

УТВЕРЖДАЮ
ИП А.Н. Киреева



А.Н. Киреева
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ «Зыковская СОШ»



Е.Б. Смутная
2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«ЗЫКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, БЕРЕЗОВСКИЙ РАЙОН, С. ЗЫКОВО, УЛ. ШКОЛЬНАЯ, Д. 5 «Б»)

Разработано
Некоммерческой организацией
"Фонд санитарно-эпидемиологического
благополучия Красноярского края"
" " 20 г. Регистр № 08/02 М от 15.08.23 г.
Полное или частичное копирование для исполь-
зования третьими лицами без разрешения
разработчика запрещено

Дети 7-11 лет

День 1

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Питательные вещества (г)				Эн/п (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1 неделя															
Завтрак															
9/262	Каша манная молочная жидкая	200	6,33	7,38	32,1	220	0,07	1,42	0,05	0,5	137,16	125,53	20,81	0,41	
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого	550	16,05	13,19	85,77	528,41	0,18	11,91	0,10	1,31	342,01	330,36	99,64	2,74	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5									
Обед															
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	
60/ТТК	Суп "Волна" с мясом птицы	250	10,84	7,89	21,92	204,00	0,16	25,60	0,07	0,38	34,20	13,90	37,96	1,93	
61/364	Азу	240	12,92	13,76	31,14	301,02	0,19	17,84	0,04	0,66	34,91	192,27	53,64	2,99	
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого	810	28,67	25,01	104,78	765,52	0,43	49,60	0,11	2,92	144,41	286,67	115,60	7,83	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5									
Полдник															
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44	
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
56/ТТК	Пицца школьная	60	7,10	4,79	15,44	140,40	0,05	3,46	0,01	0,52	59,03	69,05	10,68	0,61	
	Итого	360	8,60	5,29	46,45	277,40	0,09	13,46	0,01	0,92	69,80	101,17	54,88	1,65	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.															
			Б	Ж	У	Эн/п	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		53,32	43,49	237,00	1571,33	0,70	74,97	0,22	5,15	556,22	718,20	270,12	12,22	
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		69,25	55,05	70,75	66,87	58,33	124,95	31,43	51,52	50,57	65,29	108,05	101,83	

Дети 7-11 лет

День 2

№ ТК (ТТК)*/№реп 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал) 7	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак														
39/143,241,330	Рагу из овощей с мясом	200	8,54	15,19	14,57	0,09	11,04	0,05	2,60	41,89	126,39	33,47	1,67	
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44	
ГП	Творожное печенье	60	7,37	2,83	19,14	0,35	1,75	0,05	0,43	42,17	109,97	40,77	1,09	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого	500	18,41	18,38	62,52	0,48	12,79	0,10	3,39	94,43	271,88	83,24	4,00	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности													
Обед														
59/75	Икра свекольная	60	1,32	4,54	6,69	0,02	7,60	0,00	2,23	17,06	33,69	17,06	0,98	
28/96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,75	5,03	15,70	0,08	5,96	0,01	1,70	16,96	59,26	20,82	0,78	
14/294	Котлеты рубленные из птицы	90	16,06	10,50	10,25	0,05	0,00	0,06	0,04	28,31	73,59	17,92	1,58	
15/331	Соус сметанный с томатом	25	0,24	2,78	0,71	0,00	0,33	0,02	0,06	5,78	5,65	1,58	0,07	
32/ТТК	Рис отварной с овощами	150	3,22	6,76	21,25	0,05	5,50	0,04	0,37	7,07	73,19	33,37	0,93	
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого	765	25,77	30,25	93,04	0,25	219,39	0,13	5,52	95,08	280,18	100,95	5,77	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности													
Полдник														
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,6	6,4	8,2	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ГП	Батон (или сухпки, или баранки, или булочки, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60	
	Итого	350	9,75	8,25	43,70	0,15	11,40	0,06	0,20	265,50	233,50	243,00	3,00	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности													
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
	Итого за день		53,93	56,88	199,26	0,88	243,58	0,29	9,11	455,01	785,56	427,19	12,77	
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		70,04	72,00	59,48	73,33	405,97	41,43	91,10	41,36	71,41	170,88	106,42	

№ ТК (ТТК)/№реп 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)					Эн/н (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	4	5		6	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак																	
43/267	Каша пшенная молочная жидкая	200	8,01	8,64	38	260	0,21	1,49	0,05	0,17	149,18	200,83	50,45	1,21			
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48			
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02			
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08			
ГП	Творожное печенье	38	4,67	1,79	12,12	83,79	0,22	1,11	0,03	0,27	26,71	69,65	25,82	0,69			
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22			
	Итого	500	18,48	21,14	79,27	582,79	0,47	5,48	0,21	0,90	311,46	382,54	92,71	3,28			
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности																
Обед																	
4/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленные)	60	0,48	0,06	1,02	8,00	0,01	3,00	0,02	0,06	13,00	14,40	8,40	0,36			
49/104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,15	7,70	13,12	170,00	0,13	9,88	0,01	1,07	19,78	133,07	34,04	1,97			
48/ГТК	Капуста тушеная с рисом с мясом птицы	240	14,31	14,62	16,60	271,00	0,06	29,19	0,01	2,90	117,19	153,80	48,85	2,39			
25/389	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40			
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00	0,05	0,00	0,00	0,35	9,00	46,00	10,00	1,45			
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55			
	Итого	850	29,79	23,28	110,74	807,50	0,34	54,07	0,04	6,53	178,97	409,77	132,29	7,12			
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности																
Полдник																	
29/636	Напиток "Виташка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	0,34	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00			
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
62/ГТК	Лепешка с сыром	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40			
	Итого	350	6,52	5,91	63,40	345,00	0,41	10,38	0,16	3,37	54,88	81,49	48,37	1,00			
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности																
Норма выдачи спетий 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																	
			Б	Ж	У	Эн/н	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
	Итого за день		54,79	50,33	253,41	1735,29	1,22	69,93	0,41	10,80	545,31	873,80	273,37	11,40			
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00			
	Процент удовлетворения суточной потребности		71,16	63,71	75,64	73,84	101,67	116,55	58,57	108,00	49,57	79,44	109,35	95,00			

Дети 7-11 лет

День 4

№ ТК (ТТК)*/№рек 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б 4	Ж 5	У 6	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15	
Завтрак																
34/291	Плов из птицы	160	13,70	14,92	25,84	291,33		0,03	1,20	0,01	2,37	6,65	106,27	24,41	1,39	
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00		0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42	
ГП 57/375,376	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96,00		0,04	0,00	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00	0,84	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00		0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00		0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого	500	21,10	15,72	77,99	541,33		0,18	7,20	0,01	3,37	40,62	214,99	54,01	3,89	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5										
Обед																
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47,00		0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	
22/82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	6,09	9,73	113,00		0,04	9,80	0,01	2,04	37,71	53,32	24,96	1,12	
51/229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,67	4,47	4,67	94,00		0,06	2,80	0,01	1,92	29,87	148,76	39,96	0,76	
7/310,312	Пюре картофельное (или картофель отварной)	180	3,75	5,47	21,98	163,00		0,16	21,80	0,03	0,18	44,32	103,88	33,32	1,22	
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00		0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23	
ГП	Хлеб ржаной	50	2,45	0,50	22,40	105,00		0,05	0,00	0,00	0,35	9,00	46,00	10,00	1,45	
ГП	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50		0,05	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	
	Итого	880	21,63	19,75	106,90	719,50		0,38	40,56	0,05	6,38	194,80	417,86	129,04	6,81	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5										
Полдник																
8/385	Молоко кипяченое	200	5,80	7,00	9,40	124,00		0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ГП	Батон (или сухари, или баранки, или бублики, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	131,00		0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60	
	Итого	350	9,95	8,85	44,90	302,00		0,17	12,60	0,06	0,40	265,50	223,50	43,00	3,00	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5										
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																
	Итого за день		52,68	44,32	229,79	1562,83		0,73	60,36	0,12	10,15	500,92	856,35	226,05	13,70	
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,42	56,10	68,59	66,50		60,83	100,60	17,14	101,50	45,54	77,85	90,42	114,17	

Дети 7-11 лет

День 5

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
50/255	Каша ячневая вязкая	200	8,74	7,90	50,46	308,00	0,13	1,46	0,05	0,58	172,01	279,75	45,72	1,06		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02		
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
	Итого	550	11,78	15,82	89,41	552,00	0,20	14,26	0,15	1,19	203,58	330,81	64,56	4,56		
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5										
Обед																
68/463	Маринад овощной томатом	60	1,18	5,32	6,98	81,35	0,02	6,24	0,03	2,80	17,62	29,61	14,87	0,78		
5/102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,26	5,26	21,24	146,00	0,20	5,82	0,00	1,94	29,41	87,15	35,44	2,02		
66/374	Жаркое по-домашнему	240	12,13	13,65	26,75	278,84	0,17	16,32	0,04	0,56	27,81	179,96	48,56	2,75		
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого	810	22,76	24,77	102,07	719,69	0,45	28,78	0,07	5,92	130,94	359,22	115,07	7,98		
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5										
Полдник																
54/375,376	Чай с молоком ступенным	200	2,74	3,23	24,11	138	0,02	0,38	0,02	0,08	119,22	87,34	15,12	0,5		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02		
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07		
ГП	Мандарин, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10		
	Итого	350	8,53	13,48	46,50	346,50	0,11	38,45	0,15	0,69	262,62	186,84	35,82	1,02		
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5										
Норма выдачи спений 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Итого за день		43,07	54,07	237,98	1618,19	0,76	81,49	0,37	7,80	597,14	876,87	215,45	13,56		
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		55,94	68,44	71,04	68,86	62,92	135,82	52,86	78,00	54,29	79,72	86,18	113,00		

Дети 7-11 лет

День 6

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
ГП	Творожное печенье	20	2,46	0,94	6,38	44,10	0,12	0,58	0,02	0,14	36,66	14,06	13,59	0,36		
41/304	Рис отварной	150	3,69	5,48	30,04	209,00	0,02	0,00	0,03	0,19	61,49	1,38	19,17	0,52		
51/229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,67	4,47	4,67	94,00	0,06	2,80	0,01	1,92	148,76	29,87	39,96	0,76		
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49	0,01	0,21	0,04	0,00	40,78	27,61	7,15	0,46		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	18,40	3,60	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	13,00	4,00	2,80	0,22		
	Итого	500	18,24	11,94	70,30	487,59	0,25	3,59	0,10	2,61	305,92	93,69	86,67	2,90		
Обед																
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5										
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,00	0,12	37,20	12,00	12,60	0,42		
10/131	Свекольник со сметаной	250	2,22	4,83	11,84	118,00	0,06	9,54	0,03	0,23	70,63	39,89	31,10	1,53		
23,479	Макароник с мясом	240	9,58	12,59	56,03	376	0,11	1,76	0,03	4,21	26,26	95,78	17,47	1,68		
35/519	Напиток из пивоваренного	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	27,60	5,40	6,00	0,87		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	19,50	6,00	4,20	0,33		
	Итого	810	18,09	18,36	119,61	748,50	0,31	217,30	0,06	5,86	254,11	101,85	74,77	5,46		
Полдник																
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5										
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44		
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	28,00	8,00	42,00	0,60		
44/553	Шанежка с картофелем	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40		
	Итого	350	6,52	5,91	54,01	308,00	0,11	10,04	0,04	1,03	57,65	85,61	50,57	1,44		
Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности																
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																
	Итого за день		42,85	36,21	243,92	1544,09	0,67	230,93	0,20	9,50	645,64	253,19	212,01	9,80		
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		55,65	45,84	72,81	65,71	55,75	384,88	28,57	95,00	58,69	23,02	84,80	81,67		

Дети 7-11 лет

День 7

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2 неделя																
Завтрак																
26/268	Каша жидкая молочная рисовая	200	5,47	6,11	31,48	202,79	0,05	0,63	0,03	0,18	132,53	138,9	28,83	0,41		
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86		
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02		
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07		
ГП	Творожное печенье	40	4,92	1,88	12,76	88,20	0,23	1,17	0,03	0,28	28,12	73,32	27,18	0,73		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
	Итого	500	18,69	20,45	77,04	568,40	0,35	2,29	0,21	0,91	359,90	392,05	92,84	2,89		
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5										
Обед																
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42		
33/88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100,00	0,04	18,10	0,01	2,03	37,73	49,71	22,40	0,78		
71/279	Тефтели (из птицы)	90	11,50	13,55	10,79	211,13	0,07	1,54	0,01	3,00	16,32	109,11	18,39	1,02		
31/456	Соус красный основной	20	0,29	0,39	1,36	10,33	0,01	1,11	0,03	0,06	2,77	5,18	2,96	0,11		
16/ТТК	Макаронные изделия отварные с овощами	150	4,08	6,73	22,48	159,00	0,06	5,90	0,04	0,60	20,00	63,20	37,36	1,07		
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого	830	23,74	27,51	93,36	717,96	0,31	33,05	0,09	6,43	144,92	326,90	109,91	5,83		
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5										
Полдник																
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44		
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
56/ТТК	Пицца школьная	60	7,10	4,79	15,44	140,40	0,05	3,46	0,01	0,52	59,03	69,05	10,68	0,61		
	Итого	360	8,60	5,29	46,45	277,40	0,09	13,46	0,01	0,92	69,80	101,17	54,88	1,65		
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5										
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																
	Итого за день		51,03	53,25	216,85	1563,76	0,75	48,80	0,31	8,26	574,62	820,12	257,63	10,37		
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		66,27	67,41	64,73	66,54	62,08	81,33	44,29	82,62	52,24	74,56	103,05	86,42		

Дети 7-11 лет

День 8

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	4	5	6	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
37/295	Макаронные изделия отварные с сыром	160	10,90	10,91	29,23	246,00		0,06	0,18	0,09	0,62	135,94	133,55	15,80	0,94	
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47,00		0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48	
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	96,00		0,04	0,00	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00	0,84	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00		0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49		0,01	0,21	0,04	0,00	40,78	27,61	7,15	0,46	
	Итого	500	18,08	15,10	82,50	529,49		0,17	6,15	0,13	2,76	215,12	246,56	45,55	3,52	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5										
Обед																
59/75	Икра свекольная	60	1,32	4,54	6,69	77,00		0,02	7,60	0,00	2,23	17,06	33,69	17,06	0,98	
55/108,109	Суп картофельный с клецками	200	3,88	3,95	20,02	148,80		0,09	4,60	0,02	1,24	16,06	62,66	17,78	0,92	
19/405	Курица в соусе с томатом	90	11,35	12,51	3,76	151,00		0,02	2,32	0,05	0,37	26,83	60,28	19,64	1,30	
45/416	Рис, припущенный с томатом	150	3,90	5,47	30,19	210,00		0,02	2,08	0,03	0,22	1,73	64,53	21,43	0,66	
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97		0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00		0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00		0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого	740	23,63	27,11	99,10	772,80		0,20	216,60	0,10	5,18	81,58	255,96	86,11	5,29	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5										
Полдник																
8/385	Молоко кипяченое	200	5,80	7,00	9,40	124,00		0,08	2,60	0,06	0,20	240,00	180,00	28,00	0,20	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00		0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ГП	Батон (или сушки, или баранки, или бублики, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	131,00		0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60	
	Итого	350	9,95	8,85	44,90	302,00		0,17	12,60	0,06	0,40	265,50	223,50	43,00	3,00	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5										
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																
	Итого за день		51,66	51,06	226,50	1604,29		0,54	235,35	0,29	8,34	562,20	726,02	174,66	11,81	
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00		1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,09	64,63	67,61	68,27		44,92	392,25	41,43	83,40	51,11	66,00	69,86	98,42	

Дети 7-11 лет

День 9

№ ТК (ТТК)*/№ рен	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	15
			4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак																
47/121	Суп молочный с крупой	200	4,13	4,49	19,70	136,00	0,05	0,65	0,05	0,05	9,00	119,02	115,88	22,00	0,29	
38/209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,10	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	10,00	
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02	
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
2/379	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	15,18	104,00	0,04	1,30	0,00	0,00	0,03	120,30	90,00	14,00	0,09	
	Итого	500	18,22	22,96	54,09	492,00	0,16	2,02	0,28	0,28	9,71	371,32	377,08	53,10	11,27	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5										
Обед																
59/75	Икра морковная	60	1,17	5,05	5,12	69,00	0,03	5,44	0,00	0,00	2,24	16,72	37,47	21,71	0,55	
28/96	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,75	5,03	15,70	106,40	0,08	5,96	0,01	0,01	1,70	16,96	59,26	20,82	0,78	
67/372	Котлеты, биточки, пинцели	90	14,88	10,43	13,7	207	0,08	0	0,02	0,02	0,64	13,23	132,67	23,85	1,31	
42/442	Соус сметанный	20	0,28	2,73	0,95	29,00	0,00	0,01	0,02	0,02	0,06	8,27	6,25	0,85	0,04	
11/291	Макаронные изделия отварные с маслом	150	6,63	5,67	38,78	223,00	0,06	0,00	0,03	0,03	0,71	7,56	43,03	9,37	0,92	
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого	760	27,89	29,55	112,69	820,40	0,30	211,41	0,08	0,08	6,47	82,64	313,48	86,80	5,03	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5										
Полдник																
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44	
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
62/ГТК	Лепешка с сыром	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40	
	Итого	350	6,52	5,91	54,01	308,00	0,11	10,04	0,04	0,04	1,03	57,65	85,61	50,57	1,44	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5										
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Итого за день		52,63	58,42	220,79	1620,40	0,57	223,47	0,40	17,21	511,61	776,17	190,47	17,74		
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,35	73,95	65,91	68,95	47,50	372,45	57,14	172,10	46,51	70,56	76,19	147,83		

Дети 7-11 лет

День 10

№ ТК (ТТК)*/№рек 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Завтрак																
14/294	Котлеты рубленные из птицы	90	16,06	10,50	10,25	211,00	0,05	0,00	0,06	0,04	28,31	73,59	17,92	1,58		
64/139	Капуста тушеная	150	3,05	5,51	11,70	118,00	0,03	25,63	0,00	2,10	82,86	59,65	30,69	1,20		
ГП 57/375,376 ГП ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	20	1,52	0,16	9,72	48,00	0,02	0,00	0,00	0,26	5,80	18,00	4,00	0,42		
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44		
	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58		
	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
	Итого	500	23,13	16,53	60,48	507,00	0,14	25,63	0,06	2,76	127,34	186,76	61,61	4,44		
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5										
Обед																
4/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленные)	60	0,48	0,06	1,02	8,00	0,01	3,00	0,02	0,06	13,00	14,40	8,40	0,36		
33/88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100,00	0,04	18,10	0,01	2,03	37,73	49,71	22,40	0,78		
34/291	Плов из птицы	240	20,55	22,38	38,76	437,00	0,05	1,80	0,02	3,56	9,97	159,40	36,61	2,09		
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87		
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого	810	27,04	29,16	94,61	758,50	0,16	23,30	0,05	6,27	116,80	286,01	83,61	5,66		
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5										
Полдник																
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ГП	Батон (или сухки, или баранки, или булочки, или сухарики)	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,00	9,50	32,50	6,00	0,60		
	Итого	350	9,75	8,25	43,70	296,00	0,15	11,40	0,06	0,20	265,50	233,50	243,00	3,00		
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5										
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.																
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Итого за день		59,92	53,94	198,79	1561,50	0,45	60,33	0,17	9,23	509,64	706,27	388,22	13,10		
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,82	68,28	59,34	66,45	37,50	100,55	24,29	92,30	46,33	64,21	155,29	109,17		

Дети 7-11 лет

День II

№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
32,479	Макаронник с мясом	200	7,99	10,49	46,69	313,33	0,09	1,47	0,03	3,51	21,88	79,81	14,56	1,4
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	60	4,56	0,48	29,16	144,00	0,06	0,00	0,00	0,78	17,40	54,00	12,00	1,26
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44
	Итого	500	15,05	11,33	104,66	587,33	0,19	1,47	0,03	4,65	49,65	169,33	35,56	3,90
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности													
Обед														
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,07	6,00	0,00	0,12	12,00	37,20	12,60	0,42
49/104,105	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,15	7,70	13,12	170,00	0,13	9,88	0,01	1,07	19,78	133,07	34,04	1,97
12/279	Тфтели	90	11,45	13,49	10,79	210,47	0,05	1,08	0,00	3,06	13,81	122,99	19,88	1,71
69,70/139,310,31	Капуста тушеная (норе картофельное (или картофель отварной) (90/90)	180	3,71	6,05	18,01	151,50	0,10	26,28	0,02	1,35	71,88	87,73	35,08	1,33
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	840	29,36	27,90	92,92	769,47	0,41	43,64	0,03	6,22	173,57	443,49	117,80	7,86
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5								
Полдник														
54/375,376	Чай с молоком ступенным	200	2,74	3,23	24,11	138	0,02	0,38	0,02	0,08	119,22	87,34	15,12	0,5
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	10	2,63	2,66	0,00	35,00	0,00	0,07	0,03	0,04	100,00	60,00	5,50	0,07
ГП	Мандарин, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Итого	350	8,53	13,48	46,50	346,50	0,11	38,45	0,15	0,69	262,62	186,84	35,82	1,02
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности													
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
						235-352,5								
Итого за день														
	Суточная потребность		52,94	52,71	244,08	1703,30	0,71	83,56	0,21	11,56	485,84	799,66	189,18	12,78
	Процент удовлетворения суточной потребности		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
			68,75	66,72	72,86	72,48	59,17	139,27	30,00	115,60	44,17	72,70	75,67	106,50

Дети 7-11 лет

День 12

№ ТК (ТТК)*/Перец 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал) 7	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15
Завтрак														
46/260	Каша "Дружба"	200	5,24	7,44	28,11	199	0,09	1,36	0,05	0,13	13,02	142,69	31,02	0,52
30/375,377	чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58
ГП	Хлеб пшеничный или батон	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22
ГП	Творожное печенье	38	4,67	1,79	12,12	83,79	0,22	1,11	0,03	0,27	26,71	69,65	25,82	0,69
	Итого	500	15,71	19,94	69,38	521,79	0,35	5,35	0,21	0,86	175,30	324,40	73,28	2,59
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					470-587,5								
Обед														
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,72	2,82	4,62	47,00	0,02	5,76	0,00	1,26	19,20	18,00	7,80	0,48
22/82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	6,09	9,73	113,00	0,04	9,80	0,01	2,04	37,71	53,32	24,96	1,12
14/294	Котлеты рубленные из птицы	90	16,06	10,50	10,25	211,00	0,05	0,00	0,06	0,04	28,31	73,59	17,92	1,58
31/456	Соус красный основной	20	0,29	0,39	1,36	10,33	0,01	1,11	0,03	0,06	2,77	5,18	2,96	0,11
24/171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,21	5,15	35,91	222,84	0,21	0,00	0,01	0,60	18,07	180,19	121,05	4,03
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Итого	830	31,27	25,49	108,97	817,67	0,39	17,07	0,11	4,62	162,16	392,78	190,89	9,75
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					705-822,5								
Полдник														
29/636	Напиток "Виташока" с витаминами	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	0,34	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
58/565	Булочка дорожная или др. выпечка	50	6,76	8,61	23,42	208,00	0,08	0,00	0,01	0,73	21,26	72,09	6,82	0,82
	Итого	350	7,16	9,01	52,62	333,00	0,41	10,34	0,13	3,27	37,26	83,09	15,82	3,02
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					235-352,5								
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 1,8 гр.														
	Итого за день		54,14	54,44	230,97	1672,46	1,15	32,76	0,45	8,75	374,72	800,27	279,99	15,36
	Суточная потребность		77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		70,31	68,91	68,95	71,17	95,42	54,60	64,29	87,50	34,07	72,75	112,00	128,00

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 7-11 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У	Эн/п (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Итого за 12 дней	622,96	609,12	2739,34	19335,14	9,11	1445,53	3,44	115,86	5926,42	9384,93	3104,34	154,61		
Итого за 1 дней	51,91	50,76	228,28	1611,26	0,76	120,46	0,29	9,66	493,87	782,08	258,70	12,88		
Суточная потребность	77,00	79,00	335,00	2350,00	1,20	60,00	0,70	10,00	1100,00	1100,00	250,00	12,00		
Процент удовлетворения суточной потребности	67,42	64,25	68,14	68,56	63,28	200,77	40,95	96,55	44,90	71,10	103,48	107,37		

Примечание: ГП - готовый продукт.

1 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)
	Б	Ж	У	
завтраки				
1 день	16,05	13,19	85,77	528,41
2 день	18,41	18,38	62,52	496,30
3 день	18,48	21,14	79,27	582,79
4 день	21,10	15,72	77,99	541,33
5 день	11,78	15,82	89,41	552,00
6 день	18,24	11,94	70,30	487,59
Итого согласно меню	104,06	96,19	465,26	3188,42
Ср.знач. согласно меню	17,34	16,03	77,54	531,40
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	23	20	23	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
2 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)
	Б	Ж	У	
завтраки				
7 день	18,69	20,45	77,04	568,40
8 день	18,08	15,10	82,50	529,49
9 день	18,22	22,96	54,09	492,00
10 день	23,13	16,53	60,48	507,00
11 день	15,05	11,33	104,66	587,33
12 день	15,71	19,94	69,38	521,79
Итого согласно меню	108,88	106,31	448,15	3206,01
Ср.знач. согласно меню	18,15	17,72	74,69	534,34
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	24	22	22	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
1 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)
	Б	Ж	У	
обеды				
1 день	28,67	25,01	104,78	765,52
2 день	25,77	30,25	93,04	785,40
3 день	29,79	23,28	110,74	807,50
4 день	21,63	19,75	106,90	719,50
5 день	22,76	24,77	102,07	719,69
6 день	18,09	18,36	119,61	748,50
Итого согласно меню	146,71	141,42	637,14	4546,11
Ср.знач. согласно меню	24,45	23,57	106,19	757,69
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	32	30	32	32
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%

2 недели	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)
	Б	Ж	У	
обеды				
7 день	23,74	27,51	93,36	717,96
8 день	23,63	27,11	99,10	772,80
9 день	27,89	29,55	112,69	820,40
10 день	27,04	29,16	94,61	758,50
11 день	29,36	27,90	92,92	769,47
12 день	31,27	25,49	108,97	817,67
Итого согласно меню	162,93	166,72	601,65	4656,80
Ср. знач. согласно меню	27,16	27,79	100,28	776,13
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	35	35	30	33
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%
1 неделя	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)
	Б	Ж	У	
полдники				
1 день	8,60	5,29	46,45	277,40
2 день	9,75	8,25	43,70	296,00
3 день	6,52	5,91	63,40	345,00
4 день	9,95	8,85	44,90	302,00
5 день	8,53	13,48	46,50	346,50
6 день	6,52	5,91	54,01	308,00
Итого согласно меню	49,87	47,69	298,96	1874,90
Ср. знач. согласно меню	8,31	7,95	49,83	312,48
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	11	10	15	13
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
2 недели	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)
	Б	Ж	У	
полдники				
7 день	8,60	5,29	46,45	277,40
8 день	9,95	8,85	44,90	302,00
9 день	6,52	5,91	54,01	308,00
10 день	9,75	8,25	43,70	296,00
11 день	8,53	13,48	46,50	346,50
12 день	7,16	9,01	52,62	333,00
Итого согласно меню	50,51	50,79	288,18	1862,90
Ср. знач. согласно меню	8,42	8,47	48,03	310,48
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	77,00	79,00	335,00	2350,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	11	11	14	13
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%

Дети 12 лет и старше

№ ТК (ТТК)*/№рек	Наименование блюда 2	День 1						Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Питательные вещества (г)			Эн/л (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
		Б	Ж	У										8	9	10	11
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1 неделя																	
Завтрак																	
9/262	Каша манная молочная жидкая	200	6,33	7,38	32,1	220	0,07	1,42	0,05	0,5	137,16	125,53	20,81	0,41			
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08			
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86			
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
	Итого	572	17,83	13,90	95,17	579,91	0,20	11,92	0,10	1,50	365,81	358,06	104,14	3,15			
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680											
Обед																	
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80			
60/ТТК	Суп "Волна" с мясом птицы	250	10,84	7,89	21,92	204,00	0,16	25,60	0,07	0,38	34,20	13,90	37,96	1,93			
61/364	Азу	280	15,07	16,05	36,33	351,19	0,22	20,81	0,05	0,77	40,73	224,32	62,58	3,49			
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23			
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16			
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	Итого	910	32,55	29,36	122,45	891,52	0,49	56,41	0,12	4,05	166,83	346,42	133,14	9,05			
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952											
Полдник																	
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44			
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60			
56/ТТК	Пицца школьная	80	9,47	6,39	20,59	187,20	0,07	4,61	0,01	0,69	78,71	92,07	14,24	0,81			
	Итого	380	10,97	6,89	51,60	324,20	0,11	14,61	0,01	1,09	89,48	124,19	58,44	1,85			
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408											
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																	
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Итого за день		61,35	50,15	269,22	1795,63	0,80	82,94	0,23	6,64	622,12	828,67	295,72	14,05			
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00			
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,17	54,51	70,29	66,02	57,14	118,49	25,56	55,35	51,84	69,06	98,57	78,06			

Дети 12 лет и старше

День 2

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/д (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
39/143,241,330	Рагу из овощей с мясом	230	9,82	17,47	16,76	269,10	0,10	12,69	0,06	2,99	48,17	145,35	38,49	1,92		
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44	
ГП	Творожное печенье	60	7,37	2,83	19,14	132,30	0,35	1,75	0,05	0,43	42,17	109,97	40,77	1,09		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого	550	20,94	20,84	74,11	575,90	0,51	14,44	0,11	3,96	104,51	306,54	91,66	4,65		
	Предель калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680										
Обед																
59/75	Икра свекольная	100	2,20	7,57	11,15	128,33	0,03	12,67	0,00	3,72	28,43	56,15	28,43	1,63		
28/96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,19	6,29	19,62	133,00	0,10	7,45	0,01	2,12	21,20	74,07	26,02	0,97		
14/294	Котлеты рубленые из птицы	100	17,84	11,67	11,39	234,44	0,06	0,00	0,07	0,04	31,46	81,77	19,91	1,76		
15/331	Соус сметанный с томатом	25	0,24	2,78	0,71	29,00	0,00	0,33	0,02	0,06	5,78	5,65	1,58	0,07		
32/ГТК	Рис отварной с овощами	180	3,86	8,11	25,50	211,20	0,06	6,60	0,05	0,44	8,48	87,83	40,04	1,12		
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63		
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58		
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22		
	Итого	895	29,51	37,06	106,81	921,97	0,30	227,05	0,15	7,50	115,25	340,27	126,18	6,98		
	Предель калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952										
Полдник																
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,6	6,4	8,2	118	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2		
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
ГП	Батон (или сушки, или баранки, или булочки, или сухарики)	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	52,00	9,60	0,96		
	Итого	380	12,00	9,12	59,12	374,60	0,19	11,40	0,06	0,20	271,20	253,00	246,60	3,36		
	Предель калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408										
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																
			Б	Ж	У	Эн/д	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
	Итого за день		62,45	67,02	240,04	1872,47	1,00	252,89	0,32	11,66	490,96	899,81	464,44	14,99		
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		69,39	72,85	62,67	68,84	71,43	361,27	35,56	97,17	40,91	74,98	154,81	83,28		

Дети 12 лет и старше

День 3

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
43/267 30/375,377	Каша пшеничная молочная жидкая Чай с лимоном	230 200	9,21 0,06	9,94 0,01	43,7 10,22	299 43,00	0,24 0,00	1,71 2,80	0,06 0,00	0,06 0,00	0,2 0,01	171,56 5,57	230,95 5,66	58,02 3,04	1,39 0,48	
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02	
6(15)	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00	52,50	0,00	0,10	0,04	0,06	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10	
ГП	Творожное печенье	38	4,67	1,79	12,12	83,79	0,22	1,11	0,03	0,27	0,27	26,71	69,65	25,82	0,69	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого	553	21,72	23,42	94,37	676,79	0,52	5,72	0,23	1,12		367,64	446,36	105,33	3,88	
	Предель калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680										

Обед

4/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленые)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,02	5,00	0,03	0,10	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	
49/104,105	Супи картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,15	7,70	13,12	170,00	0,13	9,88	0,01	1,07	1,07	19,78	133,07	34,04	1,97	
48/ТТК	Капуста тушеная с рисом с мясом птицы	280	16,70	17,06	19,37	316,17	0,07	34,06	0,01	3,38	3,38	136,72	179,43	56,99	2,79	
25/389	Сок	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	0,00	1,60	1,60	10,00	30,00	24,00	0,40	
ГП	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	126,00	0,06	0,00	0,00	0,42	0,42	10,80	55,20	12,00	1,74	
ГП	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,06	0,00	0,00	0,66	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66	
	Итого	950	33,75	25,94	123,59	902,17	0,38	60,94	0,05	7,23	7,23	212,30	460,70	149,43	8,16	
	Предель калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952										

Полдник

29/636	Напиток "Виташка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,40	78,00	0,30	0,34	0,12	2,34	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
62/ТТК	Лепешка с сыром	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40	
	Итого	350	6,52	5,91	63,40	345,00	0,41	10,38	0,16	3,37	3,37	54,88	81,49	48,37	1,00	
	Предель калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408										

Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.

	Итого за день		61,99	55,27	281,36	1923,96	1,31	77,04	0,44	11,72	11,72	634,82	988,55	303,13	13,04	
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,88	60,08	73,46	70,73	93,57	110,06	48,89	97,67	97,67	52,90	82,38	101,04	72,44	

Дети 12 лет и старше

День 4

№ ТК (ТТК)*/Перс 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			4	5	6	8		9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
34/291	Плов из птицы	200	17,13	18,65	32,30	0,04	364,16	1,50	0,01	2,96	8,31	132,84	30,51		1,74	
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	0,11	40,00	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00		0,70	
ГП 57/375,376	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	40	3,04	0,32	19,44	0,04	96,00	0,00	0,00	0,52	11,60	36,00	8,00		0,84	
	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	0,00	41,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20		0,44	
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	0,03	63,00	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00		0,87	
	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	0,03	70,50	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20		0,33	
	Итого	600	27,02	19,71	96,45	0,25	674,66	11,50	0,01	4,22	54,08	282,06	71,91		4,92	
	Предельная калорийность в пределах 20-25% от норм калорийности						544-680									
Обед																
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70	0,03	78,33	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00		0,80	
22/82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	6,09	9,73	0,04	113,00	9,80	0,01	2,04	37,71	53,32	24,96		1,12	
51/229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,63	4,97	5,19	0,07	104,44	3,11	0,01	2,13	33,19	165,29	44,40		0,84	
7/310,312 17/349	Пюре картофельное (или картофель отварной)	200	4,17	6,08	24,42	0,18	181,11	24,22	0,03	0,20	49,24	115,42	37,02		1,36	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	0,00	80,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00		1,23	
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,60	26,88	0,06	126,00	0,00	0,00	0,42	10,80	55,20	12,00		1,74	
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	0,06	141,00	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40		0,66	
	Итого	970	24,74	22,92	122,34	0,44	823,88	47,13	0,05	7,63	219,64	473,63	145,78		7,75	
	Предельная калорийность в пределах 30-35% от норм калорийности						816-952									
Полдник																
8/385	Молоко кипяченое	200	5,80	7,00	9,40	0,08	124,00	2,60	0,06	0,20	240,00	180,00	28,00		0,20	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	0,03	47,00	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00		2,20	
	Батон (или сухарики)	80	6,00	2,32	41,12	0,10	209,60	0,00	0,00	0,00	15,20	52,00	9,60		0,96	
	Итого	380	12,20	9,72	60,32	0,21	380,60	12,60	0,06	0,40	271,20	243,00	46,60		3,36	
	Предельная калорийность в пределах 10-15% от норм калорийности						272-408									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																
	Итого за день		63,96	52,35	279,11	0,90	1879,14	71,23	0,12	12,25	544,92	998,69	264,29		16,03	
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	1,40	2720,00	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00		18,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		71,07	56,90	72,87	64,29	69,09	101,76	13,33	102,08	45,41	83,22	88,10		89,06	

Дети 12 лет и старше

№ ТК (ТТК)*№реп 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал) 7	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			День 5					В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	У										8	9
Завтрак																	
50/255	Каша ячневая вязкая	200	8,74	7,90	50,46	308,00	0,13	1,46	0,05	0,58	172,01	279,75	45,72	1,06			
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20			
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02			
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22	43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48			
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
	Итого	570	13,03	16,00	98,81	596,50	0,22	14,26	0,15	1,37	207,38	346,51	67,96	4,96			
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680											
Обед																	
68/463	Маринад овощной томатом	100	1,97	8,87	11,63	135,59	0,03	10,40	0,05	4,67	29,37	49,35	24,78	1,30			
5/102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,26	5,26	21,24	146,00	0,20	5,82	0,00	1,94	29,41	87,15	35,44	2,02			
66/374	Жаркое по-домашнему	280	14,15	15,93	31,21	325,31	0,20	19,04	0,05	0,65	32,45	209,95	56,65	3,21			
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23			
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16			
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	Итого	910	26,82	30,78	120,58	864,90	0,51	35,66	0,10	8,06	151,13	424,65	136,47	9,36			
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952											
Полдник																	
54/375,376	Чай с молоком сгущенным	200	2,74	3,23	24,11	138	0,02	0,38	0,02	0,08	119,22	87,34	15,12	0,5			
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,59	0,15	78,00	0,00	0,00	0,12	0,04	2,88	3,60	0,00	0,02			
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08			
ГП	Мандарин, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10			
	Итого	354	9,08	15,45	46,52	366,50	0,11	38,46	0,17	0,70	283,10	199,44	36,92	1,03			
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408											
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																	
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
	Итого за день		48,93	62,23	265,91	1827,90	0,84	88,38	0,42	10,13	641,61	970,60	241,35	15,35			
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00			
	Процент удовлетворения суточной потребности		54,37	67,64	69,43	67,20	60,00	126,26	46,67	84,42	53,47	80,88	80,45	85,28			

Дети 12 лет и старше

День 6

№ ТК (ТТК)*/№реп 1	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/д (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У					В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Mg 14	Fe 15	
			Б	Ж	У	У										
Завтрак																
ГП	Творожное печенье	40	4,92	1,88	12,76	88,20	0,23	1,17	0,03	0,28	28,12	73,32	27,18	0,73		
41/304	Рис отварной	180	4,43	6,58	36,05	250,80	0,02	0,00	0,04	0,23	1,66	73,79	23,00	0,62		
51/229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	9,63	4,97	5,19	104,44	0,07	3,11	0,01	2,13	33,19	165,29	44,40	0,84		
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49	0,01	0,21	0,04	0,00	40,78	27,61	7,15	0,46		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого	580	23,65	14,66	92,61	628,43	0,39	4,49	0,12	3,18	115,15	387,11	111,93	3,85		
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680										
Обед																
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза)-отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70		
10/131	Свекольник со сметаной	250	2,22	4,83	11,84	118,00	0,06	9,54	0,03	0,23	39,89	70,63	31,10	1,53		
23,479	Макаронник с мясом	280	11,18	14,68	65,36	438,67	0,13	2,05	0,037	1,79	30,63	111,74	20,384	1,96		
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63		
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16		
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Итого	910	22,18	20,71	140,94	871,67	0,39	221,59	0,07	3,70	118,02	310,57	89,48	6,42		
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952										
Полдник																
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44		
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
44/553	Шанежка с картофелем	50	5,02	5,41	23,00	171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40		
	Итого	350	6,52	5,91	54,01	308,00	0,11	10,04	0,04	1,03	57,65	85,61	50,57	1,44		
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408										
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																
	Итого за день.		52,35	41,28	287,56	1808,10	0,89	236,12	0,23	7,91	290,82	783,29	251,98	11,71	Fe	
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		58,17	44,87	75,08	66,47	63,50	337,31	25,22	65,92	24,24	65,27	83,99	65,06		

Дети 12 лет и старше

День 7

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)				Эн/п (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
2 недели																
Завтрак																
26/268	Каша жидкая молочная рисовая	230	6,29	7,03	36,2	233,21	0,06	0,72	0,035	0,21	152,41	159,74	33,15	0,47		
36/382	Какао с молоком	200	3,09	2,29	13,87	88,41	0,03	0,42	0,02	0,01	89,25	85,43	24,53	0,86		
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13	65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02		
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08		
ГП	Творожное печенье	40	4,92	1,88	12,76	88,20	0,23	1,17	0,03	0,28	28,12	73,32	27,18	0,73		
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87		
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33		
	Итого	552	21,29	22,08	91,16	650,32	0,38	2,39	0,22	1,13	403,58	440,59	101,66	3,36		
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680										
Обед																
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70		
33/88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73	100,00	0,04	18,10	0,01	2,03	37,73	49,71	22,40	0,78		
71/279	Тефтели (из птицы)	100	12,78	15,06	11,99	234,59	0,08	1,71	0,01	3,33	18,13	121,23	20,43	1,13		
31/456	Соус красный основной	20	0,29	0,39	1,36	10,33	0,01	1,11	0,03	0,06	2,77	5,18	2,96	0,11		
16/ТТК	Макаронные изделия отварные с овощами	180	4,90	8,08	26,98	190,80	0,07	7,08	0,05	0,72	24,00	75,84	44,83	1,28		
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23		
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16		
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44		
	Итого	930	28,33	30,63	111,06	833,72	0,39	38,40	0,10	7,14	162,53	392,16	131,22	6,83		
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952										
Полдник																
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44		
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60		
56/ТТК	Пицца школьная	80	9,47	6,39	20,59	187,20	0,07	4,61	0,01	0,69	78,71	92,07	14,24	0,81		
	Итого	380	10,97	6,89	51,60	324,20	0,11	14,61	0,01	1,09	89,48	124,19	58,44	1,85		
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408										
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																
			Б	Ж	У	Эн/п	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	Итого за день		60,59	59,60	253,82	1808,24	0,88	55,40	0,33	9,36	655,59	956,94	291,32	12,04		
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00		
	Процент удовлетворения суточной потребности		67,32	64,78	66,27	66,48	62,50	79,14	36,11	78,02	54,63	79,75	97,11	66,89		

Дети 12 лет и старше

День 8

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
			Б 4	Ж 5	У 6		В1 8	С 9	А 10	Е 11	Са 12	Р 13	Мg 14	Fe 15		
1																
Завтрак																
37/295	Макаронные изделия отварные с сыром	200	13,63	13,64	36,54	307,50	0,08	0,23	0,11	0,78		169,93	166,94	19,75		1,18
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,20	4,70	7,70	78,33	0,03	9,60	0,00	2,10		32,00	30,00	13,00		0,80
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	50	3,80	0,40	24,30	120,00	0,05	0,00	0,00	0,65		14,50	45,00	10,00		1,05
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14		3,60	18,40	4,00		0,58
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22		4,00	13,00	2,80		0,22
20/375,376	Чай с молоком	200	0,92	0,69	10,41	51,49	0,01	0,21	0,04	0,00		40,78	27,61	7,15		0,46
	Итого	550	22,05	19,79	97,75	646,32	0,21	10,04	0,15	3,89		264,81	300,95	56,70		4,29
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680										
Обед																
59/75	Икра свекольная	100	2,20	7,57	11,15	128,33	0,03	12,67	0,00	3,72		28,43	56,15	28,43		1,63
55/108,109	Суп картофельный с клецками	250	4,85	4,94	25,03	186,00	0,11	5,75	0,02	1,55		20,08	78,32	22,22		1,15
19/405	Курица в соусе с томатом	100	12,61	13,90	4,18	167,78	0,02	2,58	0,06	0,41		29,81	66,98	21,82		1,44
45/416	Рис, припущенный с томатом	180	4,68	6,56	26,23	252,00	0,02	2,50	0,04	0,26		2,08	77,44	25,72		0,79
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64	97	0,01	200	0	0,76		12,3	3,4	3,4		0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96	42,00	0,02	0,00	0,00	0,14		3,60	18,40	4,00		0,58
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,02	0,00	0,00	0,22		4,00	13,00	2,80		0,22
	Итого	870	27,52	33,61	105,03	920,11	0,23	223,50	0,12	7,06		100,30	313,69	108,39		6,44
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952										
Полдник																
8/385	Молоко кипяченое	200	5,80	7,00	9,40	124,00	0,08	2,60	0,06	0,20		240,00	180,00	28,00		0,20
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20		16,00	11,00	9,00		2,20
ГП	Батон (или сушки, или баранки, или булочки, или сухарики)	80	6,00	2,32	41,12	209,60	0,10	0,00	0,00	0,00		15,20	52,00	9,60		0,96
	Итого	380	12,20	9,72	60,32	380,60	0,21	12,60	0,06	0,40		271,20	243,00	46,60		3,36
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408										
Норма выдачи спешей 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																
			Б	Ж	У	Эн/л	В1	С	А	Е		Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		61,77	63,12	263,10	1947,03	0,65	246,14	0,33	11,35		636,31	857,64	211,69		14,09
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00		1200,00	1200,00	300,00		18,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		68,63	68,61	68,69	71,58	46,36	351,63	36,67	94,58		53,03	71,47	70,56		78,28

Дети 12 лет и старше

День 9

№ ТК (ТТКУ)*/№реп	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/д (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	15
1			4	5	6			8	9	10	11	12	13	14		
Завтрак																
47/121	Суп молочный с крупой	250	5,16	5,61	24,63		170,00	0,06	0,81	0,06	11,25	148,78	144,85	27,50	0,36	
38/209	Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28		63,00	0,03	0,00	0,10	0,24	22,00	76,80	4,80	10,00	
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13		65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02	
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00		42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44		63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76		70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
2/379	Кофейный напиток с молоком	200	3,80	3,70	15,18		104,00	0,04	1,30	0,00	0,03	120,30	90,00	14,00	0,09	
	Итого	572	21,03	24,79	68,42		577,50	0,19	2,19	0,29	12,15	424,88	433,75	63,10	11,75	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности						544-680									
Обед																
59/75	Икра морковная	100	1,95	8,42	8,53		115,00	0,05	9,07	0,00	3,73	27,81	62,45	36,18	0,92	
28/96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	2,19	6,29	19,62		133,00	0,10	7,45	0,01	2,12	21,20	74,07	26,02	0,97	
67/372	Котлеты, биточки, шницели	100	16,53	11,59	15,22		230	0,09	0	0,02	0,71	14,7	147,41	26,5	1,46	
42/442	Соус сметанный	20	0,28	2,73	0,95		29,00	0,00	0,01	0,02	0,06	8,27	6,25	0,85	0,04	
11/291	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,63	6,38	38,79		230,00	0,06	0,00	0,03	0,71	7,70	43,27	9,37	0,93	
35/519	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	19,64		97	0,01	200	0	0,76	12,3	3,4	3,4	0,63	
ГП	Хлеб ржаной	20	0,98	0,20	8,96		42,00	0,02	0,00	0,00	0,14	3,60	18,40	4,00	0,58	
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84		47,00	0,02	0,00	0,00	0,22	4,00	13,00	2,80	0,22	
	Итого	890	30,76	36,05	121,55		923,00	0,35	216,53	0,08	8,45	99,58	368,25	109,12	5,75	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности						816-952									
Полдник																
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01		41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44	
ГП	Банан, или груша, или яблоко, или др.	100	1,50	0,50	21,00		96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60	
62/ТТК	Лепешка с сыром	50	5,02	5,41	23,00		171,00	0,07	0,04	0,04	0,63	46,88	53,49	6,37	0,40	
	Итого	350	6,52	5,91	54,01		308,00	0,11	10,04	0,04	1,03	57,65	85,61	50,57	1,44	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности						272-408									
Норма выдачи спелый 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																
			Б	Ж	У		Эн/д	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		58,31	66,75	243,98		1808,50	0,65	228,76	0,41	21,63	582,11	887,61	222,79	18,94	
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00		2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		64,79	72,55	63,70		66,49	46,43	326,80	45,56	180,25	48,51	73,97	74,26	105,22	

Дети 12 лет и старше

День 10

№ ТК (ТТК)*/№рен	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал) 7	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Е		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1			4	5	6			8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
14/294	Котлеты рубленные из птицы	100	17,84	11,67	11,39		234,44	0,06	0,00	0,07	0,04	31,46	81,77	19,91	1,76	
64/139	Капуста тушеная	180	3,66	6,61	14,04		141,60	0,04	30,76	0,00	2,52	99,43	71,58	36,83	1,44	
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	20	1,52	0,16	9,72		48,00	0,02	0,00	0,00	0,26	5,80	18,00	4,00	0,42	
57/375,376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	10,01		41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44		63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76		70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого	560	26,77	18,98	73,36		598,54	0,18	30,76	0,07	3,36	150,86	222,57	73,14	5,26	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности						544-680									
Обед																
4/70,71	Овощи натуральные свежие (или соленные)	100	0,80	0,10	1,70		13,00	0,02	5,00	0,03	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60	
33/88	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	1,82	6,18	7,73		100,00	0,04	18,10	0,01	2,03	37,73	49,71	22,40	0,78	
34/291	Плов из птицы	280	23,98	26,11	45,22		509,83	0,06	2,10	0,02	4,15	11,63	185,97	42,71	2,44	
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90		80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23	
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92		84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68		94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44	
	Итого	910	32,04	33,11	111,15		880,83	0,20	25,60	0,06	7,08	132,26	337,88	98,71	6,65	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности						816-952									
Полдник																
63/386	Кисломолочный продукт (в ассортименте)	200	5,6	6,4	8,2		118	0,06	1,4	0,06	0	240	190	228	0,2	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
ГП	Батон (или сухки, или баранки, или булочки, или сухарики)	80	6,00	2,32	41,12		209,60	0,10	0,00	0,00	0,00	15,20	52,00	9,60	0,96	
	Итого	380	12,00	9,12	59,12		374,60	0,19	11,40	0,06	0,20	271,20	253,00	246,60	3,36	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности						272-408									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																
	Итого за день		70,81	61,21	243,63		1853,97	0,57	67,76	0,19	10,64	554,32	813,45	418,45	15,27	
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00		2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		78,68	66,53	63,61		68,16	40,71	96,80	21,11	88,67	46,19	67,79	139,48	84,83	

Дети 12 лет и старше

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)					Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б Ж У					Эн/ц (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			4	5	6	7	8										9
1																	
Завтрак																	
32,479	Макаронник с мясом	230	9,19	12,06	53,69	360,3	0,1	1,69	0,03	4,04	25,16	91,78	16,74	1,61			
ГП	Кондитерские изделия (вафли, или пряники, или печенье, или зефир, или мармелад)	60	4,56	0,48	29,16	144,00	0,06	0,00	0,00	0,78	17,40	54,00	12,00	1,26			
		30	1,47	0,30	13,44	63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87			
		30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
		200	0,00	0,00	10,01	41,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,77	4,12	2,20	0,44			
57/375,376	Чай с сахаром																
	Итого	550	17,50	13,08	121,06	678,80	0,22	1,69	0,03	5,36	56,73	197,00	41,14	4,51			
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности					544-680											
Обед																	
1/131,132,133	Зеленый горошек (или кукуруза) отварные	100	3,10	0,20	6,50	40,00	0,11	10,00	0,00	0,20	20,00	62,00	21,00	0,70			
49/104,105 12/279	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	250	8,15	7,70	13,12	170,00	0,13	9,88	0,01	1,07	19,78	133,07	34,04	1,97			
	Тефтели	100	12,72	14,99	11,99	233,86	0,06	1,20	0,00	3,40	15,34	136,66	22,09	1,90			
69,70/139,310,312	Капуста тушеная /порце картофельное (или картофель отварной) (90/90)	180	3,71	6,05	18,01	151,50	0,10	26,28	0,02	1,35	71,88	87,73	35,08	1,33			
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90	80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23			
ГП	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	17,92	84,00	0,04	0,00	0,00	0,28	7,20	36,80	8,00	1,16			
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44			
	Итого	910	33,12	29,66	106,12	853,36	0,48	47,76	0,03	6,82	186,90	497,66	131,81	8,73			
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности					816-952											
Полдник																	
54/375,376	Чай с молоком стуженным	200	2,74	3,23	24,11	138	0,02	0,38	0,02	0,08	119,22	87,34	15,12	0,5			
ГП 3 (14)	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33			
	Масло сливочное (порциями)	12	0,10	8,59	0,15	78,00	0,00	0,00	0,12	0,04	2,88	3,60	0,00	0,02			
6(15)	Сыр (порциями)	12	3,16	3,19	0,00	42,00	0,00	0,08	0,03	0,05	120,00	72,00	6,60	0,08			
ГП	Мандарин, или груша, или банан, или др.	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10			
	Итого	354	9,08	15,45	46,52	366,50	0,11	38,46	0,17	0,70	283,10	199,44	36,92	1,03			
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности					272-408											
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																	
	Итого за день		59,70	58,19	273,70	1898,66	0,81	87,91	0,23	12,88	526,73	894,10	209,87	14,27	Fe		
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00			
	Процент удовлетворения суточной потребности		66,33	63,25	71,46	69,80	57,86	125,59	25,56	107,33	43,89	74,51	69,96	79,28			

Дети 12 лет и старше

День 12

№ ТК (ТТК)*/№реп	Наименование блюда 2	Вес блюда 3	Пищевые вещества (г)				Эн/л (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1			4	5	У	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Завтрак																
46/260	Капса "Дружба"	200	5,24	7,44	28,11		199	0,09	1,36	0,05	0,13	13,02	142,69	31,02	0,52	
30/375,377	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	10,22		43,00	0,00	2,80	0,00	0,01	5,57	5,66	3,04	0,48	
3 (14)	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,15	0,13		65,00	0,00	0,00	0,10	0,04	2,40	3,00	0,00	0,02	
6(15)	Сыр (порциями)	15	3,95	3,99	0,00		52,50	0,00	0,10	0,04	0,06	150,00	90,00	8,25	0,10	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44		63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный или батон	30	2,28	0,24	14,76		70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
ГП	Творожное печенье	76	9,34	3,58	24,24		167,58	0,44	2,22	0,06	0,54	53,42	139,30	51,64	1,38	
	Итого	561	22,42	22,71	90,90		660,58	0,59	6,48	0,25	1,32	235,81	427,75	104,15	3,70	
	Предел калорийности в пределах 20-25% от норм калорийности						544-680									
Обед																
27/115	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,20	4,70	7,70		78,33	0,03	9,60	0,00	2,10	32,00	30,00	13,00	0,80	
22/82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,80	6,09	9,73		113,00	0,04	9,80	0,01	2,04	37,71	53,32	24,96	1,12	
14/294	Котлеты рубленные из птицы	100	17,84	11,67	11,39		234,44	0,06	0,00	0,07	0,04	31,46	81,77	19,91	1,76	
31/456	Соус красный основной	20	0,29	0,39	1,36		10,33	0,01	1,11	0,03	0,06	2,77	5,18	2,96	0,11	
24/171	Капса гречневая рассыпчатая	200	10,94	6,87	47,88		297,12	0,28	0,00	0,01	0,80	24,09	240,26	161,40	5,38	
17/349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	18,90		80,00	0,00	0,40	0,00	0,08	44,70	15,40	6,00	1,23	
ГП	Хлеб ржаной	30	1,47	0,30	13,44		63,00	0,03	0,00	0,00	0,21	5,40	27,60	6,00	0,87	
ГП	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76		70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33	
	Итого	930	36,26	30,26	125,16		946,72	0,48	20,91	0,12	5,66	184,13	473,03	238,43	11,60	
	Предел калорийности в пределах 30-35% от норм калорийности						816-952									
Полдник																
29/636	Напиток "Виташка" с витаминами	200	0,00	0,00	19,40		78,00	0,30	0,34	0,12	2,34	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГП	Яблоко, или груша, или банан, или др.	100	0,40	0,40	9,80		47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
58/565	Булочка дорожная или др. выпечка	50	6,76	8,61	23,42		208,00	0,08	0,00	0,01	0,73	21,26	72,09	6,82	0,82	
	Итого	350	7,16	9,01	52,62		333,00	0,41	10,34	0,13	3,27	37,26	83,09	15,82	3,02	
	Предел калорийности в пределах 10-15% от норм калорийности						272-408									
Норма выдачи специй 1,2 гр., соли йодированной 3 гр.																
			Б	Ж	У		Эн/л	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	Итого за день		65,84	61,98	268,68		1940,30	1,48	37,73	0,50	10,25	457,20	983,87	358,40	18,32	
	Суточная потребность		90,00	92,00	383,00		2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		73,16	67,37	70,15		71,33	105,36	53,90	55,56	85,42	38,10	81,99	119,47	101,78	

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 12 лет и старше

	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Итого за 12 дней	728,05	699,15	3170,11	22363,90	10,77	1532,30	3,74	136,42	6637,51	10863,22	3533,43	178,10
Итого за 1 дней	60,67	58,26	264,18	1863,66	0,90	127,69	0,31	11,37	553,13	905,27	294,45	14,84
Суточная потребность	90,00	92,00	383,00	2720,00	1,40	70,00	0,90	12,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00
Процент удовлетворения суточной потребности	67,41	63,33	68,98	68,52	64,10	182,42	34,65	94,74	46,09	75,44	98,15	82,45

Примечание: ГП - готовый продукт.

	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
	Б	Ж	У	
1 неделя				
завтраки				
1 день	17,83	13,90	95,17	579,91
2 день	20,94	20,84	74,11	575,90
3 день	21,72	23,42	94,37	676,79
4 день	27,02	19,71	96,45	674,66
5 день	13,03	16,00	98,81	596,50
6 день	23,65	14,66	92,61	628,43
Итого согласно меню	124,19	108,53	551,52	3732,19
Ср.знач. согласно меню	20,70	18,09	91,92	622,03
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	23	20	24	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
2 неделя				
завтраки				
7 день	21,29	22,08	91,16	650,32
8 день	22,05	19,79	97,75	646,32
9 день	21,03	24,79	68,42	577,50
10 день	26,77	18,98	73,36	598,54
11 день	17,50	13,08	121,06	678,80
12 день	22,42	22,71	90,90	660,58
Итого согласно меню	131,06	121,43	542,65	3812,06
Ср.знач. согласно меню	21,84	20,24	90,44	635,34
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	24	22	24	23
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	20-25%	20-25%	20-25%	20-25%
	Пищевые вещества (г)			Эн/п (ккал)
1 неделя				
обеда				
1 день	32,55	29,36	122,45	891,52
2 день	29,51	37,06	106,81	921,97
3 день	33,75	25,94	123,59	902,17
4 день	24,74	22,92	122,34	823,88
5 день	26,82	30,78	120,58	864,90
6 день	22,18	20,71	140,94	871,67
Итого согласно меню	169,55	166,77	736,71	5276,11
Ср.знач. согласно меню	28,26	27,80	122,79	879,35
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	31	30	32	32
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%

2 неделя обеды	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)
	Б	Ж	У	
7 день	28,33	30,63	111,06	833,72
8 день	27,52	33,61	105,03	920,11
9 день	30,76	36,05	121,55	923,00
10 день	32,04	33,11	111,15	880,83
11 день	33,12	29,66	106,12	853,36
12 день	36,26	30,26	125,16	946,72
Итого согласно меню	188,03	193,32	680,07	5357,74
Ср.знач. согласно меню	31,34	32,22	113,35	892,96
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	35	35	30	33
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	30-35%	30-35%	30-35%	30-35%
1 неделя полдники	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	10,97	6,89	51,60	324,20
2 день	12,00	9,12	59,12	374,60
3 день	6,52	5,91	63,40	345,00
4 день	12,20	9,72	60,32	380,60
5 день	9,08	15,45	46,52	366,50
6 день	6,52	5,91	54,01	308,00
Итого согласно меню	57,29	53,00	334,97	2098,90
Ср.знач. согласно меню	9,55	8,83	55,83	349,82
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	11	10	15	13
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%
2 неделя полдники	Пищевые вещества (г)			Эн/л (ккал)
	Б	Ж	У	
7 день	10,97	6,89	51,60	324,20
8 день	12,20	9,72	60,32	380,60
9 день	6,52	5,91	54,01	308,00
10 день	12,00	9,12	59,12	374,60
11 день	9,08	15,45	46,52	366,50
12 день	7,16	9,01	52,62	333,00
Итого согласно меню	57,93	56,10	324,19	2086,90
Ср.знач. согласно меню	9,66	9,35	54,03	347,82
Норма по СанПиН пищевых веществ и энергии	90,00	92,00	383,00	2720,00
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии согласно меню	11	10	14	13
Распределение в % отношении пищевых веществ и энергии по СанПиН	10-15%	10-15%	10-15%	10-15%