности** | | 115,78 | 98,06 | 116,83 | 99,25 | 87,64 | 115,97 | 109,50 | 19,05 | 26,58 | 74,78 | 139,60 | 282,08 |

| *возрастсная категоря 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* | | *B1* | *C* | *E* | *A* | *Ca* | *P* | *Mg* | *Fe* |
| *1* | *2* | *3* | *4* | *5* | *6* | *7* | *8* | *9* | *10* | *11* | *12* | *13* | *14* | *15* |
| | | | | | | ***Завтрак*** | | | | | | | | |
| *43* | *Каша жидкая молочная рисовая* | *200* | *6,25* | *8,28* | *34,83* | *245,33* | *0,07* | *1,91* | *0,16* | *0,07* | *178,40* | *178,00* | *35,56* | *0,43* |
| *57* | *Чай с сахаром* | *200* | *0,10* | *0,03* | *16,00* | *65,00* | *0,00* | *0,00* | *0,00* | *0,00* | *2,95* | *4,12* | *2,20* | *0,46* |
| *35* | *Бутерброд с маслом сливочным* | *43* | *1,70* | *3,45* | *0,39* | *45,00* | *0,00* | *0,10* | *0,00* | *0,03* | *105,00* | *105,00* | *4,95* | *0,12* |
| *ГП* | *Хлеб ржаной* | *20* | *0,98* | *0,20* | *8,95* | *40,00* | *0,02* | *0,00* | *0,00* | *0,00* | *3,60* | *18,40* | *4,00* | *0,58* |
| *ГП* | *Хлеб пшеничный или батон* | *40* | *2,00* | *0,38* | *9,48* | *52,00* | *0,07* | *0,00* | *0,58* | *0,00* | *8,25* | *58,50* | *16,50* | *1,10* |
| *ГП* | *Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте* | *30* | *0,64* | *0,64* | *15,68* | *75,20* | *0,05* | *16,00* | *0,32* | *0,00* | *25,60* | *17,66* | *14,40* | *3,52* |
| | *Итого* | *533* | *11,67* | *12,98* | *85,33* | *522,53* | *0,21* | *18,01* | *1,06* | *0,10* | *323,80* | *381,68* | *77,61* | *6,21* |
| | | | | | | ***Обед*** | | | | | | | | |
| *7* | *Салат из отварной свеклы с зеленым горошком* | *60* | *1,69* | *6,50* | *5,89* | *88,80* | *7,52* | *0,05* | *0,00* | *0,05* | *21,84* | *39,02* | *16,19* | *0,81* |
| *33* | *Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной* | *205* | *1,91* | *3,97* | *8,14* | *85,00* | *0,05* | *18,65* | *0,20* | *0,00* | *39,42* | *51,56* | *22,63* | *0,81* |
| *66,61* | *Жаркое по-домашнему (азу)* | *200* | *12,71* | *17,06* | *15,16* | *270,00* | *0,10* | *8,86* | *2,95* | *0,00* | *62,74* | *170,44* | *36,60* | *2,34* |
| *25* | *Сок* | *200* | *1,00* | *0,20* | *20,00* | *65,80* | *0,02* | *4,00* | *0,20* | *0,00* | *14,00* | *14,00* | *8,00* | *2,80* |
| *ГП* | *Хлеб пшеничный* | *55* | *4,40* | *0,83* | *20,85* | *114,40* | *0,13* | *0,00* | *1,23* | *0,00* | *18,15* | *128,04* | *36,30* | *2,42* |
| *ГП* | *Хлеб ржаной* | *30* | *1,47* | *0,30* | *13,44* | *60,00* | *0,03* | *0,00* | *0,00* | *0,00* | *5,40* | *27,60* | *6,00* | *0,87* |
| | *Итого* | *750* | *23,18* | *28,86* | *83,48* | *684,00* | *7,85* | *31,56* | *4,58* | *0,05* | *161,55* | *430,66* | *125,72* | *10,05* |
| | | | | | | ***Полдник*** | | | | | | | | |
| *8* | *Молоко кипяченое* | *200* | *5,60* | *6,40* | *9,40* | *116,00* | *0,08* | *1,00* | *0,00* | *0,04* | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,12* |
| *ГП* | *Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте* | *30* | *2,25* | *2,94* | *22,32* | *125,10* | *0,03* | *0,00* | *1,05* | *0,01* | *8,70* | *27,00* | *6,00* | *0,63* |
| *ГП* | *Яблоко, или груша, или банан, или др.* | *70* | *0,28* | *0,28* | *6,86* | *32,90* | *0,05* | *7,00* | *0,32* | *0,20* | *11,20* | *0,28* | *6,30* | *1,54* |
| | *Итого* | | *8,13* | *9,62* | *38,58* | *274,00* | *0,16* | *8,00* | *1,37* | *0,25* | *259,90* | *207,28* | *40,30* | *2,29* |
| | | | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц*** | ***B1*** | ***C*** | ***E*** | ***A*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
| | ***Итого за день*** | | *42,98* | *51,46* | *207,39* | *1480,53* | *8,22* | *57,57* | *7,01* | *0,40* | *745,25* | *1019,62* | *243,63* | *18,55* |
| | ***Суточная потребность (60 %)*** | | *46,00* | *47,00* | *185,00* | *1410,00* | *0,72* | *36,00* | *6,00* | *0,42* | *660,00* | *990,00* | *150,00* | *7,20* |
| | ***Процент удовлетворения суточной потребности*** | | *93,43* | *109,49* | *112,10* | *105,00* | *1141,67* | *159,92* | *116,83* | *94,05* | *112,92* | *102,99* | *162,42* | *257,64* |

| возрастсная категоря 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 | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 20 | 0,14 | 0,02 | 0,38 | 2,20 | 0,01 | 1,40 | | 0,02 | 3,40 | 6,00 | 2,80 | 0,10 |
| 73 | Макаронные изделия, запеченые с сыром | 160 | 7,18 | 5,62 | 30,44 | 201,37 | 0,05 | 0,02 | 0,94 | 0,03 | 50,73 | 67,13 | 10,92 | 0,82 |
| 32 | Бутерброд с джемом или повидлом | 42 | 2,32 | 0,24 | 20,26 | 91,00 | 0,03 | 0,01 | 0,35 | 0,02 | 6,96 | 20,94 | 4,92 | 0,41 |
| 2 | Какао (или кофейный напиток) с молоком | 200 | 5,53 | 6,06 | 24,63 | 174,00 | 0,07 | 2,34 | 0,01 | 0,05 | 219,04 | 175,10 | 33,70 | 0,60 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 40 | 2,00 | 0,38 | 9,48 | 52,00 | 0,07 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 8,25 | 58,50 | 16,50 | 1,10 |
| | Итого | 482 | 18,15 | 12,52 | 94,14 | 560,57 | 0,25 | 3,77 | 1,88 | 0,12 | 291,98 | 346,07 | 72,84 | 3,61 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 94К/сс ж | Салат "Мозайка" | 60 | 1,72 | 3,83 | 6,08 | 65,88 | 0,05 | 6,90 | 1,47 | 15,00 | 12,72 | 41,00 | 15,07 | 0,57 |
| 40 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,72 | 2,76 | 22,60 | 122,00 | 0,11 | 8,25 | 0,29 | 0,00 | 16,36 | 64,90 | 24,09 | 0,99 |
| 30М/сс ж | Биточек мясной (говядина) с соусом томатно-сметанным, 70/30 | 100 | 9,72 | 10,65 | 7,81 | 166,44 | 0,07 | 1,84 | 22,00 | 0,42 | 20,14 | 103,68 | 16,53 | 1,57 |
| 89 | Рис отварной | 100 | 2,59 | 7,67 | 18,05 | 166,00 | 0,02 | 2,32 | 0,26 | 0,00 | 3,84 | 51,98 | 20,77 | 0,57 |
| 17 | Компот из сухофруктов | 200 | 0,78 | 0,06 | 22,12 | 93,28 | 0,02 | 0,80 | | 1,10 | 32,00 | 29,20 | 21,00 | 0,68 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 55 | 4,40 | 0,83 | 20,85 | 114,40 | 0,13 | 0,00 | 1,23 | 0,00 | 18,15 | 128,04 | 36,30 | 2,42 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 60,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| | Итого | 745 | 23,40 | 26,10 | 110,95 | 788,00 | 0,43 | 20,11 | 25,25 | 16,52 | 108,61 | 446,40 | 139,76 | 7,67 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 80 | 1,92 | 1,92 | 31,36 | 98,20 | 0,05 | 16,00 | 0,32 | 0,00 | 25,60 | 17,66 | 14,40 | 3,52 |
| | Итого | | 2,92 | 2,12 | 51,36 | 164,00 | 0,07 | 20,00 | 0,52 | 0,00 | 39,60 | 31,66 | 22,40 | 6,32 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Итого за день** | | 44,47 | 40,74 | 256,45 | 1512,57 | 0,75 | 43,88 | 27,65 | 16,64 | 440,19 | 824,13 | 235,00 | 17,60 |
| | **Суточная потребность (60 %)** | | 46,00 | 47,00 | 185,00 | 1410,00 | 0,72 | 36,00 | 6,00 | 0,42 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20 |
| | **Процент удовлетворения суточной потребности** | | 96,67 | 86,68 | 138,62 | 107,27 | 103,89 | 121,89 | 460,83 | 3961,90 | 66,70 | 83,25 | 156,67 | 244,44 |

| возрастсная категоря 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 | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Каша овсяная из Геркулеса жидкая | 200 | 6,25 | 8,28 | 34,83 | 245,33 | 0,07 | 1,91 | 0,16 | 0,07 | 178,40 | 178,00 | 35,56 | 0,43 |
| 30 | Чай с сахаром и лимоном200/7 | 207 | 0,14 | 0,03 | 16,15 | 67,00 | 0,00 | 2,05 | 0,01 | 0,00 | 4,95 | 5,22 | 2,80 | 0,49 |
| ГП | Яблоко, или груша, или банан, или др. | 100 | 0,64 | 0,64 | 15,68 | 75,20 | 0,05 | 16,00 | 0,32 | 0,00 | 25,60 | 17,66 | 14,40 | 3,52 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 40 | 2,00 | 0,38 | 9,48 | 52,00 | 0,07 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 8,25 | 58,50 | 16,50 | 1,10 |
| | Итого | 567 | 10,01 | 9,53 | 85,09 | 479,53 | 0,21 | 19,96 | 1,07 | 0,07 | 220,80 | 277,78 | 73,26 | 6,12 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Икра кабачковая (промышленного производства) | 60 | 0,72 | 2,82 | 4,62 | 46,80 | 0,02 | 5,76 | 1,26 | 0,00 | 19,20 | 18,00 | 7,80 | 0,48 |
| 49,50 | Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 200/20 | 220 | 6,15 | 5,96 | 14,09 | 153,00 | 0,13 | 10,39 | 0,22 | 0,01 | 21,78 | 110,20 | 33,56 | 1,34 |
| 234М/сжс | Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30 | 100 | 9,47 | 8,85 | 12,21 | 167,00 | 0,10 | 0,26 | 12,60 | 3,56 | 34,41 | 137,01 | 33,81 | 0,91 |
| 7 | Пюре картофельное | 100 | 3,76 | 5,58 | 30,00 | 185,26 | 0,16 | 21,69 | 0,16 | 0,03 | 46,71 | 105,02 | 33,49 | 1,20 |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 55 | 4,40 | 0,83 | 20,85 | 114,40 | 0,13 | 0,00 | 1,23 | 0,00 | 18,15 | 128,04 | 36,30 | 2,42 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 60,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| | Итого | 765 | 26,97 | 24,54 | 115,21 | 792,26 | 0,59 | 42,10 | 15,67 | 3,60 | 159,65 | 539,87 | 158,96 | 10,02 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | Молоко кипяченое | 200 | 5,60 | 6,40 | 9,40 | 116,00 | 0,08 | 1,00 | 0,00 | 0,04 | 240,00 | 180,00 | 28,00 | 0,12 |
| ГП | Вафли или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 30 | 0,84 | 0,99 | 23,19 | 106,20 | 0,01 | 0,00 | 0,21 | 0,01 | 4,80 | 10,80 | 3,00 | 0,45 |
| ГП | Кисломолочный продукт (Йогурт) | 95 | 5,80 | 6,40 | 8,00 | 118,00 | 1,40 | 0,06 | 0,04 | 0,00 | 240,00 | 190,00 | 28,00 | 0,20 |
| | Итого | | 12,24 | 13,79 | 40,59 | 340,20 | 1,49 | 1,06 | 0,25 | 0,05 | 484,80 | 380,80 | 59,00 | 0,77 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Итого за день** | | 49,22 | 47,86 | 240,89 | 1611,99 | 2,29 | 63,12 | 16,99 | 3,72 | 865,25 | 1198,45 | 291,22 | 16,91 |
| | **Суточная потребность (60 %)** | | 46,00 | 47,00 | 185,00 | 1410,00 | 0,72 | 36,00 | 6,00 | 0,42 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20 |
| | **Процент удовлетворения суточной потребности** | | 107,00 | 101,83 | 130,21 | 114,33 | 317,78 | 175,33 | 283,17 | 885,71 | 131,10 | 121,06 | 194,15 | 234,86 |

| возрастсная категоря 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 | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71М | Подгарнировка из овощей свежих (огурцы) | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,76 | 4,80 | 0,01 | 5,00 | | 0,14 | 2,80 | 5,20 | 4,00 | 0,18 |
| 288М/ссж/331М | Куры отварные с соусом сметанным с томатом, 60/30 | 90 | 16,72 | 17,91 | 2,58 | 238,96 | 0,10 | 3,72 | 83,70 | 0,39 | 23,19 | 149,44 | 19,46 | 1,53 |
| 11 | Макаронные изделия отварные | 100 | 5,85 | 2,86 | 37,40 | 198,97 | 0,09 | | 12,00 | 0,83 | 11,89 | 47,24 | 8,55 | 0,86 |
| б/н/ссж | Чай из шиповника | 200 | 0,17 | 0,07 | 14,39 | 62,09 | 0,00 | 50,05 | 40,85 | 0,19 | 5,48 | 4,97 | 3,05 | 0,60 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 40 | 2,00 | 0,38 | 9,48 | 52,00 | 0,07 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 8,25 | 58,50 | 16,50 | 1,10 |
| | Итого | 470 | 25,94 | 21,46 | 73,56 | 596,82 | 0,29 | 58,77 | 137,13 | 1,55 | 55,21 | 283,75 | 55,56 | 4,85 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 66М/ссж | Салат из моркови с изюмом | 60 | 0,77 | 0,07 | 10,16 | 45,72 | 0,04 | 3,70 | | 0,23 | 17,90 | 33,32 | 21,04 | 0,50 |
| 22 | Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 205 | 1,62 | 3,89 | 9,20 | 92,00 | 0,04 | 5,97 | 0,21 | 0,00 | 29,88 | 49,50 | 22,63 | 1,05 |
| 161К/363К/ссж | Запеканка картофельная с мясом отварным с соусом томатным, 150/30 | 180 | 14,89 | 12,94 | 27,89 | 287,99 | 0,23 | 29,55 | 14,80 | 0,58 | 34,84 | 212,03 | 50,84 | 3,26 |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 55 | 4,40 | 0,83 | 20,85 | 114,40 | 0,13 | 0,00 | 1,23 | 0,00 | 18,15 | 128,04 | 36,30 | 2,42 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 60,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| | Итого | 730 | 24,15 | 18,23 | 101,54 | 665,91 | 0,49 | 43,22 | 16,44 | 0,81 | 120,17 | 464,49 | 144,81 | 10,90 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 87 | Кисель с витаминами для детей школьного возраста | 200 | 1,40 | 0,00 | 29,00 | 122,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 |
| ГП | Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 80 | 1,92 | 1,92 | 31,36 | 98,20 | 0,05 | 16,00 | 0,32 | 0,00 | 25,60 | 17,66 | 14,40 | 3,52 |
| | Итого | | 3,32 | 1,92 | 60,36 | 220,20 | 0,05 | 16,00 | 0,32 | 0,00 | 26,60 | 17,66 | 14,40 | 3,62 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | Итого за день | | 53,41 | 41,61 | 235,46 | 1482,93 | 0,83 | 117,99 | 153,89 | 2,36 | 201,98 | 765,90 | 214,77 | 19,37 |
| | Суточная потребность (60 %) | | 46,00 | 47,00 | 185,00 | 1410,00 | 0,72 | 36,00 | 6,00 | 0,42 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20 |
| | Процент удовлетворения суточной потребности | | 116,11 | 88,53 | 127,28 | 105,17 | 115,00 | 327,75 | 2564,83 | 561,90 | 30,60 | 77,36 | 143,18 | 269,03 |

| возрастсная категоря 6-10 лет | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 11 | | | | | | | | | | | | | |
| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным 170/20 | 190 | 9,75 | 6,72 | 69,31 | 367,00 | 0,10 | 0,69 | 0,72 | 0,13 | 362,91 | 423,44 | 48,22 | 1,13 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 40 | 2,00 | 0,38 | 9,48 | 52,00 | 0,07 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 8,25 | 58,50 | 16,50 | 1,10 |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,03 | 16,00 | 65,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,95 | 4,12 | 2,20 | 0,46 |
| ГП | Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 30 | 1,92 | 1,92 | 31,36 | 98,20 | 0,05 | 16,00 | 0,32 | 0,00 | 25,60 | 17,66 | 14,40 | 3,52 |
| | Итого | 480 | 14,75 | 9,25 | 135,1 | 622,2 | 0,239 | 16,69 | 1,62 | 0,13 | 403,31 | 522,12 | 85,32 | 6,79 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 67М/ссж | Винегрет овощной | 60 | 1,26 | 6,82 | 6,68 | 94,12 | 0,05 | 12,50 | 0,00 | 3,05 | 33,15 | 37,07 | 19,85 | 0,83 |
| 28 | Рассольник ленинградский со сметаной 200/5 | 205 | 2,32 | 4,11 | 20,45 | 120,00 | 0,10 | 7,78 | 0,23 | 0,00 | 24,06 | 78,90 | 26,94 | 1,02 |
| 267К/ссж/380/К/ссж | Оладьи из печени с морковью с соусом сметанным, 60/30 | 90 | 12,01 | 11,29 | 13,64 | 205,07 | 0,27 | 16,27 | 3993,00 | 2,14 | 37,33 | 199,95 | 16,83 | 3,86 |
| 24 | Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 11,41 | 7,80 | 51,56 | 320,00 | 0,13 | 0,00 | 0,63 | 0,03 | 34,03 | 273,57 | 181,19 | 6,17 |
| 86 | Напиток витаминизированный | 200 | 0,73 | 0,00 | 30,69 | 130,00 | 0,01 | 0,66 | 0,13 | 0,01 | 73,74 | 25,41 | 9,90 | 2,03 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 55 | 4,40 | 0,83 | 20,85 | 114,40 | 0,13 | 0,00 | 1,23 | 0,00 | 18,15 | 128,04 | 36,30 | 2,42 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 60,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| | Итого | 640 | 33,60 | 31,15 | 157,31 | 1043,59 | 0,72 | 37,21 | 3995,22 | 5,23 | 225,86 | 770,54 | 297,01 | 17,20 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Пряники или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте | 80 | 1,92 | 1,92 | 31,36 | 98,20 | 0,05 | 16,00 | 0,32 | 0,00 | 25,60 | 17,66 | 14,40 | 3,52 |
| | Итого | | 2,92 | 2,12 | 51,36 | 164,00 | 0,07 | 20,00 | 0,52 | 0,00 | 39,60 | 31,66 | 22,40 | 6,32 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Итого за день** | | 51,27 | 42,52 | 343,77 | 1829,79 | 1,03 | 73,90 | 3997,36 | 5,36 | 668,77 | 1324,32 | 404,73 | 30,31 |
| | **Суточная потребность (60 %)** | | 46,00 | 47,00 | 185,00 | 1410,00 | 0,72 | 36,00 | 6,00 | 0,42 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20 |
| | **Процент удовлетворения суточной потребности** | | 111,46 | 90,47 | 185,82 | 129,77 | 143,19 | 205,28 | ###### | 1276,19 | 101,33 | 133,77 | 269,82 | 420,97 |

| возрастсная категоря 6-10 лет | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| День 12 | | | | | | | | | | | | | | |
| № ТК | Наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | Эн/ц (ккал) | Витамины (мг) | | | | Минеральные в-ва (мг) | | | |
| | | | Б | Ж | У | | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 26,43 | Каша жидкая молочная рисовая (пшенная) | 200 | 6,25 | 8,28 | 34,83 | 245,33 | 0,07 | 1,91 | 0,16 | 0,07 | 178,40 | 178,00 | 35,56 | 0,43 |
| 20 | Чай с молоком | 200 | 3,74 | 4,19 | 22,11 | 140,00 | 0,05 | 1,74 | 0,00 | 0,04 | 158,95 | 121,12 | 20,40 | 0,54 |
| ГП | Хлеб ржаной | 20 | 0,98 | 0,20 | 8,95 | 40,00 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 3,60 | 18,40 | 4,00 | 0,58 |
| ГП | Хлеб пшеничный или батон | 25 | 2,00 | 0,38 | 9,48 | 52,00 | 0,07 | 0,00 | 0,58 | 0,00 | 8,25 | 58,50 | 16,50 | 1,10 |
| 38 | Яйцо отварное | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63,00 | 0,03 | 0,00 | 0,24 | 0,10 | 22,00 | 76,80 | 4,80 | 1,00 |
| 70 | Сыр (порциями) | 15 | 1,70 | 3,45 | 0,39 | 45,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,03 | 105,00 | 105,00 | 4,95 | 0,12 |
| | Итого | | 19,75 | 21,10 | 76,04 | 585,33 | 0,24 | 3,75 | 0,98 | 0,24 | 476,20 | 557,82 | 86,21 | 3,77 |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | |
| 82 | Салат из отварной свеклы с сыром | 60 | 2,65 | 8,69 | 8,73 | 124,55 | 0,02 | 7,95 | 3,31 | 0,00 | 80,09 | 68,16 | 24,75 | 1,56 |
| 5 | Суп картофельный гороховый | 200 | 5,32 | 2,84 | 22,20 | 131,00 | 0,20 | 5,87 | 0,22 | 0,00 | 31,11 | 89,65 | 36,24 | 2,04 |
| 19 | Капуста тушеная с мясом | 200 | 14,68 | 16,85 | 19,93 | 278,70 | 0,08 | 38,09 | 4,92 | 0,06 | 136,34 | 165,51 | 61,70 | 2,51 |
| 25 | Сок | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,00 | 65,80 | 0,02 | 4,00 | 0,20 | 0,00 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| ГП | Хлеб пшеничный | 55 | 4,40 | 0,83 | 20,85 | 114,40 | 0,13 | 0,00 | 1,23 | 0,00 | 18,15 | 128,04 | 36,30 | 2,42 |
| ГП | Хлеб ржаной | 30 | 1,47 | 0,30 | 13,44 | 60,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 5,40 | 27,60 | 6,00 | 0,87 |
| | Итого | | 29,52 | 29,71 | 105,15 | 774,45 | 0,48 | 55,91 | 9,88 | 0,06 | 285,09 | 492,96 | 172,99 | 12,20 |
| Полдник | | | | | | | | | | | | | | |
| 57 | Чай с сахаром | 200 | 0,10 | 0,03 | 16,00 | 65,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 2,95 | 4,12 | 2,20 | 0,46 |
| ГП | Ватрушка с творогом | 100 | 11,58 | 5,98 | 29,58 | 232,00 | 0,10 | 0,39 | 0,77 | 0,04 | 79,22 | 120,24 | 14,48 | 0,59 |
| | Итого | | 11,68 | 6,01 | 45,58 | 297,00 | 0,10 | 0,39 | 0,77 | 0,04 | 82,17 | 124,36 | 16,68 | 1,05 |
| | | | Б | Ж | У | Эн/ц | B1 | C | E | A | Ca | P | Mg | Fe |
| | **Итого за день** | | 60,95 | 56,82 | 226,77 | 1656,78 | 0,82 | 60,05 | 11,63 | 0,34 | 843,46 | 1175,14 | 275,88 | 17,02 |
| | **Суточная потребность (60 %)** | | 46,00 | 47,00 | 185,00 | 1410,00 | 0,72 | 36,00 | 6,00 | 0,42 | 660,00 | 990,00 | 150,00 | 7,20 |
| | **Процент удовлетворения суточной потребности** | | 132,50 | 120,89 | 122,58 | 117,50 | 113,61 | 166,81 | 193,83 | 79,76 | 127,80 | 118,70 | 183,92 | 236,39 |

| *Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей -возрастсная категоря 6-10 лет* | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | *Пищевые вещества (г)* | | | | *Витамины (мг)* | | | | *Минеральные в-ва (мг)* | | | |
| | ***Б*** | ***Ж*** | ***У*** | ***Эн/ц (ккал)*** | ***B1*** | ***C*** | ***E*** | ***A*** | ***Ca*** | ***P*** | ***Mg*** | ***Fe*** |
| ***Итого за 12 дней*** | *634,12* | *572,12* | *3055,39* | *19442,36* | *21,08* | *731,04* | *4505,00* | *58,30* | *6868,32* | *11006,23* | *3276,06* | *242,96* |
| ***Итого за 1 дней*** | *63,41* | *57,21* | *305,54* | *1944,24* | *2,11* | *73,10* | *450,50* | *5,83* | *686,83* | *1100,62* | *327,61* | *24,30* |
| ***Соотношение Б:Ж:У, Ca:P*** | *1,00* | *0,90* | *4,82* | | | | | | *1,00* | *1,60* | | |
| ***Суточная потребность (60 %)*** | *46,00* | *47,00* | *185,00* | *1410,00* | *0,72* | *36,00* | *6,00* | *0,42* | *660,00* | *990,00* | *150,00* | *7,20* |
| ***Процент удовлетворения суточной потребности*** | *137,85* | *121,73* | *165,16* | *137,89* | *292,83* | *203,07* | *7508,33* | *1387,98* | *104,07* | *111,17* | *218,40* | *337,45* |

*Примечание: ГП - готовый продукт.*