

Утверждаю

Генеральный директор ООО «ВОЛНА»



«23» 04

Согласовано

Директор МБОУ СОШ № 9



Ю.А. Кудряшова

2025г

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ДВУХРАЗОВОГО ПИТАНИЯ В ЛАГЕРЕ С
ДНЕВНЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДЕТЕЙ В
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 9
(МБОУ СОШ № 9),
(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «ВОЛНА»)
(663091 КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. ДИВНОГОРСК, УЛ. ЧКАЛОВА, 169**

г. Дивногорск

2025 г.

Дети 6-11 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														
43	Каша жидкая молочная пшениная	200	8,12	9,38	41,52	282,00	0,20	0,54	0,16	48,90	126,78	192,92	52,26	1,40
65	Бутерброд с маслом сливочным, сыром 30/10/10	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	0,00	51,50	157,20	111,00	12,45	0,45
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	570	16,28	17,92	89,99	586,2	0,28	8,48	0,49	100,4	320,78	342,72	83,11	5,09
Обед														
82	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,02	10,84	2,46	0,00	10,64	19,10	10,47	0,50
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 200/20	220	3,67	4,09	15,17	120,60	0,11	10,10	0,22	0,00	30,62	63,56	29,01	1,28
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом 70/30	100	8,55	11,34	11,13	202,22	0,06	0,21	12,60	41,75	31,53	116,12	28,78	0,72
65	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150,00	0,16	20,60	0,17	28,57	19,52	79,70	29,03	1,17
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	815	22,51	25,55	105,24	776,82	0,53	45,75	16,88	70,32	129,86	448,12	147,59	9,76
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1385,00	38,79	43,47	195,23	1363,02	0,81	54,23	17,37	170,72	450,64	790,84	230,70	14,85
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		71,97	78,61	83,25	82,86	96,31	129,12	248,14	34,84	58,52	68,47	131,83	176,79

Дети 6 — 11 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														
66	Рагу овощное с птицей	250	17,94	16,74	21,72	310,00	0,10	16,19	3,83	20,86	52,57	154,57	55,29	2,74
3	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	0,06	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Печенье или выпечка или собственного производства в ассортименте творожное	40	6,20	17,33	19,53	253,33	0,05	0,27	2,53	0,03	54,47	96,53	27,07	0,60
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	550	31,94	45,36	81,86	857,53	0,26	18,04	6,43	85,29	271,26	416,56	111,90	4,75
Обед														
59	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,00	0,01	3,40	2,21	0,00	35,53	36,65	18,08	1,01
28	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,62	4,08	9,60	84,00	0,08	6,70	0,23	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74
269М/3 3 1М	Котлеты ,биточки особые (свино- говяжьи)с соусом томатно/сметанным 70/30	100	10,89	18,52	12,34	282,07	0,05	0,40	7,50	37,55	20,42	105,54	18,02	1,76
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,28	6,60	32,70	211,20	0,08	5,42	0,61	0,00	20,38	58,57	17,64	1,04
17	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,17	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	800	25,61	30,15	136,37	994,07	,40	16,64	11,95	37,55	155,68	425,22	132,84	8,52
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1350,00	57,55	75,51	218,23	1851,60	0,66	34,68	18,38	122,84	426,94	841,78	244,74	13,27
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		106,77	136,55	93,06	112,56	78,45	82,57	262,57	25,07	55,45	72,88	139,85	157,98

Дети 6-11 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	200	20,18	30,47	3,67	367,27	0,11	0,33	0,75	457,64	149,75	332,07	25,20	3,71
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,02	6,29	11,86	124,00	0,03	0,09	0,06	41,20	125,76	88,80	9,96	0,36
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
20	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	0,00	10,00	126,45	92,80	15,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	<i>Итого</i>	560	28,48	38,77	44,88	639,47	0,22	6,75	1,13	508,84	424,56	548,07	66,56	7,31
Обед														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,40	0,05	3,46	0,10	0,00	11,61	23,51	15,17	0,71
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	205	1,62	4,02	8,05	92,00	0,06	7,34	0,21	0,00	33,58	52,64	22,63	1,10
294/мсд	Котлеты или биточек куриные с соусом сметано-томатным 70/30	100	35,88	12,15	84,52	212,65	0,06	0,54	0,38	14,00	39,57	67,20	21,14	1,66
7	Пюре картофельное	150	3,10	9,16	17,99	172,86	0,14	17,80	0,16	50,00	41,66	87,03	27,40	1,03
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<i>Итого</i>	800	48,67	30,11	160,84	852,61	0,49	88,54	2,28	64,00	173,37	409,42	145,64	68,09
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1360,00	77,15	68,88	205,72	1492,08	0,71	95,29	3,41	572,84	597,93	957,49	212,20	75,40
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		143,14	124,56	87,73	90,70	84,40	226,88	48,71	116,91	77,65	82,90	121,26	897,62

Дети 6-11 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														
65	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 30/10/10	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	0,00	51,50	157,20	111,00	12,45	0,45
71м	Поджаренная из свежего огурца	30	0,24	0,03	0,84	4,50	0,02	3,00	0,03	0,00	6,90	12,60	4,20	0,18
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,60	3,85	89,00	0,08	4,43	1,74	6,10	36,80	167,14	45,02	0,81
41	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	208,50	0,03	0,00	0,19	0,00	0,62	60,95	16,34	0,53
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	550	21,93	17,14	79,55	559,2	0,19	10,37	1,97	57,6	219,32	374,49	84,41	2,91
Обед														
84	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	60	0,58	3,64	2,18	42,00	0,02	4,95	0,09	0,00	11,40	20,35	9,62	0,44
40	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	200	5,68	6,15	14,03	143,25	0,10	6,95	0,29	0,00	31,76	54,06	24,86	1,19
12	Тфтели с соусом сметано-томатным 60/30	90	5,55	6,76	7,55	136,07	0,03	2,27	3,59	7,80	31,37	62,10	12,94	0,92
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	1,78	26,55	20,04	207,65	139,61	4,65
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	785	26,82	23,51	99,41	844,02	0,62	73,57	7,18	34,35	141,52	523,20	246,33	70,79
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1335,00	48,75	40,65	178,96	1403,22	0,81	83,94	9,15	91,95	360,84	897,69	330,74	73,70
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,45	73,51	76,32	85,30	96,31	199,86	130,71	18,77	46,86	77,72	188,99	877,38

Дети 6-11 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 170/40	210	38,04	27,24	38,56	556,00	0,12	1,12	0,59	175,60	381,40	496,00	59,28	1,64
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,69	0,29	17,31	82,55	0,10	0,00	0,90	0,00	13,20	93,12	26,40	1,76
	Итого	570	42,56	28,39	84,32	765,75	0,26	6,15	1,81	175,60	428,15	626,32	103,08	6,51
Обед														
ГП	Икра кабачковая	60	1,64	4,31	8,72	79,80	0,02	2,80	0,09	0,00	54,56	33,48	10,86	0,44
5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,23	5,83	0,22	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
29	Бефстроганов из филе кур 45/45	90	12,13	14,81	2,00	190,00	0,06	2,36	14,80	60,50	159,70	130,00	15,70	1,36
11	Макароны отварные	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,08	0,00	0,47	35,40	12,06	45,84	8,25	0,84
35	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,13	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	835	30,81	30,96	127,14	921,10	0,57	11,89	16,94	95,90	306,73	457,46	117,83	8,92
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1405,00	73,37	59,35	211,46	1686,85	0,83	18,04	18,75	271,50	734,88	1083,78	220,91	15,43
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		136,12	107,32	90,17	102,54	98,69	42,95	267,86	55,41	95,44	93,83	126,23	183,69

Дети 6-11 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,18	10,55	52,03	332,50	0,08	1,55	0,20	68,25	154,70	188,63	43,85	0,70
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,24	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
3	Бутерброд с сыром 30/10	40	5,02	6,29	11,86	124,00	0,03	0,09	0,06	41,20	125,76	88,80	9,96	0,36
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Вафли	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	580	23,38	25,88	105,59	752,90	0,27	19,22	0,83	233,85	483,88	515,05	98,55	6,64
Обед														
82	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,66	3,67	2,74	46,20	0,02	10,83	0,88	0,00	10,64	19,10	10,47	0,50
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	1,73	4,83	7,71	85,37	0,05	15,39	0,24	0,00	48,05	47,81	21,59	0,81
66	Жаркое по-Домашнему	200	22,59	22,73	23,29	388,00	0,23	29,04	2,95	0,00	30,20	286,49	57,69	4,24
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	800	31,72	32,02	89,95	777,37	0,48	59,26	5,50	0,00	126,44	523,04	140,05	11,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	1380,00	55,10	57,90	195,54	1530,27	0,75	78,48	6,33	233,85	610,32	1038,09	238,60	18,28
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		102,23	104,70	83,39	93,03	89,52	186,86	90,43	47,72	79,26	89,88	136,34	217,62

Дети 6-11 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														
288М/с сжс/331 М	Куры отварные с соусом сметанным с томатом, 60/30	90	14,62	16,99	2,40	219,41	0,10	1,82	83,70	28,80	42,37	91,30	15,11	1,26
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	1,78	26,55	20,04	207,65	139,61	4,65
3	Бутерброд с маслом сливочным 30/10	40	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	0,06	40,00	8,40	22,50	4,20	0,35
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	50	7,75	21,67	24,42	316,67	0,07	0,33	3,17	0,03	68,08	120,67	33,83	0,75
	Итого	550	34,91	52,60	99,46	998,28	0,51	2,18	88,71	95,38	153,44	463,32	198,15	7,82
Обед														
82	Салат из отварной свеклы с сыром	60	2,80	5,63	4,31	78,60	0,01	3,46	2,21	23,10	97,02	65,56	13,79	0,77
5,39	Суп гороховый с гренками 200/10	210	5,84	4,65	22,36	164,16	0,18	4,66	0,22	0,00	37,16	70,48	30,58	1,80
269М/3 3 М	Котлеты ,биточки особые (свино-говяжьи)с соусом томатно/сметанным 70/30	100	10,36	17,02	10,23	259,46	0,05	0,00	7,50	37,55	11,65	105,54	15,08	1,64
71	Рис отварной	150	3,65	4,23	38,43	205,50	0,03	0,00	0,00	26,55	10,53	78,98	27,00	0,53
86	Напиток лимонный	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	805	28,91	32,50	111,38	984,42	0,45	67,52	11,36	87,20	203,31	499,60	145,75	68,33
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1355,00	63,82	85,10	210,84	1982,70	0,96	69,70	100,07	182,58	356,75	962,92	343,90	76,15
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,40	153,89	89,91	120,53	114,17	165,95	1429,57	37,26	46,33	83,37	196,51	906,55

Дети 6-11 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														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,24	120,00	0,08	0,66	0,23	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52
65	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/10	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	0,00	51,50	157,20	111,00	12,45	0,45
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	<i>Итого</i>	570	11,18	12,08	54,57	384,00	0,14	8,60	0,56	77,90	320,80	240,90	48,19	3,63
Обед														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,81	3,81	14,23	98,40	0,05	3,46	0,10	0,00	11,61	23,51	15,17	0,71
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 200/20	220	1,94	2,44	13,55	92,40	0,11	9,75	0,22	0,00	26,14	63,56	26,11	1,01
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 70/30	100	8,13	9,84	9,37	180,02	0,06	0,20	12,60	41,75	23,34	116,12	27,20	0,66
65	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150,00	0,16	20,60	0,17	28,57	19,52	79,70	29,03	1,17
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<i>Итого</i>	815	21,51	22,54	113,35	778,62	0,56	38,01	14,52	70,32	118,16	452,53	147,81	9,64
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1385,00	32,69	34,62	167,92	1162,62	0,70	46,61	15,08	148,22	438,96	693,43	196,00	13,27
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		60,65	62,60	71,61	70,68	83,21	110,98	215,43	30,25	57,01	60,04	112,00	157,98

Дети 6-11 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														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным 200/45	245	44,38	31,78	44,99	648,67	0,14	1,31	0,69	204,87	444,97	578,67	69,16	1,91
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
б/н/с/сж	Чай из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	0,02	100,00	40,85	0,00	21,34	3,44	3,44	0,64
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	565	46,82	32,72	84,19	823,87	0,2	106,31	41,86	204,87	488,91	616,51	88,6	5,43
Обед														
84	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,58	3,64	2,18	42,00	0,02	4,95	0,09	0,00	11,40	20,35	9,62	0,44
28	Рассольник ленинградский со сметаной 200/5	205	1,62	4,08	9,60	84,00	0,08	6,70	0,23	0,00	23,32	45,38	19,34	0,74
12	Тефтели с соусом сметано-томатным 60/30	90	5,02	5,26	5,44	113,46	0,03	1,87	3,59	7,80	22,60	62,10	10,00	0,80
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,28	6,60	32,70	211,20	0,08	5,42	0,61	0,00	20,38	58,57	17,64	1,04
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	790	18,76	20,55	85,97	727,36	0,39	78,34	5,95	7,80	124,65	365,44	115,90	66,61
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1355,00	65,58	53,27	170,16	1551,23	0,59	184,65	47,81	212,67	613,56	981,95	204,50	72,04
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		121,67	96,33	72,56	94,30	70,12	439,64	683,00	43,40	79,68	85,02	116,86	857,62

Дети 6-11 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														
85	Каша молочная "Рябчик"	200	8,64	9,38	37,10	266,00	0,22	0,54	0,16	48,90	123,50	223,46	107,24	3,28
65	Бутерброд с маслом и сыром 30/10/10	50	6,27	7,86	14,83	155,00	0,04	0,11	0,00	51,50	157,20	111,00	12,45	0,45
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Хлеб ржаной	20	1,36	0,26	8,14	40,20	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	570	20,75	21,44	87,95	626,2	0,36	7,23	0,49	124,8	455,52	493,42	157,03	7,09
Обед														
94К/СД	Салат «Мозаика»	60	1,64	4,24	5,73	67,62	0,06	5,02	0,09	11,88	117,33	39,14	14,48	0,54
60	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,88	2,78	21,78	155,00	0,13	19,35	0,22	8,00	109,20	170,15	56,05	1,35
34	Плов с мясом птицы	150	13,51	6,71	27,34	224,00	0,11	4,90	1,12	21,00	27,07	142,00	40,45	1,40
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Печенье или выпечка или собственного производства в ассортименте творожное	30	4,65	13,00	14,65	190,00	0,04	0,20	1,90	0,02	40,85	72,40	20,30	0,45
ГП	Хлеб пшеничный	55	3,70	0,40	23,80	113,50	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	775	37,42	27,52	125,71	894,42	0,52	33,47	4,76	40,90	332,00	593,33	181,58	9,83
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1345,00	58,17	48,96	213,66	1520,62	0,88	40,70	5,25	165,70	787,52	1086,75	338,61	16,92
	Суточная потребность (65-70 %)		53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
	Процент удовлетворения суточной потребности		107,92	88,54	91,11	92,44	104,64	96,90	75,00	33,82	102,28	94,09	193,49	201,43

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	570,97	567,71	1967,72	15544,21	7,69	706,32	241,60	2172,87	5378,34	9334,72	2560,90	389,31
Итого за 1 дней	57,10	56,77	196,77	1554,42	0,77	70,63	24,16	217,29	537,83	933,47	256,09	38,93
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,99	3,45						1,00	1,74		
Суточная потребность (65-70 %)	53,90	55,30	234,50	1645,00	0,84	42,00	7,00	490,00	770,00	1155,00	175,00	8,40
Процент удовлетворения суточной потребности	105,93	102,66	83,91	94,49	91,58	168,17	345,14	44,34	69,85	80,82	146,34	463,46

Примечание: ГП - готовый продукт.

Дети 12 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														
43	Каша жидкая молочная пшеничная	250	10,15	11,73	51,90	352,50	0,25	0,68	0,20	63,13	158,48	241,15	65,33	1,75
65	Бутерброд с маслом сливочным, сыром 40/10/15	65	8,15	10,22	19,30	201,50	0,05	0,14	0,00	66,95	204,36	144,30	16,19	0,59
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	645	16,39	21,27	128,41	911,72	0,35	8,65	0,53	130,08	401,44	433,45	101,92	5,87
Обед														
82	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,03	18,07	4,10	0,00	17,73	31,83	17,45	0,83
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 230/20	250	3,94	4,42	17,02	133,20	0,13	11,43	0,25	0,00	34,19	72,23	32,57	1,42
234М/с с/ж	Котлеты или биточки рыбные с соусом 80/30	110	9,36	12,32	12,07	220,22	0,07	0,23	13,86	45,93	33,86	127,73	31,50	0,79
65	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150,00	0,16	20,60	0,17	28,57	19,52	79,70	29,03	1,17
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	925	26,06	29,59	122,59	899,59	0,63	54,33	20,26	74,50	151,25	536,89	176,05	11,47
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1570	42,45	50,86	251,00	1811,31	0,98	62,98	20,79	204,58	552,69	970,34	277,97	17,34
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,38	78,98	93,62	95,13	100,00	128,53	297,00	41,75	65,80	115,52	132,37	137,62

Дети 12 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														
66	Рагу овощное с птицей	250	17,94	16,74	21,72	310,00	0,10	16,19	3,83	20,86	52,57	154,57	55,29	2,74
3	Бутерброд с маслом сливочным 40/15	55	3,25	10,30	20,47	187,00	0,04	0,00	0,08	55,00	11,55	30,94	6,06	0,48
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Печенье или выпечка или собственного производства в ассортименте творожное	50	7,75	21,67	24,42	316,67	0,07	0,33	3,17	0,03	68,08	120,67	33,83	0,75
ГП	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	20,35	100,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	Итого	605	36,42	52,90	104,54	1032,17	0,32	18,10	7,09	100,29	293,42	476,74	126,52	5,90
Обед														
59	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,00	0,02	5,67	3,68	0,00	59,22	61,08	30,13	1,68
28	Рассольник ленинградский со сметаной 240/10	250	1,98	4,98	11,71	102,44	0,10	8,17	0,28	0,00	28,44	55,34	23,59	0,90
269М/3 3 М1	Котлеты ,биточки особые (свино- говяжьи)с соусом томатно/сметанным 80/30	110	11,93	20,22	13,36	308,02	0,06	0,00	8,25	41,31	21,59	116,09	19,53	1,92
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,28	6,60	32,70	211,20	0,08	5,42	0,61	0,00	20,38	58,57	17,64	1,04
17	Напиток из сухофруктов	200	0,66	0,10	32,00	132,00	0,02	0,72	0,17	0,00	32,48	23,44	17,46	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	925	29,99	33,07	161,38	1173,83	0,50	19,98	14,67	41,31	194,06	525,92	165,85	10,68
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1530	66,41	85,97	265,92	2206,00	0,82	38,08	21,76	141,60	487,48	1002,66	292,37	16,58
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		105,41	133,49	99,19	115,86	83,67	77,71	310,86	28,90	58,03	119,36	139,22	131,59

<i>Дети 12 лет и старше</i>														
<i>День 3</i>														
№ 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	250	25,23	38,09	4,59	459,09	0,14	0,41	0,94	572,05	187,19	415,09	31,50	4,64
3	Бутерброд с сыром 40/15	55	6,90	8,65	16,31	170,50	0,04	0,12	0,08	56,65	172,92	122,10	13,70	0,50
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
20	Чай с молоком	200	1,52	1,35	10,91	61,00	0,04	1,33	0,00	10,00	126,45	92,80	15,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	<i>Итого</i>	635	36,09	48,88	54,32	797,89	0,27	6,86	1,34	638,70	510,96	673,59	78,60	8,67
Обед														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	0,17	0,00	19,35	39,18	25,28	1,18
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	255	2,02	5,00	1,24	114,44	0,08	9,13	0,26	0,00	41,77	65,48	28,15	1,37
294/мсд	Котлеты или биточек куриные с соусом сметано-томатным 80/30	110	39,42	13,22	92,76	231,65	0,07	0,30	0,42	15,40	42,65	73,92	22,96	1,81
7	Пюре картофельное	150	3,10	9,16	17,99	172,86	0,14	17,80	0,16	50,00	41,66	87,03	27,40	1,03
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<i>Итого</i>	930	55,85	34,98	184,49	1021,02	0,61	92,40	2,89	65,40	200,78	500,41	178,29	70,15
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1565	91,94	83,86	238,81	1818,91	0,88	99,26	4,23	704,10	711,74	1174,00	256,89	78,82
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		145,94	130,22	89,07	95,53	89,80	202,57	60,43	143,69	84,73	139,76	122,33	625,56

Дети 12 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														
65	Бутерброд с маслом сливочным и сыром 40/10/15	65	8,15	10,22	19,30	201,50	0,05	0,14	0,00	66,95	204,36	144,30	16,19	0,59
71м	Подгарнировка из свежего огурца	30	0,24	0,03	0,84	4,50	0,02	3,00	0,03	0,00	6,90	12,60	4,20	0,18
51	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10,28	3,60	3,85	89,00	0,08	4,43	1,74	6,10	36,80	167,14	45,02	0,81
41	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	250,20	0,04	0,00	0,23	0,00	0,74	73,14	19,61	0,64
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	605	25,21	20,7	95,43	667,5	0,22	10,4	2,01	73,05	268,4	429,18	93,42	3,45
Обед														
84	Салат из свежих овощей (огурцы, помидоры)	100	0,97	6,07	3,63	70,00	0,03	8,25	0,15	0,00	19,00	33,92	16,03	0,73
40	Суп картофельный с макаронными изделиями и мясом птицы	250	7,09	7,67	17,54	179,06	0,13	8,69	0,36	0,00	39,70	67,58	31,08	1,49
12	Тефтели с соусом сметано-томатным 80/30	110	6,67	7,93	8,76	161,28	0,04	2,69	4,39	9,53	36,39	75,90	15,16	1,10
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	1,78	26,55	20,04	207,65	139,61	4,65
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	925	31,77	28,91	118,31	994,41	0,73	79,03	8,56	36,08	170,48	619,85	276,38	72,73
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1530	56,98	49,61	213,74	1661,91	0,95	89,43	10,57	109,13	438,88	1049,03	369,80	76,18
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		90,44	77,03	79,72	87,29	96,94	182,51	151,00	22,27	52,25	124,88	176,10	604,60

<i>Дети 12 лет и старше</i>														
<i>День 5</i>														
№ 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 200/45	245	44,38	31,78	44,99	648,67	0,14	1,31	0,69	204,87	444,97	578,67	69,16	1,91
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	2,69	0,29	17,31	82,55	0,10	0,00	0,90	0,00	13,20	93,12	26,40	1,76
	<i>Итого</i>	615	49,58	33,06	94,82	878,52	0,29	6,34	1,91	204,87	493,52	718,19	114,96	7,07
Обед														
ГП	Икра кабачковая	100	2,73	7,18	14,54	133,00	0,04	4,67	0,15	0,00	90,93	55,80	18,10	0,74
5	Суп картофельный с бобовыми	250	5,50	5,28	16,53	147,50	0,23	5,83	0,22	0,00	42,68	88,10	35,58	2,05
29	Бефстроганов из филе кур 50/50	100	13,48	16,46	2,22	211,11	0,07	2,62	16,45	67,22	177,45	144,45	17,46	1,51
11	Макароны отварные	150	5,64	5,61	36,00	216,00	0,08	0,00	0,47	35,40	12,06	45,84	8,25	0,84
35	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,00	0,02	0,90	0,13	0,00	14,18	4,40	5,14	0,94
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	<i>Итого</i>	915	35,28	35,76	145,91	1056,78	0,66	14,02	19,10	102,62	369,25	549,99	142,03	10,54
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1530	84,86	68,82	240,73	1935,30	0,95	20,36	21,01	307,49	862,77	1268,18	256,99	17,61
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		134,70	106,86	89,79	101,64	96,94	41,55	300,14	62,75	102,71	150,97	122,38	139,76

Дети 12 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														
54	Каша жидкая молочная рисовая	250	7,18	10,55	52,03	332,50	0,08	1,55	0,20	68,25	154,70	188,63	43,85	0,70
38	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,24	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00
3	Бутерброд с сыром 40/15	55	6,90	8,65	16,31	170,50	0,04	0,12	0,08	56,65	172,92	122,10	13,70	0,50
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Вафли	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	605	25,94	28,37	114,11	819,50	0,29	19,25	0,85	249,30	532,84	557,55	104,29	7,07
Обед														
82	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,10	6,12	4,57	77,00	0,03	18,07	4,10	0,00	17,73	31,83	17,45	0,83
33	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 250/5	255	1,73	4,83	7,71	85,37	0,05	15,39	0,24	0,00	48,05	47,81	21,59	0,81
66	Жаркое по-Домашнему	250	28,24	28,41	29,11	485,00	0,29	36,30	3,69	0,00	37,75	358,11	72,11	5,30
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	920	39,84	40,43	110,33	966,54	0,61	73,76	9,91	0,00	149,48	663,15	176,65	14,20
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1525	49,03	64,06	189,47	1786,04	0,69	52,06	8,67	0,27	806,45	1309,50	275,74	17,92
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,83	99,47	70,67	93,80	70,41	106,24	123,86	0,06	96,01	155,89	131,30	142,22

Дети 12 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														
288М/с сжс/331 М	Куры отварные с соусом сметанным с томатом, 70/40	110	16,97	19,57	2,45	252,21	0,12	2,05	102,30	35,20	47,97	111,59	17,14	1,45
24	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,75	5,99	39,60	246,00	0,29	0,00	1,78	26,55	20,04	207,65	139,61	4,65
3	Бутерброд с маслом сливочным 50/15	65	3,84	12,17	24,19	221,00	0,05	0,00	0,10	65,00	13,65	36,57	6,83	0,57
57	Чай с сахаром	200	0,07	0,20	10,01	40,00	0,00	0,03	0,00	0,00	10,95	2,80	1,40	0,23
ГП	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	20,35	100,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
ГП	Печенье или выпечка промышленного или собственного производства в ассортименте	30	4,65	13,00	14,65	190,00	0,04	0,20	1,90	0,02	40,85	72,40	20,30	0,45
	Итого	605	37,68	51,58	111,25	1049,71	0,55	2,28	106,08	126,77	142,46	477,01	195,28	8,80
Обед														
82	Салат из отварной свеклы с сыром	100	4,67	9,38	7,18	131,00	0,02	5,77	3,68	38,50	161,70	109,27	22,98	1,28
5	Суп гороховый с гренками 250/10	260	6,89	5,66	25,51	192,26	0,22	5,77	0,27	0,00	45,29	87,26	37,36	2,19
269М/3 31М	Котлеты ,биточки особые (свино-говяжьи)с соусом томатно/сметанным 80/30	110	38,89	11,72	90,65	209,04	0,07	0,15	0,42	15,40	33,88	73,92	20,02	1,69
71	Рис отварной	150	3,64	5,37	36,69	208,50	0,03	0,00	0,19	0,00	0,62	60,95	16,34	0,53
86	Напиток лимонный	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	935	62,38	33,38	208,81	1078,87	0,58	71,09	6,44	53,90	296,84	566,20	171,20	70,45
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1540	62,20	59,81	232,15	2128,58	0,99	24,44	112,31	2,34	199,29	1044,70	386,30	22,27
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		98,73	92,87	86,59	111,80	101,02	49,88	#####	0,48	23,73	124,37	183,95	176,75

Дети 12 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														
53	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,38	3,80	14,24	120,00	0,08	0,66	0,23	26,40	130,40	109,50	21,34	0,52
65	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	65	8,15	10,22	19,30	201,50	0,05	0,14	0,00	66,95	204,36	144,30	16,19	0,59
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
30	Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,01	0,00	14,20	4,40	2,40	0,36
ГП	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	20,35	100,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	Итого	615	16,46	15,09	79,39	531,00	0,20	8,63	0,56	93,35	376,96	320,20	61,93	5,22
Обед														
10	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	0,17	0,00	19,35	39,18	25,28	1,18
49,50	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины 230/20	250	2,21	2,77	15,40	105,00	0,13	11,08	0,25	0,00	29,71	72,23	29,67	1,15
234М/с сж	Котлеты или биточки рыбные с соусом сметанным 80/30	110	8,94	10,82	10,31	198,02	0,07	0,22	13,86	45,93	25,67	127,73	29,92	0,73
65	Картофель отварной	150	2,89	5,66	19,99	150,00	0,16	20,60	0,17	28,57	19,52	79,70	29,03	1,17
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	925	25,83	26,67	138,36	936,19	0,68	41,67	16,33	74,50	140,20	544,24	179,40	11,49
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1540	42,29	41,76	217,75	1467,19	0,88	50,30	16,89	167,85	517,16	864,44	241,33	16,71
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,13	64,84	81,22	77,06	89,80	102,65	241,29	34,26	61,57	102,91	114,92	132,62

Дети 12 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														
31	Запеканка из творога с молоком сгущенным 210/45	255	46,19	33,08	46,83	675,15	0,15	1,36	0,72	213,23	463,13	602,29	71,98	1,99
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
б/н/с/сж	Чай из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,00	0,02	100,00	40,85	0,00	21,34	3,44	3,44	0,64
ГП	Хлеб ржаной	50	3,40	0,65	20,35	100,50	0,05	0,00	0,00	0,00	9,00	46,00	10,00	1,45
	Итого	605	50,67	34,41	98,24	910,65	0,24	106,36	41,89	213,23	512,47	667,73	97,42	6,38
Обед														
84	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,97	6,07	3,63	70,00	0,03	8,25	0,15	0,00	19,00	33,92	16,03	0,73
28	Рассольник ленинградский со сметаной 245/10	255	1,98	4,98	11,71	102,44	0,10	8,17	0,28	0,00	28,44	55,34	23,59	0,90
12	Тефтели с соусом сметано-томатным 70/30	110	6,14	6,43	6,65	138,67	0,04	2,29	4,39	9,53	27,62	75,90	12,22	0,98
16	Макаронные изделия отварные с овощами	150	5,28	6,60	32,70	211,20	0,08	5,42	0,61	0,00	20,38	58,57	17,64	1,04
17	Напиток из свежих ягод	200	0,52	0,18	0,04	102,90	0,02	59,40	0,20	0,00	23,40	23,40	17,00	60,30
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	930	22,66	25,33	103,47	860,38	0,49	83,53	7,31	9,53	150,79	458,53	143,98	68,41
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1535	58,58	53,69	226,21	1771,03	0,56	65,70	50,19	0,33	469,19	890,30	256,28	18,93
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		92,98	83,37	84,38	93,02	57,14	134,08	717,00	0,07	55,86	105,99	122,04	150,24

<i>Дети 12 лет и старше</i>														
<i>День 10</i>														
№ 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														
85	Каша молочная "Рябчик"	250	10,80	11,73	46,38	332,50	0,28	0,68	0,20	61,13	154,38	279,33	134,05	1,56
65	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	65	2,21	4,48	0,51	200,20	0,00	0,13	0,00	0,03	136,50	136,50	6,44	4,10
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	10,30	47,00	0,02	5,00	0,32	0,00	19,00	16,00	12,00	2,30
2	Какао (или кофейный напиток) с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,00	0,06	1,58	0,01	24,40	152,22	124,56	21,34	0,48
ГП	Хлеб ржаной	30	2,04	0,39	12,21	60,30	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
	Итого	645	19,53	20,54	86,98	758	0,393	7,39	0,53	85,5625	467,5	583,99	179,825	9,31
Обед														
94К/СД	Салат «Мозаика»	100	2,73	7,07	9,55	112,70	0,10	8,37	0,15	19,80	195,55	65,23	24,13	0,90
60	Суп картофельный с рыбными консервами	250	10,88	2,78	21,78	155,00	0,13	19,35	0,22	8,00	109,20	170,15	56,05	1,35
34	Плов с мясом птицы	220	19,82	9,84	40,10	328,53	0,16	7,19	1,64	30,80	39,70	208,27	59,33	2,05
25	Сок	200	1,00	0,00	20,20	84,00	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
ГП	Хлеб пшеничный	75	5,05	0,55	32,46	154,77	0,18	0,00	1,68	0,00	24,75	174,60	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	40	2,72	0,52	16,28	80,40	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	885	42,20	20,76	140,37	915,40	0,63	38,91	3,89	58,60	390,40	669,05	205,01	11,56
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1530	42,43	37,46	218,30	1673,40	0,85	59,65	4,71	0,13	497,86	879,95	232,82	16,91
	Суточная потребность (65-70 %)		63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,35	58,17	81,42	87,89	86,73	121,73	67,29	0,03	59,27	104,76	110,87	134,21

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 6-11 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
Итого за 10 дней	597,17	595,90	2294,08	18259,67	8,55	562,26	271,13	1637,82	5543,51	10453,10	2846,49	299,27
Итого за 1 дней	59,72	59,59	229,41	1825,97	0,86	56,23	27,11	163,78	554,35	1045,31	284,65	29,93
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	1,00	3,84						1,00	1,89		
Суточная потребность (65-70 %)	63,00	64,40	268,10	1904,00	0,98	49,00	7,00	490,00	840,00	840,00	210,00	12,60
Процент удовлетворения суточной потребности	94,79	92,53	85,57	95,90	87,24	114,75	387,33	33,42	65,99	124,44	135,55	237,52

Примечание: ГП - готовый продукт.