

корректив

Утверждаю
Генеральный директор ООО «РИЧ»

М.О.И.
О.А. Калашников

«01» декабря

2024г



Согласовано
Директор МБОУ СОШ № 9

Ю.А. Кудряшова

«01»

декабря
2024г



**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ**

«Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 9

(МБОУ СОШ № 9),

(ОРГАНИЗАТОР ПИТАНИЯ – ООО «РИЧ»)

(663091 КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, Г. ДИВНОГОРСК, УЛ. ЧКАЛОВА, 169

г. Дивногорск

2024 г.

Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных организациях

сезон зимне-весенний														
возрастная категория 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														
65/С	Бутерброд с маслом и сыром 40/10/15	65	16,92	17,47	4,84	242,00	0,10	1,09	0,75	0,03	167,64	307,05	26,16	3,06
54	Каша молочная рисовая	200	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
54-6 ГН	Чай с молоком	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	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Хлеб пшеничный или батон	40	3,20	0,06	16,04	40,00	0,02	0,00	0,00	0,00	3,60	18,40	4,00	0,58
	Итого	525	22,00	17,86	47,43	458,20	0,29	6,57	0,85	0,99	273,99	406,55	89,56	15,26
Обед														
29	Салат из свеклы с сыром	60	1,81	3,81	14,23	98,40	0,04	3,46	0,77	0,68	11,62	23,51	15,17	0,71
33,50 Б/М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 200/5	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	Жаркое «по-Домашнему» с говядиной	200	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
25	Сок	180	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	50	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	27,07	16,89	155,55	684,6	0,389	23,31	5,68	0,73	268,7	527,84	146,1	7,93
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1250	49	35	203	1143	1	30	7	2	543	934	236	23
	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		106,67	73,94	109,72	81,05	93,75	83,00	108,83	409,52	82,23	94,38	157,11	322,08

Мушкетерская категория 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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
54-12м-2020	Плов с курицей	200	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84
54-13зн-2020	Чай со смородиной	200	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	Печенье	40	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	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	500	13,27	12,76	59,71	412,20	0,19	18,41	4,49	0,00	52,41	196,52	55,34	6,50
Обед														
82	Подгарнировка из солёного огурца	30	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
99М/СД; 50 Б/М	Суп из овощей со сметаной 200/5	205	13,07	6,68	6,31	142,00	0,04	0,00	0,36	0,02	21,92	57,96	13,07	1,17
23; 331 М/СД	Котлеты или биточки рыбные (минтай) с соусом сметанным 60/30	90	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
7	Картофельное пюре	150	6,58	5,29	38,48	218,75	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91
17	Компот из сухофруктов	180	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	50	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	735	32,38	22,85	151,65	933,69	0,54	30,27	2,68	1,17	155,68	469,32	146,10	8,27
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	1235	46	36	211	1346	1	49	7	1	208	666	201	15
	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		99,24	75,77	114,25	95,45	101,11	135,22	119,50	278,57	31,53	67,26	134,29	205,14

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														
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
43	Каша молочная пшеничная с маслом	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
2	Какао с молоком	180	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 ржаной	20	0,98	0,20	8,95	98,20	0,15	0,48	0,00	0,96	76,80	52,98	43,20	10,56
ГП	Фрукт	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
	Итого	550	9,35	12,24	67,18	488,43	0,28	11,54	0,49	1,26	376,35	341,48	92,81	13,14
Обед														
27	Икра кабачковая	40	1,69	6,50	5,89	88,80	7,52	0,05	0,00	0,05	21,84	39,02	16,19	0,81
60	Суп картофельный с рыбными консервами	200	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
7	Макаронные отварные	150	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
74, 331 М/Т	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным с томатом 70/30	100	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03
25	Сок	180	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	50	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	35,20	38,83	95,80	870,00	7,93	31,81	7,07	0,06	191,45	547,65	146,72	11,08
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1300	45	51	163	1358	8	43	8	1	568	889	240	24
	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		96,85	108,66	88,10	96,34	1139,58	120,42	126,00	313,10	86,03	89,81	159,69	336,39

возрастная категория 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														
32/1	Бутерброд с повидлом (батон йодированный)30/10	40	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
101	Омлет с сыром	200	7,14	9,33	29,25	229,00	0,17	1,56	0,52	0,06	159,86	209,07	56,22	1,22
57	Чай с сахаром	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	500	17,97	16,21	92,57	586,00	0,36	3,91	1,46	0,13	397,71	482,01	115,34	3,91
Обед														
27/1	Салат картофельный с кукурузой	60	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
43; 50 Б/К	Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	2,22	0,00	31,11	89,00	65,00	36,24
51; 331М/Т	Кнели куриные с соусом сметано томатным 70/30	100	6,87	10,21	2,41	129,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	1,12
7	Картофельное пюре	150	6,58	5,29	38,48	218,75	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91
77	Напиток из шиповника	180	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	50	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	770	31,74	25,29	130,96	850,55	0,55	18,39	6,38	0,02	109,23	456,93	162,75	45,38
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1270	49,71	41,5	223,53	1436,55	0,905	22,3	7,84	0,15	506,94	938,94	278,09	49,29
	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		108,07	88,30	120,83	101,88	125,69	61,94	130,67	35,71	76,81	94,84	185,39	684,58

возрастная категория 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	Эн/ц (ккал)		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6			7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак															
31	Запеканка творожная со сгущенным молоком 170/40	210	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92	
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	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	500	28,51	20,39	100,00	661,20	0,22	16,45	1,49	0,11	306,21	419,00	73,06	6,58	
Обед															
98 МСД	Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне	250	9,55	11,51	9,60	180,00	0,05	2,41	3,59	0,00	12,01	97,84	18,24	0,84	
311К/БМД	Гуляш из мяса птицы 45/45	90	3,24	7,58	18,87	150,00	0,04	2,43	0,47	0,00	11,35	39,02	18,99	0,69	
19	Рис припущенный с овощами	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52	
17	Компот из сухофруктов	180	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	50	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	23,35	25,90	112,80	779,20	0,29	8,84	5,68	0,02	62,29	367,99	106,70	8,14	
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день	1250	51,86	46,29	212,80	1440,40	0,51	25,29	7,17	0,13	368,50	786,99	179,76	14,72	
	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		112,74	98,49	115,03	102,16	70,56	70,25	119,50	30,95	55,83	79,49	119,84	204,44	

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														
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	23,81	6,81	4,82	176,25	0,13	0,06	0,00	105,00	69,38	321,94	42,94	1,63
1	Каша молочная геркулесовая с маслом	200	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 и лимоном	180	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	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	Фрукт	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
	Итого	550,00	26,87	10,77	37,02	359,15	0,20	7,16	0,32	105,23	192,13	449,74	60,39	4,33
Обед														
53	Икра овощная	60	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34
28	Суп Рассольник «по-Ленинградски» со сметаной 200/5	205	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60
11	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
29	Бефстроганов из филе кур 45/45	90	7,40	11,50	3,30	147,60	0,01	0,74	1,80	0,00	9,07	76,79	11,21	2,12
77	Напиток из шиповника	180	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	50	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	48,58	33,09	105,80	918,06	0,62	39,14	7,09	0,08	194,51	759,43	203,10	12,35
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1315,00	75,45	43,86	142,82	1277,21	0,82	46,30	7,41	105,31	386,64	1209,17	263,49	16,68
	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		164,03	93,31	77,20	90,58	114,20	128,60	123,50	25072,62	58,58	122,14	175,66	231,68

Дневник питания категории 0-22 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														
73	Макаронные изделия запеченные с сыром	200	23,51	17,86	34,21	406,00	0,08	0,45	0,59	0,11	265,81	320,32	35,96	0,92
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
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	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	510	28,84	21,41	90,96	688,10	0,20	0,45	2,22	0,12	289,31	428,34	64,66	3,69
Обед														
27/2	Салат «Степной»	60	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
24; 50 Б/М	Суп «Свекольник со сметаной» 200/5	205	13,82	12,03	39,64	348,57	0,04	3,64	0,39	0,02	1,26	126,51	35,37	1,31
62	Рагу из овощей	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
37; 331 М/Т	Голень куриная запеченная с соусом сметанным с томатом 70/30	100	24,40	8,72	4,12	192,00	0,14	2,32	3,48	0,04	79,40	297,78	74,54	1,60
17/я	Напиток из свежих ягод	180	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	50	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	775	57,70	31,52	141,63	1105,03	0,60	38,10	5,63	0,11	184,47	851,11	224,61	11,21
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1285	87	53	233	1793	1	39	8	0	474	1279	289	15
	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		188,13	112,62	125,72	127,17	110,42	107,08	130,83	54,76	71,78	129,24	192,85	206,94

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	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный)40/10	50	13,60	6,80	0,00	116,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88
102	Каша молочная «Дружба»	200	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20
2	Кофейный напиток с молоком	180	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 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	Фрукт	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
	Итого	550	18,76	12,89	61,96	441,16	0,236	30,74	1,37	0,23	130,46	344,92	78,59	4,69
Обед														
31	Салат картофельный с зеленым горошком	60	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
49/1	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	200	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66
17; 331 М/Т	Тефтели «Ёжик» с соусом сметанным с томатом 70/30	100	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
11	Макароны отварные	150	2,50	2,49	16,00	96,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
17/я	Напиток из свежих ягод	180	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	50	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	770	32,56	19,58	154,26	882,93	0,64	14,87	3,31	87,28	117,62	604,48	263,86	17,11
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день	1320	51,32	32,47	216,22	1324,09	0,875	45,61	4,68	87,51	248,08	949,4	342,45	21,8
	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		111,57	69,09	116,88	93,91	121,53	126,69	78,00	20835,71	37,59	95,90	228,30	302,78

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	200	7,18	5,62	30,44	201,37	0,05	0,02	0,94	0,03	50,73	67,13	10,92	0,82
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
57	Чай с сахаром	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	510,00	19,21	12,18	100,32	589,57	0,27	2,37	2,22	0,10	293,53	375,17	79,94	4,17
Обед														
94 К/СД	Салат «Мозаика»	60	6,10	5,62	13,58	131,00	19,20	76	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 245/5	250	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03
54-11р-2020	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	15,03	12,46	15,40	232,50	0,10	0,31	3,11	0,01	37,38	146,24	26,25	1,29
19	Рис припущенный	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
17	Компот из сухофруктов	180	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	50	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	820,00	44,42	34,86	145,28	1102,90	19,59	77,22	7,35	0,05	208,97	575,73	145,25	9,55
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1330,00	63,63	47,04	245,60	1692,47	19,85	79,59	9,57	0,15	502,50	950,90	225,19	13,72
	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		138,33	100,09	132,76	120,03	2757,36	221,08	159,50	35,71	76,14	96,05	150,13	190,56

образовательная категория 6-11 лет

День 10

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	Е 10	А 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
Завтрак														
31	Каши молочная манная	250	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43
65	Бутерброд с маслом и сыром (батон йодированный) 40/10/15	65	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60
57	Чай с сахаром	180	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
	Итого	515,00	8,04	9,19	73,85	422,62	0,14	67,96	41,33	0,26	213,08	219,03	57,01	5,13
Обед														
49; 50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 200/20	220	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05
24	Пюре картофельное с поджаривкой из соленого огурца	150	13,32	10,04	32,98	276,26	0,18	0,79	1,00	68,89	26,51	212,92	118,54	4,47
269М; 331М/СД	Котлета «Домашняя» с соусом сметанным 60/30	90	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66
17	Напиток из свежих ягод	180	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	50	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	720	38,68	27,98	138,24	958,39	0,62	11,76	3,91	156,15	127,52	701,76	341,62	17,27
	Итого за день	1235,00	46,72	37,17	212,09	1381,01	0,76	79,72	45,24	156,41	340,60	920,79	398,63	22,40
	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		101,57	79,09	114,64	97,94	105,28	221,44	754,00	37240,48	51,61	93,01	265,75	311,11

Примерное циклическое меню для детей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях

сезон зимне-весенний														
возрастная категория 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														
65/С	Бутерброд с маслом и сыром 40/15/15	70	21,15	21,83	6,05	302,50	0,13	1,36	0,94	0,04	209,55	383,81	32,70	3,83
54	Каша молочная рисовая	250	0,80	0,10	1,60	13,00	0,02	5,00	0,10	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
54-6 ГН-2020	Чай с молоком	200	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46
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
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	600	27,92	23,09	59,93	562,90	0,31	6,36	2,27	0,04	259,11	567,57	91,20	8,18
Обед														
29	Салат из свеклы с сыром	100	3,02	6,35	23,72	164,00	0,08	5,77	1,29	1,14	19,37	39,19	25,29	1,19
33,50 Б/М	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной 245/5	250	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09
66	Жаркое «по-Домашнему» с говядиной	200	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	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63
ГП	Хлеб пшеничный	50	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	830	32,44	20,42	207,06	940,06	0,62	28,86	6,64	1,22	314,4	661,34	185,28	10,57
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1430	60	44	267	1503	1	35	9	1	574	1229	276	19
	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		131,22	92,57	144,32	106,59	129,03	97,83	148,50	300,00	86,90	124,13	184,32	260,42

возрастная категория 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															
54-12м-2020	Плов с курицей	250	15,63	28,38	93,74	595,58	0,15	1,35	1,76	102,89	310,89	121,49	13,04	1,01	
54-13гн-2020	Чай со смородиной	200	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	Печенье	40	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46	
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	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	Итого	570	22,24	30,18	161,70	918,18	0,36	17,35	3,31	102,89	363,05	298,91	71,94	8,28	
Обед															
82	Подгарнировка из солёного огурца	20	2,32	4,11	20,45	120,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02	
99М/СД; 50 Б/М	Суп овощной со сметаной	250	19,61	10,02	9,47	213,00	0,06	0,00	0,54	0,03	32,88	86,94	19,61	1,76	
23; 331 М/СД	Биточки рыбные из минтая с соусом сметанным 70/30	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	
7	Картофельное пюре	150	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	0,20	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68	
ГП	Компот из сухофруктов	200	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб пшеничный	75	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
ГП	Хлеб ржаной	40	34,43	20,28	130,04	847,54	0,58	30,27	2,80	1,16	167,60	512,36	158,54	9,12	
	Итого	835													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день	1405	22,24	30,18	161,7	918,18	0,362	17,35	3,31	102,89	363,05	298,91	71,94	8,28	
	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		48,35	64,21	87,41	65,12	50,28	48,19	55,17	244,98	55,01	30,19	47,96	115,00	

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														
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	1,70	3,45	0,39	45,00	0,00	0,10	0,00	0,03	105,00	105,00	4,95	0,12
43	Каша жидкая молочная пшеничная	220	7,81	10,35	43,54	306,66	0,09	2,39	0,20	0,08	223,00	222,50	44,45	0,50
2	Какао с молоком	200	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49
ГП	Хлеб ржаной	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
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	550,00	15,52	14,96	96,36	601,06	0,25	4,54	1,44	0,11	356,56	488,36	94,50	4,40
Обед														
27	Икра кабачковая	40	0,72	2,82	4,62	46,80	0,02	5,76	1,26	0,00	19,20	18,00	7,80	0,48
60	Суп картофельный с рыбными консервами	250	1,91	3,97	8,14	85,00	0,05	18,65	0,20	0,00	39,42	51,56	22,63	0,81
7	Макароны отварные	150	12,71	17,06	15,16	270,00	0,10	8,86	2,95	0,00	62,74	170,44	36,60	2,34
74; 331 М/Т	Биточек мясной (говядина) с соусом сметанным с томатом, 70/30	100	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03
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	50	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	820,00	36,32	34,53	108,24	889,60	0,51	37,52	8,77	0,01	197,21	583,29	153,53	11,92
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1370,00	51,84	49,49	204,60	1490,66	0,76	42,06	10,21	0,12	553,77	1071,65	248,03	16,32
	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		112,70	105,30	110,59	105,72	105,83	116,83	170,17	27,38	83,90	108,25	165,35	226,67

возрастной категория 12 лет и старше

День 4

№ ТК 1	Наименование блюда 2	Масса порции 3	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	Е 10	А 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15
Завтрак														
40	Бутерброд с повидлом 30/10	40	2,32	0,24	20,26	91,00	0,03	0,01	0,35	0,02	6,96	20,94	4,92	0,41
32/1	Омлет с сыром	230	10,37	14,59	47,01	362,25	0,23	1,20	0,75	65,35	186,43	292,98	88,53	2,16
57	Чай с сахаром	200	5,53	6,06	24,63	174,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,04	175,10	33,70	0,60
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	550	24,09	22,02	126,19	801,65	0,49	3,55	2,34	65,42	435,98	644,66	169,45	6,46
Обед														
27/1	Салат картофельный с кукурузой	100	6,10	5,62	13,58	131,00	0,10	7,78	0,23	0,00	24,06	78,90	26,94	1,02
43; 50 Б/К	Суп картофельный гороховый	250	8,59	12,76	3,01	162,00	0,01	0,93	2,25	0,00	11,34	95,99	14,01	1,40
51; 331М/Т	Кнели куриные с соусом сметано томатным 70/30	100	6,58	5,29	38,48	218,75	0,06	0,00	0,70	0,02	7,44	42,60	9,30	0,91
7	Картофельное пюре	150	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	Напиток из шиповника	200	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб пшеничный	50	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб ржаной	30	30,23	24,38	123,07	813,55	0,43	12,71	5,05	0,02	88,79	443,79	115,75	10,59
	Итого	880	60,46	48,76	246,14	1627,1	0,86	25,42	10,1	0,04	177,58	887,58	231,5	21,18
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1430	84,55	70,78	372,33	2428,75	1,349	28,97	12,44	65,46	613,56	1532,24	400,95	27,64
	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		183,80	150,60	201,26	172,25	187,36	80,47	207,33	155,86	92,96	154,77	267,30	383,89

возрастная категория 12 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 творожная со сгущенным молоком 200/40	240	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
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	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	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
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	550	38,68	27,08	119,63	899,50	0,29	0,69	3,00	0,14	398,11	610,20	98,72	5,51
Обед														
98М/СД	Суп «Крестьянский» с крупой на курином бульоне	250	11,94	14,39	12,00	225,00	0,06	3,01	4,49	0,00	15,01	122,30	22,80	1,05
311К/БМ Д	Гуляш из мяса птицы 50/50	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
19	Рис припущенный с овощами 150/30	180	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,19	0,02	1,38	61,49	19,17	0,52
17	Компот из сухофруктов	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	50	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	810	36,00	28,38	161,60	1055,80	0,47	7,01	7,18	0,05	96,37	683,66	288,66	15,00
	Итого за день	1360	74,68	55,46	281,23	1955,30	0,76	7,70	10,18	0,19	494,48	1293,86	387,38	20,51
	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		162,35	118,00	152,02	138,67	105,42	21,39	169,67	45,24	74,92	130,69	258,25	284,86

возрастная категория 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	Эн/ц (ккал)		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 (батон йодированный) 40/10	50	31,75	9,08	6,43	235,00	0,18	0,75	0,00	140,00	92,50	429,25	57,25	2,18	
1	Каши молочная Геркулесовая с маслом	250	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 и лимоном	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	Хлеб ржаной	30	0,10	0,03	17,99	73,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,01	4,12	2,20	0,46	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Фрукт	100	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	Итого	680	39,52	13,72	75,1	592,4	0,342	0,85	1,23	140,025	227,01	698,13	108,9	6,51	
Обед															
53	Икра овощная	100	6,15	5,96	14,09	153,00	0,13	10,39	0,22	0,01	21,78	110,20	33,56	1,34	
28	Суп Рассольник «по-Ленинградски» со сметаной	250	16,75	7,98	68,20	196,80	0,13	0,54	3,35	0,04	120,37	271,72	56,10	1,09	
11	Каши гречневая рассыпчатая	150	3,76	5,58	30,00	185,26	0,16	21,69	0,16	0,03	46,71	105,02	33,49	1,20	
29	Бефстроганов из филе кур 50/50	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 шиповника	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	50	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	880	39,38	25,81	210,29	1022,12	0,84	58,31	5,76	0,11	281,52	818,26	222,14	12,09	
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день	1560	78,9	39,53	285,39	1614,52	1,182	59,16	6,99	140,135	508,53	1516,39	331,04	18,6	
	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		171,52	84,11	154,26	114,50	164,17	164,33	116,50	333,65	77,05	153,17	220,69	258,33	

возрастной категории 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														
73	Макароны отварные с сыром	220	30,46	22,98	47,02	535,00	0,10	0,69	0,72	0,13	362,91	423,44	48,22	1,13
65	Бутерброд с маслом 40/10	50	2,25	2,94	22,32	125,10	0,03	0,00	1,05	0,01	8,70	27,00	6,00	0,63
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	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
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	550	38,68	27,08	119,63	899,50	0,29	0,69	3,00	0,14	398,11	610,20	98,72	5,51
Обед														
27/2	Салат «Степной»	100	8,85	3,86	13,58	139,00	0,08	6,45	0,17	0,02	19,55	152,16	30,91	1,01
24; 50 Б/М	Суп «Свекольник со сметаной»	250	13,82	12,03	39,64	348,57	0,04	3,64	0,39	0,02	1,26	126,51	35,37	1,31
62	Рагу из овощей	150	0,73	0,00	30,69	130,00	0,01	0,66	0,13	0,01	73,74	25,41	9,90	2,03
37; 331 М/Т	Голень куриная запеченная с соусом сметано томатным 70/30	100	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
17/я	Напиток из свежих ягод	200	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
ГП	Хлеб пшеничный	50	31,36	16,40	131,91	853,57	0,37	10,75	2,36	0,05	126,50	516,38	133,68	8,81
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	880	64,19	33,1	277,26	1767,14	0,767	21,5	4,72	0,1	258,4	1060,36	273,36	18,49
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1430	102,87	60,18	396,89	2666,64	1,056	22,19	7,72	0,24	656,51	1670,56	372,08	24
	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		223,63	128,04	214,54	189,12	146,67	61,64	128,67	57,14	99,47	168,74	248,05	333,33

возрастной категория 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	
			4	5	6	8		9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
65	Бутерброд с маслом 40/10	50	13,60	6,80	0,00	116,00	0,01	0,00	0,88	0,00	64,00	216,00	32,00	0,88	
102	Каша молочная «Дружба»	250	4,17	6,20	33,33	205,80	0,18	24,10	0,18	0,03	51,90	116,69	37,21	1,33	
2	Кофейный напиток с молоком	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 ржаной	30	0,14	0,03	18,14	75,00	0,00	2,05	0,01	0,00	5,01	5,22	2,80	0,49	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	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	580	19,52	13,36	81,06	523,8	0,217	28,2	1,08	0,03	131,26	370,73	80,81	4,06	
Обед															
31	Салат картофельный с зеленым горошком	100	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04	
49/1	Суп картофельный с крупой на курином бульоне	250	21,18	16,42	42,95	431,40	0,27	1,23	1,64	115,28	35,63	327,30	178,00	6,81	
17; 331 М/Т	Тефтели «Ежик» с соусом сметано томатным 70/30	100	1,00	0,20	20,00	65,80	0,02	4,00	0,20	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80	
11	Макароны отварные	150	2,71	2,61	19,00	98,00	0,02	0,00	0,21	0,02	0,41	62,11	20,03	0,76	
17/я	Напиток из свежих ягод	200	0,95	0,00	37,14	158,00	0,01	0,86	0,17	0,01	96,00	33,11	12,90	2,63	
ГП	Хлеб пшеничный	50	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	880	39,12	22,58	189,29	1120,20	0,76	11,96	4,11	115,31	209,10	738,47	312,67	19,50	
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день	1460	58,64	35,94	270,35	1644	0,977	40,16	5,19	115,34	340,36	1109,2	393,48	23,56	
	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		127,48	76,47	146,14	116,60	135,69	111,56	86,50	274,62	51,57	112,04	262,32	327,22	

возрастной категория 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														
18	Омлет натуральный	220	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	1,07	128,16	295,20	202,08	20,32	1,23
65	Бутерброд с маслом (батон йодированный) 40/10	50	3,66	0,38	31,99	143,60	0,05	0,02	0,60	0,03	10,99	33,06	7,76	0,63
57	Чай с сахаром	200	5,53	6,06	26,62	182,00	0,07	2,34	0,01	0,05	219,10	175,10	33,70	0,60
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
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42
	Итого	550,00	28,60	23,49	127,01	834,40	0,36	2,58	2,91	128,24	548,84	565,88	104,08	5,77
Обед														
94 К/СД	Салат «Мозаика»	100	5,32	2,84	22,20	131,00	0,20	5,87	0,22	0,00	31,11	89,65	36,24	2,04
22	Борщ с капустой и картофелем со сметаной 245/5	250	12,02	9,97	12,32	186,00	0,08	0,25	2,49	0,01	29,90	116,99	21,00	1,03
54-11 Р-2020	Рыба (минтай) тушеная в томате с овощами	100	15,03	12,46	15,40	232,50	0,10	0,31	3,11	0,01	37,38	146,24	26,25	1,29
19	Рис припущенный	150	4,55	6,76	37,05	257,77	0,02	0,00	0,23	0,02	1,70	75,84	23,64	0,64
17	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,06	22,12	93,28	0,02	0,80	1,02	1,10	32,00	29,20	21,00	0,68
ГП	Хлеб пшеничный	50	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16
	Итого	880,00	33,64	22,63	144,77	950,55	0,58	6,98	6,25	1,13	134,14	553,23	164,63	9,11
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день	1430,00	62,24	46,12	271,78	1784,95	0,94	9,56	9,16	129,37	682,98	1119,11	268,71	14,88
	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		135,30	98,13	146,91	126,59	130,42	26,54	152,67	308,02	103,48	113,04	179,14	206,67

возрастная категория 12 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	Эн/ц		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак															
54-9К-2020	Каша молочная манная	250	6,25	8,28	34,83	245,33	0,07	1,91	0,16	0,07	178,40	178,00	35,56	0,43	
65	Бутерброд с маслом и сыром (батон водированный) 40/10/15	65	0,17	0,07	14,39	62,09	0,00	50,05	40,85	0,19	5,48	4,97	3,05	0,60	
37	Чай с сахаром	200	0,64	0,64	15,68	75,20	0,05	16,00	0,32	0,00	25,60	17,66	14,40	3,52	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	60,00	0,03	0,00	0,00	0,00	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	50	4,40	0,83	20,85	114,40	0,13	0,00	1,23	0,00	18,15	128,04	36,30	2,42	
	Итого	595,00	12,93	10,12	99,19	557,02	0,28	67,96	42,56	0,26	233,03	356,27	95,31	7,84	
Обед															
49, 50	Суп картофельный с мясными фрикадельками 230/20	250	1,62	3,89	9,20	92,00	0,04	5,97	0,21	0,00	29,88	49,50	22,63	1,05	
24	Картофельное пюре с поджаренной из соленого огурца 150/30	180	19,34	15,00	45,10	375,12	0,24	1,24	1,49	105,26	37,41	298,84	162,53	6,22	
269 М; 331 М/СД	Котлета «Домашняя» с соусом сметанным 70/30	100	16,87	12,72	41,77	349,93	0,22	1,00	1,27	87,26	33,58	269,70	150,15	5,66	
17	Напиток из свежих ягод	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	50	6,00	0,11	30,08	156,00	0,20	0,00	1,67	0,00	24,75	175,50	49,50	3,30	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,96	0,40	17,92	80,00	0,04	0,00	0,00	0,00	7,20	36,80	8,00	1,16	
	Итого	810	46,79	32,32	164,07	1118,85	0,76	12,21	4,84	192,52	146,82	844,34	400,81	20,19	
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe	
	Итого за день	1405,00	59,72	42,44	263,26	1675,87	1,04	80,17	47,40	192,78	379,85	1200,61	496,12	28,03	
	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		129,83	90,30	142,30	118,86	144,72	222,69	790,00	459,00	57,55	121,27	330,75	389,31	